

Idrott C, Idrottsnutrition, 7.5 hp(VT11)

Svara så utförligt du kan på varje fråga. Det går bra att skriva på baksidan också men markera då tydligt vilken fråga svaret avses tillhöra.

Max poäng: 32 Godkänd: 16 Väl Godkänd: 24
Vänligen svara kortfattat och skriv tydligt.

Ta god tid på dig att läsa igenom frågorna och fundera på svaren. Du har gott om tid.
Lycka till!

Lycka till

1. Kolhydratintag under fysiskt arbete kan förbättra prestationsförmåga. Varför? (2p)

2. Vilka faktorer främjar en adekvat återställning av muskelglykogenlagren efter fysiskt arbete? Beskriv varje faktor detaljerat. (4p)

3. Redogör för potentiella faktorer som anses kunna begränsa fettoxidationen under fysiskt arbete (5p)

4. Redogör för långtidseffekter av fettrik kost på prestationsförmåga (1.5p)

5. Varför anses det kombinerade intaget av protein och kolhydrater påverka positivt proteinsyntesen efter fysiskt arbete? (2p)

6. Grenade aminosyror är bland de populäraste kosttillskotten. Det påstås att grenade aminosyror har flera fysiologiska effekter. Vilka är dessa effekter? Finns det vetenskapliga bevis bakom påstådda effekter? (3p)

7. Vid vilken uttorkningsnivå kan en försämring i prestationsförmåga observeras? Vilka mekanismer kan förklara de negativa effekterna av vätskebrist? (3.5p)

8. Varför är det svårt att matcha vätskekonsumtion med svettförlust under fysisk aktivitet? (2p)

9. Vilka vetenskapliga bevis används för att påstå att idrottare inte behöver vitamintillskott? (1p)

10. Nämn och diskutera vanliga misstag när idrottare försöker gå ner i vikt (2p)

11. Beskriv en viktnedskningsmetod som kan användas och en som bör undvikas av fysiskt aktiva personer (2p)

12. Redogör utförligt för riskfaktorer som har associerats med utveckling av ätstörningar (4p)