

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 суплементх.....	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