

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ ІМЕНІ П.Л. ШУПИКА

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

**ЦИГАНЕНКО О.І., ХОМЕНКО І.М., МАСЛОВА О.В.,
ПЕРШЕГУБА Я.В., ТЕРЕЩЕНКО Т.О., СКЛЯРОВА Н.А.,
КОЛОМІЄЦЬ Т.В.**

**ЗДОРОВЕ ТА ОЗДОРОВЧЕ
ХАРЧУВАННЯ ОСІБ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФІТНЕСОМ**

*під редакцією доктора медичних наук,
професора О.І. Циганенка*

В-во «Щек»
Київ – 2021

УДК: 796.412:613.71

З 047

Рекомендовано Вченою радою Національного університету охорони здоров'я України імені П. Л. Шупика (протокол № 8 від 13.10.2021) як монографія для лікарів, що вивчають питання харчування осіб, які займаються фітнесом; фітнес-тренерів, викладачів університетів фізичної культури і спорту, медичних співробітників центрів здорового харчування і фітнес-центрів та фітнес-центрів медичного фітнесу; для лікарів, лікарів-інтернів, аспірантів медико-профілактичного напрямку

Рецензенти:

Сергета І. В. – завідувач кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова МОЗ України, доктор медичних наук, професор

Матасар І. Т. – завідувач лабораторії гігієни харчування та безпеки їжі ДУ «Національний науковий центр радіаційної медицини НАМН України», доктор медичних наук, професор, заслужений діяч науки і техніки України

Гозак С. В. – завідувач лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзеева НАМН України», доктор медичних наук, старший науковий співробітник

ЦИГАНЕНКО О.І., ХОМЕНКО І.М., МАСЛОВА О.В., ПЕРШЕГУБА Я.В., ТЕРЕЩЕНКО Т.О., СКЛЯРОВА Н.В., КОЛОМІЄЦЬ Т.В.

Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом // Під редакцією д. мед. н., проф. О.І. Циганенко. Київ: 2021. – 240 с.

ISBN 978-966-8382-56-7-1

© О.І. Циганенко, 2021
© І.М. Хоменко, 2021
© О.В. Маслова, 2021
© Я.В. Першегуба, 2021
© Т.О. Терещенко, 2021
© Н.В. Склярова, 2021
© Т.В. Коломієць 2021

Анотація. Монографія «Здорове та оздоровче харчування осіб, які займаються фітнесом», є узагальненням 10-річних наукових досліджень з проблеми організації харчування осіб, які систематично виконують завдання фітнес-програм різного характеру та тривалості. В ній уперше комплексно розглянуті та узагальнені питання організації здорового, раціонального, адекватного й оздоровчого харчування для відвідувачів фітнес-центрів, які систематично займаються фітнесом. У монографії поряд з іншими представлені матеріали виконання НДР «Розробка системи оздоровчого харчування для осіб, які займаються фітнесом» № держ. реєстрації 001U001736, яка була виконана в Національному університеті фізичного виховання і спорту України (науковий керівник професор О.І. Циганенко).

Монографія має такі основні розділи: системи організації харчування осіб, які займаються фітнесом; фітнес-програми та їх врахування при організації харчування осіб, які займаються фітнесом; програмування фітнес-харчування; доброякісність та безпечність харчування осіб, які займаються фітнесом; програмування використання властивостей нутрієнтів і харчових продуктів для досягнення цілеспрямованих ефектів; дієтокулінарія; оцінка та корекція харчування осіб, які займаються фітнесом; теоретичні положення харчування осіб, які займаються фітнесом; фітнес-дієти; програмування фітнес-харчування для забезпечення навчально-тренувального процесу у фітнесі; програмування оздоровчого харчування (оздоровча дієтотерапія) як складова оздоровчих фітнес-програм; розробка системи оздоровчого харчування для осіб, які займаються фітнесом.

Монографія призначена для лікарів, що вивчають питання харчування осіб, які займаються фітнесом; фітнес-тренерів, викладачів університетів фізичної культури і спорту, медичних співробітників центрів здорового харчування і фітнес-центрів та фітнес центрів медичного фітнесу; для лікарів, лікарів-інтернів, аспірантів медико-профілактичного напрямку.

Ключові слова: здорове харчування, оздоровче харчування, фітнес

Анотація. Монографія «Здоровое и оздоровительное питание лиц, занимающихся фитнесом» является обобщением 10-летних научных исследований по проблеме организации питания лиц, которые систематически выполняют задания фитнес-программ разного характера и продолжительности. В ней впервые комплексно рассмотрены и обобщены вопросы организации здорового, рационального, адекватного и оздоровительного питания для посетителей фитнес-центров, систематически занимающихся фитнесом. В монографии, наряду с другими, представлены материалы выполнения НИР «Разработка системы оздоровительного питания для лиц, занимающихся фитнесом» № госуд. регистрации 001U001736, которая была выполнена в Национальном университете физического воспитания и спорта Украины (научный руководитель профессор О.И. Цыганенко).

В монографии представлены основные разделы организации питания лиц, которые занимаются фитнесом, такие как: