

Efekty podawania preparatów zawierających aminokwasy rozgałęzione (BCAA)

Wstęp.....7

Rozdział 1

Aminokwasy – podstawowe informacje

1.1. Właściwości i znaczenie dla organizmu..... 9

1.2. Klasyfikacja i rodzaje11

Rozdział 2

Aminokwasy rozgałęzione i ich rola w organizmie

2.1. Charakterystyka grupy BCAA14

2.2. Zawartość aminokwasów rozgałęzionych w organizmie człowieka i zapotrzebowanie..... 16

2.3. Skutki niedoborowego i nadmiernego spożycia aminokwasów rozgałęzionych..... 18

Rozdział 3

Zastosowanie odżywek zawierających aminokwasy rozgałęzione w sporcie

3.1. Formy (rodzaje) odżywek z BCAA i częstość ich stosowania..... 21

3.2. Przyswajalność preparatów BCAA w organizmie..... 22

3.3. Wpływ podawania BCAA na tkankę mięśniową..... 23

3.4. Wpływ podawania BCAA na zdolności wysiłkowe..... 26

Zakończenie30

Bibliografia32

Spis rycin..... 39