

SADRŽAJ

Uvod.....	3
Primjena ishrane u sportskoj rekreaciji.....	4
Neergetski nutrijenti.....	7
Zaključak.....	10
Literatura.....	11

UVOD

U svakodnevnoj jurnjavi za poslom i zaradom izlažemo se prekomjernim nervno-emocionalnim naprezanjima. Pri tome sve više zanemarujemo osnovne potrebe našeg organizma: jedemo neredovno i često preobilno, premalo spavamo, nedovoljno se odmaramo, mnogo pušimo, neumjereno pijemo. Stalno smo napeti, preopterećeni i umorni. Osećamo sve više zdravstvenih tegoba i smetnji. Ne vodimo dovoljno računa o svom zdravlju. Uglavnom se ponašamo kao "potrošači" a premalo i rijetko kao "proizvođači" svoga zdravlja.

Izuzetno je značajno za realizaciju svih aktivnosti, kako u životu tako i u radnom procesu i sportskoj rekreaciji regulisati i sprovoditi pravilnu ishranu. Potrebni uneseni prehrambeni sastojci za sve aktivnosti su : ugljenihidrati, masti, bjelančevine, vitamini, minerali, vlakna i oligoelementi koji moraju biti kvalitetni. U konzumiranju namirnica treba voditi računa o sastojcima nutrijenata-supstanci koji naš organizam uzima, da bi opstao u životu i egzistirao.

Energetski sastojci-nutrijenti su proteini, ugljenihidrati i masti.

PRIMJENA ISHRANE U SPORTSKOJ REKREACIJI

S obzirom na količinu opterećenja kojoj su podvrgnuti, a koja se očitava kroz učestale i naporne treninge rekreativci bi veliku važnost trebali posvetiti prehrani. Područje prehrane, odnosno nutricionizam kao znanost opširno je područje. Ovdje ćemo na najjednostavniji i razumljiv način objasniti neke osnove prehrane.

Proteini – su makronutrijenti potrebni za izgradnju mišića, unutrašnjih organa, kože, enzima, krvnih stanica, antitijela itd. Za ilustraciju ih možemo prikazati kao cigle od kojih je sazidana kuća. Sastavni dijelovi proteina su aminokiseline. Osam aminokiselina je esencijalno (organizam ih ne može sam stvarati) i moramo ih unositi kroz kvalitetno odabrane namirnice bogate tim aminokiselinama. Pri bilo kojoj intenzivnoj aktivnosti dolazi do «trošenja» mišića odnosno mikrošteta u samim mišićima te je neophodno mišićima osigurati stalan izvor kvalitetnih proteina da bi se mišić obnovio i bio spreman za nove treninge. U suprotnom dolazi do pada sposobnosti, sklonosti infekcijama i oboljevanjima te ozljedama. Kvalitetne proteine koji sadrže svih osam esencijalnih aminokiselina nalazimo u namirnicama poput jaja, mlijeka i mliječnih proizvoda, ribe i mesa. Zato je značajno kod konzumiranja hrane da bude mješovita biljnog i životinjskog porijekla, da ne bi došlo do narušavanja balansa u organizmu. Za normalnu, uravnoteženu ishranu odrastao čovjek mora u organizam po jednom kilogramu unijeti jedan gram proteina-bjelančevina, a vrhunski sportisti i više od 1,5 grama uz uzimanje više tečnosti. Manjak proteina u prehrani izaziva veći poremećaj u organizmu koji se manifestuje kroz gubitak mišićne mase, rane teže zarastaju, smanjuju se organi i slično.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com