

TURINYS

ĮVADAS	7
1. SPORTININKŲ MITYBOS PAGRINDAI	11
1.1. Baltymai ir jų reikšmė sportininkų mitybai	12
1.2. Riebalai ir jų reikšmė sportininkų mitybai	15
1.3. Angliavandenių reikšmė aprūpinant raumenis energija	19
1.4. Vitaminai ir fizinė veikla	24
1.5. Mineralinės medžiagos sportininkų mityboje	30
1.6. Vandens poreikis ir skysčių balansas organizme fizinio krūvio metu ..	33
2. BENDROJI MAISTO PAPILDŲ CHARAKTERISTIKA	36
3. BIČIŲ PRODUKTŲ VARTOJIMAS SPORTININKŲ ORGANIZMO ADAPTACIJAI GERINTI	45
4. MAISTO PAPILDŲ, TURINČIŲ DAUG GELEŽIES, VARTOJIMAS ...	52
4.1. Turtingų geležies maisto papildų „Tot’hema“ ir „Feroglobin B ₁₂ “ įtaka kraujo sudėčiai	54
4.2. Daug geležies turinčių maisto papildų įtaka sportininkų fiziniam darbingumui	62
4.3. Daug geležies turinčių maisto papildų įtaka sportininkų aerobiniam pajėgumui	64
4.4. Maisto papildų „Vitiron“ poveikis sportininkų fiziniam ir funkciniam pajėgumui	66
5. KREATINO ĮTAKA SPORTININKŲ ORGANIZMO ADAPTACIJAI PRIE FIZINIŲ KRŪVIŲ	71
5.1. Kreatino įtaka tiriamųjų fiziniam išsivystymui	75
5.2. Kreatino įtaka sportininkų anaerobiniam alaktatiniam raumenų galingumui ir psichomotorinių funkcijų kaitai	76
5.3. Kreatino įtaka sportininkų anaerobiniam alaktatiniam ir glikolitiniam galingumui	78
5.4. Kreatino įtaka sportininkų aerobiniam pajėgumui	80
5.5. Kreatino įtaka sportininkų kraujo morfologinei ir biocheminei sudėčiai	81

6. MAISTO PAPILDO „SPIRULINA“ ĮTAKA SPORTININKŲ ORGANIZMUI	84
6.1. „Spirulinos“ įtaka sportininkų anaerobiniam alaktatiniam ir glikolitiniam raumenų galingumui	87
6.2. „Spirulinos“ įtaka sportininkų kraujo morfologinei sudėčiai	88
6.3. „Spirulinos“ įtaka sportininkų kraujo biocheminei sudėčiai	89
6.4. „Spirulinos“ įtaka organizmo imuninės būklės rodikliams.....	90
7. MAISTO PAPILDO „KORDICEPSAS“ ĮTAKA SPORTININKŲ ORGANIZMUI	94
7.1. „Kordicepsas“ įtaka sportininkų anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo ir psichomotorinių funkcijų rodiklių kaitai.....	97
7.2. „Kordicepsas“ įtaka sportininkų anaerobinio alaktatinio glikolitinio galingumo rodiklių kaitai	100
7.3. „Kordicepsas“ įtaka kraujotakos ir kvėpavimo sistemos funkcinio ir aerobinio pajėgumo rodiklių kaitai.....	102
7.4. „Kordicepsas“ įtaka sportininkų kraujo morfologinių ir biocheminių rodiklių kaitai	105
7.5. „Kordicepsas“ įtaka sportininkų kraujo imunologinių rodiklių kaitai	112
7.6. Sportininkų mitybos režimas ir požiūris į maisto papildų vartojimą	114
8. MAISTO PAPILDO „MACA BOOSTER“ ĮTAKA SPORTININKŲ ORGANIZMO ADAPTACIJAI	116
8.1. Maisto papildas „Maca booster“ įtaka sportininkų fizinio išsivystymo rodiklių kaitai	118
8.2. Maisto papildas „Maca booster“ įtaka sportininkų vienkartinio raumenų susitraukimo galingumo ir anaerobinio alaktatinio raumenų galingumo rodiklių kaitai	120
8.3. Maisto papildas „Maca booster“ įtaka sportininkų anaerobinio glikolitinio pajėgumo rodiklių kaitai	121
8.4. Maisto papildas „Maca booster“ įtaka sportininkų fizinio darbingumo (PWC ₁₇₀) rodiklių kaitai	123
8.5. Maisto papildas „Maca booster“ įtaka kraujotakos sistemos funkcinio pajėgumo rodiklių kaitai	125
8.6. Maisto papildas „Maca booster“ įtaka psichomotorinių funkcijų rodiklių kaitai	128

8.7. Maisto papildo „Maca booster“ įtaka sportininkų kraujo morfologinių ir biocheminių rodiklių kaitai	129
8.8. Sportininkų, vartojusių maisto papildą „Maca booster“, tyrimų taikant dienoraščio ir pokalbio metodus analizė	134
9. KAI KURIE PLAČIAI VARTOJAMŲ MAISTO PAPILDŲ KOMPONENTAI	136
9.1. Aminorūgštys	136
9.1.1. Glutaminas	137
9.1.2. Argininas ir ornitinas	138
9.1.3. Išsiskojusių grandinių aminorūgštys (BCAA)	139
9.1.4. L-karnitinas	140
9.1.5. Asparto rūgštis ir asparaginas	142
9.1.6. Alaninas	142
9.1.7. Pieno išrūgų baltymas	143
9.1.8. Cholinas	143
9.2. Fizinį darbingumą stimuliuojantys papildai ir jų komponentai	144
9.2.1. Beta-hidroksimetilbutiratas (HMB)	144
9.2.2. Androstendionas ir androstendiolas	145
9.2.3. Dehidroepiandrosteronas (DHEA)	146
9.2.4. Koenzimas Q ₁₀	147
9.2.5. Kofeinas	148
9.2.6. Inozinas ir riboksinas	149
9.2.7. Melatoninas	150
9.2.8. Piruvatas	150
9.2.9. Gliukozaminas	151
9.2.10. Chondroitino sulfatas	152
9.3. Maitinamieji riebalų rūgščių papildai ir jų komponentai	153
9.3.1. Glicerolis	153
9.3.2. Trigliceridai	154
9.3.3. Pagrindinės riebalų rūgštys (PRR)	154
9.3.4. Nakvišų aliejus	156
9.4. Mineralinės medžiagos ir mikroelementai	156
9.4.1. Kalcis	156
9.4.2. Kalis	157
9.4.3. Azoto oksidas	158
9.4.4. Natrio bikarbonatas ir sodos citratas	159

9.4.5. Boras	160
9.4.6. Chromas	161
9.4.7. Cinkas	162
9.4.8. Magnis	163
9.4.9. Selenas	163
9.4.10. Vanadis	164
9.5. Įvairūs biologiškai aktyvūs augalai	164
9.5.1. Ženšenis	164
9.5.2. Kininė efedra (<i>Ma-chuang</i>)	165
9.5.3. Česnakas	166
9.5.4. Gama orizanolas (fitosterinai)	167
9.5.5. Gvarāninė paulinija (<i>Guarana</i>)	168
9.5.6. Žaliosios arbatos ekstraktas	168
9.5.7. Gulsčioji ragužė (<i>Tribulus terrestris</i>)	169
9.5.8. Mineralų ir Reiši (<i>Reishi</i>) grybo kompleksas	169
9.5.9. Vitaminų ir Reiši (<i>Reishi</i>) grybo kompleksas	170
IŠVADOS	171
LITERATŪRA	174
SUMMARY	208