

Испитна питања из Исхране – I део

1. Карактеристике енергетике мишићне контракције, физички рад у аеробним и анаеробним условима (енергетски супстрати, трајање рада и ограничења)
2. Дневне енергетске потребе и фактори који их одређују
3. Угљени хидрати – структура, функција, дневне потребе, намирнице, суплементација
4. Гликоген – спортисти-неспортисти, значај, суперкомпензација, садржај у мишићима
5. Масти - структура, функција, дневне потребе, намирнице
6. Масти у физичком раду
7. Протеини - структура, функција, дневне потребе, суплементација, биљни и животињски протеини
8. Спортови у којима постоји ризик од нутритивних дефицита
9. Дехидрација (губитак знојењем, физиолошки фактори који одређују кретање течности) у физичком раду
10. Рехидрација и напитуци за рехидрацију у спорту: садржај и карактеристике
11. Минерали- (функција, дневне потребе, намирнице, суплементација, значај за физички рад):
Калијум,
Калцијум,
Гвожђе (спортови у којима су чешћи дефицити)
12. Хидросолубилни витамини – заједничке особине
13. Витамин Ц - функција, дневне потребе, суплементација, значај за физички рад
14. Липосолубилни витамини - функција, дневне потребе, суплементација
15. Витамин Е - функција, дневне потребе, намирнице, суплементација
16. Оправданост суплементације витаминима и минералима у интензивном физичком раду
17. Намирнице и садржај хранљивих материја (пирамида исхране)