

# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΜΑΔΑ: FITNESS

ΟΝΟΜΑΤΑ: ΤΖΩΡΤΖΑΚΗ ΠΩΛΙΝΑ, ΕΙΡΗΝΗ  
ΠΩΛΙΟΥΔΑΚΗ, ΕΙΡΗΝΗ ΜΑΚΡΥΔΑΚΗ, ΜΑΡΙΑ  
ΝΤΙΣΠΥΡΑΚΗ, ΠΕΛΑ ΚΟΥΤΕΝΤΑΚΗ,  
ΕΛΕΝΗ ΚΑΠΕΛΩΝΗ



## ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ:



Ο **αθλητισμός** είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της. Για παράδειγμα στην Αρχαία Ελλάδα, ο αθλητισμός στην Αθήνα θεωρούταν κοινωνικό και πολιτισμικό αγαθό και είχε παιδαγωγικό χαρακτήρα, ενώ αντίθετα στην Σπάρτη ο αθλητισμός χρησιμοποιούταν για την στρατιωτική εκπαίδευση. Ωστόσο σημαντική είναι η στρωματική διάσταση του αθλητισμού στο πέρασμα του χρόνου. Η γενική τάση ήταν ιδίως τον 18ο και 19ο αιώνα τα κατώτερα κοινωνικά στρώματα να ασχολούνται με τα «λαϊκα παιχνίδια» όπως το ποδόσφαιρο, ενώ τα ανώτερα κοινωνικά στρώματα με τα «ευγενή αθλήματα» όπως ήταν η ιππασία και η ξιφασκία.

Υπάρχουν τρεις θεωρίες σχετικά με τη γένεση του αθλητισμού:

- Όλες οι αθλητικές ασκήσεις έχουν λατρευτικές ρίζες
- Οι σωματικές ασκήσεις είναι φυσική συνέπεια των διαδικασιών της εργασίας και της
- Η άσκηση είναι μια εκδήλωση ενστικτωδών κινήσεων ή παρορμήσεων

## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ:



Η λέξη αθλητισμός ως έννοια διαμορφώθηκε στους μετά-ομηρικούς χρόνους, καθώς η λέξη αυτή δεν συναντάται ούτε στην Οδύσσεια ούτε στην Ιλιάδα. Πιθανότατα, η έννοια διαμορφώθηκε με την καθιέρωση των ιερών αγώνων (Ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαιότητα Ολύμπια εν Δίω, Πύθι, Νέμεα, Ίσθμια κατά τον 8ο αιώνα π.Χ.. Ο αθλητισμός υπό αυτήν την μορφή είναι καθαρά αγωνιστικός κάτι βέβαια που αλλάζει με την πάροδο του χρόνου και την κατάργηση των Ολυμπιακών Αγώνων το 392/93 μ.Χ. από τον Θεοδοσίος Α'. Ο αθλητισμός θα επανεμφανιστεί αργότερα στις αρχές του 19ου αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία ως σπορ (sport). Εντούτοις, η λέξη σπορ είναι γαλλική και χρονολογείται από την εποχή του Μεσαίωνα. Ήταν ταυτόσημη με το παιχνίδι και τη διασκέδαση.

Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι καθιέρωσαν πρώτοι τους αγώνες δρόμου, βάρη και την πάλη, περίπου την 3η χιλιετία π.Χ. Η Ελλάδα όμως στάθηκε η αληθινή κοιτίδα του αθλητισμού, γιατί εκεί ο αθλητισμός πήρε τη μορφή του ελεύθερου ανταγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας. Στην Αρχαιότητα, ιεροί αγώνες θεωρούνταν μόνο οι στεφανίτες, οι αγώνες δηλαδή που είχαν ως έπαθλο τον κότινο. Χαρακτηριστική είναι η φράση του γιου του Πέρση πολέμαρχου Αρτάβανου, Τριταντέχμη που παρατήρησε ότι

ακόμα και αν οι Έλληνες είχαν ηττηθεί από τους Πέρσες, δεν παρέλειπαν να μην διοργανώσουν τους Ζ' Ολυμπιακούς Αγώνες.

"Παπαί, Μαρδόνιε, κοίους επ' άνδρας ήγαγες μαχησομένους ημέας, οι ου περί χρημάτων τον αγώνα ποιούνται, αλλά περί αρετής"

Οι πρώτοι Ολυμπιακοί Αγώνες έγιναν το 776 π.Χ., για να κατευνάσουν οι Έλληνες την οργή των θεών και να τους ευχαριστήσουν για τις ευεργεσίες τους. Για τη λαϊκή αντίληψη, με τους αγώνες αυτούς θα κέρδιζαν την εύνοια των θεών. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες ετελούντο κάθε τέσσερα χρόνια στον ιερό χώρο της Ολυμπίας. Ο αθλητής που κέρδιζε στους Ολυμπιακούς Αγώνες στεφανώνονταν με το στεφάνι της αγριελιάς, γύριζε θριαμβευτής στην πατρίδα του και οι συμπατριώτες του γκρέμιζαν σ' ένα σημείο τα τείχη της πόλης, για να περάσει από κει ο νικητής -ενέργεια καθαρά συμβολική, που σήμαινε πως η πόλη που αναδείκνυε Ολυμπιονίκες δεν είχε ανάγκη από τείχη για να προασπίσει την ασφάλειά της.

