



ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,
αυγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,
ελαιόλαδο, ελιές

Όσπρια, **Ξηροί καρποί**,
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ

Ψωμί, δημητριακά,
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ
 - ✓ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
 - ✓ ΣΠΑΡΤΗ
 - ✓ ΑΘΗΝΑ
 - ✓ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΑΔΑ
- ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 - ✓ ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
 - ✓ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΣ
- ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 - ✓ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ
 - ✓ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ
 - ✓ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
 - ✓ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ
 - ✓ ΛΙΠΟΣ
 - ✓ ΚΑΦΕΙΝΗ

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «*μεσογειακή τριάδα*»:^[α] σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η

κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί(κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθήναιου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

ΣΠΑΡΤΗ

Οι Αρχαίοι Έλληνες Σπαρτιάτες διακρίνονταν για την σωματική τους άσκηση και την σκληροτράχηλοι στρατιωτικής εκπαίδευση. Η διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων Σπαρτιατών

ήταν σχεδιασμένη για να προσφέρει όσο το δυνατόν περισσότερη ενέργεια και δύναμη, χωρίς όμως να επιβαρύνει το στομάχι και την πέψη. Οι κύριες τροφές του διαιτολογίου τους περιείχαν στοιχεία, τα οποία συνέβαλλαν άμεσα στην προστασία της υγείας τους και τους ασφάλωναν απέναντι στις ασθένειες. Διάβασε ποιες είναι αυτές οι τροφές και πώς μπορείς να τις συμπεριλάβεις στη δική σου διατροφή.

➤ Κριθάρι

Το κριθάρι αποτελούσε τη βάση της διατροφής των αρχαίων Σπαρτιατών, αφού έτσι κι αλλιώς είναι άφθονο στην περιοχή. Οι Σπαρτιάτες φαίνεται να γνώριζαν πόσο σημαντικοί είναι οι υδατάνθρακες ως κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού.

➤ Τυρί

Το τυρί ήταν ιδιαιτέρως σημαντική τροφή στην αρχαία Ελλάδα, η οποία συνόδευε το κυρίως πιάτο (άριστη πηγή πρωτεΐνης και ασβεστίου).

➤ Μέλας Ζωμός



Ένα ιδιαίτερο πιάτο για τους Σπαρτιάτες, το οποίο προσφερόταν στα συσσίτια. Ήταν ένα είδος σούπας, η οποία ήταν λίγο δύσκολο να συνηθίσει

κάποιος να την τρώει λόγω της «ζόρικης» γεύσης. Βασικά έβραζαν χοιρινό κρέας μαζί με αίμα και αλάτι και το συνόδευαν με κριθαρένιο ψωμί. Πίστευαν ότι τους έδινε δύναμη. Μάλλον είχαν δίκιο. Αρχικά, το χοιρινό είναι άριστη πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας (δηλαδή περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα) αλλά και από τις καλύτερες πηγές βιταμινών Β, που παίζουν ρόλο στην απελευθέρωση ενέργειας από τους υδατάνθρακες.
Σύκα

➤ Κρασί

Το κρασί είχε περίοπτη θέση στη διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών. Ωστόσο αυτό δεν σήμαινε ότι έπιναν ελεύθερα. Κάθε άτομο στα συσσίτια λάμβανε ένα ποτήρι κρασί αναμεμειγμένο με νερό, που το ξαναγέμιζαν όταν χρειαζόταν. Το μεθύσι όμως δεν το ανέχονταν.

Έξυπνο το κόλπο του νερού με το κρασί. Με αυτόν τον τρόπο, οι Σπαρτιάτες μπορούσαν να ελέγχουν την ποσότητα αλκοόλ που έπιναν.

➤ Σύκα

Πλούσια σε φυτοστερόλες και βασική πηγή σιδήρου και ασβεστίου για τον οργανισμό, τα σύκα αποτελούν από αρχαιοτάτων ετών μια «βόμβα» ενέργειας για τον οργανισμό. Οι Σπαρτιάτες τα έτρωγαν φρέσκα αλλά κυρίως αποξηραμένα και θωρακίζονταν χάρη στην αντιοξειδωτική τους δράση απέναντι σε θανατηφόρες ασθένειες.

ΑΘΗΝΑ

Το πρωινό του αρχαίου Αθηναίου ήταν λιτό και έτρωγε με το πρώτο φως του ήλιου, το «ακράτισμα» που ήταν λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, τον λεγόμενο άκρατο οίνο. Κάποιες φορές το συνόδευαν ελιές και σύκα.

