

О.С. Кулиненков, А.Н. Борисов, Л.С. Юрина

ДИЕТА В ПРАКТИКЕ СПОРТА

Книга
о вкусной и полезной
пище спортсмена



Издательство «СПОРТ»
Москва 2021

УДК 796/799

ББК 75.0

К75

Кулиненков О. С.

К75 Диета в практике спорта. Книга о вкусной и полезной пище спортсмена. / О. С. Кулиненков, А. Н. Борисов, Л. С. Юрина. – М.: Спорт, 2021. – 368 с.

ISBN 978-5-907225-45-9

В книге рассматриваются принципы правильного питания спортсменов как важного фактора достижения ими высоких спортивных результатов с учетом специфики биоэнергетических затрат в различных видах спорта на всех этапах подготовки. Раскрываются особенности питания спортсменов в условиях тренировочного процесса, соревновательной деятельности и восстановительного периода как основы для индивидуального планирования поддержки деятельности спортсмена. Анализируются возможности диетического питания для коррекции патологических состояний у спортсменов: анемии, аллергии, дисбактериоза и некоторых других заболеваний. Предлагаются рецепты вкусных и здоровых блюд для питания спортсменов и оптимальные технологии их приготовления.

Книга адресована спортсменам, тренерам, врачам медицины спорта.

УДК 796/799

ББК 75.0

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку авторских прав обеспечивает юридическая фирма.

© Кулиненков О. С., Борисов А. Н.,
Юрина Л. С., 2021

© Издание, оформление,
Издательство «Спорт», 2021

ISBN 978-5-907225-45-9

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
I. Принципы здорового питания.....	11
1.1. Функции питания	11
1.2. Основные виды продуктов.....	15
1.3. Причины патологий органов пищеварения у спортсменов	21
II. Биоэнергетические источники физической работы	23
2.1. Углеводы	24
2.2. Лактат (молочная кислота).....	33
2.3. Энергизаторы.....	34
2.4. Регуляторы липидного обмена.....	35
III. Пищевые волокна и их роль в пищеварении	44
IV. Особенности питания спортсменов в различных видах спорта	48
4.1. Питание и интенсивность нагрузки	48
4.2. Питание при тренировке выносливости в циклических видах спорта	55
4.3. Питание при наборе мышечной массы.....	65
4.4. Специализированное питание при тренировке силовой составляющей	68
4.5. Особенности питания в игровых (командных) видах спорта	73
V. Питание спортсменов в периоды соревнований и восстановления.....	77
5.1. Правила питания во время соревнований.....	77
5.2. Восстановительная диета спортсмена	79
VI. Особенности питания спортсменов при снижении массы тела	81

VII. Диета в особых условиях тренировочного процесса. . . . 88

- 7.1. Режим питания спортсменов при перемещении через часовые пояса 88
- 7.2. Особенности питания в условиях тренировки в горной местности. 92
- 7.3. Занятия в крытых спортивных сооружениях и питание спортсменов. 93

VIII. Питание спортсмена при некоторых патологических состояниях 97

- 8.1. Лечение анемии и коррекция железодефицитных состояний у спортсменов 97
- 8.2. Профилактика заболеваний лимфатической системы. . . . 104
- 8.3. Питание при нарушениях микроциркуляции и реологии крови. 107
- 8.4. Коррекция иммунодефицитных состояний 111
- 8.5. Поддержка антиоксидантной защиты организма 116
- 8.6. Диета при пищевой аллергии 124
- 8.7. Профилактика и лечение дисбактериоза 125
- 8.8. Питание при патологиях печени и желчного пузыря 131
- 8.9. Диета при травмах опорно-двигательного аппарата 135
- 8.10. Восстановительное питание при перетренированности. . 140
- 8.11. Обезвоживание. Поддержание водного и минерально-электролитного баланса в организме 142

IX. Биоритмы женского организма и особенности диеты спортсменки 154

X. Сочетаемость продуктов 160

XI. Рецепты и технологии приготовления вкусных и полезных блюд 170

- Мясо, рыба, птица 170
- Яичные блюда и блюда с яйцами 183
- Молоко и молочные продукты 191
- Творог и творожники. 191
- Масло сливочное, сливки, сметана 197

Сыр и брынза	201
Крупы. Блюда из круп и злаков	208
Крупеники, макаронники, «сухарники»	223
Овощи сырые, вареные, запеченные	230
Овощи запеченные	237
Оладьи и котлеты из овощей	251
Овощи в тесте	256
Бутерброды, бургеры	271
Зернобобовые	276
Салаты из дикорастущих трав	280
Орехи	289
Фрукты кислые, сладкие, сухофрукты	290
Сахар, мед, кондитерские изделия	291
Масла растительные, пищевые	296
Соки	308
Напитки	315
Соусы	319
Пряности и приправы	322
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 328
 БИБЛИОГРАФИЯ	 330
 ПРИЛОЖЕНИЯ	 337
Приложение 1. Дневник спортсмена	337
Приложение 2. Как выбирать продукты питания	339
Приложение 3. Содержание витаминов, микро- и макроэлементов в продуктах питания	349
Приложения 4. Гигиенические требования к общественной кухне	359