Από τον 4ο αιώνα π.Χ., και κατά την περίοδο της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, οι αθλητικοί αγώνες εκφυλίστηκαν και μεταβλήθηκαν σε αιματηρούς αγώνες του Ρωμαϊκού Ιπποδρόμου. Οι αγώνες αυτοί ήταν αιματηρές συγκρούσεις μονομάχων, που τους έφερναν αντιμέτωπους μέσα σε τεράστια στάδια.

Ακολουθεί μία εποχή, μετά τον 8ο αι. μ.Χ., όπου ο αθλητισμός ήταν μόνο για τους ευγενείς. Το πιο σημαντικό άθλημα ήταν οι έφιπποι ιπποτικοί αγώνες μέχρι θανάτου. Οι αντίπαλοι, χωρισμένοι σε δύο ομάδες, ρίχνονταν καταπάνω ο ένας στον άλλον, χωρίς να τηρούν κανένα αγωνιστικό νόμο ή κανόνα.

Τον 12ο αιώνα, οι άνθρωποι άρχισαν να αγωνίζονται μεταξύ τους με πιο ειρηνικό τρόπο. Πετούσαν μεγάλες σφαίρες, όπως ρίχνουν σήμερα βάρη. Οι σφαίρες που πετούσαν ήταν από στουπί, τυλιγμένες με δέρμα προβάτου, και τις έριχναν πάνω στον τοίχο. Στην αρχή τις πετούσαν με γυμνό χέρι, σιγά-σιγά όμως η σφαίρα αυτή άλλαξε μορφή. Από τον 16ο αιώνα, όταν πρωτοεμφανίστηκαν οι ρακέτες, οι πρωτόγονες εκείνες σφαίρες αποτέλεσαν τις σύγχρονες μπάλες της αντισφαίρισης.

Από τον 20ο αιώνα, ο αθλητισμός πήρε διαστάσεις οικονομικές, πολιτικές και πολιτιστικές. Δημιουργήθηκαν κανόνες και κανονισμοί για τα αθλήματα, οι φάσεις των αγωνισμάτων, καθώς και οι εξειδικεύσεις στον τομέα του αθλητισμού. Τα ΜΜΕ είναι σαφώς ο μοχλός για την παγκοσμιοποίηση του αθλητισμού, ενός προϊόντος μοναδικού καθώς μπορεί να ενώσει τους ανθρώπους ανεξαρτήτως διακρίσεων. Με την σύσφιξη των διεθνών σχέσεων, αυξάνεται ο αριθμός των αθλητών και των αθλουμένων, δημιουργούνται νέοι κυβερνητικοί και μη οργανισμοί,

ενώ βελτιώνονται και οι αθλητικοί αγώνες. Οι αθλητικοί οργανισμοί μπορούν να διακριθούν στα Σωματεία, στις Αθλητικές Ανώνυμες Εταιρείες, στις ομοσπονδίες, στα τμήματα αμειβομένων αθλητών, στη Εθνική Ολυμπιακή Επιτροπή, η Γενική Γραμματεία Αθλητισμού, καθώς και στους συνδέσμους προπονητών, διαιτητών και κριτών.

### Αθλήματα που υπήρξαν Ολυμπιακά κάποια στιγμή

- Βασκική πελότα
- Γκολφ
- Διελκυστίδα
- Καλλιτεχνικό πατινάζ
- Κρίκετ
- Κροκέ
- Λακρός
- Μηχανοκίνητα σκάφη
- Πόλο
- Ράγκμπι
- Ρακέτες
- Ροκέ
- Χειρόσφαιρα σάλας

### ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ-ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ:

Η Αθλητική Ψυχολογία είναι η επιστήμη που ασχολείται με τη μελέτη της ανθρώπινης συμπεριφοράς στα πλαίσια της άθλησης και του τρόπου με τον οποίο η συμπεριφορά αυτή (απόδοση, επίδοση, εμφάνιση) επηρεάζεται από τρεις κύριες πηγές: τον **αθλητή**, τον **προπονητή**, και το **περιβάλλον** μέσα στο οποίο αλληλεπιδρούν. Η αθλητική ψυχολογία έχει ως αντικείμενο α) την κατάλληλη επιλογή αθλητών, β) την ανάδειξη και προβολή κινήτρων, έτσι ώστε καθένας που συμμετέχει, να αγωνίζεται στο μέγιστο των δυνατοτήτων του, γ) τη διδασκαλία ψυχολογικών δεξιοτήτων, ικανοτήτων. Σίγουρα η Ψυχολογία είναι ένα κεντρικό στοιχείο του αθλητικού συναγωνισμού-ανταγωνισμού. Μελετώντας και χρησιμοποιώντας την Ψυχολογία στον

