

Spis treści

ROZDZIAŁ 1

Metabolizm i substraty energetyczne 9

Regulacja szlaków metabolicznych 11

Rozkład glukozy 11

Rola węglowodanów 13

Glikoliza 15

Glukoneogeneza 17

Dzienne zapotrzebowanie na węglowodany 18

Tłuszcze w diecie osób aktywnych fizycznie 21

Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe 21

Rola białka w diecie 25

Czynniki wpływające na trawienie i wchłanianie składników odżywczych 28

Układ pokarmowy a praca jelit 28

Mikrobiom – poznaj swoje bakterie 31

Zaburzenia trawienia i wchłaniania 37

Wpływ hormonów na metabolizm 41

Insulina i glukagon 42

Katecholaminy 44

Kortyzol jako glikokortykosteroid 46

Aldosteron 47

Wazopresyna 48

Głód i sytość a hormony 49

Cholecystokinina (CCK) 51

Leptyna 52

Grelina 54

Hormony tarczycy (T3 i T4) 55

Testosteron 57

ROZDZIAŁ 2

Redukcja masy ciała, czyli tzw. robienie wagi 59

Zasady żywienia w redukcji masy ciała 60

Zapotrzebowanie kaloryczne 61

Znaczenie ma nie tylko ilość kalorii, ale również ich jakość 62

Zatem ile czego? 66

Redukcja masy ciała – zapotrzebowanie energetyczne
i podział makroskładników 67

Menu – kilka tygodni przed ważeniem 69

Zaburzenia przy redukcji masy ciała 98

Triada sportsmenek 98

Syndrom RED-S 101

Praktyczne metody redukcji

przed zawodami lub ważeniem 105

Modyfikacje żywieniowe w ostatniej fazie przygotowań
(tydzień przed ważeniem). Faza I – dieta 106

Menu – ostatnie dni przed ważeniem 108

Modyfikacje żywieniowe w ostatniej fazie przygotowań
(tydzień przed ważeniem). Faza II – woda 134

Uzupełnianie niedoborów między ważeniem
a zawodami (rekuperacja) 139

Suplementacja w procesie redukcji masy ciała 142

Jak wybierać rozsądnie 142

Substancje lipotropowe 143

Substancje termogeniczne 146

Preparaty witaminowo-mineralne 152

ROZDZIAŁ 3

Zwiększanie masy ciała 153

Problem niedowagi 153

Stany zapalne jelit a problemy z masą ciała 154

IBS, czyli zespół jelita drażliwego 156

SIBO, czyli przerost bakteryjny jelita cienkiego 160

Nabieranie masy 161

Hipertrofia i hiperplazja 161

Komórki satelitarne 162

Pamięć mięśniowa 163

Stres metaboliczny 163

Skład włókien mięśniowych 164

Uszkodzenie mięśni 165

Obrzęk komórki 165

Synteza białek mięśniowych 166

Rola białka w budowie masy 166

Teoria progu leucynowego 167

Mechanizm MPS – syntezy białek mięśniowych 168

Periodyzacja diety 169

Periodyzacja diety w okresie budowania masy mięśniowej 169

Komponowanie jadłospisów 175

Jadłospis na przyrost masy dla mężczyzn 178

Zwiększanie masy mięśniowej u kobiet 200

Jadłospis na przyrost masy dla kobiet 201

Bibliografia 223

Wykaz potraw 233

Indeks 237