

45.0
П 50

ВЫСШЕЕ

ОБРАЗОВАНИЕ

С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова

**ПИТАНИЕ
СПОРТСМЕНОВ
БЕЗОПАСНОСТЬ
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

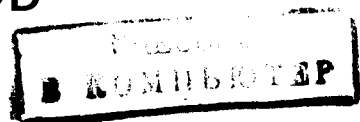
2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова

ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ



УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ВУЗОВ

2-е издание, исправленное и дополненное

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования в качестве
учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся
по аграрным, естественно-научным направлениям*

**Книга доступна на образовательной платформе «Юрайт» urait.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»**

Москва • Юрайт • 2021

УДК 796/613.2(075.8)

ББК 75/51.23я73

П150

Авторы:

Полиевский Сергей Александрович — доктор медицинских наук, профессор, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации, профессор кафедры спортивной медицины Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма, профессор кафедры общей гигиены стоматологического факультета Московского государственного медико-стоматологического университета;

Ямалетдинова Галина Александровна — доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории физической культуры института физической культуры, спорта и молодежной политики Уральского федерального университета (г. Екатеринбург), заведующая и профессор кафедрой оздоровительной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки Гуманитарного университета (г. Екатеринбург).

Рецензенты:

Жилов Ю. Д. — профессор, доктор медицинских наук, заведующий кафедрой физиологии и экологии человека с основами медицинских знаний биолого-химического факультета Московского государственного областного университета, Заслуженный работник высшей школы Российской Федерации;

Катаева В. А. — доктор медицинских наук, профессор кафедры общей гигиены стоматологического факультета Московского государственного медико-стоматологического университета имени А. И. Евдокимова.

Полиевский, С. А.

П150

Питание спортсменов. Безопасность пищевых продуктов : учебное пособие для вузов / С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 122 с. — (Высшее образование). — Текст : непосредственный.

ISBN 978-5-534-12804-8

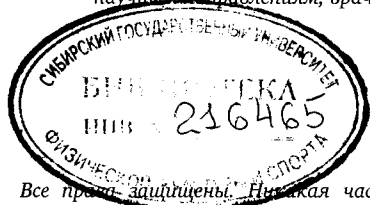
В пособии рассмотрены такие актуальные вопросы, как гигиеническая и экологическая адекватность питания, контроль за качеством продовольственного сырья и пищевых продуктов на всех этапах их получения, переработки и реализации, характеристика пищевых отравлений, врачебно-санитарный контроль за организацией питания спортсменов. Авторы пособия рассматривают питание как важнейший фактор адаптации организма спортсменов к физическим нагрузкам.

Содержание учебного пособия соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, обучающихся по естественно-научным направлениям, врачей, тренеров, спортсменов.

УДК 796/613.2(075.8)

ББК 75/51.23я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-534-12804-8

© Полиевский С. А., Ямалетдинова Г. А., 2013

© Полиевский С. А., Ямалетдинова Г. А., 2020, с изменениями

© ООО «Издательство Юрайт», 2021

Оглавление

Предисловие	5
Глава 1. Продовольственная безопасность как составная часть безопасности жизнедеятельности	9
1.1. Масштабы продовольственной безопасности	9
1.2. Контаминация пищевых продуктов	14
1.3. Характеристика антипитательных веществ природного происхождения и компонентов природной пищи, неблагоприятных для организма	23
Глава 2. Проблемы питания спортсменов	25
Глава 3. Особенности контроля за питанием спортсменов и пищевые добавки	30
3.1. Контрольные нормативы	30
3.2. Пищевые добавки.....	32
3.3. Препараты и продукты сублимационной сушки.....	37
3.4. Генетически модифицированные источники пищи	38
Глава 4. Санитарно-гигиенические требования к продуктам питания.....	42
4.1. Санитарное содержание помещений пищеблока, оборудования, инвентаря и посуды	42
4.2. Транспортировка пищевых продуктов	45
4.3. Хранение пищевых продуктов	45
4.4. Особенности санитарного режима на пищеблоках	46
4.5. Личная гигиена персонала пищеблока и профилактические медосмотры.....	47
4.6. Фальсификация продуктов питания	49
Глава 5. Профилактика пищевых отравлений	52
5.1. Контрольные нормативы	52
5.2. Микробные пищевые отравления и их профилактика	53
5.3. Немикробные пищевые отравления и их профилактика. Пищевые отравления продуктами, ядовитыми по своей природе	55
Глава 6. Требования к кулинарной обработке пищевых продуктов спортивного назначения. Гигиена тепловой обработки продуктов и хранение готовой пищи.....	58

Глава 7. Экологическая маркировка продуктов питания	61
Глава 8. Правила безопасного адекватного питания спортсменов от А. А. Кудряшовой	69
8.1. Полезные продукты	69
8.2. Сочетания продуктов	71
8.3. Правила приготовления пищи и кулинарные рецепты	73
8.4. Вредные продукты.....	73
8.5. Надписи на этикетках наиболее популярных продуктов питания	74
Глава 9. Безопасность питания за границей.....	76
Приложения	83
<i>Приложение 1. Дополнение № 14 к СанПиН 2.3.2.1078-01 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов»</i>	<i>85</i>
<i>Приложение 2. Безопасные биоактивные продукты и препараты</i>	<i>87</i>
<i>Приложение 3. Спортивные возможности специальных диет.....</i>	<i>102</i>
<i>Приложение 4. Рекомендации по питанию, приему витаминов и минералов при различных заболеваниях спортсменов</i>	<i>107</i>
<i>Приложение 5. Эфирные масла как основа ароматерапии.....</i>	<i>109</i>
Рекомендуемая литература	121