

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

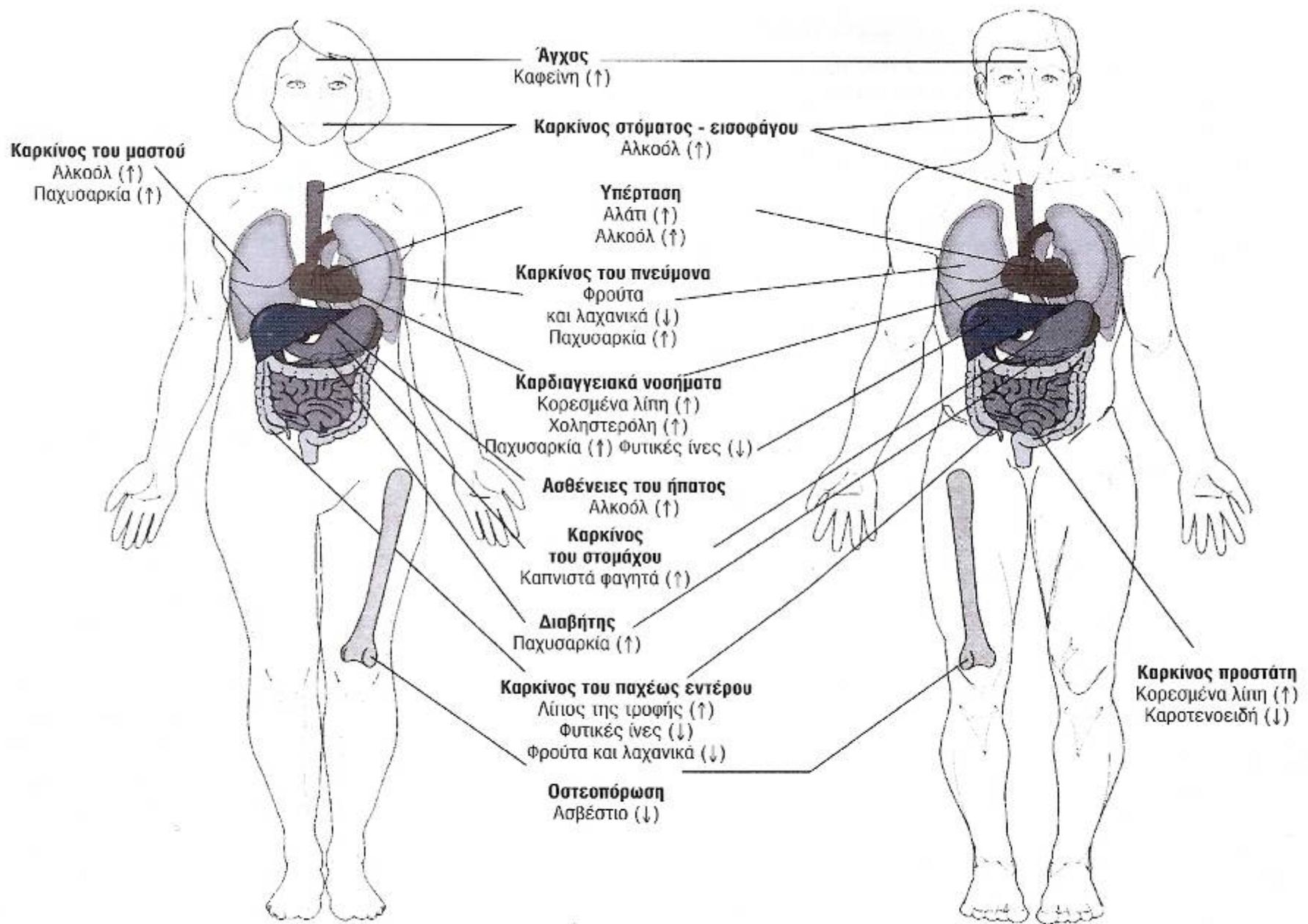
Χρήστος Χατζής MD
Επιστημονικός Συνεργάτης της Κλινικής Προληπτικής Ιατρικής &
Διατροφής Πανεπιστημίου Κρήτης



