Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Интегрисане академске студије фармације

ПРЕДМЕТ: И23 СПОРТСКА ФАРМАЦИЈА

8. недеља наставе:

Дијететски суплементи у спорту

"БАНКА" ПИТАЊА:

1. Шта ду дијететски производи?
2. Шта су дијететски суплементи?
3. Циљеви спортске исхране?
4. Које су то основне чињенице које карактеришу дијететске суплементе?
5. Зашто спортисти користе суплементе?
6. Подела дијететских суплемената
7. Које су користи и проблеми примене суплемената?
8. Која су то основна питања која морамо поставити за сваки суплемент?
9. Подела суплемената према врсти и саставу
10. Подела суплемената према нивоу доказа
11. Подела суплемената према ефекасности и безбедности
12. Витамински суплементи
13. Минералне материје
14. Анемије - статус Fe
15. Статус калцијума
16. Када се користе суплементи (став Америчке дијететске асоцијације)?
17. Оксидативни стрес
18. Најважнији дијетарни анитоксиданси
19. Када се користе дијетарни анитоксиданси
20. Биљни дијететски суплементи
21. Када се користе биљни дијететски суплементи
22. Суплементи са протеинима или аминокиселинама
23. Улоге протеина у организму
24. Дневне потребе за протеинима