

# Obsah

<b>I. O autorovi</b> .....	7
Předmluva autora.....	8
<b>II. Fyziologie výživy</b> .....	12
Zpracování potravy.....	12
Patologie trávení.....	18
Zpracování jednotlivých živin v zaživacím traktu a osud vzniklých produktů.....	23
Sacharidy.....	23
Tuky.....	32
Bílkoviny.....	47
Aminokyseliny.....	64
Zdroje bílkovin – diskuze o kvalitě a účinnosti.....	70
Aminokyseliny – popis.....	71
<b>III. Energie – základ kvality sportovního výkonu</b> .....	80
Využití jednotlivých živin pro tvorbu energie.....	82
Zdroje energie v praxi.....	92
Jak vypočítat energetický příjem, výdej, energetickou bilanci a proč. O co se jedná.....	99
<b>IV. Repetitorium základů výživy sportovce</b> .....	106
Moderní racionální výživa.....	107
Kombinace potravin.....	108
Rizika spojená s kvalitou (nekvalitou) potravin i speciálních produktů.....	113
Doporučení pro výživu v prevenci chronických onemocnění a pro zdraví ve sportu.....	115
Minerální látky – přehled funkcí a možností využití doplňků s jejich obsahem.....	116
Pitný režim a elektrolytové (iontové) nápoje.....	126
Voda – k čemu je dobrá když ne jen k pití?.....	137
<b>V. Systém sacharidové superkompenzace (SSD) v silových sportech</b> .....	139

<b>VI. Proteinová superkompenzace – je možná?</b> .....	146
Růstový hormon – jak na něj? .....	148
<b>VII. Kategorizace podpůrných prostředků</b> .....	150
<b>VIII. Speciální látky</b> .....	159
LIPOTROPNÍ látky a zaživací enzymy .....	159
Anabolizující látky .....	168
Vitamin B <sub>12</sub> a Dibenzozide .....	172
Speciální látky na poslední chvíli „up-to-date 1996“ .....	178
Aminokyseliny a látky odvozené .....	179
Antioxidanty .....	181
Energizéry .....	182
<b>IX. Použití přírodních extraktů ve sportu</b> .....	193
<b>X. Kapitola JEN pro ženy – CO a JAK a KDY a PROČ?</b> .....	212
Nadváha a obezita: „UP – to date 1996“ .....	216
Rýsovací dieta .....	221
<b>XI. CO, kdy a pro koho uvařit</b> .....	237
Slovníček odborných výrazů .....	244
Seznam použité a doporučené literatury .....	252
Seznam použitých tabulek a obrázků.....	253