Πίνακας 1.1 Πιθανά οφέλη της φυσικής δραστηριότητας για την υγεία

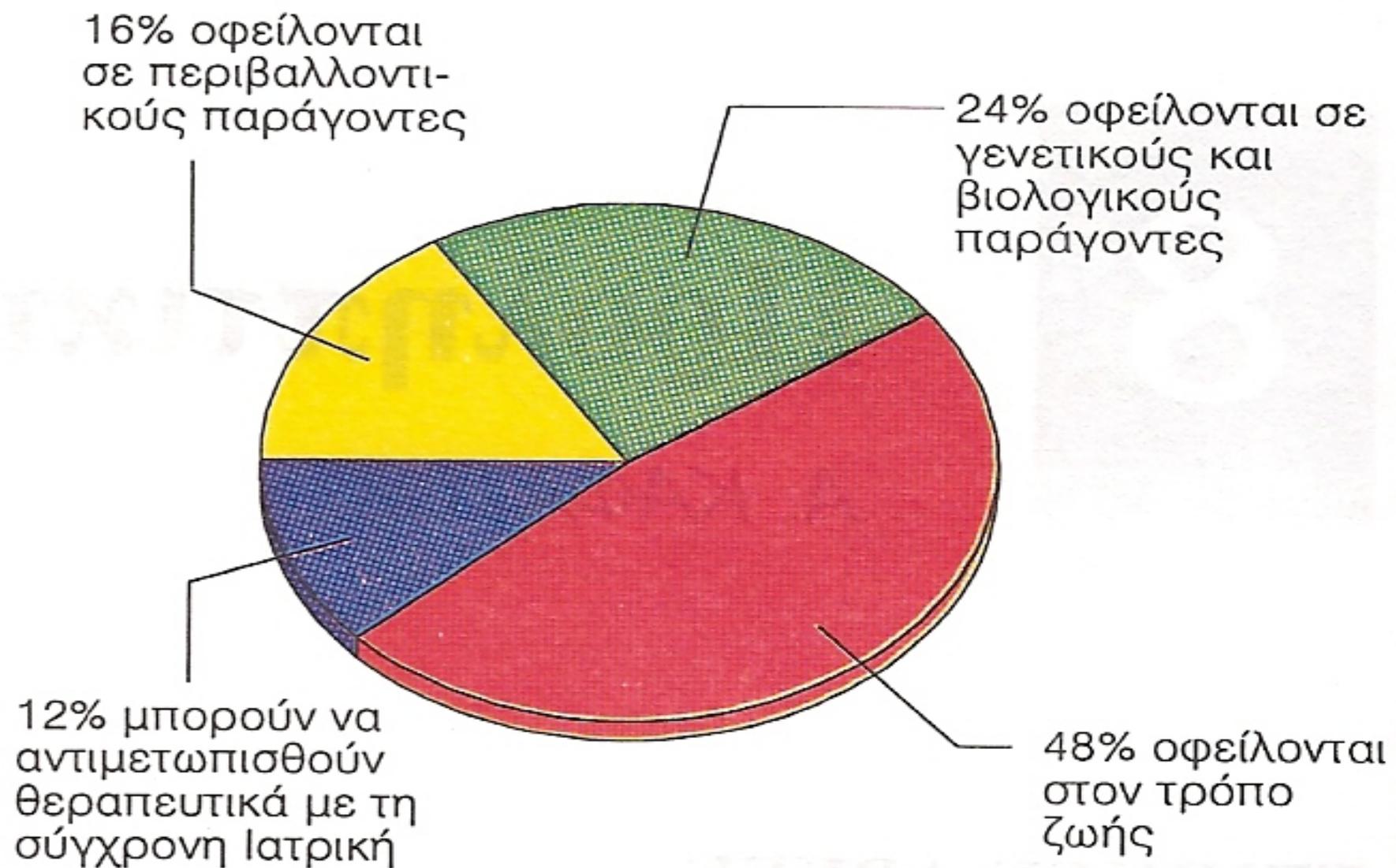
- Μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου
- Μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από καρδιακά νοσήματα
- Μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από διαβήτη
- Μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από υπέρταση
- Βοηθά στη μείωση της πίεσης σε υπερτασικά άτομα
- Μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του παχέως εντέρου
- Βοηθά στον έλεγχο της κατάθλιψης και του άγχους
- Βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους
- Βοηθά στη δημιουργία και συντήρηση υγιών οστών, μυών και αρθρώσεων
- Βοηθά τα άτομα μεγάλης ηλικίας να γίνουν δυνατότερα και να μπορούν να κινούνται ανεξάρτητα
- Προάγει την ψυχολογική ευεξία

*Προσαρμοσμένο από την αναφορά του Υπουργού Υγείας των Η.Π.Α για τη Φυσική Δραστηριότητα και την Υγεία.
Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών των Η.Π.Α.*



Εικόνα 1.3. Πιθανά προβλήματα υγείας που σχετίζονται με λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Το βέλος προς τα πάνω

(↑) δηλώνει υπερβολική πρόσληψη ή αύξηση, ενώ το βέλος προς τα κάτω (↓) δηλώνει ελλιπή πρόσληψη ή ανεπάρκεια.



ΣΧΗΜΑ 8.1 Παράγοντες που συμβάλλουν στη θνησιμότητα. ΠΗΓΗ: Center For Disease Control, 1979.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΥΡΩΣΤΙΑ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

- Οι κύριοι σκοποί των Θ.Σ. των τροφίμων είναι:
 - α) να παρέχουν ενέργεια
 - β) να δημιουργούν & να επιδιορθώνουν ιστούς και
 - γ) να ρυθμίζουν τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος
- Περισσότερα από 40 Θ.Σ. είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της ζωής, τα οποία μπορούν να ληφθούν από τις 6 σημαντικές κατηγορίες των Θ.Σ.:

Υδ/κες, Λίπη, Πρωτ., Βιτ., Ανόργανα συστατικά & Νερό.

- **Η Πυραμίδα & το Σύστημα Ισοδύναμων Τροφίμων** θεωρούνται ως μια εκπαιδευτική προσέγγιση για κατάλληλη διατροφή. Τρόφιμα παρόμοιας θρεπτικής αξίας βρίσκονται σε κάθε μια από τις 6 ομάδες τροφίμων.

- Οι κύριες συστάσεις της υγιεινής διατροφής είναι:

Μεγάλη ποικιλία τροφίμων

Χαμηλή σε λίπη, ιδιαίτερα σε κορεσμένα & χοληστερόλη

Υψηλή κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης, οσπρίων, φρούτων & λαχανικών

