

## Оглавление

<b>Перечень сокращений.....</b>	<b>3</b>
<b>Введение .....</b>	<b>5</b>
<b>ГЛАВА 1. Основные принципы питания спортсменов .....</b>	<b>8</b>
1.1. Принципы построения рациона питания спортсменов .....	8
Основные принципы питания спортсменов: .....	8
Энергетический обмен.....	9
Белки.....	10
Жиры .....	15
Углеводы.....	18
Витамины .....	24
Витаминоподобные вещества .....	27
Макро- и микроэлементы .....	32
Вода .....	35
Режим питания спортсменов.....	37
Персонализация питания спортсменов .....	38
1.2. Специализированные продукты питания спортсменов.....	46
Энерготраты спортсменов .....	48
Углеводный компонент СППС .....	51
Белковый компонент СППС.....	54
БАД.....	56
ПНЖК омега-3 .....	57
Витамины .....	59
Минеральные вещества .....	59
Бикарбонат натрия .....	59
Цитрат натрия.....	60
Фосфаты .....	61
Функциональные спортивные напитки.....	61
L-карнитин .....	64
Креатин моногидрат.....	65
Кофеин.....	66
Таурин .....	68
Аминокислоты с разветвленной цепью.....	68
Глютамин .....	69
β-гидрокси-β-метилбутират.....	69
β-Аланин .....	70
Пищевой нитрат .....	70
Растительные продукты и экстракты .....	71
Полифенолы.....	71
Флавоноиды .....	73
Кверцетин.....	73
Флаванолы какао .....	74

Куркумин .....	74
Женьшень .....	75
Гуарана .....	75
Родиола розовая .....	75
СППС для профилактики заболеваний .....	75
Персонализированный прием СППС .....	78
<b>ГЛАВА 2. Методы оценки питания и пищевого статуса спортсменов .....</b>	<b>92</b>
2.1. Алгоритм оценки питания и пищевого статуса спортсменов .....	92
2.2. Использование метода комплексной антропометрии для оценки физического развития и пищевого статуса спортсменов .....	100
2.3. Соматотипологическая диагностика .....	106
2.4. Система многоуровневой диагностики нарушений пищевого статуса и оптимизации питания спортсменов «НУТРИСПОРТ» .....	122
НУТРИСПОРТ-1 .....	124
НУТРИСПОРТ-2 .....	130
НУТРИСПОРТ-3 .....	146
<b>ГЛАВА 3. Изучение питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев .....</b>	<b>167</b>
3.1. Особенности питания спортсменов-единоборцев .....	167
3.2. Методы оценки фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев .....	189
3.3. Изучение фактического питания и пищевого статуса спортсменов-единоборцев .....	192
3.4. Изучение ассоциации полиморфизма генов с питанием и пищевым статусом спортсменов-единоборцев .....	205
3.5. Разработка рационов для спортсменов-единоборцев разных весовых категорий на основании изучения их питания и энерготрат .....	220
<b>Приложения .....</b>	<b>228</b>
Приложение 1 .....	228
Приложение 2 .....	239
Приложение 3 .....	248