Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Интегрисане академске студије фармације

ПРЕДМЕТ: И23 СПОРТСКА ФАРМАЦИЈА

7. недеља наставе:

Фармацеутски принципи нутриције у спорту

"БАНКА" ПИТАЊА:

1. Циљеви исхране
2. Оптимална исхрана
3. Специфичности спортске исхране
4. Проблеми спортске исхране
5. Улоге хране
6. Енергетска улога хране
7. Заштитна улога хране
8. Социјална и патолошка улога хране
9. Хранљиве материје
10. Подела нутритијената
11. Енергетске потребе
12. Енергетски расход
13. Енергија за потребе базалног метаболизма
14. Енергија за потребе физичке активности
15. Беланчевине – општи део
16. Беланчевине-подела
17. Беланчевине-дневне потребе
18. Масти-општи део
19. Масти-подела
20. Масти-дневне потребе
21. Угљени хидрати-општи део
22. Угљни хидрати-подела
23. Угљени хидрати-дневне потребе
24. Гликемијски индекс