Факултет медицинских наука у Крагујевцу

Интегрисане академске студије медицине

ПРЕДМЕТ: И18 СПОРТСКА МЕДИЦИНА

9. недеља наставе:

Витамини, минерали и аминокиселине као суплементи у спорту

"БАНКА" ПИТАЊА:

1. Улоге витамина и класификација витамина
2. Фактори који утичу на физиолошку искористљивост витамина
3. Витамин А и значај витамина А код спортиста
4. Витамин D и значај витамина D код спортиста
5. Витамин Е и значај витамина E код спортиста
6. Витамин C и значај витамина C код спортиста
7. Витамин B1, B2 и B3
8. Витамин B9 и B12
9. Значај витамина B групе код спортиста
10. Одређивање потребе за витаминима и минералима
11. Дефицит уноса витамина и минерала код спортиста
12. Значај минерала код спортиста