

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

- Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες λάμβανε χώρα η ελληνική γεωργική δραστηριότητα.
- Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη **«μεσογειακή διατροφή»**



Διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

- 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 ρεβίθια).
- 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.

Η Πυραμίδα της Υγιεινής Διατροφής



Οι Ανάγκες Σας Σε Υγρό Πριν Τη Γυμναστική

- Μια **καλή ενυδάτωση** θα καταστήσει την άσκησή σας ευκολότερη και πιο αποτελεσματική. Προσπαθείτε να πιείτε τουλάχιστον μισό λίτρο νερό 1 με 2 ώρες πριν την προπόνησή σας.

Το Γεύμα ή Το Κολατσιό Σας Πριν Τη Γυμναστική

- Το μεγαλύτερο μέρος των καυσίμων που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν προέρχεται από τα τρόφιμα που έχετε φάει πρόσφατα!
- Προέρχεται πραγματικά από τους υδατάνθρακες (αποκαλούμενους «γλυκογόνο») και το λίπος που είναι αποθηκευμένα στους μυς, στο συκώτι, και στους λιπώδεις ιστούς.

ΠΡΟΣΟΧΗ!!!

Τι πρέπει να προσέξεις!!!!:

- Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού πριν την άσκηση μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και αίσθημα ατονίας, όπως επίσης διάρροια ή στομαχικές κράμπες.
- Η κατανάλωση από την άλλη πλευρά μικρότερης ποσότητας ίσως να μην δώσει στον οργανισμό την απαιτούμενη ενέργεια για να ολοκληρωθεί το πρόγραμμα γυμναστικής.
- Καλό είναι το γεύμα να λαμβάνεται Τουλάχιστον 3-4 ώρες πριν την άσκηση.

Υδατάνθρακες

- Περίπου το 60% των θερμίδων που τρώτε στην συγκεκριμένη στιγμή θα πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες. Σε αντίθεση με τη συνήθη πεποίθηση, το σώμα σας χρειάζεται περισσότερους υδατάνθρακες από ότι πρωτεΐνες μετά την άσκηση, ώστε να αντικαταστήσει το καύσιμο των μυών (γλυκογόνο) που χρησιμοποιήσατε και να σας προετοιμάσει για την επόμενη άσκηση.

Πρωτεΐνες

- Ενώ οι υδατάνθρακες είναι βασικοί, είναι επίσης σημαντικό να περιλάβετε και πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας στο γεύμα ή το κολατσιό μετά την προπόνηση.
- Η πρωτεΐνη θα σταματήσει τον οργανισμό σας να διασπάσει μυϊκές ίνες για ενέργεια και να επηρεάσει την διαδικασία της αποκατάστασης και ανάρρωσης των μυών.
- Περίπου το 25% των θερμίδων που τρώτε μετά την άσκηση πρέπει να προέρχεται από πρωτεΐνες, αυτό είναι περίπου 10-15 γραμμάρια για τους περισσότερους ανθρώπους.

Λιπαρά

- Τα λιπαρά δεν παίζουν μεγάλο ρόλο στην μετά άσκηση διατροφή, και τρώγοντας ποσότητα μετά την άσκηση δεν θα βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους σας ή στην διατήρηση της φυσικής σας κατάστασης. Μόνο το 15% (ή λιγότερο) των μετά την άσκηση θερμίδων πρέπει να προέρχεται από λιπαρά, το οποίο είναι λιγότερο από 10 γραμμάρια.
- Η ιδανική στιγμή για να φάτε μετά τη γυμναστική είναι **30 λεπτά με 2 ώρες**, όταν το σώμα σας είναι έτοιμο και περιμένει να γεμίσει τις αποθήκες του για την επόμενη άσκηση.

Συμβουλή

- Εάν η όρεξη σας ή το πρόγραμμα σας δεν σας επιτρέπουν να φάτε κάτι μετά την άσκηση σας, μην πανικοβάλλεστε.
- Το σώμα σας μπορεί ακόμα να αναπληρώσει τα καύσιμα των μυών **μέσα στις επόμενες 24 ώρες**, με την προϋπόθεση ότι θα καταναλώσετε αρκετά τρόφιμα ώστε να υποστηρίξετε την αθλητική σας δραστηριότητα. Εάν μπορείτε φάτε ένα μικρότερο κολατσιό το οποίο να περιέχει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες όσο το δυνατόν συντομότερα μετά την άσκηση.
- Υγρά όπως τα σμούδισ, smoothies, ή το σοκολατούχο γάλα, και/ή μπάρες ενέργειας μπορεί να είναι ικανοποιητικά κολατσιά μετά την άσκηση.

Δείτε Μερικά Παραδείγματα Συνδυασμών Για Το Γεύμα Σας Μετά Τη Γυμναστική

- Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί
- Χυμός φρούτων και τυρί
- Γιαούρτι με φρούτα
- Ομελέτα με λαχανικά με ψωμί
- Σοκολατούχο γάλα
- Δημητριακά με γάλα
- Σμούδισ, Smoothies(με γάλα, γιαούρτι ή σκόνη πρωτεΐνης)
- Μια μπάρα ενέργειας
- Τηγανίτες και αυγά
- Λαχανικά, Πατάτες και Ψωμί πολύσπορο
- Αυγά και τοστ
- Σάντουιτς με γαλοπούλα, ζαμπόν , κοτόπουλο ή καπνιστό μοσχάρι
- Τηγανητά λαχανικά με κοτόπουλο, γαρίδες
- Φρυγανιές με τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- Ρύζι ή πίτα καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο
- Οποιοδήποτε φυσιολογικό γεύμα που περιλαμβάνει άπαχη πρωτεΐνη, άμυλο και λαχανικά

Διατροφική Πυραμίδα



Τέλος:

- Το πιο σημαντικό είναι να γνωρίσετε το σώμα σας και το πως αντιδρά στην άσκηση, ώστε να του προσφέρετε αυτό που χρειάζεται για να αποδώσει το μέγιστο.
- Η **διατροφή πριν και μετά τη γυμναστική** σας την σωστή στιγμή είναι σημαντικό για να διατηρήσετε την ενέργεια σας και την αθλητική σας απόδοση ψηλά!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- **ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Γ. Σκόλιας, 2002**
- **ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ, F. Brouns, Παρισιάνου, 2004**

***ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ
ΣΑΣ!!!***

