

УДК 796/799
ББК 75.0
ПЗ2

Рецензент:

Тамбовцева Р.В., доктор биологических наук, профессор,
зав. кафедрой биохимии и биоэнергетики РУС «ГЦОЛИФК»

Авторы:

Мирошников А.Б., доктор биологических наук, доцент,
профессор кафедры спортивной медицины РУС «ГЦОЛИФК»,

Мештель А.В., аспирант кафедры спортивной медицины РУС
«ГЦОЛИФК»,

Смоленский А.В., доктор медицинских наук, профессор,
академик РАЕН, заведующий кафедрой спортивной медицины
РУС «ГЦОЛИФК»

Мирошников А.Б.

ПЗ2

Питание в триатлоне : учебно-методическое пособие /
А.Б. Мирошников, А.В. Мештель, А.В. Смоленский. – М.:
Спорт, 2023. – 210 с. (Серия «Спортивная нутрициология»)

ISBN 978-5-907601-37-6

В учебно-методическом пособии представлены основные материалы и документы, позволяющие студентам спортивных и медицинских вузов получить необходимые знания о питании спортсменов, а также иметь представление о возможном воздействии разнообразных пищевых добавок на организм спортсменов-триатлонистов и других видов спорта на выносливость. Полученные сведения могут успешно применяться в повседневной практике спортивных нутрициологов и диетологов, а также в системе обучения студентов бакалавриата вузов физической культуры и спорта, магистрантов, аспирантов, тренеров-педагогов и спортивных врачей.

© Мирошников А.Б., Мештель А.В.,
Смоленский А.В., 2023

© Оформление, издание.

Издательство «Спорт», 2023

ISBN 978-5-907601-37-6

ОГЛАВЛЕНИЕ

СПИСОК СОКРАЩЕНИЙ И УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	5
ГЛАВА 1. ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ ДОКАЗАТЕЛЬСТВ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ.....	7
ГЛАВА 2. ПЛАНИРОВАНИЕ ПИТАНИЯ ТРИАТЛОНИСТОВ.....	27
2.1. Особенности триатлона, которые необходимо учесть при разработке рациона спортсмена	27
2.2. Проблемы, вызванные чрезмерными нагрузками в триатлоне	32
2.3. Расчет индивидуальных энергетических затрат и потребности в нутриентах	39
2.4. Питание до и во время тренировок.....	55
ГЛАВА 3. ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В ТРИАТЛОНЕ	67
3.1. Введение в науку о супплементх.....	67
3.2. Кофеин.....	76
3.3. Пищевые добавки с нитратами	93
3.4. Таурин	103
3.5. Терпкая вишня	109
3.6. Парацетамол (ацетаминофен)	114
3.7. Аргинин и цитруллин.....	118
3.8. Креатин	127
3.9. Витамины	135
ГЛАВА 4. ДОПИНГ В ТРИАТЛОНЕ.....	147
4.1. Пищевые добавки как источник непреднамеренного допинга в спорте	147
4.2. Запрещенные субстанции с точки зрения доказательной медицины.....	157

ПРИЛОЖЕНИЯ	189
I. Схемы приема суплементов с углеводами в тренировочном процессе (Пример 1)	189
II. Схемы приема суплементов с углеводами в тренировочном процессе (Пример 2)	194
III. Схемы приема суплементов с углеводами в последние дни перед соревнованиями	199
IV. Резюме суплементов, повышающих аэробную и анаэробную работоспособность	201
V. Тайминг приема суплементов	205
VI. Калорийность и содержание макронутриентов в продуктах (на 100 г сухого продукта)	205