

75.0  
п 18

П. П А Р А С Т А Е В

# ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

рекомендации  
для практического  
применения

на примере футбола



С. А. ПАРАСТАЕВ

---

# **ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ:**

**рекомендации  
для практического  
применения  
(на примере футбола)**

---

Методические рекомендации



Издательство «СПОРТ»  
Москва 2018

УДК 796/799

ББК 75.0

П18

*Издательство «СПОРТ» –  
член Международной ассоциации издателей  
спортивной литературы (WSPA)*

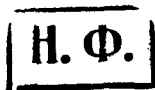
**Парастаев С.А.**

**П18** Питание спортсменов : рекомендации для практического применения (на примере футбола) : Методическое пособие. / С.А. Парастаев. – М.: Спорт, 2018. – 182 с.

ISBN 978-5-9500180-7-7

В книге представлен аналитический обзор современных тенденций развития питания спортсменов в целом, и футболистов в частности. Целью пособия является популяризация научно обоснованных подходов к построению адекватных рационов и включению в них специализированных продуктов питания.

Пособие ориентировано на студентов медицинских и физкультурных вузов, спортивных врачей, спортсменов, тренеров.



УДК 796/799

ББК 75.0

ISBN 978-5-9500180-7-7

© Парастаев С.А., 2018

© Оформление. ООО «Издательство  
“Спорт”», 2018

## Содержание

Введение .....	3
Глава 1. Общее видение проблемы.....	5
1.1. Футбол – взгляд спортивного врача .....	5
1.2. Роль питания в спорте .....	13
Глава 2. Современные подходы к питанию спортсменов: теоретические основы и прикладные аспекты .....	18
2.1. Метаболизм энергии при занятиях спортом (на примере футбола) .....	18
2.2. Структура питания. Классификация продуктов .....	24
2.3. Виды питательных веществ – макро- и микронутриенты (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины и пр.) и их характеристика. Алгоритмы потребления (до, во время и после нагрузок) .....	32
2.4. Методология оценки пищевого и гидратационного статуса спортсменов ....	64
Глава 3. Питание при занятиях футболом: практические рекомендации .....	78
3.1. Характеристика питания футболистов .....	78
3.2. О восполнении дефицита жидкости .....	111
3.3. Минимально достаточный спектр неинвазивных методов динамической оценки адекватности питания футболистов.....	118

Заключение .....	121
Приложения.	
1. Справочные сведения: физиология и биохимия мышечной системы.....	129
2. Характеристика спортивных напитков, представленных на отечественном рынке.....	150
Библиография .....	161