

# Pojmy

Aplikovaná sportovní výživa

**BCAA**

# trávení a vstřebávání

glukóza

VDD (DDD)

kyselina linolová

**maltodextrin**

výživa před  
zatížením



**MCT**

**kyanokobalamin**

glykogen

**kofein**

**niacin**

**osmolalita**

esenciální látky

Ca



kasein

inzulín

amyláza

sodík

**antioxidanty**

4 kcal

**aminokyseliny**

$n-3$



hypovitaminóza

**Beta-alanin**

**MUFA**

**gainer**

# timing ve sportovní výživě

peptidy

**TAG**

0,8 g/kg



Mg

galaktóza

**anabolismus**

**L-carnitin**

**termický vliv  
stravy**

# energetická bilance

pankreas

glykolýza



**ATP-CP**

škrób

9 kcal

**laktóza**

glykemický  
index

**WPC, WPI**

**anémie**

**1,4-1,8 g/kg**



kcal/kJ

**kalorimetrie**

pepsin

glykémie

**120-150 %**

leucin

notifikační  
povinnost  
výrobce DS

příjem sacharidů  
během zatížení



regenerace  
glykogenu po  
zatížení

**EPA**

# poruchy příjmu potravy

**thiamin**

**vláknina**

bikarbonát  
sodný

**B<sub>6</sub>**

proteosyntéza



**WPH**

mastné kyseliny  
s dlouhým  
řetězcem

# potravinová pyramida

# esenciální aminokyseliny

limitující  
aminokyseliny

**diabetes**

**katabolismus**

**disacharidy**



klidový  
energetický  
výdej

**laktát**

plnohodnotné  
bílkoviny

deplece  
glykogenu

syrovátka

dehydratace

sacharóza

Harris-  
Benedictova  
rovnice



**riboflavin**

hypotonický  
nápoj

fruktóza

**kreatin**

cholesterol

**oligosacharidy**

glukoneogeneze

glutamin



**BMI**

glykogeneze

hyponatremie

lipoproteiny

sacharidový gel

**betakaroten**

sacharidová  
superkompenzační  
dieta

20-25 g



hypoglykémie

**ergogenní látky**

# Hypertonický nápoj

**limitující  
aminokyselina**

lipáza

**atletická  
(sportovní) triáda**

rehydratace

**skryté tuky**



**stopové prvky**

**WADA**

**SAFA**

**respirační kvocient**

**PUFA**

**monosacharidy**

# bioimpedanční analýza

**doplňky stravy**



6-10 g/kg