Πιο συχνά, όμως, το πρωινό ήταν απλά μια κούπα από «κυκεώνα», δηλαδή ένα ρόφημα από βρασμένο κριθάρι αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, για το οποίο οι αρχαίοι πίστευαν ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Κατά τη διάρκεια της μέρας, , έπαιρναν ακόμα τρία γεύματα: το άριστον (μεσημεριανό), το δειλινό και το δείπνο. Το δείπνο που ήταν και το κυρίως γεύμα, το έπα. Το δείπνο που ήταν και το κυρίως γεύμα, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας ή αφού είχε ήδη νυχτώσει. Ήταν πλούσιο και στο τέλος προσφερόταν τα τραγήματα (επιδόρπια), φρούτα φρέσκα ή ξηρά, κυρίως σύκα, καρύδια, σταφύλια ή γλυκά με μέλι.

Τα φαγητά τους

Οι αρχαίοι έτρωγαν συχνά κρέας, ιδιαίτερα χοιρινό αλλά και μοσχάρι, μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί. Αγαπημένο πιάτο ήταν το κυνήγι (τσίχλες, ορτύκια και ελάφια). Το μυστικό για μαλακό κρέας ήταν το μαρινάρισμα πριν από το ψήσιμο με χορταρικά. Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα.

Τα μπαρμπούνια και οι τσιπούρες στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων, ενώ οι σαρδέλες του Φαλήρου ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων. Η τιμή της σαρδέλας, μάλιστα, λειτουργούσε ως βαρόμετρο για την αγορά τροφίμων της Αθήνας. Μεγάλη ζήτηση είχαν και τα παστά ψάρια από τον Ελλήσποντο και τον Εύξεινο Πόντο, και φυσικά τα φημισμένα χέλια της Κωπαΐδας, που ήταν πανάκριβος μεζές, αφού το καθένα απ' αυτά στοίχιζε όσο ένα γουρουνόπουλο.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΣΥΧΡΟΝΗ ΕΛΛΑΔΑ

Ο σύγχρονος τρόπος και γρήγορος ρυθμός ζωής στις μεγαλουπόλεις δεν ενθαρρύνει την υγιεινή και σωστή διατροφή. Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα και η μεσογειακή διατροφή έχει αντικατασταθεί από το έτοιμο και πρόχειρο φαγητό τηλεόραση, το ραδιόφωνο και το διαδίκτυο προωθούν και διαφημίζουν το πρόχειρο φαγητό και αυτός είναι ο κύριος λόγος που έχει γίνει και αποτελεί διατροφική συνήθεια των περισσότερων ελλήνων. Το έτοιμο φαγητό είναι επιβλαβές για την υγεία, καθώς αποτελείται από επικίνδυνες για τον οργανισμό όπως τα συντηρητικά για να γίνονται τα φαγητά πιο νόστιμα και να διατηρούνται στην διάρκεια του χρόνου. Πολλές παθήσεις και ασθένειες προκαλούνται εξαιτίας αυτών των διατροφικών προτιμήσεων, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση και διαβήτη. Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες 1 στους 2 έλληνες τρώνε σε ταβέρνες και ψησταριές, ενώ 1 στους 3 Έλληνες προτιμάει το έτοιμο φαγητό από το σπιτικό. Επιπλέον ανησυχητικό είναι το φαινόμενο της παχυσαρκίας, ποσοστό που αποτελεί πρωτιά για τους Έλληνες στην Ευρώπη, παρόλο τις συστάσεις των επιστημόνων για την ελληνική παραδοσιακή διατροφή οι Έλληνες προτιμούν τα δυτικά πρότυπα ζωής. Έτσι λοιπόν η διατροφή του μέσου Έλληνα αποτελείται από έτοιμο φαγητό, κόκκινο κρέας, σνακ και γλυκά.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Ο όρος Μεσογειακή διατροφή αναφέρεται στις διατροφικές συνήθειες των ελαιοπαραγωγικών χωρών της μεσογειακής λεκάνης(π.χ. Ελλάδα, Νότια Ιταλία). Η



διατροφή τους περιλάμβανε, σε καθημερινή βάση, ψωμί και ακατέργαστα δημητριακά (πηγή ενέργειας, υδατανθράκων και βιταμίνης Β), φρούτα και λαχανικά (κυρίως βιταμίνες Α και C) καθώς και γνήσιο ελαιόλαδο (ελεύθερο σε χοληστερίνη και πλούσια πηγή βιταμίνης Ε).

