

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

Характеристика	Среднее \pm SD				
	CT + MC	CT	MC	C	P
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 ($\text{кг}/\text{м}^2$)	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
25OH-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 (T-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 (T-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) (T-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; 25OH-D — 25-гидроксивитамин D; МПК — минеральная плотность кости; CT + MC (concurrent training-milk consumption) — тренировки в сочетании с потреблением молока; КТ (concurrent training) — только тренировки; MC (milk consumption) — только потребление молока; C — контроль.