

OBSAH

Předmluva

Úvod

I. KAPITOLA

RACIONÁLNÍ VÝŽIVA NEJEN PRO SPORTOVCE

Nový přístup k výživě sportovce /9

O některých neobvyklých způsobech výživy /11

Vliv fyzické aktivity na zdravotní stav /16

Nové přístupy k racionální výživě /18

Specifika příjmu základních živin ve vztahu ke sportu /22

Energetická bilance jako výsledek hospodaření s energií /29

Základní pokyny pro hodnocení tělesné hmotnosti /33

II. KAPITOLA

KOLOTOČ ŽIVIN PŘI TVORBĚ ENERGIE

Palivo pro svaly – zdroje energie a jejich zásoby, přeměna živin /35

Obsah energie v energetických zásobnících /37

Tvorba pohybové energie v metabolickém mlýně /40

Přeměna tuků /40

Přeměna bílkovin /44

Přeměna cukrů /48

Využití cukrů, přijatých v průběhu vytrvalostního výkonu /50

Použití cukrů krátce před výkonem /51

Dieta cílená ke zvýšení zásob glykogenu /52

III. KAPITOLA

VAŘÍME PRO SPORTOVCE

Výběr potravin a příprava racionální stravy sportovce /57

Tuky /59

Příprava stravy /61

Další pokyny pro přípravu stravy, některé příklady /62

Biologická hodnota stravy /67

IV. KAPITOLA

OPTIMÁLNÍ HMOTNOST – PŮL ZDRAVÍ

- Boj s kilogramy aneb optimální tělesná hmotnost** /69
Postup dosažení optimální hmotnosti výživou /73
Pravidla pro pohybovou aktivitu v průběhu redukce hmotnosti /77

V. KAPITOLA

POTRAVA NENÍ JEN ZDROJEM ENERGIE

- Vitamíny nad zlato** /81
Shrnutí problematiky vitamínů /89
Minerální látky /90
Shrnutí problematiky příjmu minerálních látek /96
Příjem tekutin v měnicích se podmínkách výkonu sportovní přípravy (pitný režim) /96
Diferenciace sportovních nápojů /98
Pravidla pro příjem tekutin /100
Příjem tekutin v závislosti na měnicích se podmínkách sportovního výkonu /101
Příjem tekutin v zotavení po fyzickém výkonu /103
Přehled běžných nápojů /104
Občerstvení pro mimořádně časově náročné výkony /109
Maltodextriny a tekutá výživa – dva nové prvky moderní výživy sportovce /113

VI. KAPITOLA

BUDOUCNOST POTRAVIN PRO SPORTOVCE

- Speciální dietetické a doplňkové prostředky, perspektiva vývoje** /117

SLOVNÍČEK

- Použitých odborných výrazů** /120

PŘÍLOHA

- TABULKOVÁ A OBRÁZKOVÁ** /129