Έτρωγαν, επίσης, πολύ συχνά όσπρια, ψάρια και θαλασσινά, δικά τους πουλερικά (πηγές πρωτεϊνών) καθώς και παραδοσιακό γιαούρτι και τυρί (πηγή ασβεστίου). Επίσης, καταλάωναν στη φυσική τους μορφή ξηρούς καρπούς και μέλι (πηγές των απαραίτητων αμινοξέων και μετάλλων), ενώ έκαναν και χρήση αγνού κρασιού.

Γενικά η Μεσογειακή διατροφή:

- Είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- Είναι πλούσια σε “καλά” μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και φτωχή σε κορεσμένα, σε trans λιπαρά οξέα και χοληστερόλη που είναι επιβλαβή για την υγεία.
- Περιλαμβάνει επαρκής ποσότητες υδατανθράκων, βασικής τροφής για την ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.
- Προμηθεύει τον οργανισμό με φυτικές ίνες.
- Είναι υδαρής, πλούσια δηλαδή σε νερό και ηλεκτρολύτες.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι ότι είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και λίγο επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως). Περιλαμβάνει την καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τη χρήση του ελαιόλαδου ως το κύριο λίπος της δίαιτας. Ακόμα, περιλαμβάνει την

κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και οσπρίων σε εβδομαδιαία βάση, ενώ προτείνει

τον περιορισμό στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές

όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που

περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι χαμηλά σε λίπος και όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως, τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες συμβάλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης.

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών. Τα λαχανικά λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε φυτικές ίνες μειώνουν την απορρόφηση λίπους και ρυθμίζουν



το σωματικό βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα. Αυτό οφείλεται στο ότι αυξάνουν τον κορεσμό και ικανοποιούν γρήγορα το αίσθημα της πείνας με αποτέλεσμα να μην καταναλώνονται αυξημένες ποσότητες φαγητού, αλμυρά ή

γλυκά σνακ. Επιπλέον συμβάλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Επίσης, τα λαχανικά χάρη στην πλούσια περιεκτικότητά τους σε νερό ενισχύουν την ενυδάτωση του οργανισμού. Τα **γαλακτοκομικά προϊόντα** αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για τη δόμηση γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του οργανισμού, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Άλλο βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το **ελαιόλαδο**. Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης.



Επιπλέον, το **κόκκινο κρασί** όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL. Επιπρόσθετα, η μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει και την τακτική

κατανάλωση **ψαριών**, τα οποία διακρίνονται για το υψηλό περιεχόμενό τους σε σελήνιο, φώσφορο, βιταμίνη D και ω-3 λιπαρά (EPA, DHA). Έτσι, συμβάλλουν στην υγεία των οστών της όρασης και προσφέρουν μοναδική αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική προστασία στην καρδιά και τα αγγεία. Επιπλέον, σημαντική θέση στην πυραμίδα της διατροφής έχουν και τα **πουλερικά** που παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό, καθώς επίσης και σημαντική ποσότητα βιταμινών της οικογένειας B που ενδυναμώνουν το νευρικό σύστημα. Τα ψάρια και τα πουλερικά συνιστάται να καταναλώνονται 2 με 4 φορές την εβδομάδα. Σπανιότερα, θα πρέπει να καταναλώνεται κόκκινο κρέας (ελάχιστες φορές το μήνα). Περιέχει πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και σημαντικές βιταμίνες. Ταυτόχρονα όμως περιλαμβάνει κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία εμφανίζουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Τα **γλυκά**, ακόμη, είναι τροφές απαραίτητες για τον οργανισμό μας καθώς τον προμηθεύουν με υδατάνθρακες(π.χ. ζάχαρη). Στην κορυφή της πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής βρίσκεται το **άπαχο κρέας** και τα γλυκά. Το άπαχο κρέας, όπως το μοσχάρι, το αρνίσιο ή το κατσικίσιο κρέας που είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο, περιέχει, όμως, πολλά κορεσμένα λιπαρά οξέα και καλό είναι να το αποφεύγουμε.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η καλή απόδοση σε ένα άθλημα εξαρτάται κυρίως από 2 παράγοντες, που είναι Α) το γενετικό υπόβαθρο του αθλητή και Β) η προπονητική του κατάσταση. Ωστόσο, ιδιαίτερα σημαντική επίδραση στην αθλητική απόδοση έχει η **διατροφή του αθλητή**. Ένας παγκοσμίως γνωστός αθλητίατρος Ολυμπιακών αγώνων, ο

L. Prokop, έχει επισημάνει ότι ακόμη κι ένα πολύ μικρό λάθος, φαινομενικά αμελητέο, στη διατροφή του αθλητή μπορεί να καταστρέψει πολλούς μήνες ακόμη και χρόνια σκληρής προπόνησης.

