

Obsah

1 Úvod	5
1.1 Cíle výživy ve sportu	7
2 Fyziologické základy	8
2.1 Energie.....	8
2.2 Makroelementy	13
2.2.1 Bílkovina	13
2.2.2 Tuky	14
2.2.2.1 Referenční hodnoty	14
2.2.2.2 Pochybné strategie před zátěží (fat loading).....	15
2.2.2.3 Doplnky stravy, ergogenní látky (řecky „ergon“ = práce)...	16
2.2.2.4 Další látky používané jako doplňky stravy	20
2.2.3 Sacharidy	24
2.3 Mikroelementy.....	28
2.3.1 Minerální látky, stopové prvky	28
2.3.2 Vitaminy.....	31
2.4 Tekutiny	33
2.4.1 Deficit tekutin.....	34
2.4.2 Následky nedostatku tekutin	37
2.4.3 Úmyslná dehydratace u sportů s váhovou kategorií soutěžících	37
2.4.4 Hyponatremie ve sportu	38
2.4.5 Potřeba tekutin	38
2.4.6 Osmolarita nápojů	39
2.4.7 Doporučení pro přísun tekutin ve sportu	40
2.4.8 Doporučení v kostce	44
2.4.9 Etapy ve výživě sportovců.....	44
2.5 Alkohol	46
2.6 Kofein ve sportu.....	47
3 Výživa vegetariánů a veganů	49
4 Gastrointestinální poruchy	51

5 Tělesná aktivita v prevenci chorob	53
6 Doporučení a rady pro sportovce	55
6.1 „Moudrosti“ o tělesné aktivitě	55
6.2 Doporučení pro tělesnou aktivitu.....	55
6.2 Doporučení pro začátečníky.....	56
6.3 Prevence srdečního selhání	56
7 Použitá literatura	57
8 Vzorové jídelníčky pro sportovce	59