

Spis treści

Przedmowa	xiii
Wstęp	xv
ROZDZIAŁ 1 System wytwarzania energii (metabolizm energetyczny)	1
Przemiany energetyczne tlenowe i beztlenowe	2
Wydolność tlenowa	5
Wydolność beztlenowa niekwasomlekowa	7
Wydolność beztlenowa kwasomlekowa	7
ROZDZIAŁ 2 Oblicz swoje zapotrzebowanie kaloryczne	9
ROZDZIAŁ 3 Żywnienie sportowców	13
Aspekt ilościowy	16
Ile białka dla sportowca?	17
Aspekt jakościowy	18
Cukry lub węglowodany	18
Białka	20
Tłuszcze lub lipidy	22
Błonnik	24
Substancje mineralne	26
Sole mineralne	26
Sód	26
Potas	27
Wapń	27
Magnez	28
Fosfor	28
Pierwiastki śladowe	28
Witaminy	30
Woda	32
Napoje służące regeneracji	34
Chronologiczny aspekt żywienia	34
Jak utrzymać formę podczas wakacji letnich	37
ROZDZIAŁ 4 Żywnienie służące zwiększeniu masy mięśniowej	41
Dziesięć zasad żywieniowych służących zwiększeniu masy mięśniowej .	48

ROZDZIAŁ 5	Żywnienie służące zwiększeniu siły	53
	Andrea Angelozzi i Massimo Spattini	
ROZDZIAŁ 6	Żywnienie w sportach wytrzymałościowych	59
	Węglowodany	60
	Lipidy	61
	Białka	62
	Woda i elektrolity	63
	Dieta w okresie uczestnictwa w zawodach	64
	Posiłek regeneracyjny	65
	Ile należy jeść?	67
	Jakie produkty spożywcze wybierać?	68
	Wydajność metaboliczna	68
ROZDZIAŁ 7	Żywnienie służące odchudzaniu	75
ROZDZIAŁ 8	Żywnienie służące poprawie koncentracji	83
	Marco Tullio Cau	
ROZDZIAŁ 9	Żywnienie i suplementacja u sportowców będących wegetarianami/weganami	87
	Niedobór białek	88
	Niedobór wapnia	88
	Niedobór żelaza	89
	Niedobór cynku	89
	Niedobór tauryny	89
	Niedobór witaminy B12	90
	Niedobór LC-PUFA (<i>Long Chain Polyunsaturated Fatty Acids</i> = długołańcuchowe [wielonienasycone] kwasy tłuszczowe)	90
	Niedobór jodu	90
	Niedobór witaminy D	91
ROZDZIAŁ 10	Żywnienie i suplementacja u sportowców w starszym wieku ..	93
ROZDZIAŁ 11	Żywnienie i suplementacja u sportowców z cukrzycą	99
ROZDZIAŁ 12	Żywnienie i suplementacja w zespole napięcia przedmiesiączkowego	105
	Produkty spożywcze nasilające PMS	107
	Witaminy i substancje mineralne	108
ROZDZIAŁ 13	Żywnienie a aerobik	111
	Giovanni Montagna	
	Wstęp	111
	Koszty energetyczne w aerobiku	112
	Aerobik o wysokiej intensywności	112
	Z jaką intensywnością, czyli w jaki sposób wytwarzana jest energia? ..	114
	Wnioski	115
	Odchudzanie dzięki aerobikowi?	115

ROZDZIAŁ 14	Żywnienie a piłka nożna	121
	Aspekt ilościowy	122
	Uwaga	122
	Aspekt jakościowy	122
	Ile białka dla piłkarza?	123
	Aspekt czasowy	123
	Napoje służące regeneracji	123
	Piłka nożna a suplementacja	124
ROZDZIAŁ 15	Żywnienie a kolarstwo	125
ROZDZIAŁ 16	Żywnienie a trening crossfit	129
	Dieta paleo	130
	Dieta strefowa	132
	Fizjologiczne korzyści dla sportowców osiągających strefę	134
	Wykaz produktów spożywczych w zależności od głównego makroskładnika odżywczego	135
	Reguły zapewniające wejście do Strefy	137
ROZDZIAŁ 17	Żywnienie a pływanie	141
	Giovanni Montagna	
	Ile i jakich węglowodanów dla pływaka?	142
	Ile i jakich tłuszczów dla pływaka?	143
	Ile i jakich białek dla pływaka?	146
ROZDZIAŁ 18	Żywnienie a narciarstwo zjazdowe	147
ROZDZIAŁ 19	Żywnienie a sporty wysokościowe	151
ROZDZIAŁ 20	Żywnienie a sporty walki	155
ROZDZIAŁ 21	Suplementacja służąca zwiększeniu siły	159
	Kreatyna	160
	Betaina	160
	Białka i aminokwasy	160
	Stymulatory hormonów	161
	Kofeina	161
ROZDZIAŁ 22	Suplementacja służąca zwiększeniu masy mięśniowej	163
ROZDZIAŁ 23	Suplementacja w sportach wytrzymałościowych	167
	Niezbędne kwasy tłuszczowe omega-3 (DHA: kwas dokozaheksaenowy; EPA: kwas eikozapentaenowy)	168
	Magnez	169
	Mieszanina niezbędnych aminokwasów	171
	Fitonutrienty i substancje antywołnorodnikowe	171
	Karnityna	173
	Tauryna	173

