

PRINCIPICI SPORTSKE ISHRANE U TRENINGU

Nebojša Antić¹, Milovan Erić²

¹Institut za sport i medicinu sporta, Beograd

²Poliklinika „Dr Vezmar“, Kragujevac

SAŽETAK

Sportska ishrana predstavlja spoj nauke o hrani, ljudske ishrane, fiziologije, metabolizma i sporta, i trebalo bi da ima čvrstu potporu u svim tim oblastima. Sistematični pristup u stvaranju sportskog nutricionističkog programa za sportistu ili za tim treba da obuhvati i praktične i kulturološke faktore koji zapravo određuju ponašanje u ishrani i izboru hrane. Glavna uloga svakodnevne ishrane sportista jeste snabdevanje energijom i nutrijentima koji su potrebni za trening, brzi oporavak između treninga. Oni moraju da budu dobrog zdravlja da bi mogli da dostignu i održavaju optimalnu fizičku sposobnost. Korist od pravilnog načina ishrane je najvidljivija tokom sportskog takmičenja, kada posebna strategija ishrane pomaže sportistima da daju najbolje od sebe, ali i da uticajem na određene faktore odlože premor.

Ključne reči: nauke sportske nutricije; fiziološki fenomeni sportske nutricije; vežbanje.