

ISPITNA PITANJA

Predmet: Ishrana u rekreaciji

Napomena: Sva pitanja su obrađena u preporučenoj literaturi

Preporučena literatura: M. Đorđević-Nikić, Ishrana sportista; M.Đorđević-Nikić, Doping u sportu; Data status-Napredna sportska ishrana

(Pitanja vezana za: mediteransku dijetu, proteinsku dijetu i gojaznost potražiti na internetu)

1. Ugljeni hidrati (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos, suplementacija)
2. Masti (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos)
3. Proteini (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos, suplementacija)
4. Minerali: kalijum, kalcijum i gvožđe (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos)
5. Hidrosolubilni vitamini - zajedničke osobine
6. Vitamin C (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos, suplementacija)
7. Vitamin E (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos, suplementacija)
8. Vitamin D (fiziološka uloga, značaj za fizički rad, namirnice, optimalan unos, suplementacija)
9. Dehidracija i rehidracija u rekreaciji (efekti dehidracije u organizmu, gubici znojenjem, optimalan napitak za rehidraciju)
10. Rehidracija nakon rekreativnog vežbanja
11. Planiranje ishrane, piramida ishrane, sastav i karakteristike namirnica
12. Gojaznost (karakteristike, bolesti povezane sa gojaznošću, određivanje telesne kompozicije)
13. Redukcija telesne mase, (Hipoenergetska dijeta, tip mediteranske dijete, dijeta u kojoj dominiraju protein); Efekti diuretika u organizmu
14. Ishrana za povećanje mišićne mase
15. Ergogene materije u rekreaciji (efekti u organizmu, sportovi u kojima se primenjuju, zdravstveni rizici) : kreatin-monohidrat, karnitin, kofein
16. Efekti alkohola u organizmu
17. Karakteristike anoreksije i bulimije
18. Doping: Stimulansi (efekti u organizmu i mehanizam dejstva, predstavnici, sportovi u kojima se koriste, zdravstveni rizici). Stimulansi u preparatima za redukciju telesne mase

19. Doping: Testosteron i anabolički steroidi (efekti o rganizmu i mehanizam dejstva, predstavnici, sportovi u kojima se koriste, zdravstveni rizici)
20. Doping: Klenbuterol (efekti u organizmu, sportovi u kojima se koristi)
21. Doping: Kanabinoidi (efekti u organizmu, oblici na tržištu, zdravstveni rizici)
22. Doping: Eritropoetin (efekti o rganizmu i mehanizam dejstva, predstavnici, sportovi u kojima se koriste, zdravstveni rizici)
23. Doping: Hormon rasta (efekti o rganizmu i mehanizam dejstva, predstavnici, sportovi u kojima se koriste, zdravstveni rizici)
24. Doping: Insulin (efekti o rganizmu i mehanizam dejstva, predstavnici, sportovi u kojima se koriste, zdravstveni rizici)