Ζάχαρη, αλάτι & νάτριο με μέτρο

Αλκοολούχα ποτά με μέτρο ή καθόλου

Μόνο απαραίτητη ποσότητα πρωτεϊνών

Επαρκές ποσότητες ιδιαίτερα σε Ca, Fe, βιτC, Φυλλ, Φθόριο

Αποφεύγετε τα συμπληρώματα διατροφής

Με μέτρο η κατανάλωση τροφίμων με αμφισβητούμενα πρόσθετα

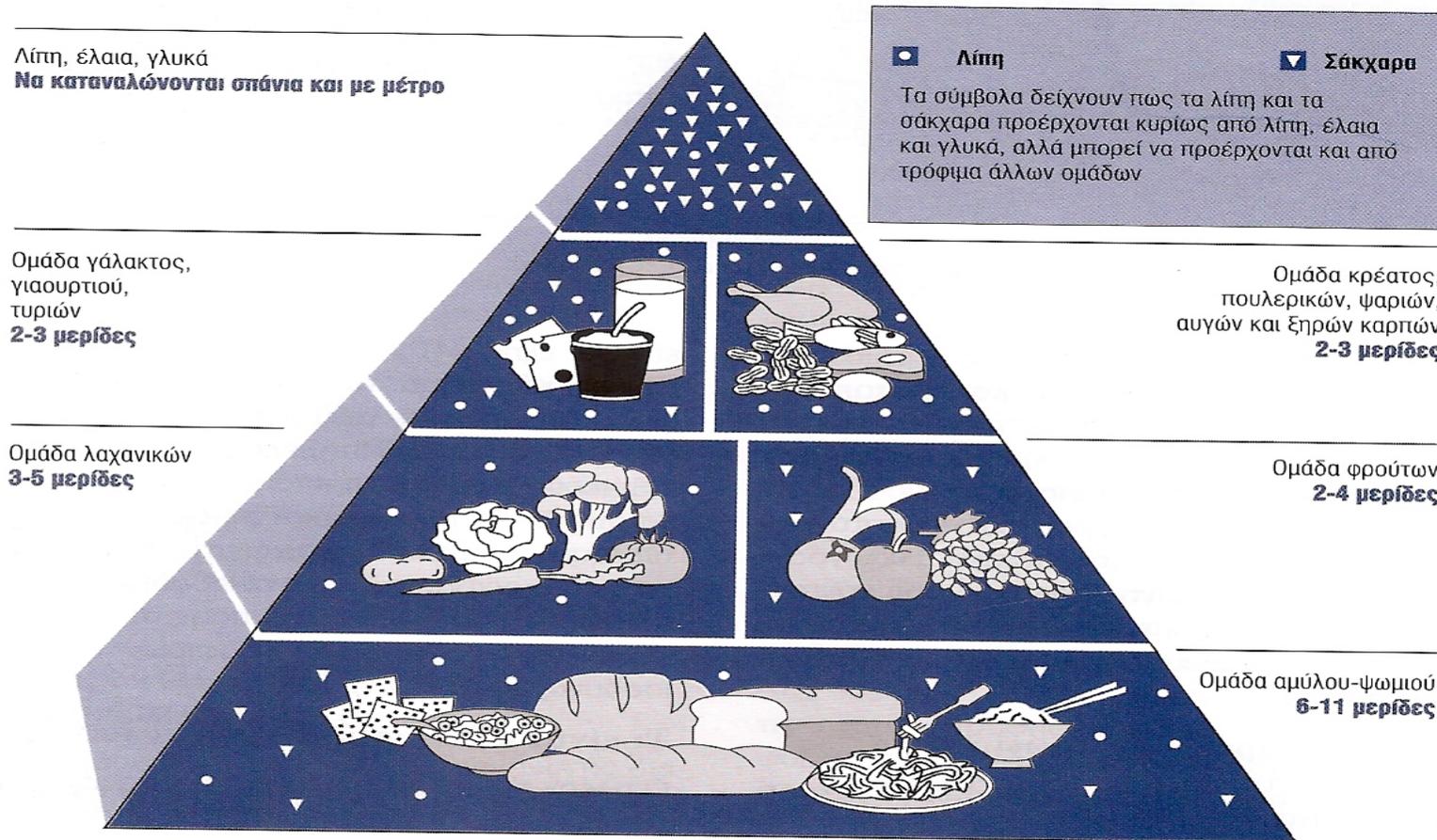
Το γεύμα πριν την άσκηση ή αγώνα να καταναλώνονται τουλάχιστον

1 1/2 μέχρι 2 ώρες (ιδανικό 3-4 ώρες) πριν & να είναι εύπεπτο πλούσιο

σε σύνθετους υδ/κες (↓ Φ.Ι.), μέτρια ποσότητα πρωτ. & ↓ σε λίπος

Πυραμίδα Τροφίμων

Ένας οδηγός για ημερήσιες επιλογές τροφίμων



Εικόνα 2.3 Χρησιμοποιείτε την Πυραμίδα Τροφίμων για να σας βοηθά να τρώτε καλύτερα. Αρχίστε με αρκετό ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, λαχανικά και φρούτα. Προσθέστε δύο με τρεις μερίδες από την ομάδα γάλακτος και δύο έως τρεις μερίδες από την ομάδα κρέατος. Καθεμιά από αυτές τις τροφικές ομάδες παρέχει ορισμένα, όχι όμως όλα, τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Καμιά ομάδα τροφίμων δεν είναι πιο

σημαντική από κάποια άλλη – για καλή υγεία τις χρειάζεστε όλες. Προσέξτε όμως την κατανάλωση λιπών, ελαίων και γλυκών, τα τρόφιμα στην κορυφή της πυραμίδας.

Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας Ηνωμένων Πολιτειών/ Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών Ηνωμένων Πολιτειών.

ΥΔ/ΚΕΣ-Η ΒΑΣΙΚΗ ΠΗΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ

- Πρέπει να αποτελούν περίπου 55-60% της ημ/θερμ/προσλ για τα περισσότερα άτομα. (στους αθλητές 7-10g/kgΣΒ/day) Με βάση δίαιτα 2000Kcal οι υδ/κες=300γρ, Φ.Ι.=25-40γρ, ζάχαρη<10% της συν/ημ/ενεργ
- Οι υδ/κες της τροφής εισέρχονται στο αίμα ως **Glu** (καλή λειτουργία του Νευ. Συστ.) & χρησιμοποιούνται για **α) παραγωγή ενέργειας β) αποθήκη ως γλυκογόνο στο ήπαρ & μύες (απαραίτητα κατά την άσκηση) γ) > ποσότητες υδ/κων μετατρέπονται σε λίπος**

- Glu παρασκευάζεται από τον οργανισμό & από ορισμένα προϊόντα του μεταβολισμού των πρωτ & Λ (γλυκερόλη)
- Οι υδ/κες είναι η πιο σημαντική ενεργειακή πηγή για την αερ. & αναερ. Φ.Δ., η οποία αυξάνει την ικανότητα των μυών να αποθηκεύουν & να χρησιμοποιούν υδ/κες για παραγωγή ενέργειας
- Χαμηλά επίπεδα Glu στο αίμα & γλυκογόνου στους μύες=κόπωση σε παρατεταμένη Φ.Δ.

