

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

B₆

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