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ

Η βέλτιστη διατροφή προάγει την αθλητική απόδοση και την ανάνηψη μετά από έντονη προπόνηση", δηλώνουν στην κοινή επίσημη θέση τους ο Αμερικάνικος Σύλλογος Διαιτολόγων, οι Διαιτολόγοι του Καναδά και το Αμερικάνικο Κολέγιο Αθλητικής Ιατρικής.

Συστήνεται η κατάλληλη επιλογή τροφίμων και υγρών, αλλά και η κατάλληλη επιλογή του χρόνου πρόσληψής τους, για την βέλτιστη υγεία και την απόδοση κατά την άσκηση.

Κατά τη διάρκεια προπονητικών περιόδων υψηλής έντασης είναι απαραίτητο να καταναλώνεται επαρκής ενέργεια για τη διατήρηση του σωματικού βάρους, τη θωράκιση της υγείας και τη μεγιστοποίηση των προσαρμογών της προπόνησης. Μειωμένη ενεργειακή πρόσληψη μπορεί να επιφέρει απώλεια μυϊκής μάζας, δυσλειτουργία του εμμηνορρυσιακού κύκλου στις γυναίκες, μείωση ή αδυναμία αύξησης της οστικής πυκνότητας και αυξημένο κίνδυνο κόπωσης, τραυματισμού και ασθένειας.

Το βάρος και η σύσταση σώματος μπορούν να επηρεάσουν την αθλητική απόδοση, αλλά δε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ως το μοναδικό κριτήριο για τη συμμετοχή στα διάφορα αθλήματα.

Τα βέλτιστα επίπεδα σωματικού λίπους ποικίλουν, ανάλογα με το φύλο την ηλικία, την κληρονομικότητα του αθλητή, καθώς και τη φύση του αθλήματος.

Εάν είναι επιθυμητή η απώλεια βάρους-λίπους, θα πρέπει να ξεκινά έγκαιρα, να γίνεται αργά και προοδευτικά, πριν από την αγωνιστική περίοδο και να σχεδιάζεται από τον ειδικό επαγγελματία διατροφής.

Οι αθλητές που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο εμφάνισης ελλείψεων μικροθρεπτικών συστατικών είναι εκείνοι που περιορίζουν την ενεργειακή τους πρόσληψη ή χρησιμοποιούν δραστικές πρακτικές απώλειας βάρους, αποκλείουν μία ή περισσότερες ομάδες τροφίμων από το διαιτολόγιό τους ή καταναλώνουν δίαιτες πλούσιες σε υδατάνθρακες με χαμηλή πυκνότητα σε μικροθρεπτικά συστατικά. Οι αθλητές θα πρέπει να καταβάλλουν προσπάθεια ώστε να καταναλώνουν δίαιτες που παρέχουν τουλάχιστον τις απαραίτητες-συνιστώμενες ποσότητες όλων των μικροθρεπτικών συστατικών από όλες τις ομάδες τροφίμων

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

Ενεργειακές Ανάγκες

Οι ενεργειακές ανάγκες του αθλητή εξαρτώνται από την ηλικία, το ύψος, το φύλο, το σωματικό βάρος, το προπονητικό πρόγραμμα, την ένταση και τη διάρκεια του εκάστοτε αθλήματος. Επομένως, η ισορροπημένη διατροφή για έναν αθλητή είναι μείζονος σημασίας προκειμένου να προσλάβει ποσοτικά και ποιοτικά τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά δηλαδή υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπος, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Κατά συνέπεια, δεν υπάρχει μία δίαιτα που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλων των αθλητών ταυτόχρονα, ιδίως σε περιπτώσεις ομαδικών αθλημάτων.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποτελούν τη **βασική πηγή ενέργειας**. Στο ανθρώπινο σώμα αποθηκεύονται στους μύες και στο ήπαρ με τη μορφή γλυκογόνου. Ωστόσο, τα αποθέματα υδατάνθρακα μπορούν να εξαντληθούν κατά τη διάρκεια μίας

ημέρας σκληρής προπόνησης. Επομένως οι αθλητές πρέπει να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υδατανθράκων από διάφορες τροφές, όπως δημητριακά, ρύζι, μακαρόνια, φρούτα κλπ. προκειμένου να επιτευχθεί η βέλτιστη αναπλήρωση των αποθηκών γλυκογόνου (στην παραπάνω διαδικασία συμβάλλει και η επαρκής πρόσληψη ενέργειας).

