

Roła 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

Aneks68

Wskaźniki antropometryczne ankietowanych68

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.