

А

УДК 577.1 + 613.2

Удалов Д.Ф. Витамины при занятиях физической культурой и спортом : Лекция. - Малаховка : МОГИФК , 1994.

В лекции рассматривается роль витаминов в обмене веществ, причины возникновения и возможные последствия дефицита витаминов в питании, влияние витаминов на работоспособность спортсменов и лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой, значение комплексной витаминизации для снижения заболеваемости и трудопотерь в связи с болезнями.

© Московский областной государственный институт физической культуры, 1994.

ПЛАН ЛЕКЦИИ

1. Введение	3
2. Классификация витаминов	5
3. Характеристика отдельных витаминов и их роли в обмене ве- ществ	8
3.1. Водорастворимые витамины	8
3.2. Жирорастворимые витамины	15
3.3. Витаминоподобные вещества	18
4. Коферментная функция витаминов	22
5. Причины возникновения дефицита витаминов в организме	24
6. Потребность организма в витаминах	30
7. Диагностика витаминной недостаточности	34
8. О механизме влияния витаминов на работоспособность	35
9. Об использовании витаминов при занятиях оздоровительной физической культурой	40