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Δημητριακά ολικής αλέσεως Πλιγούρι.
- Φασόλια
- Σπόροι Ζέας (δίκοκκο σιτάρι)
- Κινόα:
- Λαχανικά: .
- Ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

- **Κριθάρι**
- **Φρούτα**

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Η πρωτεΐνη θεωρείται ως θρεπτικό συστατικό κλειδί για την βέλτιστη αθλητική απόδοση για όλους τους αθλητές, όλων των αθλημάτων. Τα αμινοξέα, που είναι οι δομικές μονάδες των πρωτεϊνών, αποτελούν δομικά στοιχεία για τη σύνθεση νέων ιστών, ενώ συμμετέχουν στην επιδιόρθωση των τραυματισμένων ιστών. Επίσης, τα αμινοξέα αποτελούν δομικά συστατικά των ορμονών και ενζύμων που ρυθμίζουν το μεταβολισμό. Επιπρόσθετα, η πρωτεΐνη αποτελεί μια μικρή πηγή ενέργειας των μυών. Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας είναι το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΛΟΥΣΙΕΣ ΣΕ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Το κόκκινο κρέας και το λευκό όπως το κοτόπουλο είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και ωφέλιμα συστατικά. Επιπλέον τα παράγωγα του κρέατος, όπως τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Το γιαούρτι το γάλα το τυρί έχουν πρωτεΐνη

ΛΙΠΟΣ

Το λίπος αποτελεί απαραίτητο θρεπτικό συστατικό σε μια ισορροπημένη διατροφή. Τα λίπη αποτελούν πηγή ενέργειας για τα κύτταρα, είναι συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών, συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών και αποτελούν πρόδρομες ενώσεις ορμονών. Η διατροφική κατανάλωση λίπους συστήνεται να καλύπτει ως το 30% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης και να προέρχεται κυρίως από μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και ω-3 λιπαρά οξέα (π.χ. ελαιόλαδο, αβοκάντο, αμύγδαλα, λιπαρά ψάρια κλπ.). Συνοψίζοντας, το κλειδί για την ασφαλή διατροφή του αθλητή είναι να τρώει μεγάλη ποικιλία υγιεινών τροφών, που θα διασφαλίσουν επιπλέον ότι προσλαμβάνει τις απαραίτητες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων (π.χ. Σίδηρος, Ασβέστιο), αλλά και την καλή του ενυδάτωση, ενώ ορισμένες εξατομικευμένες διαιτητικές αλλαγές μπορούν να ωφελήσουν και να μεγιστοποιήσουν την απόδοση των αθλητών.

ΤΑ ΚΑΛΑ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΚΑ ΛΙΠΗ



Μονοακόρεστα λιπαρά

Τα μονοακόρεστα λιπαρά αποτελούν το «καλό» λίπος, γιατί ενταγμένα σε μια ισορροπημένη διατροφή όχι μόνο δεν προκαλούν προβλήματα, όπως το κορεσμένο λίπος, αλλά προστατεύουν

κιάλας από την εμφάνιση διάφορων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης, καθώς μειώνουν ελαφρά τη χοληστερίνη, ενώ δεν επηρεάζουν ή -κατά άλλους ερευνητές- ελαφρώς αυξάνουν τα επίπεδα της HDL («καλής» χοληστερίνης).

Πηγές: Η κυριότερη πηγή μονοακόρεστων είναι το ελαιόλαδο. Επίσης, μικρότερες ποσότητες περιέχονται στα σπορέλαια (καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο κλπ.), στο αβοκάντο, στο σουσάμι, στο ταχίνι, στα αμύδγαλα, στα αράπικα φιστίκια και στα καρύδια.

