

Spis treści:

ROZDZIAŁ 1	5
ZNACZENIE ŻYWIENIA I SUPLEMENTACJI W SPORCIE WYCZYNOWYM	5
ROZDZIAŁ 2	17
PODSTAWY METABOLIZMU SPOCZYNKOWEGO I WYSIŁKOWEGO	17
2.1. Podstawowa Przemiana Materii (PPM)	17
2.2. Termogeneza poposiłkowa	21
2.3. Aktywność fizyczna	21
2.4. Obliczanie całkowitego zapotrzebowania na energię	22
ROZDZIAŁ 3	24
OGÓLNA CHARAKTERYSTYKA PODSTAWOWYCH SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH	24
ROZDZIAŁ 4	33
CHARAKTERYSTYKA WĘGLOWODANÓW I ICH ROLA W WYSIŁKU FIZYCZNYM	33
4.1. Rodzaje węglowodanów i ich znaczenie	33
4.2. Źródła węglowodanów	35
4.3. Efekty fizjologiczne błonnika	40
4.4. Zasady spożywania węglowodanów	43
4.5. Węglowodany a wysiłek fizyczny	44
4.6. Przedwysiłkowe i powysiłkowe spożycie węglowodanów	49
ROZDZIAŁ 5	56
BIAŁKO JAKO MATERIAŁ BUDULCOWY W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA	56
5.1. Rodzaje i istota białka w organizmie człowieka	56
5.2. Aminokwasy egzogenne	61
5.3. Źródła białka i ich przemiana w organizmie	67
5.3. Zapotrzebowanie na białko u osób aktywnych fizycznie	75
ROZDZIAŁ 6	82
ROLA TŁUSZCZÓW W WYSIŁKU FIZYCZNYM	82
6.1. Charakterystyka tłuszczów i ich znaczenie w organizmie człowieka	82
6.2. Metabolizm tłuszczów	85
6.3. Źródła tłuszczów	87
6.4. Tłuszcz jako źródło energii w spoczynku i w wysiłku	95
ROZDZIAŁ 7	103
ZNACZENIE WITAMIN I SOLI MINERALNYCH W WYSIŁKU FIZYCZNYM	103
7.1. Podział i ogólna charakterystyka witamin i składników mineralnych	103
7.2. Jakość preparatów witaminowo-mineralnych	105
7.3. Minerale	108
7.4. Witaminy	138
ROZDZIAŁ 8	157
NAJWAŻNIEJSZY SKŁADNIK ORGANIZMU - WODA	157
8.1. Równowaga wodna	165
8.2. Hiponatremia	167
8.3. Opróżnianie żołądka z płynów, a wysiłek fizyczny	168
8.4. Opróżnianie żołądka i skład płynów	169
8.5. Wpływ czynności przewodu pokarmowego na uzupełnianie strat wody	171

ROZDZIAŁ 9	174
NATURALNE WSPOMAGANIE WYDOLNOŚCI I SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ.....	174
9.1. Istota stosowania środków ergogennych w sporcie.	174
9.2. Rodzaje naturalnych suplementów stosowanych przez sportowców.	179
9.3. Ziołoterapia.....	180
9.4. Charakterystyka najskuteczniejszych suplementów stosowanych w sporcie	185
ROZDZIAŁ 10	231
REDUKCJA MASY CIAŁA I TKANKI TŁUSZCZOWEJ.....	231
10.1. Nadwaga i otyłość.....	231
10.2. Normy otyłości.....	233
10.3. Mechanizm redukowania tkanki tłuszczowej.....	240
10.4. Rola ćwiczeń fizycznych w procesie redukowania masy ciała i tkanki tłuszczowej.....	242
10.5. Energetyczna klasyfikacja ćwiczeń fizycznych.....	243
10.6. Ogólne zasady pedagogiczne treningu sportowego	260
10.7. Specyficzne zasady treningowe.....	261
10.8. Strategia dietetyczna w trakcie redukowania tkanki tłuszczowej.....	261
ROZDZIAŁ 11	271
PRZYKŁADOWE ROZWIĄZANIA DIETETYCZNO - SUPLEMENTACYJNE.....	271
11.1. Zalecenia dietetyczne i suplementacyjne uwzględniające typ budowy ciała.....	271
11.2. Metaboliczne aspekty okresowego głodzenia organizmu	277
11.3. Ketoza i dieta ketogenna (tłuszczowa).....	282
11.4. Przykładowe programy żywieniowo-suplementacyjne dla różnych dyscyplin sportu.....	287
PIŚMIENNICTWO	295