- Πρόσληψη υδ/κων πριν & κατά τη διάρκεια παρατεταμένης διαλειμματικής Φ.Δ. αυξημένης έντασης ή συνεχούς Φ.Δ. > διάρκειας=καθυστερεί την κόπωση, όμως δε βελτιώνει την απόδοση σε αγωνίσματα <1ώρας
- **Glu, σουκρόζη, πολυμερή της Glu & υδ/κες σε στερεή μορφή** βελτιώνουν την απόδοση ενώ η φρουκτόζη όταν χορηγείται μόνη της πιθανόν δημιουργεί **γαστρεντερικές διαταραχές**

- Υψηλής έντασης/ημ. Φ.Δ.=διατροφή πλούσια σε σύνθετους υδ/κες=αναπλήρωση του μυικού γλυκογόνου & διατήρηση της ποιότητας της Φ.Δ. Υδ/κες με υψηλό Γ.Δ. διευκολύνουν την αναπλήρωση του μυικού γλυκογόνου όταν καταναλώνονται αμέσως μετά την Φ.Δ. & στη συνέχεια κάθε 2 ώρες. Χορήγηση **Πρωτ** μαζί με **Υδ/κες** αυξάνει περαιτέρω το ρυθμό αναπλήρωσης του μυικού γλυκογόνου

ΛΙΠΗ-ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΠΗΓΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΦΔ

- Φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί είναι καλές πηγές ΠΛΟ χαμηλά σε Λ, ενώ οι ομάδες κρέατος, ΓΛ προϊόντων & αυγών έχουν υψηλή περιεκτικότητα ΚΛΟ
- Τα ΛΟ μεταφέρονται από το λιπώδη ιστό στους μύες & αποτελούν σημαντική πηγή ενέργ. σε Φ.Δ. χαμηλής έως μέτριας έντασης ενώ δεν είναι ικανοποιητική πηγή ενέργειας αερ ή αναερ Φ.Δ. υψηλής έντασης.
- Η αερ Φ.Δ. αυξάνει την ικανότητα των μυών να χρησιμοποιούν τα λίπη ως πηγή ενέργ. & όταν συνδυάζεται με σωστή διατροφή μειώνει το ΣΒ, ΤCΗΟL
- Η συν/ημερ/προσλ Λ πρέπει να είναι 20-30% (Κ<8%, ΠΛΟ<8-10%, ΜΛΟ>15%, CΗΟL<300mg)

ΠΡΩΤΕΙΝΗ-ΤΟ ΔΟΜΙΚΟ ΣΥΣΤΑΤΙΚΟ ΤΩΝ ΙΣΤΩΝ

- Η πρωτ περιέχει N, βασικό για σχηματισμό 20 διαφορετικών αμ-οξ (9 απαραίτητα) & δομικών λίθων όλων των κυττάρων του σώματος
- Ανεξαρτήτως διαχωρισμού σε απαραίτητα & μη & τα 20 είναι εξίσου απαραίτητα για την πρωτεινοσύνθεση γ'αυτό καθημερινά πρέπει να παίρνουμε τρόφιμα κόκκινο & λευκό κρέας, ψάρι-οστρακοειδή, ΓΛ, αυγά & τρόφιμα χαμηλής βιολογικής αξίας ή φυτική πρωτεΐνη: όσπρια, δημητριακά, λαχανικά, ξηροί καρποί. Συνδυασμός π.χ. ΓΛ με δημητρ. ή ψωμί με τυρί κ.α.

- Η συν/ημ/προσλ=12-15% της ημ/ενεργ/προσλ, στους αθλητές έως 17%, παιδιά=1.5g/kgΣΒ, έφηβοι=1g/kgΣΒ, ενήλικες=0.8g/kgΣΒ, αθλητές που θέλουν να πάρουν βάρος 1.6-1.8g/kgΣΒ & αθλητές αντοχής=1.2-1.6g/kgΣΒ
- Κατά την Φ.Δ., ιδιαίτερα όταν τα αποθέματα υδ/κων είναι χαμηλά η μυϊκή πρωτ. μπορεί να προμηθεύσει περίπου 5-10% της ενέργ
- Τα συμπληρώματα πρωτ. & αμ-οξ δεν αυξάνουν την αθλητική απόδοση, γι'αυτό οι αθλητές την επιπλέον πρωτ. που χρειάζονται την παίρνουν μέσω αύξησης της θερμ./προσλ.

- Η κρεατίνη μπορεί να αποτελέσει εργογόνο βοήθημα, ιδιαίτερα σε επαναλαμβανόμενες, < διάρκειας & υψηλής έντασης ΦΔ
- Η **διαιτητική ανεπάρκεια ή περίσσεια** πρωτ & αμ-οξ οδηγεί σε μείωση της αθλητικής απόδοσης & σε προβλήματα υγείας

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ-ΟΙ ΟΡΓΑΝΙΚΟΙ ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ

- Δεν αποδίδουν ενέργεια, όμως δρουν ως: **α) συνένζυμα τα οποία β) ρυθμίζουν την ενεργειακή διαδικασία & το μεταβολισμό γ) έχουν αντιοξειδωτική δράση**
- Ανεπάρκεια μιας βιτ. μπορεί να επηρεάσει τη φυσική απόδοση, λόγω παρέμβασης της βιτ σε κάποιες αντιδράσεις παραγωγής ενέργειας
- Τα **συμπληρώματα βιτ. δε βελτιώνουν την αθλητική απόδοση** όταν η διατροφή είναι ισορροπημένη. Συστήνονται σε υποθερμιδικές δίαιτες για χάσιμο βάρους ή σε ειδικές διατροφικές ανάγκες
- Υπερβολικές δόσεις μερικών βιτ. (Α, D, Β6, C κ.α.) μπορεί να είναι επιβλαβές
- Διατροφή πλούσια σε φρούτα & λαχανικά προμηθεύουν τον οργανισμό με τις απαραίτητες βιτ.

ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ-ΡΥΘΜΙΣΤΕΣ

- Συμμετέχουν στο σχηματισμό διαφόρων ιστών & ρυθμίζουν πολλές φυσιολογικές διεργασίες του σώματος
- **Ca**: αφθονία σε Γ/Λ, πρόσληψη επαρκής διαιτητικής ποσότητας από παιδιά, έφηβους, γυναίκες & κάποιες αθλήτριες. Δύο παράγοντες κλειδιά πρόληψης της οστεοπόρωσης είναι η Φ.Δ. & η επαρκή διαιτητ. πρόσλ. Ca
- **P**: αντικρουόμενα αποτελέσματα για βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Πλούσια σε P: Γ/Λ, άπαχα κρέατα, ψάρια & ξηροί καρποί

- **Mg**: ανεπάρκεια=πιθανόν μυικές κράμπες.
Συμπληρώματα? Πλούσια σε Mg: ξηροί καρποί, φρούτα, λαχανικά κ.α.
- **Fe**: επαρκής διαιτ./πρόσλ. από γυναίκες & μικρά παιδιά.
Συμπληρώματα? Μπορεί να βελτιώσουν την αθλητική απόδοση σε Σ-Δ αναιμία, σε αθλήτριες αντοχής & σε γυναίκες με αυστηρές δίαιτες. Η έρευνα δείχνει ότι σε άτομα με ανεπάρκεια Fe χωρίς αναιμία η χορήγηση Fe δεν είναι ωφέλιμη. Πλούσια σε Fe: άπαχο κόκκινο κρέας, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια κ.α.