Πώς επηρεάζουν την υγεία μας. Από μελέτες που έγιναν σε κατοίκους χωρών της Μεσογείου κατά τις δεκαετίες '50 και '60 και συνεχίζονται μέχρι σήμερα, φάνηκε ότι η συχνότητα εκδήλωσης ασθενειών όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένες μορφές καρκίνου ήταν κατά πολύ μικρότερη στους μεσογειακούς λαούς από ό,τι στους Βορειοευρωπαίους. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η μεσογειακή διαίτα βασίζεται, λόγω κυρίως του ελαιόλαδου, σε μονοακόρεστα λιπαρά, ενώ βορειοευρωπαϊκή κυρίως στα κορεσμένα λιπαρά. Επίσης, σε διαβητικούς ασθενείς παρατηρήθηκε σημαντική βελτίωση του επιπέδου σακχάρου στο αίμα τους μετά την κατανάλωση μονοακόρεστων, σε αντίθεση με τους διαβητικούς, που κατανάλωναν άλλες μορφές λιπαρών οξέων (κορεσμένα, πολυακόρεστα). Επιπλέον, υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις ότι το ελαιόλαδο προστατεύει και από τον καρκίνο. Η δράση του αυτή οφείλεται κυρίως στη βιταμίνη E (μια από τις βασικές αντιοξειδωτικές βιταμίνες) και στις πολυφαινόλες που περιέχει. Χάρη, λοιπόν, στην αντιοξειδωτική του ικανότητα, προστατεύει τα κύτταρα και τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν την καταστροφή τους.

Πόσο μονοακόρεστο λίπος να καταναλώνουμε; Τα τελευταία χρόνια οι διατροφικές συστάσεις κλίνουν ολοένα και περισσότερο προς την αύξηση της κατανάλωσης μονοακόρεστων λιπαρών στη διατροφή μας σε σχέση με άλλα είδη. Έτσι, η ημερήσια πρόσληψή τους μπορεί να φτάνει μέχρι και το 15% των συνολικών θερμίδων που προσλαμβάνετε ημερησίως. Αν, δηλαδή, χρειάζεστε 2.000 θερμίδες την ημέρα, οι 300 θα προέρχονται από μονοακόρεστο λίπος, το οποίο

αναλογεί σε περίπου 33 γρ. την ημέρα.

Κατά το μαγείρεμα. Ασφαλέστερο έλαιο για το μαγείρεμα είναι το ελαιόλαδο γιατί έχει μεγάλη αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες. Έτσι μπορεί να φτάσει στους 210ο C χωρίς να διασπαστεί. Αντίθετα, άλλα φυτικά έλαια, όπως το σογιέλαιο και το ηλιέλαιο, δεν αντέχουν να μείνουν αδιάσπαστα σε θερμοκρασίες άνω των 170ο C. Κατά τη διάσπασή τους δημιουργούνται βλαβερές ουσίες, δυνάμει καρκινογόνες. Γνωρίζοντας λοιπόν ότι η θερμοκρασία τηγανίσματος είναι περίπου 180ο C, προτιμήστε το ελαιόλαδο.

Πολυακόρεστα λιπαρά

Τα πολυακόρεστα λιπαρά αποτελούν καλής ποιότητας λιπαρά. Στα πολυακόρεστα ανήκουν τα ω-3 και ω-6 λιπαρά, με διαφορετικές δράσεις το καθένα, τα οποία είναι άκρως απαραίτητο να συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή μας, γιατί ο οργανισμός μας δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του.

Πηγές: Τα ω-3 περιέχονται σε ορισμένους ξηρούς καρπούς (στα καρύδια και στα αμύγδαλα), στο λιναρόσπορο, στη σόγια, στα άγρια χόρτα (π.χ. γλιστρίδα, αντράκλα), στα λιπαρά ψάρια (π.χ. σολομός, σαρδέλες, γαύρος και σκουμπρί). Τα ω-6 περιέχονται κυρίως στις φυτικές μαργαρίνες και σε φυτικά σπορέλαια (όπως το αραβοσιτέλαιο, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο).

Πώς επηρεάζουν την υγεία μας. Τα ω-3 και ω-6 λιπαρά είναι απαραίτητα για την καλή ανάπτυξη και λειτουργία του εγκεφάλου, την αποτελεσματικότητα του ανοσοποιητικού συστήματος, το σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών, το σχηματισμό ορμονών που σχετίζονται με την αναπαραγωγική λειτουργία. Τα ω-3 συμβάλλουν κυρίως στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και φαίνεται να δρουν προστατευτικά έναντι καρδιαγγειακών νοσημάτων. Τα πολυακόρεστα λιπαρά, ενταγμένα σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, συντελούν στη μείωση της ολικής και «κακής» χοληστερίνης.

