

ABSTRAKT

- Název:** Vliv oxidu dusnatého na zdraví a výkonnost člověka
- Cíl práce:** Vytvoření přehledu informací o zdrojích oxidu dusnatého a jeho účincích na zdraví a výkonnost lidského organismu.
- Metoda:** Rešeršní studie bez výzkumné činnosti. Jedná se tedy o narativní (kvalitativní) přehled relevantních informací, ze kterých jsou vyvozeny závěry bez jakékoli kvantitativní manipulace či analýzy.
- Výsledky:** Nitrátové suplementace opravdu lze sportovcům doporučit jako vhodný, povolený způsob pro zvýšení výkonnosti. V souvislosti s tím, je však zapotřebí dodržovat bezpečné dávkování nebo používat prostředky čistě na přírodní bázi, aby se zamezilo nežádoucím zdravotním rizikům.
- Klíčová slova:** Oxid dusnatý, suplementace, sportovní výkonnost, zdraví, výživa