

45.0  
П 50

**ВЫСШЕЕ**

**ОБРАЗОВАНИЕ**

С. А. Полиевский, Г. А. Ямалетдинова

**ПИТАНИЕ  
СПОРТСМЕНОВ  
БЕЗОПАСНОСТЬ  
ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

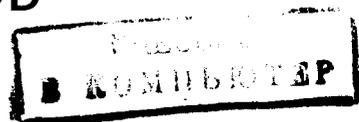
2-е издание

**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](http://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

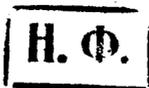
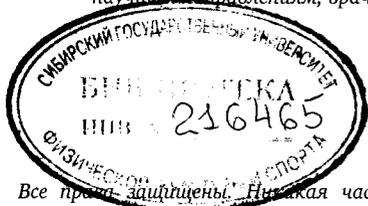
В пособии рассмотрены такие актуальные вопросы, как гигиеническая и экологическая адекватность питания, контроль за качеством продовольственного сырья и пищевых продуктов на всех этапах их получения, переработки и реализации, характеристика пищевых отравлений, врачебно-санитарный контроль за организацией 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
<b>Глава 1. Продовольственная безопасность как составная часть безопасности жизнедеятельности .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Глава 2. Проблемы питания спортсменов .....</b>	<b>25</b>
<b>Глава 3. Особенности контроля за питанием спортсменов и пищевые добавки .....</b>	<b>30</b>
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
<b>Глава 4. Санитарно-гигиенические требования к продуктам питания.....</b>	<b>42</b>
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
<b>Глава 5. Профилактика пищевых отравлений .....</b>	<b>52</b>
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
<b>Глава 6. Требования к кулинарной обработке пищевых продуктов спортивного назначения. Гигиена тепловой обработки продуктов и хранение готовой пищи.....</b>	<b>58</b>

<b>Глава 7. Экологическая маркировка продуктов питания .....</b>	<b>61</b>
<b>Глава 8. Правила безопасного адекватного питания спортсменов от А. А. Кудряшовой .....</b>	<b>69</b>
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
<b>Глава 9. Безопасность питания за границей.....</b>	<b>76</b>
<b>Приложения .....</b>	<b>83</b>
<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>
<b>Рекомендуемая литература .....</b>	<b>121</b>