πόσα πολυακόρεστα λιπαρά να καταναλώνουμε; Μια ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να περιέχει περίπου 10% των ημερησίων θερμίδων σε πολυακόρεστα λιπαρά, δηλαδή περίπου 22 γρ. την ημέρα για κάποιον που χρειάζεται 2.000 θερμίδες. Από αυτά, το μεγαλύτερο ποσοστό, περίπου το 80%, θα πρέπει να είναι ω-6 λιπαρά και το υπόλοιπο 20% να είναι ω-3 και άλλα πολυακόρεστα (αναλογία που με το σημερινό τρόπο διατροφής έχει ανατραπεί).

Κατά το μαγείρεμα. Τα μαγειρικά έλαια που είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως οι μαργαρίνες και τα σπορέλαια, αποτελούν τα πιο ευαίσθητα στο μαγείρεμα λιπαρά. Η θερμική επεξεργασία τα μετατρέπει στα ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία μας trans λιπαρά. Γι' αυτό κατά το μαγείρεμα να προτιμάτε πάντα το ελαιόλαδο. Είναι προτιμότερο τα πολυακόρεστα να τα προσλαμβάνετε από τους ξηρούς καρπούς, τα λιπαρά ψάρια και τα χόρτα.

1 κουταλιά ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαργαρίνη ή βούτυρο αντιστοιχεί σε 15 γρ. περίπου και μας δίνει 135 θερμίδες

+ ΤΑ ΚΑΚΑ

Κορεσμένα λιπαρά

Θεωρούνται «κακά» λιπαρά γιατί είναι αυτά που σχετίζονται με καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου. Η αυξημένη κατανάλωσή τους οδηγεί σε αύξηση της ολικής και της «κακής» (LDL) χοληστερίνης.

Πηγές: Οι σημαντικότερες πηγές κορεσμένων λιπαρών είναι τα ζωικά λίπη, όπως τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), το λίπος του κρέατος, το αυγό, η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και ορισμένες φυτικές τροφές, όπως η καρύδα.

Πώς επηρεάζουν την υγεία μας. Μελέτες σε δυτικές χώρες με αυξημένη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών δείχνουν ραγδαία αύξηση της αρτηριοσκλήρυνσης, της υπέρτασης και των εγκεφαλικών και καρδιακών επεισοδίων. Η συσσώρευση λίπους στα αγγεία φαίνεται ότι αποτελεί την απαρχή όλων αυτών των προβλημάτων. Στις ίδιες χώρες αυξάνονται και τα περιστατικά εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του στομάχου και του παχέος εντέρου. Πόσο κορεσμένο λίπος να καταναλώνουμε; Η ημερήσια πρόσληψη κορεσμένου λίπους μπορεί να φτάνει το πολύ μέχρι και το 10% των συνολικών θερμίδων που παίρνετε μέσω της διατροφής σας καθημερινά. Αυτό σημαίνει ότι για ένα μέσο υγιή άνθρωπο, ο οποίος χρειάζεται 2.000 θερμίδες την ημέρα, οι 200 θερμίδες θα προέρχονται από κορεσμένο λίπος, το οποίο αναλογεί σε περίπου 22 γρ. την ημέρα.

Κατά το μαγείρεμα. Τα πιο συνηθισμένα μαγειρικά λίπη και έλαια που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά είναι το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος και το φοινικέλαιο. Βασικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι, λόγω της δομής τους, δεν αλλοιώνονται εύκολα κατά το μαγείρεμα. Ωστόσο, και μόνο το γεγονός ότι περιέχουν κυρίως κορεσμένο λίπος -με τις αρνητικές επιπτώσεις που ήδη αναφέρθηκαν-, θα πρέπει να αποτρέπει τη συστηματική χρήση τους.

! ... ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ

Trans λιπαρά

Μια ιδιαίτερη κατηγορία λιπαρών είναι τα trans. Στην πραγματικότητα δεν αποτελούν εντελώς ξεχωριστή κατηγορία, αλλά υποπροϊόν της θερμικής κυρίως επεξεργασίας των πολυακόρεστων λιπαρών. Συγκεκριμένα, πρόκειται για λίπη που έχουν υποστεί τη βιομηχανική διεργασία της υδρογόνωσης, για να είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και να έχουν στερεά μορφή, όπως κάποιες μαργαρίνες.

