

Kazalo

Uvod.....	1
1 FIZIOLOGIJA GIBANJA – PODLAGA ZA NAČRTOVANJE PREHRANE ŠPORTNIKA.....	5
ATP – OSNOVNA VALUTA ENERGIJE CELIC.....	8
GLAVNI VIRI OBNAVLJANJA ATP-JA.....	10
ADENOZIN DIFOSFAT (ADP).....	10
KREATIN FOSFAT (CP).....	10
OGLJIKOVI HIDRATI.....	11
Glikoliza, anaerobna razgradnja ogljikovih hidratov.....	11
Oksidacija piruvične kisline.....	13
Aerobna razgradnja ogljikovih hidratov.....	13
MAŠČOBE.....	14
Razgradnja maščobnih kislin – β oksidacija.....	14
ENERGIJSKI VIRI MED VADBO.....	15
ENERGIJSKI VIRI PO KONCU VADBE.....	20
MERJENJE ENERGIJE V ORGANIZMU.....	20
Bazalni metabolizem.....	22
HORMONI IN NJIHOVA VLOGA PRI METABOLIZMU.....	26
Rastni hormon.....	26
Tiroksin.....	26
Inzulin.....	27
Glukagon.....	27
Kortizol.....	27
Adrenalin.....	28
URAVNALNI KROGI MAKROHRANIL.....	28
URAVNAVANJE KONCENTRACIJE GLUKOZE V KRVI MED NAPOROM.....	32
2 VODA.....	33
SEDEM ZLATIH PRAVIL DOBRE HIDRACIJE.....	36
HIDRACIJA V MRZLEM VREMENU.....	39
NAČRTNA IZGUBA VODE V TELESU.....	40
JE VSEENO, KAKŠNO VODO PIJEMO?.....	41

3	MAŠČOBE	43
	VRSTE MAŠČOB	46
	POTREBE ŠPORTNIKA PO MAŠČOBAH	49
	MAŠČOBE V ŽIVILIH	56
	MAŠČOBE MED NAPOROM	64
	MAŠČOBE PRED IN PO NAPORU	68
	HOLESTEROL IN TRIGLICERIDI V KRVI	69
4	OGLJIKOVI HIDRATI	73
	VRSTE OGLJIKOVIH HIDRATOV	74
	GLIKEMIČNI INDEKS IN GLIKEMIČNA OBREMENITEV	75
	POTREBE ŠPORTNIKOV PO OGLJIKOVIH HIDRATIH	81
	OGLJIKOVI HIDRATI PREKO DNEVA	83
	OGLJIKOVI HIDRATI PRED NAPOROM	85
	OGLJIKOVI HIDRATI MED NAPOROM	87
	OGLJIKOVI HIDRATI PO NAPORU	94
	POLNJENJE Z OGLJIKOVIMI HIDRATI	97
	Polnjenje v bodybuildingu in športih, odvisnih od telesne teže	99
	VLAKNINE	101
5	BELJAKOVINE	105
	ZGRADBA BELJAKOVIN	107
	AMINOKISLINE – OSNOVNI GRADNIKI BELJAKOVIN	109
	IZBOR NAJBOLJŠIH BELJAKOVIN	111
	POTREBE ŠPORTNIKOV PO BELJAKOVINAH	119
	VPLIV VADBE NA PRESNOVO BELJAKOVIN	129
	ČASOVNI VNOS BELJAKOVIN	132
6	VITAMINI	133
	OPISI POSAMEZNIH VITAMINOV	135
	VITAMINI V PREHRANSKIH DOPOLNILIH	141
	VITAMINI IN ZMOGLJIVOST ORGANIZMA	144

7	MINERALI	149
	OPISI POSAMEZNIH MINERALOV	150
	MINERALI IN ZMOGLJIVOST ORGANIZMA	160
8	ANTIOKSIDANTI	165
	ENDOGENI ANTIOKSIDATIVNI MEHANIZMI	167
	VITAMINI, MINERALI IN KOFAKTORJI	168
	POTREBE ŠPORTNIKOV PO ANTIOKSIDANTIH	169
	FITOKEMIKALIJE	170
	OSTALI ANTIOKSIDANTI	171
9	IZ TEORIJE V PRAKSO	173
	PRAVO RAZMERJE HRANIL ZA POSAMEZNE TIPE ŠPORTOV	173
	Vzdržljivostni	174
	Moč in hitrost	177
	Kombinirani	179
	NAČRTOVANJE PREHRANE IN CIKLIZACIJA TRENINGA	180
	ČASOVNA USKLAJENOST PREHRANJEVANJA	182
	Energjska faza	183
	Faza odprto okno	186
	Faza sinteze	191
	SESTAVLJANJE ZMAGOVALNE CELOTE	194
	Optimalno število obrokov	194
	Optimalni časovni razmik med obroki	196
	Optimalna količinska razdelitev hranil	199
	PRAKTIČNI PRIMER JEDILNIKA	200
	PRIDOBIVANJE MIŠIČNE MASE IN IZGUBLJANJE TELESNE MAŠČOBE	204
	Pridobivanje mišične mase	205
	Izgubljanje telesne maščobe	212
	BRANJE DEKLARACIJ NA ŽIVILU	219

