

SADRŽAJ

1. HRANLJIVE MATERIJJE U LJUDSKOJ ISHRANI	1 -
1.1. Vrste i uloge hranljivih materija.....	1 -
1.1.1. UGLJENI HIDRATI.....	1 -
1.1.2. MASTI.....	4 -
1.1.3. PROTEINI.....	7 -
1.2. Varenje i apsorpcija hranljivih materija	14 -
1.2.1. VARENJE I APSORPCIJA UGLJENIH HIDRATA	15 -
1.2.2. VARENJE I APSORPCIJA MASTI.....	16 -
1.2.3. VARENJE I APSORPCIJA PROTEINA.....	17 -
1.3. Metabolizam hranljivih materija.....	20 -
1.3.1. METABOLIZAM UGLJENIH HIDRATA	20 -
1.3.2. METABOLIZAM MASTI.....	22 -
1.3.3. METABOLIZAM PROTEINA.....	24 -
1.4. Kombinovanje hrane	25 -
2. VITAMINI.....	27 -
2.1. Vitamin A.....	29 -
2.2. Vitamin D.....	33 -
2.3. Vitamin E.....	36 -
2.4. Vitamin K	39 -
2.5. Vitamin C.....	42 -
2.6. Tiamin (vitamin B ₁)	45 -
2.7. Riboflavin (vitamin B ₂).....	48 -
2.8. Niacin	51 -
2.9. Piridoksin (vitamin B ₆)	54 -
2.10. Pantotenska kiselina	57 -
2.11. Biotin (vitamin H)	60 -

2.12. Folati (folna kiselina)	- 62 -
2.13. Kobalamin (vitamin B ₁₂).....	- 65 -
3. MINERALI I OLIGOELEMENTI U LJUDSKOJ ISHRANI - 68 -	
3.1. Glavni minerali.....	- 70 -
3.1.1. KALCIJUM.....	- 70 -
3.1.2. FOSFOR.....	- 71 -
3.1.3. NATRIJUM.....	- 74 -
3.1.4. KALIJUM.....	- 76 -
3.1.5. MAGNEZIJUM.....	- 78 -
3.1.6. HLOR.....	- 80 -
3.1.7. SUMPOR.....	- 80 -
3.2. Oligoelementi.....	- 81 -
3.2.1. GVOŽĐE.....	- 81 -
3.2.2. JOD.....	- 82 -
3.2.3. CINK.....	- 84 -
3.2.4. SELEN.....	- 84 -
3.2.5. BAKAR.....	- 84 -
3.2.6. MANGAN.....	- 86 -
3.2.7. HROM.....	- 86 -
3.2.8. KOBALT.....	- 86 -
3.2.9. MOLIBDEN.....	- 87 -
3.2.10. FLUOR.....	- 87 -
4. ENERGETSKI METABOLIZAM..... - 90 -	
4.1. Regulacija unosa hrane	- 90 -
4.2. Procena stanja uhranjenosti.....	- 94 -
4.3. Stvaranje energije u organizmu.....	- 98 -
4.4. Potrošnja energije u organizmu.....	- 100 -
4.5. Merenja energetskeg prometa u organizmu.....	- 102 -
4.6. Određivanje ukupnih energetske potreba.....	- 104 -
4.7. Poremećaji energetske ravnoteže.....	- 108 -
4.8. Planiranje i sastavljanje dnevnog obroka	- 114 -

5. ISHRANA U TRUDNOĆI I LAKTACIJI.....	- 123 -
5.1. Nutritivne potrebe u trudnoći.....	- 124 -
5.2. Nutritivne potrebe za vreme laktacije.....	- 130 -
6. ISHRANA U PERIODU RASTA I RAZVOJA	- 132 -
6.1. Nutritivne potrebe u pojedinim periodima rasta i razvoja	- 134 -
6.2. Specifičnosti ishrane u pojedinim fazama rasta i razvoja	- 139 -
7. ISHRANA SPORTISTA.....	- 142 -
7.1. ISHRANA OSOBA KOJE SE BAVE SPORTOM I AEROBNIM	
VEŽBANJEM	- 146 -
7.1.1. Masti u ishrani sportista	- 147 -
7.1.2. Proteini u ishrani sportista.....	- 148 -
7.1.3. Ugljeni hidrati u ishrani sportista	- 149 -
7.1.4. Značaj vode u ishrani sportista.....	- 153 -
7.1.5. Značaj minerala i vitamina u ishrani sportista.....	- 154 -
8. ISHRANA BOLESNIKA	- 155 -
8.1. Ishrana obolelih od kardiovaskularnih bolesti.....	- 160 -
8.2. Ishrana obolelih od šećerne bolesti.....	- 163 -
8.3. Ishrana obolelih od bolesti bubrega	- 169 -
8.4. Ishrana obolelih od bolesti gastrointestinalnog sistema.....	- 175 -
8.5. Ishrana obolelih od tumora.....	- 187 -
8.6. Ishrana obolelih od AIDS-a.....	- 192 -
9. FIZIOLOŠKI PRINCIPI REKREACIJE	- 194 -
9.1. Mišićna sposobnost	- 195 -
9.2. Energetski sistemi za mišićni rad.....	- 197 -
9.3. Oporavak energetskih sistema u mišićima.....	- 201 -

9.4. Uticaj vežbanja na mišiće	203 -
9.5. Klasifikacija mišićnih vlakana	204 -
9.6. Respiratorni i kardiovaskularni sistem u toku vežbanja.....	205 -
9.7. Intenzitet treninga (fizičke aktivnosti)	210 -
9.7.1. ZONE TRENINGA	212 -
9.7.2. MERENJE PULSA	215 -
9.7.3. TESTIRANJE SA PULSMETROM	216 -
9.8. Telesna toplota u toku vežbanja	220 -
9.9. Telesne tečnosti i soli u toku vežbanja.....	221 -
9.10. Sindrom pretreniranosti.....	222 -
9.11. Fizička spremnost (<i>body fitness</i>)	224 -
LITERATURA	68 -