Rola węglowodanów w żywieniu osób o zwiększonej aktywności fizycznej

1. Wstęp……2

2. Funkcje węglowodanów w ustroju ……4

3. Znaczenie węglowodanów dla sportowców różnych dyscyplin……9

4. Zapotrzebowanie na węglowodany dla sportowców zależnie o rodzaju aktywności ……14

5. Glikogen i jego znaczenie w aktywności fizycznej ……18

6. Metabolizm substratów energetycznych podczas wysiłku fizycznego; energetyka pracy mięśni
6.1. Energetyka pracy mięśni; trzy systemy energetyczne ……24
6.1.1. Szlak ATP-PC…… 25
6.1.2. Szlak glikolizy beztlenowej (mleczanowej)…… 25
6.1.3. Szlak przemian tlenowych ……26
6.2. Intensywność wysiłku tlenowego, a źródła energii…… 26

7. Cel pracy ……29

8. Materiał i metodyka badania…… 29

9. Wyniki badań
9.1.Część I – metryka ……34
9.2. Część druga – nawyki żywieniowe…… 37
9.3. Część III – aktywność fizyczna oraz suplementacja ……50

Podsumowanie ……56
Wnioski ……59

Indeks skrótów…… 60
Piśmiennictwo…… 61
Aneks ……68
Wskaźniki antropometryczne ankietowanych ……68

Opis zawartości pracy:

Głównym celem niniejszej pracy magisterskiej jest omówienie funkcji węglowodanów ze szczególnym uwzględnieniem ich roli w żywieniu osób o zwiększonej aktywności fizycznej. Ponadto praca ma na celu zweryfikować nawyki żywieniowe wśród osób o zwiększonej aktywności fizycznej i uświadomić jaką rolę odgrywają węglowodany w naszym ustroju.