- **Zn**: ανεπάρκεια επηρεάζει την ανάπτυξη σε παιδιά, επιπρόσθετα οι νεαροί αθλητές με μεγάλες απώλειες ιδρώτα & σε υποθερμιδικές δίαιτες να έχουν προβλήματα. Πλούσια σε Zn: άπαχα κρέατα, κοτόπουλο, οστρακοειδή, όσπρια
- **Cr**: τα συμπληρώματα διαφημίζονται για αύξηση της μυϊκής μάζας & μείωση του ΣΛ, τα οποία δεν επαληθεύονται από την έρευνα. Πλούσια σε Cr: άπαχα κρέατα & ΓΛ, δημητριακά κ.α.
- Δεν υπάρχουν επαρκή επιστημονικά δεδομένα για εργογόνο επίδραση (Cu, Bo, Se, Vanadio)
- **> δόσεις συμπληρωμάτων δε συνιστώνται. Ποικιλία τροφίμων & επαρκή πρόσλ./θερμ., Fe & Ca παρέχει επαρκές ποσότητες σ'όλα τα ανοργανα συστατικά**

ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Αθλημα	Σωματικό βάρος (Kg)	Kcal/Kg	KJ/Kg	Ημερήσιες ανάγκες * Kcal	Ενεργειακές ανάγκες* KJ	% Υδατ/κες	% Πρωτεΐνες	% Λίπη
Μπάσκετ	75	68	285	5500	23000	50-60 (55)	12-17g/Kg (1,5-1,6g/Kg ημέρα)	27-33 (όχι.>33)
Ποδόσφαιρο	70	72	300	5500	23000	50-60 (55)	12-17g/Kg (1,5-1,6g/Kg ημέρα)	27-33 (όχι.>33)

* Συνυπολογίζονται περίπου 10% απώλειες κατά την πέψη

ΠΡΟΤΙΜΟΥΝΤΑΙ

- Τροφές πλούσιες σε υδ/κες & άμυλο (ψωμί & δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, πατάτες, καστανό ρύζι κ.α.)
- Άπαχες τροφές πλούσιες σε πρωτ.:
 - α) άπαχα Γ/Λ
 - β) χαμηλά σε λιπαρά κρέατα
 - γ) ψάρια π.χ. (γλώσσα, πέστροφα, τσιπούρα, ρέγκα, σολωμός)
 - δ) οστρακοειδή
 - ε) ασπράδια αυγού
 - στ) όσπρια (μπιζέλια, φασόλια, φακές)
 - ζ) ξηροί καρποί σε < ποσότητες (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα)

- Λ, ιδιαίτερα ελαιόλαδο (15%), ΠΛΟ & ΚΛΟ (από 8%)
- Ποικιλία φρούτων & λαχανικών (ωμά & μαγειρεμένα)
- **Μέσω του ιδρώτα χάνονται εκτός από το νερό και Na, K, Mg, Fe, βιτ. C.** Για την αναπλήρωσή τους, εκτός από το νερό συνιστώνται πλούσια σε υγρά φρούτα (μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια, καρπούζια). **Η έλλειψη K προκαλεί μυική αδυναμία, ενώ του Mg μυικές κράμπες.** Πλούσια σε K είναι οι χυμοί από μήλο, κόκκινα σταφύλια, ντοματοχυμός (έχει & αλάτι). Πολύ πλούσια σε K & Mg είναι τα αποξηραμένα φρούτα: σταφίδες, σύκα, βερίκοκα & δαμάσκηνα. Οι φρουτοχυμοί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε μεταλλικά στοιχεία & βιτ. C, γι' αυτό πρέπει ν' αραιώνονται σε μεταλλικό νερό 1:1.

ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

- Ζάχαρη & τροφές που περιέχουν ζάχαρη, γλυκίσματα (καραμέλες, σοκολάτες, μαρμελάδες, κέικ, τούρτες), αναψυκτικά με ζάχαρη
- Άσπρο ψωμί για τοστ, μπισκότα, πίτες, αποφλοιωμένο ρύζι
- Λίπος: πολύ λιπαρές τροφές & τροφές μαγειρευμένες με πολύ λίπος (σνίτσελ, τηγανίτες, τηγανιτές πατάτες, λουκάνικα, σαλάμι, κρόκος αυγού)
- Αλκοόλ

ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 3635KCAL

(Υδατ.50%-450gr=1800Kcal, Πρωτ.17%-155gr=620Kcal,
Λίπος 33%-135g=1215Kcal)

περ. 220g ψωμί ολικής άλεσης (6-7 φέτες)	ή	περ. 140g ψωμί ολικής άλεσης (4φέτες) & 50g χοντροαλεσμένα δημητριακά	ή	100g ψωμί ολικής άλεσης (3φέτες), 70g νιφάδες ολικής άλεσης
περ. 300-400g πατάτες (4-5 μεσαίου μεγέθους)	ή	100g αναποφλοιωτο ρύζι	ή	100g άλλα είδη δημητριακών ή ζυμαρικά ολικής άλεσης
500g λαχανικά (ωμά ή βρασμένα) & 150g χυμό λαχανικών	ή	350g λαχανικά & 300g χυμό λαχανικών		
300g φρέσκα φρούτα & 250g φρουτοχυμό & 50g αποξηραμένα φρούτα	ή	200g φρέσκα φρούτα & 100g αποξηραμένα φρούτα	ή	200g φρέσκα φρούτα & 500g φρουτοχυμό
περ 1 λίτρο γάλα ή ξυνόγαλο	ή	περ. 1 λίτρο γάλα ή ξυνόγαλο & 50g τυρί <20% λιπαρά	ή	500g γάλα ή ξυνόγαλο & 100g τυρί <20% λιπαρά
περ. 350g άπαχο κρέας, πουλερικά ή ψάρι	ή	150g άπαχο κρέας, ψάρι ή πουλερικά & 2 αυγά	ή	200g προϊόντα σόγιας ή 70g αποξηραμένη σόγια & 30g φυτική κρέμα
		20-30g βούτυρο ή μη υδρογ/να λίπη για πρωινό & 30-40g ελαιόλαδο		
30g μέλι ή μαρμελάδα, μικρές ποσότητες ζάχαρης	ή	περ. 30g μέλι & συμπυκνωμένα φρούτα		
περ. 50g φουντούκια ή καρύδια	ή	50g μπισκότα ολικής άλεσης		

ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Περισσότερα < γεύματα είναι προτιμότερα από λίγα & >
- Τρώμε συνειδητά & με ηρεμία. Αποφεύγονται τα πλούσια γεύματα πριν την προπόνηση & αγώνα
- Να μην ξεκινά η προπόνηση πριν περάσουν τουλάχιστον **1 ½ με 2 ώρες** από το τελευταίο γεύμα
- Το > μέρος της ενέργ. προσλαμβάνεται συνήθως στο πρώτο μισό/ημ
- Όταν η προπόνηση **πρωί** πλούσιο το πρωινό & μεσημέρι. Όταν η προπόνηση το **απόγευμα** πλούσιο το βραδινό
- Οι πρωτ. να προσλαμβάνονται στα γεύματα μετά την προπόνηση
- Μετά από > απώλειες ιδρώτα η έκκριση των πεπτ/υγρών είναι μειωμένη & γι' αυτό η στιγμή αυτή δεν είναι ιδανική για την πέψη. Συνιστάται η μερική αναπλήρωση των απωλειών υγρών, χωρίς να γεμίσει το στομάχι, για να υπάρχει χώρος για τη στερεά τροφή που θα προσληφθεί αργότερα. Καλύτερα είναι να πίνει < ποσότητες σε > διαστήματα. Έτσι τα υγρά εγκαταλείπουν γρηγορότερα το στομάχι & τίθενται πιο γρήγορα στη διάθεση του οργανισμού
- Καθαρισμός του εντέρου δύο φορές το χρόνο: άνοιξη & φθινόπωρο. Αποχή από προπόνηση 1-2 μέρες

ΣΩΣΤΗ ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ (Σύνολο ημερησίως 3635Kcal)

- **Πρωί** 20% ή 730Kcal
- **Πρόγευμα** 15% ή 545Kcal. Συν. πρωί + πρόγ. 35-40% της συν/ημ ενέργ
- Άπαχες πηγές πρωτεϊνών: άπαχα ΓΛ, 4-5 κουταλιές (40γρ.) δημ πλούσια σε ΦΙ
- Πλούσια σε υδ/κες: 1 μήλο, 1 μπανάνα, 1 κ.σ. σταφίδες
- **Μεσημέρι** 20-25% ή 730-910Kcal και ανάλογα με τη μορφή της επιβάρυνσης που προβλέπεται για την απογευματινή προπόνηση ή αγώνα. Να υπερισχύσουν οι υδ/κες & οι πρωτ
- **Απόγευμα** περίπου 15% ή 545Kcal κυρίως με υδ/κες
- **Βραδινό** 25% ή 910Kcal με τροφές πλούσιες σε υδ/κες & πρωτ, ανάλογα με το αν στην προπόνηση ασκήθηκε αντοχή ή δύναμη. Καλύτερα είναι να ληφθεί η τροφή τις πρώτες ώρες μετά την προπόνηση για την αναπλήρωση των εξαντλημένων αποθεμάτων γλυκογόνου & την πρόσληψη πρωτ, αφού ο οργανισμός δε διαθέτει αποθήκες πρωτ. Το βραδινό να μην τοποθετείται πολύ αργά, γιατί προκαλεί διαταραχές ύπνου (1-2 ώρες μετά τον αγώνα ή προπόνηση)

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

- Να επιτρέπει στο στομάχι να είναι αδειανό κατά την εκκίνηση του αγωνίσματος
- Να βοηθά στην πρόληψη ή ελαχιστοποίηση γαστρεντερικής δυσφορίας
- Να βοηθά στην αποφυγή αισθημάτων πείνας, ζαλάδας ή κόπωσης
- Να παρέχει επαρκή τροφοδότηση με καύσιμα, κατά κύριο λόγο υδ/κες & χαμηλό σε Λ & πρωτ
- Να παρέχει επαρκή ποσότητα νερού το οποίο μπορεί να ληφθεί ακόμα 15-30' πριν το αγώνισμα
- Ένα γεύμα σε στερεά τροφή (κρέας, μακαρόνια, πατάτες) θα πρέπει να καταναλώνονται 3 ή 4 ώρες πριν το αγώνισμα

ΣΗΜΑΣΙΑ ΕΝΟΣ ΙΣΣΟΡΟΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

- **Πρωινή προπόνηση** (Απ/βουτ γάλα, 1 αυγό βραστό, 1 φρυγανιά ολ/αλ, ενισχυμένα δημ πλούσια σε ΦΙ, χυμός πορτοκαλιού)
- **Απογευματινή προπόνηση** (Απ/βουτ γάλα, 1 μπολ ενισχυμένα δημ πλούσια σε ΦΙ, 1 φρούτο)
- Παρέχει μία σημαντική ποσότητα θερμ, πρωτ, σύνθετους υδ/κες, Ca, Fe, ΦΙ, βιτ C
- Διατηρούν το αίσθημα κορεσμού, προλαμβάνει την πείνα πριν το μεσημέρι
- Η παράλειψη πρωινού = μικρή νηστεία για πάνω από 12 ώρες μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία, αδυναμία & εξασθένηση στην προπόνηση

