

Удалов Ю.Ф. Основы питания спортсменов: Учебное пособие
/Московская государственная Академия физической куль-
туры. - Малаховка, 1997. - 129 с., ISBN5-7065-0076-2

В учебном пособии рассматриваются вопросы рационального пи-
тания спортсменов: расхода энергии и потребности организма в пи-
тательных веществах. Изложены материалы по потребности организма
в основных усвояемых веществах и их роли в питании спортсменов.
Рассказывается о роли минеральных веществ и витаминов в питании
спортсменов. Даются общие сведения о лечебном питании, профилакти-
ке избыточной массы тела и ожирения, контролю за пищевой ценностью
рационов.

Учебное пособие предназначено для студентов институтов физи-
ческой культуры.

С - Московская государственная
Академия физической культуры, 1997.