Πηγές: Τρόφιμα τα οποία περιέχουν trans λιπαρά είναι κυρίως τα πατατάκια, τα γαριδάκια, τα μπισκότα, τα αρτοσκευάσματα τύπου κρουασάν, οι έτοιμες ζύμες, οι τηγανητές πατάτες των fast food, τα τηγανητά λαχανικά που καταναλώνουμε έξω, όπως τα onion rings κλπ.

Πώς επηρεάζουν την υγεία μας. Τα trans είναι τα πλέον επιβλαβή λιπαρά, αφού οδηγούν όχι μόνο σε αύξηση της ολικής και της «κακής» χοληστερίνης, αλλά και σε μείωση της «καλής». Ενοχοποιούνται σήμερα για προβλήματα που αφορούν την καρδιά και τα αγγεία, με κυριότερο αυτό της αρτηριοσκλήρυνσης.

Πόσα trans να καταναλώνουμε; Η ημερήσια πρόσληψη πρέπει να είναι μηδενική. Επειδή όμως αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, φροντίστε τουλάχιστον να περιορίσετε στο ελάχιστο την κατανάλωση trans λιπαρών οξέων.

ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ



Η **καφεΐνη**, είναι μία από τις πιο διαδεδομένες ουσίες κατανάλωσης στον κόσμο, βρίσκεται κυρίως στον καφέ, το τσάι, το κακάο, σε διάφορα μη αλκοολούχα ποτά και σε πολλές άλλες τροφές. Βρίσκεται επίσης, σε διάφορα φάρμακα που δίνονται χωρίς συνταγή, για παράδειγμα σε σκευάσματα όπου συνδυάζεται με ασπιρίνη. **Η καφεΐνη λοιπόν είναι**

ένα διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος.

Αποδεδειγμένα αποτελέσματα

Όπως αναφέρθηκε ήδη η καφεΐνη αποτελεί διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Πιο συγκεκριμένα:

- Αυξάνει τη νοητική εγρήγορση,
- Βελτιώνει τη συγκέντρωση,
- Βελτιώνει τη διάθεση,
- Μειώνει τις επιδράσεις της κόπωσης και καθυστερεί την έναρξή της,
- Μειώνει το χρόνο αντίδρασης (δηλαδή επιταχύνει την αντίδραση),
- Ενισχύει την κινητοποίηση ελεύθερων λιπαρών οξέων,
- Αυξάνει την αποδόμηση των τριγλυκεριδίων στο μυς.

Η καφεΐνη αρχικά μελετήθηκε ως προς τις **πιθανές εργογόνες ιδιότητές** της στις δραστηριότητες αντοχής. Οι πρώτες μελέτες έδειξαν αξιοσημείωτες βελτιώσεις στην απόδοση αντοχής, όταν οι ποδηλάτες που συμμετείχαν στην έρευνα λάμβαναν ένα ρόφημα με καφεΐνη έναντι ενός ροφήματος με εικονικό φάρμακο.^{1,2} Η καφεΐνη αύξησε την αντοχή τους σε ένα πρωτόκολλο άσκησης καθορισμένης έντασης και μείωσε τους αγωνιστικούς χρόνους.

Η σωστή διατροφή βοηθάει:

- στην πρόληψη προβλημάτων του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος
- στη διατήρηση του ρυθμού ανάπτυξης
- στη διατήρηση υγιών ιστών του σώματος

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΓΙΑΝΝΑΚΑΡΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΑΝΕΣΤΗ ΑΡΓΥΡΩ

ΒΛΑΧΟΥ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ

ΒΟΥΛΓΑΡΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΓΕΡΟΚΩΝΣΤΑΝΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΚΑΣΤΡΙΩΤΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΚΟΥΒΕΛΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

ΚΟΥΚΙ ΚΛΑΙΝΤΙ

ΚΥΡΓΙΑΚΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

ΛΕΜΠΕΣΗ ΑΝΤΩΝΙΑ

ΜΙΧΑΗΛ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΝΑΤΣΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΣΤΑΘΗΣ

ΣΑΛΓΙΑ ΜΑΡΙΓΚΛΕΝΤ

ΣΕΛΙΜΗΣ ΠΕΡΙΚΛΗΣ

ΣΟΥΡΛΑ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ

ΤΣΙΠΤΣΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

ΤΣΟΥΤΣΙΚΑΣ ΒΑΓΓΕΛΗΣ

ΧΑΝΤΖΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΧΟΝΔΡΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ

