

# 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	<b>Żywnienie służące zwiększeniu siły</b> .....	53
	Andrea Angelozzi i Massimo Spattini	
ROZDZIAŁ 6	<b>Żywnienie w sportach wytrzymałościowych</b> .....	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	<b>Żywnienie służące odchudzaniu</b> .....	75
ROZDZIAŁ 8	<b>Żywnienie służące poprawie koncentracji</b> .....	83
	Marco Tullio Cau	
ROZDZIAŁ 9	<b>Żywnienie i suplementacja u sportowców będących wegetarianami/weganami</b> .....	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	<b>Żywnienie i suplementacja u sportowców w starszym wieku</b> ..	93
ROZDZIAŁ 11	<b>Żywnienie i suplementacja u sportowców z cukrzycą</b> .....	99
ROZDZIAŁ 12	<b>Żywnienie i suplementacja w zespole napięcia przedmiesiączkowego</b> .....	105
	Produkty spożywcze nasilające PMS .....	107
	Witaminy i substancje mineralne .....	108
ROZDZIAŁ 13	<b>Żywnienie a aerobik</b> .....	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	<b>Żywienie a piłka nożna</b> .....	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	<b>Żywienie a kolarstwo</b> .....	125
ROZDZIAŁ 16	<b>Żywienie a trening crossfit</b> .....	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	<b>Żywienie a pływanie</b> .....	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	<b>Żywienie a narciarstwo zjazdowe</b> .....	147
ROZDZIAŁ 19	<b>Żywienie a sporty wysokościowe</b> .....	151
ROZDZIAŁ 20	<b>Żywienie a sporty walki</b> .....	155
ROZDZIAŁ 21	<b>Suplementacja służąca zwiększeniu siły</b> .....	159
	Kreatyna .....	160
	Betaina .....	160
	Białka i aminokwasy .....	160
	Stymulatory hormonów .....	161
	Kofeina .....	161
ROZDZIAŁ 22	<b>Suplementacja służąca zwiększeniu masy mięśniowej</b> .....	163
ROZDZIAŁ 23	<b>Suplementacja w sportach wytrzymałościowych</b> .....	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	<b>Suplementacja służąca odchudzaniu</b> .....	177
	Substancje lipotropowe .....	178
	Termogeniki .....	179
	Pokrzywa indyjska .....	180
	Kwas liponowy .....	181
	Posiłki zastępcze .....	182
	Preparaty multiwitaminowo-multimineralne .....	182
ROZDZIAŁ 25	<b>Suplementacja służąca poprawie koncentracji</b> .....	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	<b>Suplementacja a układ immunologiczny</b> .....	205
ROZDZIAŁ 27	<b>Suplementacja przed treningiem i po treningu na siłowni</b> ...	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	<b>Suplementacja a stres</b> .....	219
	Suplementy diety w hiperkortyzolemii .....	221
	Suplementy diety w hipokortyzolemii .....	222
ROZDZIAŁ 29	<b>Suplementacja a stawy</b> .....	227

ROZDZIAŁ 30	<b>Suplementy diety od A do Z</b> .....	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
	Fosfatydylloseryna .....	300
	Glicerol .....	303
	Glukozamina i siarczan chondroityny .....	306
	Glutamina .....	309
	Guarana .....	312
	HMB .....	314
	Jeżówka .....	318
	Karnityna .....	320
	Karnoizyna .....	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