

Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов

Источник:

«Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов».

Автор: профессор, д.м.н., С.А. Полиевский Изд.: Физкультура и спорт, 2005 г.



Основы индивидуального и коллективного питания спортсменов

- Гигиена полости рта
- Проверка доброкачественности продуктов
 - Пищевая ценность и оценка качества хлеба
 - Пищевая ценность и оценка качества мяса
 - Пищевая ценность и оценка качества рыбы
 - Пищевая ценность и оценка качества молока
- Пищевые отравления
 - Профилактика пищевых отравлений
- Гигиенические требования к питанию
- Лечебное питание
- Суточный расход энергии
- Соотношение белков, жиров и углеводов
 - Суточная норма протеина в диете спортсмена
 - Суточная норма жира в диете спортсмена
 - Суточная норма углеводов в диете спортсмена
- Вода
- Витамины в спорте
- Минералы

- **Рекомендуемые пищевые продукты для рациона спортсменов**

- Соевые продукты
- Протеиновые смеси
- Аминокислотные комплексы (смеси аминокислот)
- Дикарбоновые аминокислоты
- Глутаминовая кислота
- Аспарагиновая кислота

- **Спортивные напитки**

- Рецепты лимонада
- Рецепты морса
- Коктейль Джулеп
- Рецепты кваса
- Арбузный сок
- Морковный сок
- Апельсиновый сок
- Томатный сок
- Гранатовый сок
- Грейпфрутовый сок
- Персиковый сок
- Сливовый сок
- Виноградный сок
- Вишневый сок
- Клюквенный сок
- Сок из черной смородины
- Изотонические напитки

- **Сублимированные продукты**

- Крапива двудомная
- Нутрисорбосан
- Свекольный сок - польза, состав
- Сельдерей
- Кальцийлакт
- Петрушка
- Капустный сок - польза и вред

- Режим питания в день тренировки
- Питание спортсменов на соревнованиях и после
- Режим питания в различных климатических условиях

- Суточный рацион питания

- Биологически активные добавки
 - Белково-углеводные смеси

- Мумие

- **Фитотерапия**

- Фитобар
- Фитованны

- Фитоккоктейли
- Аэрофитотерапия

- **Спортивная диета (научный обзор)** - поместить ссылки

- Диета и рацион питания спортсменов-игровиков (футбол, баскетбол, волейбол и др.)
- Диета и рацион питания при тренировках на силу (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг и др.)
- Диета и рацион питания для циклических видов спорта (бег, плавание, лыжи, велосипед)
- Диета и рацион питания для гимнастов
- Питание единоборцев

- Диета по группе крови (спортивное руководство)

- Анорексия
- Булимия
- Углеводная загрузка
- Нарушение пищеварения у спортсменов
- FitWell (спортивное питание)
- Лечение дисбактериоза кишечника
- Раздельное питание
- Вегетарианство
- Монодиета
- Голодание
- Пищевая пирамида

Источник: http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2