Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Интегрисане академске студије фармације

ПРЕДМЕТ: И23 СПОРТСКА ФАРМАЦИЈА

10. недеља наставе:

Аминокиселине и протеини као суплементи у спорту

"БАНКА" ПИТАЊА:

1. Промет протеина у организму;
2. Потребе за уносом протеина;
3. Квалитативне одреднице протеинских намирница;
4. Одреднице за унос протеина;
5. Потребе за уносом протеина у односу на врсту спортске активности;
6. Баланс азота;
7. Унос протеина пре тренинга;
8. Унос протеина током тренинга;
9. Унос протеина након тренинга;
10. Унос протеина пре спавања;
11. АВСD класификација суплемената и место протеина;
12. Анаболички ефекти протеина;
13. Комбиновани унос протеина и угљених хидрата;
14. Млеко као извор протеина;
15. Казеин;
16. Јаја као извор протеина;
17. Месо као извор протеина;
18. *Whey* протеин у суплементацији;
19. Ефекти комбиноване примене различитих протеина у суплементацији;
20. Различити начини припреме протеина;
21. Филтрација као сепарациона техника;
22. Хидролизовани протеини;
23. Дигестивни ензими у дијетеским протеинским производима;
24. Протеинурија код спортиста;