

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
И СПОРТУ  
КАМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
КАФЕДРА МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН

Сафина А. Г., Шемуратов Ф.А.

## **БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ К ПИЩЕ В СПОРТЕ И ФИТНЕСЕ**

*Рекомендовано Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 022300 – «Физическая культура и спорт»*

Набережные Челны 2003

**УДК 796.015:642**

**С**

Рекомендовано к изданию Учебно-методическим советом Камского государственного института физической культуры

Рецензенты:

Кузнецов А.С., д.п.н., профессор, зав. кафедрой теории и методики борьбы КамГИФК

Кириллова Т.Г., к.б.н., доцент, декан юридического факультета ИЭУиП

**Сафина А.Г., Шемуратов Ф.А.**

**С** Биологически активные добавки к пище в спорте и фитнесе. – Набережные Челны: РИО КамГИФК, 2003. – 72 с.

ISBN

В учебном пособии описаны биологически активные добавки к пище, применяемые в питании спортсменов и любителей фитнеса для решения задач спортивной подготовки. Представлены данные о роли и месте добавок к пище при активных занятиях спортом. Приведены меры предосторожности от использования продуктов недобросовестных фирм-производителей.

Учебное пособие предназначено для студентов высших учебных заведений физической культуры, но может оказаться полезным тренерам, квалифицированным спортсменам и любителям оздоровительной физической культуры.

ISBN

© А.Г.Сафина, Ф.А.Шемуратов, 2003

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	
Глава 1. Основные сведения о современных БАД.....	
1.1 Определение БАД и их разновидности	
1.2 Витаминные, минеральные и комплексные БАД	
1.3 Ферменты и коферменты	
1.4 Антиоксиданты	
1.5 Растительные тоники и адаптогены	
1.6 Добавки, способствующие пищеварению.....	
Глава 2. Практические аспекты применения БАД	
2.1 Энергопотребление организма и регулирование массы тела с помощью БАД	
2.2 Энергетические и пластические добавки	
2.3 Незаменимые жирные кислоты.....	
2.4 Выбор и использование добавок при занятиях бодибилдингом и фитнесом.....	
Вместо заключения. Побочные эффекты БАД .....	
Литература .....	
Приложения .....	