

## Vitamini i minerali u ishrani sportista

Vrsta: Seminarski | Broj strana: 20 | Nivo: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

### UVOD

Vitamini i minerali su najvažniji dodatak u ishrani. Smatraju se esencijalnim supstancama, to znači da naše telo nije u stanju da ih proizvede, zato se moraju obezbediti putem ishrane što je u gradskim uslovima skoro nemoguće.

Tako su nastali suplementi koji nadoknađuju manjak ovih više nego važnih sastojaka.

Vitamini i minerali učestvuju u svim procesima u organizmu. Izdvojicemo samo neke: održavanje dobrog zdravlja, jačanje imunološkog sistema, pomažu mišićni rast i pravilno sagorevanje masti, regulišu metabolizam, stimulišu procese oslobađanja energije iz svaerene hrane...

Ultimate Nutrition je na tržište ponudio po mnogim istraživanjima najbolji kompleks vitamina i minerala. Izdajamo "Sports Supplement Review" Bila Filipa glavnog čoveka za uspeh firme EAS na svetskom tržištu - koji je Super Complete Capsule stavio na 1. mesto među multivitaminским preparatima.

Nezavisno istraživanje jednog od najuticajnijih časopisa "Muscle Mag" glasi da uz Ultimate Nutrition Super Complet Capsule samo još dve firme mogu da zasluže titulu najboljeg: to su Parillo i Beverly Internacional. Svi neupućeni se iznenade kada vide prepo ručenu dozu na uputstvu za Super Complete Formulu ili Capsule ko ja glasi 3x3 dnevno, dakle ukupno 9 kapsula ili tableta, ali ispostavilo se da je to jedini način da se u pravim dozama unese sve što je potrebno. Tajna je u balansu! Osim Super Complete Formule na tržištu se nalazi još jedna Ultima to va multi vitaminska formula - Daily Complete Formula koja je u sastavu nešto slabija.

Ljudsko zdravlje je odraz svakodnevne ishrane od momenta kada zapocinje život pa sve do smrti. Ako koristimo proizvode brze hrane, koji obilluju mastima i šecerima, umesto namernicama bogatim raznovrsnim sastojcima uz obilje vitamina i minerala, posledice su bolesti. Dokaz za to su srcana, reumatološka oboljenja, bolesti krvotoka i mnoge bolesti nastale usled smanjenog imuniteta, a to opet dovodi do bržeg starenja celija i tkiva sa otpocinjanjem procesa osteoporozе i ateromatoze. Na neke faktore covek može da utice, dok na druge ne. Cinjenica je da sasvim ciste sredine nema, vazduh je zagaden, nestaje ozonski omotac, koncentracija izduvних gasova je sve veca....Voda je takode zagadena, prehrambeni proizvodi, puni su masti i šecera, stresne situacije su sve cešce,

### 2. NUTURISTIKA

Paradoksi se redaju, sa jedne strane ljudi se preobilno hrane sa druge strane nedostatak ishrane i pohranjenost nameće se utisak da nikada necemo saznati šta znaci optimalno zdravlje. To je vrednost koja se ne može platiti novcem.

1. 20% genetski factor

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**