

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ АГРАРНИХ НАУК УКРАЇНИ

УКРАЇНСЬКИЙ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ
ІНСТИТУТ ОЛІЙ ТА ЖИРІВ

А.П. Белінська, Т.В. Матвеева,
С.В. Бочкарев, В.Ю. Папченко

*Спортивне
харчування:
сучасний стан
та перспективи
розвитку*

Київ
АГРАРНА НАУКА
2019

УДК 796.015:642.2

С 71

*Рекомендовано до друку
вченою радою УкрНДІОЖ НААН
10 липня 2018 р. (протокол № 6)*

Рецензенти:

І.М. Демидов – доктор технічних наук, професор кафедри технології жирів та продуктів бродіння Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»;

Т.Т. Носенко – доктор технічних наук, доцент, завідувач кафедри технології жирів та парфумерно-косметичних продуктів Національного університету харчових технологій

**Спортивне харчування: сучасний стан та перспективи
розвитку** / А.П. Белінська, Т.В. Матвеева, С.В. Бочкарев,
В.Ю. Папченко. – К.: Аграр. наука, 2019. – 88 с.

ISBN 978-966-540-454-5

У монографії наведено аналітичний огляд науково-технічної інформації з питань енергетичних витрат і потреби в енергії спортсменів. Проаналізовано принципи та особливості збалансованого харчування спортсменів. Надано коротку характеристику ергогенним продуктам, які використовують спортсмени. Обґрунтовано використання спеціалізованих харчових продуктів у спорті, запропоновано найпростіші рекомендації щодо застосування спеціалізованих продуктів у спортивній практиці, контролю маси тіла спортсменів, а також харчування при заняттях масовими формами фізичної культури.

Викладений матеріал може бути корисний фахівцям харчової та фармацевтичної галузей промисловості, спортсменам, тренерам і широкому загалу читачів.

УДК 796.015:642.2

ISBN 978-966-540-454-5

© А.П. Белінська, Т.В. Матвеева,
С.В. Бочкарев, В.Ю. Папченко, 2019
© Державне видавництво «Аграрна
наука» НААН, 2019

ЗМІСТ

	ПЕРЕДМОВА	5
Розділ	1 ЕНЕРГЕТИЧНІ ВИТРАТИ І ПОТРЕБА В ЕНЕРГІЇ СПОРТСМЕНІВ	8
Розділ	2 ПРИНЦИПИ ТА ОСОБЛИВОСТІ БАЗОВОГО ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНІВ	15
	2.1. Незамінні фактори харчування.....	17
	2.1.1. Біологічні функції білків та їх значення у харчуванні	17
	2.1.2. Біологічні функції ліпідів та їх значення у харчуванні	23
	2.1.3. Біологічні функції вуглеводів та їх значення у харчуванні	26
	2.1.4. Значення вітамінів і коферментних препаратів у харчуванні	29
	2.1.5. Значення мінералів в обміні речовин.....	32
	2.1.6. Анаболізатори у спортивному харчуванні	35
	2.1.7. Адаптогени у спортивному харчуванні	36
	2.1.8. Роль води в обміні речовин.....	37
	2.2. Антиаліментарні фактори харчування.....	38
	2.2.1. Інгібітори травних ферментів	39
	2.2.2. Антивітаміни.....	40
	2.2.3. Фактори, що знижують засвоєння мінеральних речовин (демінералізуючі речовини).....	42
	2.2.4. Ціаногенні глікозиди	43
	2.2.5. Лектини	44
	2.2.6. Біогенні аміни	45

Розділ	3	ЕРГОГЕННІ ПРОДУКТИ СПОРТИВНОГО ХАРЧУВАННЯ	47
	3.1.	Класифікація спеціалізованих продуктів для харчування спортсменів	47
	3.1.1.	Високобілкові продукти (протеїни)	48
	3.1.1.1.	<i>Показники якості харчових білків</i>	51
	3.1.2.	Амінокислотні препарати	52
	3.1.3.	Білково-вуглеводні продукти	54
	3.1.4.	Вітамінно-мінеральні комплекси	55
	3.1.5.	Вуглеводно-енергетичні добавки	57
	3.1.6.	Ліпотропні і термогенні препарати	58
	3.1.7.	Ізотонічні напої	61
	3.1.8.	Засоби для суглобів і м'язових зв'язок	62
	3.2.	Обґрунтування використання спеціалізованих харчових продуктів у спорті	64
	3.3.	Застосування спеціалізованих продуктів у спортивній практиці	66
	3.4.	Контроль за масою тіла спортсменів	72
	3.5.	Харчування при заняттях масовими формами фізичної культури	73
		Післямова	78
		Список використаних джерел	79

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

БЄЛІНСЬКА Анна Павлівна
МАТВЄЄВА Тетяна Василівна
БОЧКАРЕВ Сергій Володимирович
ПАПЧЕНКО Вікторія Юріївна

*Спортивне
харчування:
сучасний стан
та перспективи
розвитку*

Редактор *Т.В. Пономарьова*
Комп'ютерна верстка *Л.О. Гордієнко*
Дизайн обкладинки *І.Г. Хорошого*
Коректори: *Л.П. Захарченко, А.О. Гмир*

Підписано до друку 16.04.2019 р. Формат 60×84 ¹/₁₆.
Гарнітура «Таймс». Папір офс. Друк офс.
Ум. друк. арк. 6,0. Обл.-вид. 6,5.
Наклад 100 пр. Зам. №

Державне видавництво «Аграрна наука» НААН
Свідоцтво про державну реєстрацію № 4116 від 21.07.2011 р.
вул. Васильківська, 37, Київ, 03022
Тел. (044) 257-85-27
e-mail: agrarnanauka@ukr.net