

LIIKUNTARAVITSEMUS

Olli Ilander • Patrik Borg • Marika Laaksonen • Katja Leminen • Annikka Marniemi • Jaakko Mursu • Carola Ray

UUSI, TUORE NÄKÖKULMA LIIKUNTARAVITSEMUKSEEN

Liikuntaravitsemus

Olli Ilander • Patrik Borg • Marika Laaksonen • Katja Leminen
Annikka Marniemi • Jaakko Mursu • Carola Ray



ISBN 951-9147-49-7

mitä lapsille evääksi pitkän kilpailupäivän aikana –
mitä syödä ennen harjoittelua – näin selvität oman
suolatarpeesi – näin voit arvioida nestetasapainoasi –
näin valmistaudut pitkäkestoiseen kuntoilusuoritukseen
– näin välttyt vatsavaivoilta suorituksen aikana

Uudessa yli 400 -sivuisessa Liikuntaravitsemus-kirjassa yhdistyvät tieteellinen, tutkimukseen perustuva, objektiivinen ja luotettava ravitsemustieto sekä lukijaystävällinen esitystapa. Kirja tarjoaa ajan tasalla olevaa tietoa ja antaa laajan katsauksen myös lisäravinteisiin.

Ravitsemusta käsitellään monipuolisesti kestävyysliikkujien ja kunto-saliharjoittelijoiden näkökulmasta. Painonpudotusta, naisurheilijoiden erityiskysymyksiä sekä urheilua harrastavien lasten ja nuorten ravitsemusta käsitellään kattavasti omissa kappaleissaan. Kirjoittajien johtoajatuksena on tarjota paitsi aina ajankohtaista perustietoa ravintoaineista ja ravitsemuksesta myös faktoja ajan hermolla olevista ”kuumista puheenaiheista”

TEORIASTA KÄYTÄNTÖÖN -tietolaatikat auttavat soveltamaan kirjan tietoja erilaisissa tilanteissa antamalla selkeitä käytännön ohjeita

KIISTELYN KOHTEENA -tietolaatikoissa käsitellään aiheita, joista on olemassa ristiriitaista tutkimustietoa ja joista niin kentällä kuin asiantuntijapiireissäkin vallitsee erilaisia käsityksiä.

TIESITKÖ TÄMÄN ? -tietolaatikat tarjoavat pähkinänkuoressa tietoa jostain kappaleen aihepiiriä koskettavasta mielenkiintoisesta yksityiskohdasta.

Uusi Liikuntaravitsemus tulee tarpeeseen. Urheilijoiden ja valmentajien keskuudessa liikkuu paljon uskomuksia, luottavana on ristiriitaista tutkimustietoa eri aineiden vaikutuksesta urheilijoiden suorituskykyyn. Tässä ajassa tarvitaan vankkaa perusteosta, joka leikkaa huhuilta ja uskomuksilta siivet, kertoo faktat sekä ohjaa urheilijat, valmentajat ja liikkujat oikealle polulle urheilevan ihmisen ravitsemusasioissa.

Suomen Valmentajat ry tekee yhteistyötä VK-Kustannuksen kanssa. Suosittelemme Liikuntaravitsemus -kirjaa urheilijoille, valmentajille ja liikkujille luettavaksi. Tekijät ovat maamme eturivin ravitsemusasiantuntijoita.

Suomen Valmentajat ry
Antero Kujala
toiminnanjohtaja



SISÄLTÖ

Osa 1

RUOKA, ENERGIA JA RAVINTOAINEET

Suomalaiset ruokailutottumukset ja ravitsemussuositukset
Ruoka ja ruokavaliosuunnittelu
Energia; aineenvaihdunta, kulutus ja tarve
Hiilihydraatit
Rasvat
Proteiinit
B-vitamiinit
Antioksidantit
D-vitamiini ja kalsium
Makrokivennäisaineet
Hivenaineet
Lisäaineet ja vierasaineet

Osa 2

LIIKUNNALLISESTI AKTIIVISTEN ERITYISRYHMIEN RAVITSEMUS

Urheilevan lapsen ravitsemus
Urheilevan naisen ravitsemus
Ikääntyvän urheilijan ravitsemus
Vatsavaivoista kärsivän urheilijan ravitsemus
Sairastelevan urheilijan ravitsemus;
– ravinto ja vastustuskyky
Liikunta ja painonpudotus
Kasvisruokavaliot urheilussa



VK-Kustannus Oy
Paasikivenkatu 2 a
15110 Lahti

Osa 3

KUNTO- JA KILPAURHEILIJAN RAVITSEMUS

Kuntoliikkujan ravitsemus käytännössä
Ravinto voiman ja lihasmassan hankinnassa
Ravitsemus kestävyystyypissä urheilussa

TILAUSPALVELU

Puh. (03) 468 9100 • Fax (03) 468 9123
tilaus@vk-kustannus.com • www.vk-kustannus.com