	Inozyna	174
	Guarana	174
	Arginina	174
	Koenzym Q10	174
	Kwas liponowy	175
	Żelazo	176
ROZDZIAŁ 24	Suplementacja służąca odchudzaniu	177
	Substancje lipotropowe	178
	Termogeniki	179
	Pokrzywa indyjska	180
	Kwas liponowy	181
	Posiłki zastępcze	182
	Preparaty multiwitaminowo-multimineralne	182
ROZDZIAŁ 25	Suplementacja służąca poprawie koncentracji	183
	Marco Tullio Cau	
	Kofeina	184
	Guarana	190
	<i>Rhodiola rosea</i> (Różeniec górski)	193
	Tyrozyna	197
	DMAE	199
	Winpocetyna	201
	<i>Ginkgo biloba</i>	202
ROZDZIAŁ 26	Suplementacja a układ immunologiczny	205
ROZDZIAŁ 27	Suplementacja przed treningiem i po treningu na siłowni ...	211
	Suplementy przed treningiem	211
	Kreatyna	212
	Beta-alanina	213
	BCAA	213
	Tauryna	214
	Substancje stymulujące powstawanie tlenku azotu (NO)	214
	Kofeina	214
	Suplementy po treningu	215
	Odżywki węglowodanowe w proszku	216
	Odżywki białkowe w proszku	217
	Kreatyna	217
	Leucyna	217
	Glutamina	218
	Alfa-ketoglutaran argininy	218
ROZDZIAŁ 28	Suplementacja a stres	219
	Suplementy diety w hiperkortyzolemii	221
	Suplementy diety w hipokortyzolemii	222
ROZDZIAŁ 29	Suplementacja a stawy	227

ROZDZIAŁ 30	Suplementy diety od A do Z	233
	Acetylocysteina	235
	Acetylokarnityna (ALC – ang. <i>acetyl-L-carnitine</i>)	236
	Agmatyna	240
	Alfa-glicerylofosforylcholina	244
	Alfa-ketoglutaran argininy (AAKG – <i>arginine alpha-ketoglutarate</i>): jako prekursor tlenku azotu (NO)	246
	Aminokwasy rozgałęzione	250
	Antyoksydanty	257
	Arginina	262
	ATP	267
	Beta-alanina	270
	Betaina	274
	Buzdyganek naziemny (<i>tribulus terrestris</i>)	276
	Cellfood®	278
	Cytrulina	281
	Cytryniany	286
	DMG	289
	Dwuwęglan sodu	294
	Eleuterokok (<i>eleutherococcus senticosus</i>)	296
	Fosfatydyloseryna	300
	Glicerol	303
	Glukozamina i siarczan chondroityny	306
	Glutamina	309
	Guarana	312
	HMB	314
	Jeżówka	318
	Karnityna	320
	Karnozyna	324
	KIC: kwas alfa-ketoizokapronowy	326
	Koenzym Q10	329
	Kofeina	333
	Kordyceps chiński (<i>cordyceps sinensis</i>)	338
	Kozieradka pospolita	342
	Kreatyna	345
	Kwas fosfatydowy	350
	Kwas liponowy (ALA – ang. <i>alpha-lipoic acid</i>)	353
	Leucyna	358
	Magnez	362
	Maltodekstryny	365
	MCT	368
	Miłorząd dwuklapowy	371
	Mucuna	374
	NADH	376
	Odżywki białkowe w proszku	379
	Omega-3	390

Ornityna	400
Piknogenol	402
Pomarańcza gorzka (<i>citrus aurantium</i>)	408
Probiotyki	411
<i>Rhodiola rosea</i> (różeniec górski)	414
Ryboza	420
SAM-e (S-adenozylometionina)	423
Siara	425
Skoniugowany kwas linolowy (CLA – <i>conjugated linoleic acid</i>)	429
Superskrobia	431
Tauryna	434
Tyrozyna	437
Vitargo®	441
Witamina D	444
Zielona herbata	448
ZMA	451
Żeń-szeń koreański	453
Podziękowania	457
Piśmiennictwo	461