10 PREHRANSKA DOPOLNILA	227
VPLIV PREHRANSKIH DOPOLNIL NA ORGANIZEM	229
VARNOST IN NUJNOST UŽIVANJA PREHRANSKIH DOPOLNIL	231
PREHRANSKA DOPOLNILA V ŠPORTU	234
PREHRANSKA DOPOLNILA ZA NAJVEČJO ZMOGLJIVOST	240
Aminokisliline	240
Kompleksi prostih aminokislin (ang. <i>free-form amino acids</i>)	241
Aminokisliline z razvejano verigo – BCAA (ang. <i>branched-chain amino acid</i>)	243
Glutamin	245
Antioksidanti	248
Vitamin E	248
Vitamin C	249
Selen	249
Koencim Q10 – ubikvinon (ang. <i>coenzyme Q10 – ubiquinone</i>)	250
Lipoična kislina (ang. <i>Lipoic acid</i>)	250
Glutation (ang. <i>glutathione</i>)	251
N-acetil-cistein (NAC)	251
Beljakovine v prahu	251
Sirotkine beljakovine v prahu (ang. <i>whey protein</i>)	254
Kazein (ang. <i>casein</i>)	256
Sojine beljakovine v prahu (ang. <i>soy protein</i>)	257
Jajčne beljakovine v prahu (ang. <i>egg protein</i>)	259
Beta-alanin	261
Cink (ang. <i>zinc</i>)	263
Fosfor - fosfat	263
HMB – β-hidroksi-β-metilbutirat (ang. <i>β-hydroxy-β-methylbutyrate</i>)	265
Kofein (ang. <i>caffeine</i>)	266
Kreatin (ang. <i>creatine</i>)	268
Krom	273
L-karnitin (ang. <i>L-carnitine</i>)	274
Maščobe	277
Omega-3 maščobe	277
Srednjeveržni trigliceridi – MCT (ang. <i>medium chain triglycerides</i>)	279
Minerali (multimineralne formule)	280
Ogljikovi hidrati v prahu (ang. <i>carbohydrates</i>)	282
Prehranska dopolnila za čas med naporom	285

Športni napitki (ang. <i>sports drinks</i>).....	286
Energijski, športni geli (ang. <i>energy, sports gels</i>).....	288
Energijske ploščice (ang. <i>energy bars</i>).....	289
Snovi, ki povečujejo sintezo dušikovega	
oksida – pospeševalci NO (ang. <i>nitric oxide – NO boosters</i>)	290
Snovi za varovanje in obnovo sklepov ter hrustanca (ang.	
<i>chondroprotective agents</i>)	293
Glukozamin (ang. <i>glucosamine</i>).....	293
Hondroitin (ang. <i>chondroitin</i>).....	294
MSM (ang. <i>methylsulfonylmethane</i>).....	294
Kompleksne formule.....	295
Hidroliziran kolagen.....	295
Soda bikarbona (ang. <i>sodium bicarbonate</i>).....	296
Vitamini (multivitaminske formule).....	298
KOMBINACIJE PREHRANSKIH DOPOLNIL	
ZA NAJVEČJO ZMOGLJIVOST	299
Ogljikovi hidrati in beljakovine po koncu napora.....	300
Kreatin in ogljikovi hidrati.....	301
Pospeševalci NO in specifične snovi.....	301
Efedrin, kofein in aspirin.....	302
OSTALA PREHRANSKA DOPOLNILA	303
Prehranska dopolnila z nekaterimi potencialnimi učinki.....	304
Prehranska dopolnila brez učinkov na športnikovo zmogljivost.....	309
IZBIRA (PREDNOSTNIH) PREHRANSKIH DOPOLNIL	310
CIKLIZACIJA PREHRANSKIH DOPOLNIL	314
PRAKTIČNA PRIMERA UPORABE PREHRANSKIH DOPOLNIL	317
Povečanje telesne moči in pridobivanje mišične mase.....	317
Vzdržljivostni šport.....	318
11 ZA ZAKLJUČEK: MESTO PREHRANE IN PREHRANSKIH	
DOPOLNIL V TRENAŽNEM PROCESU	321
Seznam virov in literature.....	327
O avtorju.....	333