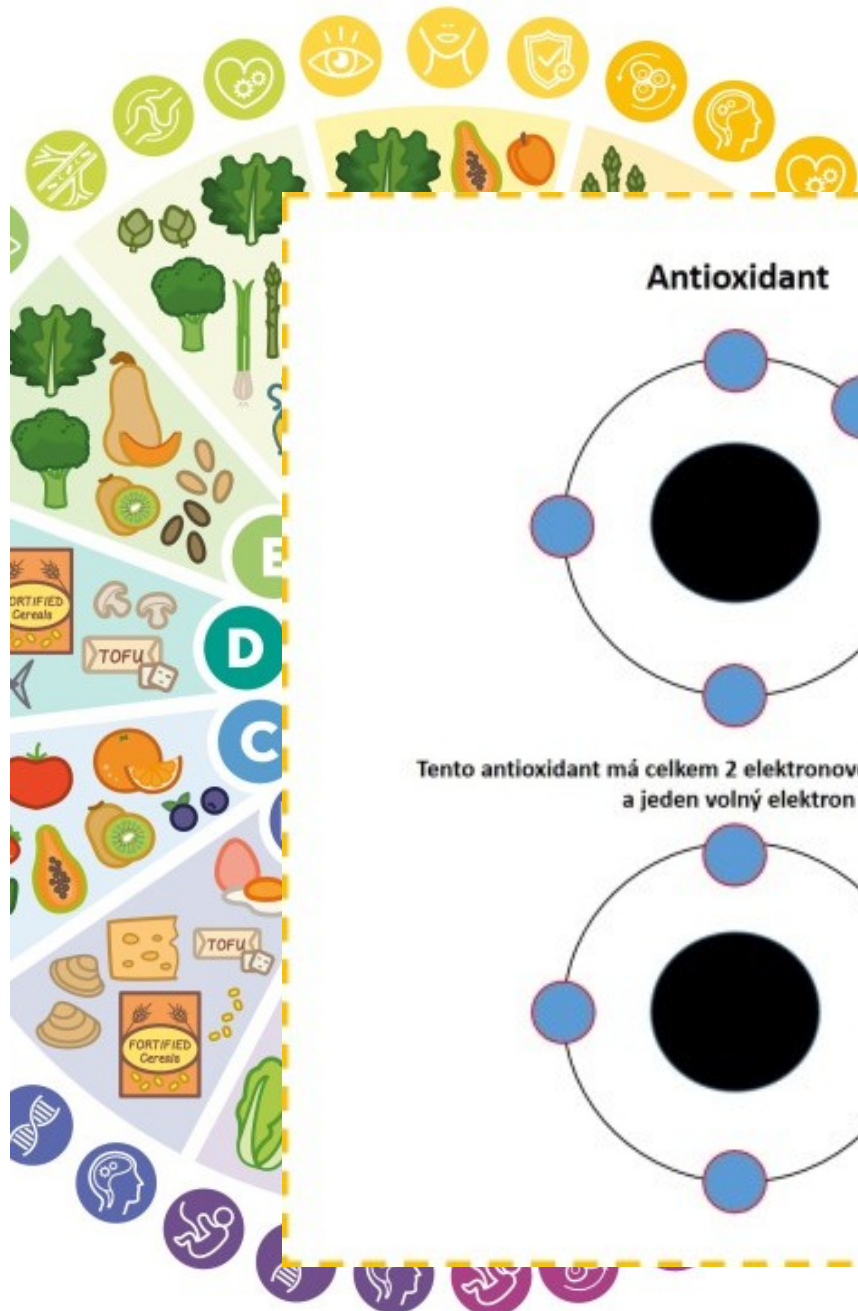


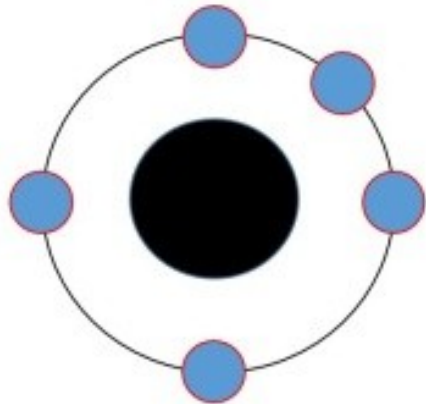


Pláče výživy v sportu

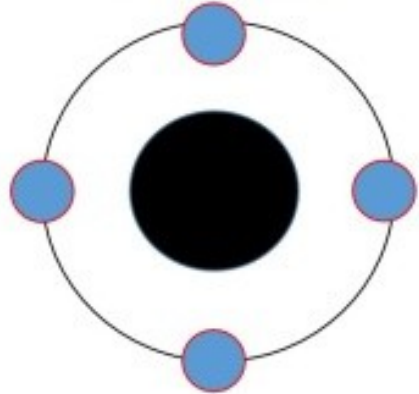
ROBERTA VÁNDREA



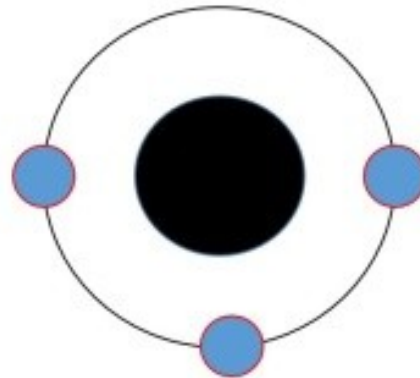
Antioxidant



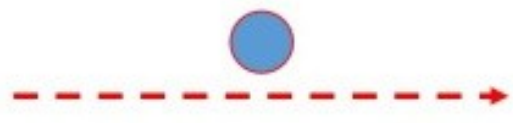
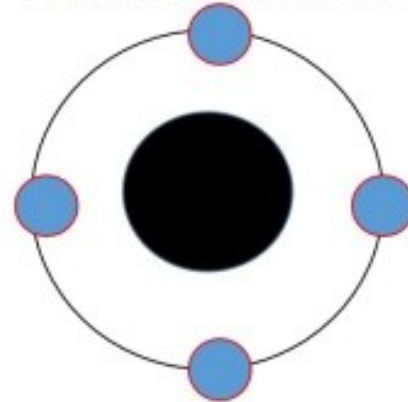
Tento antioxidant má celkem 2 elektronové páry (4 elektrony) a jeden volný elektron



Volný radikál



Volný radikál má naopak jen 1 elektronový pár (2 elektrony) a jeden elektron "navíc"



Antioxidant předává volný elektron volnému radikálu, který se spáruje s jeho elektronem "navíc" a dochází tak k neutralizaci škodlivých účinků volného radikálu.

rové

/ B, C

Vitaminy

1. Hypovitaminoza – krátkodobý/ částečný nedostatek určitého vitamínu
2. Avitaminoza- chorobný stav vyvolaný úplným nedostatkem určitého vitamínu
3. Hypervitaminoza – chorobný stav vyvolaný nadbytkem určitého vitamínu – rozpustným v tucích

Vitaminové doplňky?

PRO	PROTI
