

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

Введение .....	3
<b>Глава 1. Гигиеническое обеспечение спортивного питания.....</b>	<b>6</b>
1.1. Гигиена зубов и полости рта .....	6
1.2. Доброкачественность питания. Пищевые отравления и их профилактика .....	9
<b>Глава 2. Общие принципы питания спортсменов         и основы программирования спортивной диеты.....</b>	<b>20</b>
2.1. Основные сведения .....	20
2.2. Вкус пищи. Понятие о лечебном питании.....	22
2.3. Возмещение энергетических затрат организма спортсменов .....	25
2.4. Качественный состав спортивного питания .....	29
2.5. Значение и нормы содержания отдельных пищевых веществ в питании .....	30
<b>Глава 3. Рекомендуемые пищевые продукты для рациона         спортсменов .....</b>	<b>47</b>
3.1. Характеристика основных и особо полезных продуктов питания	47
3.2. Сублимированные продукты в системе питания спортсменов ....	66
<b>Глава 4. Питательные смеси и препараты. Пищевые биодобавки         (биокорректоры) спортивного назначения.....</b>	<b>72</b>
4.1. Обоснование использования.....	72
4.2. Структура и значение БАД.....	75
4.3. Белковые и белково-углеводные препараты и смеси .....	78
4.4. Протеины и аминокислотные препараты .....	79
4.5. Углеводные и углеводно-минеральные напитки и смеси.....	90
4.6. Комплексные ППБЦ.....	92
4.7. Коэнзимы .....	97
4.8. Фитотерапия .....	98
<b>Глава 5. Режимы питания спортсменов в динамике учебно-         тренировочного процесса и соревнований .....</b>	<b>103</b>
5.1. Программирование спортивного питания .....	103
5.2. Основные принципы составления рациона питания для спортсменов. Зависимость рациона от тренировочного режима и вида спорта .....	105



5.3. Диета во время соревнований и в постсоревновательный период.....	111
5.4. Особенности питания в различных климатических условиях.....	113
<b>Глава 6. Оптимальное питание в соответствии с особенностями вида спорта.....</b>	<b>116</b>
6.1. Особенности диеты спортсменов-игровиков.....	116
6.2. Особенности питания представителей силовых видов спорта ....	121
6.3. Диета для представителей циклических видов спорта .....	127
6.4. Диета для представителей художественных видов спорта.....	132
6.5. Питание единоборцев в связи с регулированием массы тела.....	136
<b>Глава 7. Частные вопросы спортивной диетологии.....</b>	<b>159</b>
7.1. Экологические аспекты питания спортсмена .....	159
7.2. Питание по группам крови.....	161
7.3. Расстройства питания — анорексия и булимия.....	164
7.4. Карбогидратная разгрузка-загрузка.....	167
7.5. Принципы организации питания спортсменов с учетом функционального состояния пищеварительной системы (по А. А. Покровскому) .....	175
7.6. Нормализация микрофлоры кишечника.....	178
7.7. Теории питания и спортивная диетология .....	182
7.8. Частные советы .....	185
Приложения .....	190
1. Диетические правила домашнего питания физкультурников и спортсменов от А. А. Кудряшовой.....	190
2. Этикетки.....	195
Список литературы .....	197

