

:

:

: 1.

2.

3.

4.

5.

: 1.

: " . ", 2007

2.

.. . . -IV

. - ., 2009

3.

: , .

: , 2004

4.

: . - .:

, 2010

http://culonline.com.ua/Books/Osn_fiziol_ta_gigien_i_harch_Zubar2010.pdf#toolbar=0

() -

,

.

,

,

:

-

;

-

,

,

(

,

,

,

,

,

,

,

).

,

,

(1 = 4,184).

.

,

.

,

,

,

.

.

,

,

,

,

.

:

.

-

-

,

+20-22 °).

(

,

,

-

-

,

.

,

,

.

,

,

5

,

,

.

i (ratio —) — *i i i i*
i . , *i i i* , *i i i* , *i i*
i . , *i i i* , *i i* , *i*

- 1) *i* ;
- 2) ;
- 3) *i* .

i :

- — ;
- *i i* — *i i* *i*

— : : = 1:1:4

— : : : = 1:3:3

— Ca:P:Mg = 1:1:0,5

— : : = 75%:20%:5%

- *i i* , *i i i* ;
- *i i i i* (*i i* , *i* ,) , *i* ,) ;
- *i i i i* *i i i*
- *i i i i* ;
- *i - i i i* .

— . 4- ,

-3-

4-	25%	40%	15%	20%
3-	30%	45-50%		25-20%

— 6 .

-4 .

— 20 .

— ,

.

i: *i* *i* , *i* , *i* *i*
i *i* *i* *i* *i* .

.

,

,

,

,

,

.

,

,

,

,

.

		,	,	,	,

.

,

.

,

,

,

,

,

,

.

,

,

.

:

,

: ±3 ; : ±10 ;

: ±25 .

,	,	,	,	,	,
1. ... 2. ... 3. ... () ...					

	<p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>—</p>
	<p>— ;</p> <p>— ;</p> <p>— ‘ , , ,</p>
<p>‘</p> <p>—</p>	<p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , ,</p> <p>— ;</p> <p>— ‘ , , ,</p>
	<p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p>
	<p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— O ‘ , , , ;</p>
<p>‘</p>	<p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>— ()</p>
<p>‘</p>	<p>— ‘ , , , (, , ,);</p> <p>— ‘ , , , ;</p> <p>—</p>
<p>‘</p> <p>‘</p> <p>‘</p>	<p>— ‘ , , , , - , -</p> <p>— ; , () ;</p> <p>— ‘ , , ,</p>