<ul style="list-style-type: none">- nižší energetický příjem u některých sportů- nekvalitní strava (kvalitativně nedostatečná)- těhotné ženy a starší lidé- určité skupiny sportovců/populace (potravinové intolerance, vegetariáni, vstřebatelnost...)- aktivita (stres) vede ke zvýšeným ztrátám (vit. E)	<ul style="list-style-type: none">- doplňky stravy nezvyšují výkonnost adekvátně stravovaných sportovců- vyvážená strava zřídka vede k vit. dysbalancím popř. toxicitě (interindividuální variabilita)- bezprostřední příjem vitamínů před zatížením nepřináší žádnou výhodu- nutričně a energeticky vyvážená strava nahradí plně zvýšenou potřebu některých hydrofilních vitamínů



Minerální látky

- anorganické látky (nemohou být změněny)
- nemohou být nijak zničeny (teplem, kyslíkem, kyselostí, kombinací...)
- **plní mnoho důležitých funkcí:**
 - stavba kostí a zubů
 - udržování nervosvalové dráždivosti, osmolality, acidobazické rovnováhy
 - jsou součástí DNA, RNA, ATP, hormonů a enzymů

Rozdělení minerálních látek

1. Makroelementy – více než 100 mg
 - vápník, fosfor, sodík, draslík, hořčík, síra, chlor
2. Mikroelementy – méně než 100 mg
 - železo, měď, zinek, jód, chrom, selen
3. Stopové prvky – mikrogramy
 - křemík, bor, vanad,...

