

# Nutritivna suplementacija

Marina Đorđević-Nikić

# Mg i fizički rad

- Poremećaj neuromišićne funkcije kod deficita Mg, moguća povezanost grčeva u mišićima i niskog nivoa Mg – ipak nema jasnih dokaza.
- Bolji kardiorespiratorni pokazatelji, u aerobnom radu kod većeg unosa Mg
- Ishodi (fiziološki parametri rada) variraju u brojnim istraživanjima povezanosti sa suplementacijom Mg – zato su neophodna dodatna istraživanja!
- **Nedovoljan unos Mg u populaciji i kod sportista!?**

# Preporučeni unos magnezijuma

Age	Male	Female
9–13 years	240 mg	240 mg
<b>14–18 years</b>	<b>410 mg</b>	<b>360 mg</b>
19–30 years	400 mg	310 mg
31–50 years	420 mg	320 mg

# MAGNESIUM-RICH FOODS

## THAT YOU SHOULD EAT



To explore more, visit [www.Top10HomeRemedies.com](http://www.Top10HomeRemedies.com)

# Cink

- Postoje tvrdnje da redukuje pojavu i trajanje prehlada
- Deficijencija dovodi do smanjenja imuniteta
- Smatra se da deficijencija nije retka, rafinirana hrana
- Ipak rezultati istraživanja – ne može prevenirati infekcije gornjih respiratornih puteva- (IGRP): izbegavati visoke doze (nepovoljno na imunitet); umerena podrška kod IGRP, ali se mora uzeti u prvih 24 h od početka
- Neprijatan ukus-mučnina

# Hrana bogata cinkom



# C-vitamin

- Apsorpcija Fe
- Sinteza kolagena (ligamenti, tetive, kosti, krvni sudovi), neurotransmitera, karnitina.
- Pomaže u obnovi vitamina E i glutationa (drugi antioksidans)
- Preporučeni unos za žene/muškarce je  
75 mg/90 mg, za pušaće 110 mg/125 mg
- Gornji tolerantni nivo (UL) je 2 g

## HRANA BOGATA VITAMINOM C (mg/100g)

\*poželjna količina u ishrani je 2.000 mcg

Namirnica	Vitamin C(mg)
Trešnje	1677
Guava, obična	228
Slatka crvena paprika babura, sirova	128
Kelj, sirov	120
Brokoli, sirov	89
Karfiol, sirov	89
Prokelj, sirov	85
Kivi, sirov	75
Pomorandže, sirove, sa korom	71
Jagode, sirove	59



# Vitamin D -funkcije

- Funkcije: proliferacija i diferencijacija ćelija, imunska i hormonska regulacija i dr. Regulacija genske transkripcije u mnogim tkivima
- Mineralizacija kostiju
- Uticaj na građu i funkciju mišića
- Uticaj na masno tkivo i metabolizam (insulinska rezistencija, dijabet tipa 2, masna jetra, dislipidemija...)
- Antikancerogeno dejstvo
- Prevencija mentalnih oboljenja

# Uticaj koncentracije 25-hidroksiholekalciferola 25(OH)D u serumu na zdravlje

nmol/L	ng/ml	Zdravstveni status
<30	<12	Nedostatak vitamina D, rahitis, osteomalacija
30-50	12-20	Neadekvatan unos, nepovoljno na sveukupno i zdravlje kostiju
≥50	≥20	Adekvatan status
>125	>50	Potencijalno negativni efekti

# Kreatin monohidrat

- Najurgentniji izvor za resintezu ATP-a
- Endogena supstanca koja je dominantno smeštena u mišićima (95%).
- Upotreba: povećanje suve mišićne mase i poboljšanje parametara sportskog nastupa u pojedinačnim i ponovljenim aktivnostima visokog intenziteta i kratkog trajanja (do 30 sek)– dizanje tegova, sprint, biciklizam i sl.

# Efekti kofeina koji mogu biti beneficija za psihofizičke performanse sportista

- Stimuliše oslobađanje kateholamina
- Stimulativni efekat na srce i cirkulaciju
- Potencira mišićnu kontrakciju
- Razgradnja glikogena u mišićima i srcu
- Razgradnja triglicerida i oslobađanje SMK iz masnog tkiva
- Povećana nervnu ekscitabilnost (živahnost i aktivnost)
- Uticaj na izdržljivost, snagu, brzinu i silu (različitim mehanizmima)