

УДК 796 332
С 654

Охраняется законом РФ об авторском праве.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
запрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона будут преследоваться
в судебном порядке.

Сорокин, А. А.

С 654 Организация спортивного питания юных
футболистов [Текст]: / А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Ни-
китюк. – М.: ТВТ Дивизион, 2019. – 96 с.

ISBN 978-5-98724-055-7

Дети, включившиеся в занятия профессиональным спортом, в том числе футболом, нуждаются в разработке для них специальных рационов и режимов питания с учетом характера и интенсивности выполняемых физических нагрузок. По сравнению с обычными сверстниками, их организм путем применения специальных диет обеспечивают повышенными сбалансированными количествами эссенциальных (незаменимых) биологически активных составляющих пищи (макро- и микронутриентов) для постоянного сохранения и усиления физической формы, интенсивного роста, развития и интеллектуального совершенствования. Помимо специальных вопросов относительно основ спортивного питания юных футболистов, в предлагаемом издании систематизированы сведения, касающиеся общих принципов диетологии ребенка и взрослого человека, в том числе физиологического и функционального значения многочисленных классов питательных веществ, биологически активных добавок к пище в обеспечении полноценного питания в период интенсивных тренировок и проведения соревнований.

Книга предназначена для спортсменов и тренеров детских футбольных школ, врачей спортивной медицины, а также для всех, кто интересуется вопросами разработки и обеспечения рационального питания.

УДК 796 332

ISBN 978-5-98724-055-7

© А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк, 2008, 2017, 2019
© Оформление, ТВТ Дивизион, 2008, 2017, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ	
ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ	9
Регуляторы желудочно-кишечной функции.....	9
Полиненасыщенные жирные кислоты	
семейства «Омега»	11
Витамины	17
Микроэлементы	18
Водный баланс	22
ПЕРЕТРЕНИРОВКА.....	26
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА	
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ НАГРУЗОК.....	30
ОСНОВЫ ДИЕТОЛОГИИ В ДЕТСКОМ ФУТБОЛЕ	36
Общие положения	36
Практические установки питания	
юных футболистов	43
ЛИТЕРАТУРА	95
СВЕДЕНИЯ ОБ ОРГАНИЗАЦИИ И АВТОРАХ.....	96