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- Για πρωινά αγωνίσματα φάτε ένα προαγωνιστικό γεύμα παρόμοιο με πρωινό π.χ. 1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι, 1 μπολ χυλός βρώμης, 2 φρυγανιές με μαρμελάδα, ροδάκινα κομμένα σε φέτες με άπαχο γάλα
- Για αγωνίσματα νωρίς το απόγευμα ή μέχρι τα μέσα του καταναλώνετε ένα πιο μεγάλο πρωινό μαζί με το παρακάτω γεύμα ως προαγωνιστικό γεύμα για μεσημεριανό π.χ. 1 φλιτζάνι γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά, 1 μπανάνα, 1 ψημένο ψωμάκι, 30 γρ. κοτόπουλο στήθος ή γαλοπούλα, μισό φλιτζάνι σταφίδες
- Για αγωνίσματα αργά το απόγευμα φάτε ένα πλούσιο πρωινό & μεσημεριανό & καταναλώστε σνακ που σας αρέσουν π.χ. φρούτα, ψωμάκια με μαρμελάδα ή άλλες ευκολοχώνευτες τροφές
- Για αγωνίσματα το βράδυ φάτε πρωινό, μεσημεριανό & ένα προαγωνιστικό απογευματινό γεύμα
- Το τελευταίο γεύμα τοποθετείται 2 ½ με 4 ώρες πριν τον αγώνα. Το γεύμα να είναι εύπεπτο & πλούσιο σε υδ/κες & πρωτ, Μπορεί π.χ. να αποτελείται από 150γρ. άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρι) με πατάτες, ζυμαρικά, ή καστανό ρύζι & φρούτα
- Στο ημίχρονο συνιστάται οπωσδήποτε η πρόσληψη μεταλλικών ποτών με υδ/κες (νερό, μεταλλικό, τσάι, καλύτερα αραιωμένους φρουτοχυμούς ιδιαίτερα μήλα & πορτοκάλια με μεταλλικό). Έτσι αντιμετωπίζεται η πρόωρη εξάντληση & κόπωση, γιατί αυτά τίθενται στη διάθεση του οργανισμού μετά από 15-20' & αποτελούν της αποφασιστικής σημασίας ενεργειακές πηγές κατά το τελευταίο μέρος του αγώνα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ Η ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΣΚΛΗΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

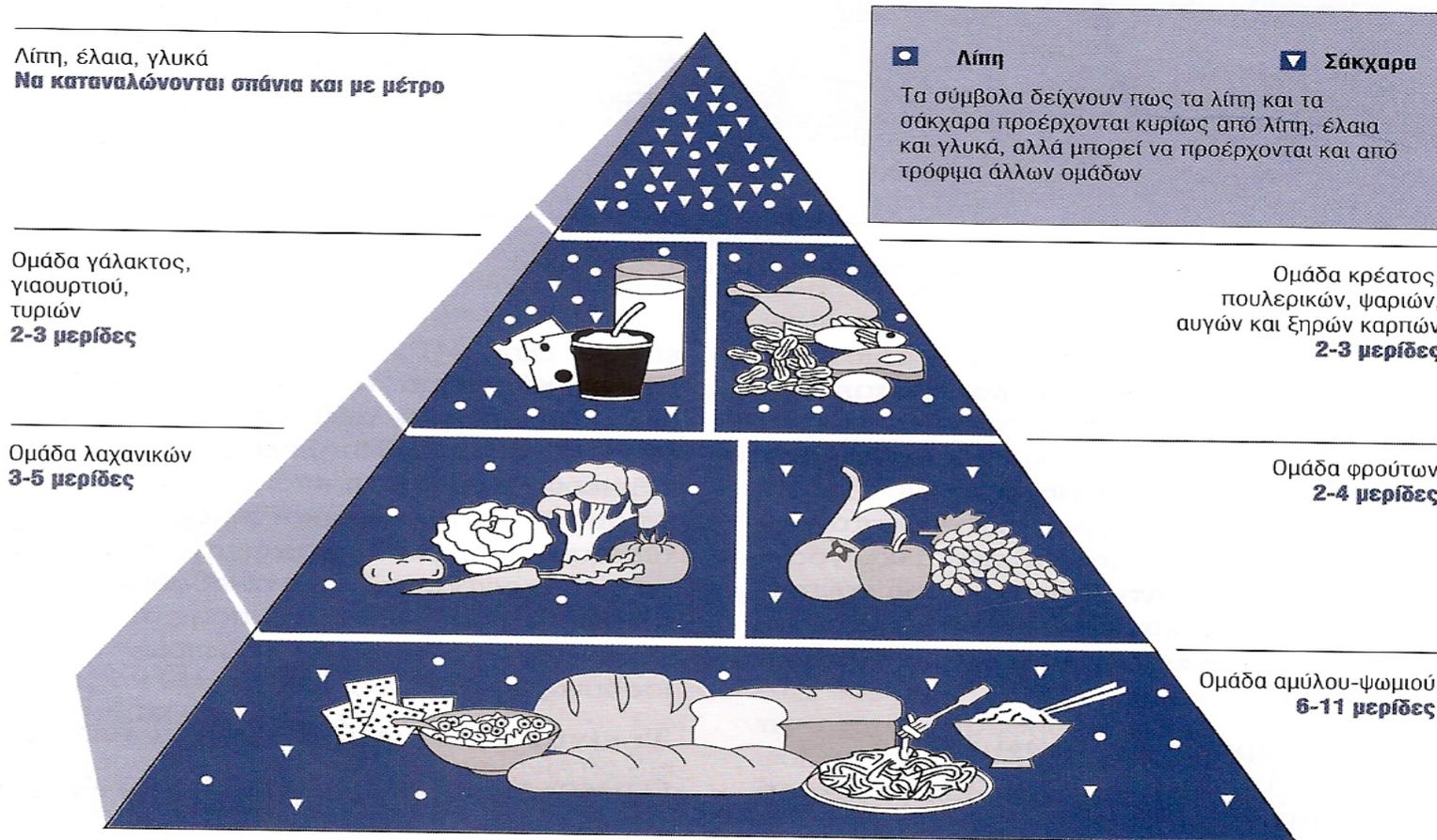
- Η ισορροπημένη διατροφή αναπληρώνει με < ποσότητες πρωτ, βιτ, ανόργανων συστατικών & ηλεκτρολυτών
- Οι υδ/κες & το Λ είναι οι βασικές ουσίες που χρησιμοποιούνται κατά την άσκηση & πρέπει να αναπληρωθούν από τις διάφορες ομάδες τροφίμων
- Ισορροπημένη διατροφή= πρωινό έλεγχο βάρους, το οποίο πρέπει να έχει επανέλθει στο φυσιολογικό

