

Оглавление

Перечень сокращений.....	3
Введение.....	5
ГЛАВА 1. Основные принципы питания спортсменов	8
1.1. Принципы построения рациона питания спортсменов	8
Основные принципы питания спортсменов:.....	8
Энергетический обмен	9
Белки	10
Жиры.....	15
Углеводы.....	20
Витамины.....	25
Витаминоподобные вещества	29
Макро- и микроэлементы.....	33
Вода.....	36
Персонализация питания спортсменов	38
Режим питания спортсменов.....	41
1.2. Специализированные продукты питания спортсменов.....	55
Энерготраты спортсменов.....	58
Углеводный компонент СППС.....	60
Белковый компонент СППС.....	63
БАД	65
ПНЖК омега-3	66
Витамины.....	68
Минеральные вещества	68
Бикарбонат натрия.....	69
Цитрат натрия.....	70
Фосфаты.....	70
Функциональные спортивные напитки.....	71
L-карнитин.....	73
Креатин моногидрат	74
Кофеин	75
Таурин.....	77
Аминокислоты с разветвленной цепью	77
Глутамин	78
β-гидрокси-β-метилбутират.....	80
β-Аланин	80
Пищевой нитрат.....	81
Растительные продукты и экстракты	82
Полифенолы.....	82
Флавоноиды.....	84
Кверцетин	85
Флаванолы какао	85

Куркумин	85
Женьшень.....	86
Гуарана.....	86
Родиола розовая.....	86
Совместимость различных БАД.....	87
Персонализированный прием СППС	87

ГЛАВА 2. Методы оценки питания и пищевого статуса

спортсменов.....	100
2.1. Алгоритм оценки питания и пищевого статуса спортсменов	100
2.2. Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса спортсменов	108
2.3. Соматотипологическая диагностика.....	114
2.4. Система многоуровневой диагностики нарушений пищевого статуса и оптимизации питания спортсменов «НУТРИСПОРТ»	130
НУТРИСПОРТ-1.....	132
НУТРИСПОРТ-2.....	138
НУТРИСПОРТ-3.....	154

ГЛАВА 3. Изучение питания и пищевого статуса спортсменов-

единоборцев	175
3.1. Особенности питания спортсменов-единоборцев	175
3.2. Методы оценки фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев.....	197
3.3. Изучение фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев.....	200
3.4. Изучение ассоциации полиморфизма генов с питанием и пищевым статусом спортсменов-единоборцев	213
3.5. Разработка рационов для спортсменов-единоборцев разных весовых категорий на основании изучения их питания и энерготрат	228

ГЛАВА 4. Питание для профилактики и лечения заболеваний

спортсменов.....	236
4.1. Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	240
Поддержание минеральной плотности костной ткани	240
Поддержание суставного аппарата	247
Поддержание мышц и связок	252
4.2. Заболевания системы пищеварения	256
Гастроэзофагальная рефлюксная болезнь.....	257
Синдром раздраженного кишечника.....	264
Дисбактериоз	271
Дискинезия желчевыводящих путей.....	278

4.3. Солевой диатез	283
Мочекислый диатез (уратурия).....	284
Оксалатурия	288
Фосфатурия.....	291
4.4. Пищевая аллергия и непереносимость	293
Пищевая аллергия.....	293
Пищевая непереносимость.....	302
Нормативные ссылки	309
Приложения.....	310
Приложение 1	310
Приложение 2	321
Приложение 3	330