

Таблица 1. Демографические характеристики и некоторые показатели МПК перед началом исследования в группах

Характеристика	Среднее $\pm$ SD				
	СТ + МС	СТ	МС	С	Р
Возраст (лет)	38,30 $\pm$ 4,76	37,30 $\pm$ 3,30	37,80 $\pm$ 4,75	38,80 $\pm$ 4,23	0,49
Рост (см)	162,34 $\pm$ 7,12	163,56 $\pm$ 5,48	163,85 $\pm$ 6,32	161,34 $\pm$ 6,21	0,32
Вес (кг)	63,95 $\pm$ 5,83	64,20 $\pm$ 7,91	62,00 $\pm$ 6,27	64,50 $\pm$ 9,16	0,48
ИМТ (кг/м <sup>2</sup> )	24,40 $\pm$ 6,26	25,13 $\pm$ 6,95	24,99 $\pm$ 2,95	25,29 $\pm$ 5,72	0,46
WHR	0,73 $\pm$ 0,04	0,75 $\pm$ 0,07	0,74 $\pm$ 0,06	0,76 $\pm$ 0,06	0,27
Телесный жир (%)	36,56 $\pm$ 6,30	36,62 $\pm$ 8,68	35,46 $\pm$ 4,13	37,94 $\pm$ 6,21	0,46
ALP (МЕ/л)	134,00 $\pm$ 32,48	135,90 $\pm$ 64,62	173,30 $\pm$ 44,90	162,80 $\pm$ 51,52	0,15
25ОН-D (нг/мл)	16,50 $\pm$ 9,61	25,10 $\pm$ 11,78	24,30 $\pm$ 18,05	15,70 $\pm$ 5,49	0,03
МПК шейки правой бедренной кости (Т-показатель)	- 1,07 $\pm$ 0,43	-0,57 $\pm$ 0,49	- 1,25 $\pm$ 0,58	-1,18 $\pm$ 0,54	0,001
МПК шейки левой бедренной кости (Т-показатель)	-2,56 $\pm$ 0,18	- 2,72 $\pm$ 0,18	-2,72 $\pm$ 0,20	-2,42 $\pm$ 0,28	0,01
МПК поясничного отдела позвоночника (L2—L4) (Т-показатель)	0,31 $\pm$ 0,81-	0,48 $\pm$ 0,88-	0,32 $\pm$ 0,81-	0,11 $\pm$ 0,69-	0,01

*SD — стандартное отклонение; ИМТ — индекс массы тела; WHR — отношение окружности талии и бедер; ALP — щелочная фосфатаза; 25ОН-D — 25-гидроксивитамин D; МПК — минеральная плотность кости; СТ + МС (concurrent training-milk consumption) — тренировки в сочетании с потреблением молока; КТ (concurrent training) — только тренировки; МС (milk consumption) — только потребление молока; С — контроль.*