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Ορίζεται ως προϊόν τροφής, προστιθέμενο στη συνολική διατροφή, το οποίο περιέχει τουλάχιστον ένα από τα εξής συστατικά: βιτ, ανόργανα συστατικά, αμ-οξ, βότανα, μεταβολίτες, απόσταγμα ή συνδυασμός οποιονδήποτε από τα παραπάνω συστατικά
- Ένα συμπλήρωμα διατροφής δεν μπορεί να παρουσιάζεται ως συμβατική τροφή που μπορεί ν' αντικαταστήσει ένα φυσιολογικό γεύμα
- **Τα συμπληρώματα διατροφής είναι μια ουσία που η πρόσληψή τους προλαμβάνει μια πάθηση που οφείλεται στην έλλειψη θρεπτ/συστ.** Επιπρόσθετα τα συμπληρώματα διατροφής θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για να διορθώσουν κάποια ανεπάρκεια μιας συγκεκριμένης θρεπτ ουσίας, σε ορισμένες περιπτώσεις και κάτω από ορισμένες συνθήκες
- Η βιομηχανία των συμπληρωμάτων διατροφής είναι μια επιχείρηση πολλών δισεκατομμυρίων ευρώ, τα οποία διαφημίζονται σαν «**μαγικά προϊόντα**» που μπορούν να επιφέρουν «**εντυπωσιακά αποτελέσματα**» σε σύντομο χρονικό διάστημα, ή να προλάβουν τις συνέπειες μιας κακής διατροφής
- Τα συμπληρώματα αυτά μπορούμε να βρούμε σε γνωστά & ελκυστικά «**πακέτα**» όπως φρούτα, λαχανικά, όσπρια κ.α. Η υγιής & ισορροπημένη διατροφή είναι το καλύτερο μέσο για να λαμβάνουμε τα θρεπτ/συστ που χρειαζόμαστε

Πυραμίδα Τροφίμων

Ένας οδηγός για ημερήσιες επιλογές τροφίμων



Εικόνα 2.3 Χρησιμοποιείτε την Πυραμίδα Τροφίμων για να σας βοηθά να τρώτε καλύτερα. Αρχίστε με αρκετό ψωμί, δημητριακά, ρύζι, ζυμαρικά, λαχανικά και φρούτα. Προσθέστε δύο με τρεις μερίδες από την ομάδα γάλακτος και δύο έως τρεις μερίδες από την ομάδα κρέατος. Καθεμιά από αυτές τις τροφικές ομάδες παρέχει ορισμένα, όχι όμως όλα, τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Καμιά ομάδα τροφίμων δεν είναι πιο

σημαντική από κάποια άλλη – για καλή υγεία τις χρειάζεστε όλες. Προσέξτε όμως την κατανάλωση λιπών, ελαίων και γλυκών, τα τρόφιμα στην κορυφή της πυραμίδας.

Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας Ηνωμένων Πολιτειών/ Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών Ηνωμένων Πολιτειών.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Οι πιο κοινές χρόνιες παθήσεις (ΚΑΝ, καρκίνος, εγκεφαλικά επεισόδια, Σ.Δ., πνευμονικές & ηπατικές παθήσεις) μπορούν να προληφθούν με έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Οι βασικοί παράγοντες που καθορίζουν την υγεία οφείλονται στον τρόπο ζωής (48%), γενετικούς & βιολογικούς παράγοντες (24%) & περιβαλλοντικούς παράγοντες (16%). Μόνο 12% της θνησιμότητας μπορεί να αντιμετωπισθεί θεραπευτικά με τη σύγχρονη Ιατρική

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Δύο από τους πρωταρχικούς στόχους που καθορίζει ο ΠΟΥ είναι η αύξηση του επιπέδου Φ.Δ. & η βελτίωση των διατροφικών συνηθειών
- Η ευρωστία & υγεία περιλαμβάνει τη διατήρηση υγιούς βάρους, την ΚΑΝ & Αναπν ευρωστία, επαρκή μυική δύναμη & αντοχή & ικανοποιητική ευλυγισία
- Η άσκηση ως μορφή της Φ.Δ., γίνεται ολοένα & πιο σημαντική όχι μόνο ως μέσο πρόληψης αλλά & θεραπείας, πολλών χρόνιων παθήσεων

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η κύρια αποστολή της τροφής είναι να παρέχει τα ΘΣ, που είναι απαραίτητα για τις πολυάριθμες φυσιολογικές & βιοχημικές λειτουργίες που υποστηρίζουν τη ζωή
- Κακές διατροφικές συνήθειες παρατηρούνται σ'όλες τις ηλικίες οι οποίες είναι από τα > προβλήματα υγείας σ'όλο τον κόσμο
- Οι βασικές οδηγίες για μια υγιεινή διατροφή περιλαμβάνουν διατήρηση ενός υγιούς Σ.Β. & κατανάλωση ποικιλίας φυσικών τροφών, πλούσιων σε σύνθετους Υδ/κες & χαμηλών σε Λ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Μελέτες ανακαλύπτουν ότι ενώ οι αθλητές θα ήθελαν να τρέφονται σωστά για να βελτιώσουν την αθλητική τους απόδοση, οι γνώσεις που έχουν πάνω στη διατροφή είναι ανεπαρκείς. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι αθλητές, ειδικά εκείνοι που προσπαθούν να χάσουν βάρος, οι οποίοι δεν είναι & λίγοι, καταναλώνουν λιγότερα ΘΣ από το συνιστώμενο
- Δεν υπάρχει άλλος τομέας της διατροφής που να κυριαρχούν τόσο πολύ οι εσφαλμένες αντιλήψεις, η άγνοια & η απάτη, όσο αυτός της αθλητικής διατροφής

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η απάτη στον τομέα της αθλητικής διατροφής έχει πάρει μεγάλες διαστάσεις για πολλούς & διάφορους λόγους, όπως η μίμηση διαιτητικών συνηθειών μεγάλων αθλητών, τα παραπλανητικά άρθρα σε αθλητικά περιοδικά, η ελλιπής γνώση των προπονητών σε θέματα διατροφής & η διαφήμιση
- Ο καλύτερος τρόπος για να αντιδράσει κανείς στο διατροφικό τσαρλατισμό στον αθλητικό τομέα είναι να έχει καλές γνώσεις διατροφής. Αυξάνονται τα οφέλη για την αθλ. απόδοση & υγεία όταν η κατάλληλη άσκηση συνδυάζεται με σωστές διατροφικές συνήθειες

Ευχαριστώ για την προσοχή σας

