

ALIMENTAZIONE E SPORT – INDICE

PRESENTAZIONE	5
INTRODUZIONE	11
LA DIETA	13
L'ALIMENTAZIONE	
- Generalità	14
- Caratteristiche principali	14
- Alimenti	15
- Generalità e caratteristiche principali	15
- Digestione e assorbimento	15
I NUTRIENTI	
- Generalità	18
- Le funzioni dei nutrienti	18
- I Glucidi	22
- I Protidi	24
- I Lipidi	26
- I Minerali	27
- Sodio, Cloro e Potassio	28
- Calcio e Fosforo	28
- Ferro	29
- Iodio	29
- Magnesio	30
- Le Vitamine	34
- Vitamine idrosolubili	34
- Tiamina (vitamina B1)	34
- Riboflavina (vitamina B2)	34
- Niacina (vitamina PP o B3)	34
- Acido Pantotenico (vitamina B5)	34
- Piridossina (vitamina B6)	35
- Biotina (vitamina B8 o H)	35
- Acido folico (vitamina B9 o M)	35
- Cianocobalamina (vitamina B12)	35
- Acido ascorbico (vitamina C)	35
- Vitamine liposolubili	36
- Retinolo (vitamina A)	36
- Calciferolo (vitamina D)	36
- Tocoferolo (vitamina E)	36
- Fillochinone (vitamina K)	37
L'ACQUA E LE BEVANDE	
- L'acqua	41
- Le acque minerali	42
- Le bevande	43
- Succhi di frutta	43
- Frullati e centrifugati	43
- Bevande alcoliche	43
- Cacao e derivati	44
- Caffè	44
- Té	44
LA PREPARAZIONE DEI CIBI	45
LE TECNICHE DI CONSERVAZIONE	46
- I mezzi di conservazione	46
- La temperatura	46
- I primi conservanti	46
- Gli additivi	46
- I metodi di conservazione	47
- L'affumicatura	47
- La salatura	47

-	La conservazione sott'olio o in ambiente zuccherino	47
-	L'essiccazione	47
-	La scottatura	47
-	La sterilizzazione	48
-	La pastorizzazione	48
-	La refrigerazione	48
-	Il congelamento	48
-	La liofilizzazione	48
-	La surgelazione	48
-	La ionizzazione	49
	LA RAZIONE ALIMENTARE	50
-	Fabbisogno di energia	50
-	Fabbisogno proteico	52
-	Quota glucidica e lipidica	53
	L'ALIMENTAZIONE DEL BAMBINO E DELL'ADOLESCENTE	54
	L'ALIMENTAZIONE NELL'ETÀ ADULTA	56
	L'ALIMENTAZIONE DELL'ATLETA	
-	Generalità	58
-	La razione alimentare	58
-	L'alimentazione che precede l'impegno agonistico	61
-	L'alimentazione nel corso dell'attività agonistica	65
-	L'alimentazione dopo la gara	68
	GLI INTEGRATORI ALIMENTARI E LE SOSTANZE ERGOGENICHE	70
-	L'acqua e le bevande in generale	71
-	Aspartato di potassio e di magnesio	72
-	Prodotti a base di aminoacidi a catena ramificata	72
-	L-Carnitina	74
-	Fegato essiccato	74
-	Miele	74
-	Polline	74
-	Pappa reale	75
-	Lievito di birra	75
-	Germe di Grano	75
-	Ginseng	75
-	Lecitina di soia	76
-	Aspartato, Bicarbonato di Sodio, Fosforo, Fosfato di Sodio, Creatina	77
	LE SOSTANZE ERGOGENICHE E IL RISCHIO DOPING	81
	IL PESO CORPOREO E LA PRESTAZIONE SPORTIVA	85
	APPENDICE	92
	BIBLIOGRAFIA	118
	GLOSSARIO	120