

Удалов Ю. Ф. Биохимические основы питания спортсменов — Лекция — Малаховка; МОГИФК, 1987

В лекции рассматриваются основные вопросы биохимического обоснования энергетической ценности рациона питания, соотношения основных усвояемых веществ, потребности организма в минеральных веществах и витаминах при занятиях физической культурой и спортом, дается характеристика специфических особенностей питания в период интенсивных тренировок, в восстановительный период, на дистанции. Сообщаются данные об использовании биохимических методов для оценки адекватности питания спортсменов, оценке пищевого статуса.

Предназначена для студентов институтов физической культуры.

Рецензенты:

Академик Академии медицинских наук СССР
д. м. н., профессор Шарманов Т. Ш.,
д. м. н., профессор Коровников К. А.

© Московский областной Государственный институт физической культуры, 1987.

ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Введение	5
2. Концепция сбалансированного питания	7
3. Расход энергии и потребности организма в питательных веществах	11
3.1. Расход энергии и потребность организма спортсмена в питательных веществах	13
4. Роль белка в питании	17
5. Роль углеводов в питании	21
6. Роль жиров в питании	23
7. Витамины в питании спортсмена	27
8. Минеральные вещества и их роль в питании	30
9. Ускорение восстановления с помощью факторов питания	32
10. Питание, как фактор биохимической адаптации организма в процессе тренировки	33
11. Питание на дистанции	34
12. Заключение	35