

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| Предисловие | 3 |
| Обозначения, сокращения и специальные термины | 5 |
| ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ КАК ОСНОВА ПРОФИЛАКТИКИ, КОРРЕКЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА | 7 |
| 1.1. Механизмы формирования экстремальных состояний | 12 |
| 1.2. Механизмы формирования клинически значимых экстремальных (ургентных) состояний | 21 |
| 1.2.1. Цитокиновые механизмы | 23 |
| 1.2.2. Регуляторные каскады микроРНК | 26 |
| 1.3. Микроэлементозы как фактор, снижающий устойчивость организма к экстремальным воздействиям | 29 |
| 1.4. Влияние экстремальных воздействий, хронического стресса и длительных физических и нервно-эмоциональных нагрузок на систему иммунитета | 45 |
| 1.5. Влияние астенизации | 56 |
| 1.5.1. Механизмы влияния астенизации на переносимость экстремальных воздействий | 59 |
| 1.5.2. Моделирование влияния невесомости на работоспособность и переносимость экстремальных климато-географических факторов | 61 |
| 1.6. Генетические механизмы, повышающие переносимость экстремальных воздействий | 68 |
| 1.7. Основные направления коррекции экстремальных состояний | 75 |
| ГЛАВА 2. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК КОМПОНЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТРАТЕГИИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ .. | 79 |
| 2.1. Функциональное питание – ключевые понятия и нормативный статус | 84 |
| 2.2. Функциональное питание в рамках глобальных стратегий борьбы с алиментарно-зависимыми заболеваниями | 93 |
| 2.2.1. Ликвидация витаминной недостаточности | 94 |
| 2.2.2. Ликвидация железодефицитных состояний | 95 |
| 2.2.3. Ликвидация йодного дефицита | 97 |
| 2.2.4. Ликвидация дефицита селена | 99 |
| 2.3. Базовые биологически активные компоненты специализированных пищевых продуктов функционального питания | 99 |
| 2.3.1. Источники аминокислот | 105 |
| 2.3.2. Источники углеводов | 110 |
| 2.3.3. Источники липидов | 113 |
| 2.3.4. Источники витаминов, минеральных веществ | |

| | |
|--|-----|
| и микроэлементов | 117 |
| 2.4. Функциональные питательные компоненты векторного действия | 118 |
| 2.5. Инновационные компоненты современного функционального питания | 121 |
| ГЛАВА 3. ХЕЛАТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ФУНКЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ .. | 123 |
| 3.1. Технология получения аминокислотных хелатных комплексов микроэлементов | 125 |
| 3.2. Взаимодействие металлохелатов в организме | 126 |
| 3.2.1. Взаимодействие металлохелатов на уровне токсических доз | 128 |
| 3.2.2. Влияние уровня пищевого потребления | 133 |
| ГЛАВА 4. ВЛИЯНИЕ ЭКСТРАКТОВ РАСТЕНИЙ С АДАПТОГЕННЫМ И НЕЙРОГАРМОНИЗИРУЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТАТУС ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА И ЖИВОТНЫХ .. | 141 |
| 4.1. Типовые механизмы адаптации организма к неблагоприятным воздействиям | 141 |
| 4.2. Адаптогены в спортивной и военной медицине | 155 |
| 4.3. Влияние однократного применения адаптогенов на физическую работоспособность и эмоциональный статус лабораторных животных | 162 |
| 4.4. Нейрогармонизирующие растительные компоненты функционального питания | 172 |
| ГЛАВА 5. ЭРГОГЕННОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .. | 188 |
| 5.1. Спортивное функциональное питание | 188 |
| 5.2. Функциональное питание военнослужащих | 215 |
| 5.3. Функциональное питание спасателей МЧС | 231 |
| ГЛАВА 6. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ПЕРЕНОСИМОСТИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ КЛИМАТО-ГЕОГРАФИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .. | 233 |
| 6.1. В условиях гипоксии в горах | 240 |
| 6.2. В условиях гипертермии в пустыне | 246 |
| 6.3. В условиях низких температур в Арктике | 254 |
| ГЛАВА 7. ОБОСНОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ВИДОВ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПРИ ВОЗДЕЙСТВИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ЭКОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ .. | 262 |
| 7.1. Последствия экологических катастроф и их влияние на организм человека | 263 |
| 7.2. Виды функционального питания для работников вредных производств и населения очагов техногенного экологического загрязнения | 268 |

| | |
|---|------------|
| 7.2.1. Лечебно-профилактическое радиопротекторное питание | 269 |
| 7.2.2. Антиастеническое функциональное питание | 272 |
| 7.2.3. Иммуномодулирующее функциональное питание | 283 |
| 7.2.4. Средства восстановления нормальной микрофлоры | 291 |
| 7.2.5. Гепатопротекторные компоненты специализированного функционального питания | 295 |
| 7.3. Разработка специализированного функционального питания для защиты организма от неблагоприятного воздействия физических и химических факторов внешней среды | 301 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ. МОДУЛЬНЫЙ ПРИНЦИП РАЗРАБОТКИ СОВРЕМЕННОГО ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ | 304 |
| ЛИТЕРАТУРА | 309 |