

УДК 796/799
ББК 75.0
Т91

Тутельян А.В.

Т91 Прикладные аспекты питания спортсменов. / А.В. Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.В. Погожева, Г.А. Макарова. – М.: Спорт, 2024. – 336 с., ил. (серия «Спортивная нутрициология»)

ISBN 978-5-907601-30-7

Проблема питания спортсменов является одной из приоритетных в области гигиены и медицины спорта. Оптимальное питание создает условия для максимальной физической работоспособности, повышает устойчивость организма к стрессам и любым неблагоприятным факторам. По данному вопросу существует немало публикаций, однако большинство из них носит сугубо узкий характер и анализирует проблему только в плане калорийности питания и соотношения его отдельных компонентов, не касаясь таких ключевых проблем, как питание в системе нормализации функционального состояния системы пищеварения, опорно-двигательного аппарата, при скрытой непереносимости пищи и пищевой аллергии у спортсменов. Эти и другие вопросы подробно рассматриваются в предлагаемой книге.

Для спортивных врачей, специалистов-нутрициологов, тренеров, спортсменов, а также лиц, ведущих активный образ жизни.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

© Тутельян А.В., Никитюк Д.Б.,
Погожева А.В., Макарова Г.А.,
2024

© Издательство «Спорт»,
издание, оформление, 2024

ISBN 978-5-907601-30-7

СОДЕРЖАНИЕ

Перечень сокращений	5
----------------------------------	----------

Введение	8
-----------------------	----------

Глава 1. Принципы построения рациона питания

спортсменов	10
--------------------------	-----------

1.1. Энергетическая ценность рациона питания спортсменов	13
---	----

1.2. Макронутриенты	18
---------------------------	----

1.3. Микронутриенты рациона спортсменов	46
---	----

1.4. Вода	67
-----------------	----

1.5. Режим питания спортсменов	74
--------------------------------------	----

1.6. Организация питания спортсменов в различные периоды спортивной подготовки	77
---	----

1.6.1. Организация питания на этапе базовой подготовки	77
---	----

1.6.2. Организация питания в предсоревновательный период	77
---	----

1.6.3. Организация питания в дни соревнований.....	79
--	----

1.6.4. Организация питания в период восстановления после физической нагрузки	81
---	----

1.7. Организация питания спортсменов с учетом специфики и метаболической направленности тренировочного процесса	82
---	----

1.8. Специализированные продукты в питании спортсменов	87
---	----

1.8.1. Функциональные продукты в питании спортсменов	88
---	----

1.8.2. Специализированные продукты и БАД	95
--	----

Глава 2. Влияние питания на композиционный состав

тела спортсменов	130
-------------------------------	------------

2.1. Питание для снижения жировой массы тела	130
--	-----

2.2. Питание для увеличения мышечной массы тела и физической работоспособности спортсменов	159
--	-----

Глава 3. Питание для профилактики и лечения заболеваний спортсменов	176
3.1. Заболевания опорно-двигательного аппарата	181
3.1.1. Поддержание минеральной плотности костной ткани	181
3.1.2. Поддержание суставного и связочного аппарата	192
3.1.3. Поддержание силы и массы мышц	200
3.2. Заболевания системы пищеварения	206
3.2.1. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь	208
3.2.2. Синдром раздраженного кишечника.....	220
3.2.3. Дисбактериоз.....	231
3.2.4. Дисфункция билиарного тракта	242
3.3. Солевой диатез	253
3.3.1. Мочекислый диатез (уратурия)	253
3.3.2. Оксалатурия	260
3.3.3. Фосфатурия	265
3.4. Пищевая аллергия и непереносимость.....	268
3.4.1. Пищевая аллергия.....	268
3.4.2. Пищевая непереносимость	286
Нормативные ссылки	293
Рекомендуемая литература	295
Приложения	304