

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Функциональные продукты в питании спортсменов	3
Пребиотики	5
Субстраты, оказывающие нутритивное и стимулирующее воздействие на слизистую оболочку кишечника	6
Глутамин	6
Аргинин	7
Аминокислоты с разветвленной цепью	8
Омега-3 жирные кислоты	8
Липоевая кислота	10
Пищевые продукты, обладающие детоксицирующим эффектом	11
Выбор переработанных продуктов питания	12
Качество воды как элемент детоксикационного питания	13
Профилактика токсического эффекта современных безалкогольных напитков	14
Пищевые продукты, обладающие ощелачивающим эффектом	15
Противоаллергическое питание	15

ЗАРУБЕЖНАЯ ПЕРИОДИКА

Спортивное питание в гребных видах спорта	19
Энергетическая диета	19
Углеводы	19
Жиры	20
Белки	20
Напитки	20
Спортсмены-вегетарианцы	21
Биологически активные добавки	22
Область применения добавок	22
Увеличение силы: стимуляция роста и восстановления тканей	22
Белки и аминокислоты	22
Прогормоны и родственные им соединения	22
Растительные добавки	22
Стимуляция источников энергии	22
Пищевые антиоксиданты	23
Примеси в пищевых добавках	23
Оптимальное соотношение компонентов в напитках для видов спорта, связанных с выносливостью	24

ЛЕКЦИИ В СХЕМАХ, РИСУНКАХ, ТАБЛИЦАХ

Роль системы пищеварения в спортивном питании	26
---	----

ПО СТРАНИЦАМ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ КЛИНИЧЕСКИХ ЖУРНАЛОВ

Питание при отдельных заболеваниях и патологических состояниях	31
Артериальная гипертензия	31
Синдром вегетативной дистонии	32
Железодефицитная анемия	32
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь	33
Запор	34
Дисметаболические нефропатии	34
Заболевания кишечника	36
Энтеральное питание как метод профилактики и лечения недостаточности питания	36
Пищевые продукты, богатые отдельными витаминами, минеральными веществами и микроэлементами	38

ПО СТРАНИЦАМ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

Для представителей силовых видов спорта	39
Применение субстратных пищевых добавок, основанных на креатине	39
Формы креатина	39
Особенности использования отдельных аминокислот	42
Влияние инсулина на белковый обмен	43