

УДК 61:796

ББК 75.0

Д53

Дмитриев А.В., Калинин А.А.

Фармаконутриенты в спортивной медицине. Издание 2-ое, дополненное.

М.: Издательский дом БИНОМ, 2017. - 302 с.

В книге приведены основные сведения о фармакокинетике, фармакодинамике, результатах научных и клинических исследований основных фармаконутриентов с позиций доказательной медицины (мета-анализы, систематические обзоры, рандомизированные двойные слепые плацебо-контролируемые и дието-контролируемые работы). Рассмотрены вопросы их использования в отдельных видах спорта, эффективность при аэробных и анаэробных нагрузках, зависимость от степени тренированности спортсменов и ряд других важных для практического применения аспектов (схемы дозирования, условия тренировок и соревнований). Проведено позиционирование фармаконутриентов в структуре средств, применяемых в современной спортивной нутрициологии, на основе рекомендаций ведущих международных сообществ по питанию в спорте (Международное Общество Спортивного Питания, Ассоциация Диетологов США и Канады, Австралийский Институт Спорта, ФМБА МЗ РФ и ряда других).

Во второе издание вошла новая глава «Фармаконутриенты в составе спортивных напитков», посвященная современным специализированным напиткам для спортсменов и лиц, ведущих активный образ жизни. Многие напитки содержат такие фармаконутриенты как глутамин, карнитин, аргинин и т.д., которые придают дополнительные полезные свойства и усиливают эргогенный эффект.

Издание будет полезно специалистам в области спортивной медицины – тренерам, спортивным врачам, спортивным нутрициологам и диетологам. Кроме того, структура книги позволяет использовать ее для обучения студентов медицинских и физкультурных высших учебных заведений по соответствующим специальностям.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**ISBN 978-5-9500-0852-8**

© Коллектив авторов, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Характеристика и применение отдельных фармаконутриентов	
ВСАА	13
Кетоаналоги ВСАА (ВСКА) и других аминокислот	29
Креатин	38
Бета-аланин	56
Бета-гидрокси-бета-метилбутират (НМВ)	73
Глутамин и его дипептиды	89
Карнитин	104
Омега-3 жирные кислоты	123
Омега-5 жирные кислоты	147
Омега-7 жирные кислоты	159
Донаторы оксида азота	175
АТФ	196
Нейростимуляторы и нейропротекторы	207
Витамин D	235
Протеолитические ферменты	263
Фармаконутриенты в составе спортивных напитков (в соавторстве с Цедовым Р. А.)	275
Заключение	296