αθλητισμό, κάποιος, αποκτά την ικανότητα να **περιγράψει** την συμπεριφορά, να **ερμηνεύσει-εξηγήσει** την συμπεριφορά και να **προβλέψει** την συμπεριφορά του αθλητή ή του προπονητή.

Η αθλητική ψυχολογία μπορεί να συμβάλλει σε δύο κατευθύνσεις: α) στην καλυτέρευση των αθλητικών προγραμμάτων έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να αναπτύσσονται ως άτομα και β) στη μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης.

#### ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΗ:

Η **διανοητική προετοιμασία** είναι ένας σημαντικός παράγοντας για την αθλητική εμφάνιση (απόδοση-επίδοση). Έχει επαρκώς αποδειχθεί και έχει γίνει αποδεκτό ότι όλοι οι αθλητές έχουν ένα βέλτιστο επίπεδο διέγερσης, το οποίο έχει αξιοσημείωτη επίδραση στην ποιότητα της εμφάνισής τους. Είτε απευθύνονται στους φιλάθλους είτε όχι, πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τεχνικές αυτοδιέγερσης σαν κύριο μέρος της ψυχοδιανοητικής τους προετοιμασίας πριν και κατά την διάρκεια της εμφάνισής τους. Όλες οι ενέργειες των αθλητών πριν την εμφάνιση, οι χαιρετισμοί προς τους φιλάθλους, και οι ενθαρρυντικές παραινέσεις του ενός προς τον άλλο έχουν ως στόχο να δημιουργήσουν μια επιθυμητή συναισθηματική ατμόσφαιρα πριν την εμφάνιση.

Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας είναι η **προσωπικότητα**. Υπάρχει κάποιος "τύπος προσωπικότητας" που προδίδει υψηλή ποιότητα αθλητικής εμφάνισης; Μπορεί ένας προπονητής να προβλέπει την αθλητική επιτυχία από ένα τέστ προσωπικότητας; Διαφέρουν οι προσωπικότητες ανάμεσα σε αθλητές και μη αθλητές, ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες αθλητές και ανάμεσα σε αθλητές διαφορετικών αθλημάτων; Οι αθλητικοί ψυχολόγοι έχουν αφιερώσει σημαντικές προσπάθειες έρευνας στο θέμα "*η προσωπικότητα στον αθλητισμό*".

**Οι ατομικές διαφορές** είναι ένα άλλο προσφιλές αντικείμενο έρευνας. Γιατί οι αθλητές διαφέρουν στην απόδοσή τους αν και έχουν τις ίδιες δυνατότητες; Γιατί μερικοί αθλητές αποδίδουν καλύτερα όταν βρίσκονται κάτω από πίεση, ενώ άλλοι όχι; Ποιοι ψυχολογικοί

παράγοντες διαφοροποιούν τον σταθερά επιτυχημένο αθλητή από τον λιγότερο επιτυχημένο ανάλογό του;

Στο χώρο της **άθλησης των παιδιών** οι αθλητικοί ψυχολόγοι μελετούν τα αποτελέσματα των αγωνιστικών δραστηριοτήτων. Θα έπρεπε παιδιά - αθλητές να αγωνίζονται για έπαθλα; Οι νεαρότεροι αθλητές έχουν διαφορετικές ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες από αυτές των μεγαλύτερων και ικανοτέρων αθλητών; Αν ναι, πώς μπορούν να ικανοποιηθούν οι ανάγκες αυτές μέσα σ' ένα "υγιές" αθλητικό περιβάλλον;

Ένας άλλος ψυχολογικός παράγοντας που πρέπει να εξετασθεί είναι η **κινητοποίηση**. Γιατί μερικοί αθλητές κινητοποιούνται περισσότερο από άλλους, ειδικά όταν πρόκειται για κινητοποίηση προερχόμενη από εσωτερικές παρορμήσεις; Γιατί μερικοί αθλητές αγωνίζονται όσο καλύτερα μπορούν, επειδή τους αρέσει, τους ευχαριστεί το άθλημα, και όχι επειδή κινητοποιούνται από εξωτερικούς παράγοντες, έπαθλα, χρήματα, ή αναγνώριση; Ποιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που βοηθούν στην κινητοποίηση των αθλητών και ποιοι την αποθαρρύνουν;

#### ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ:

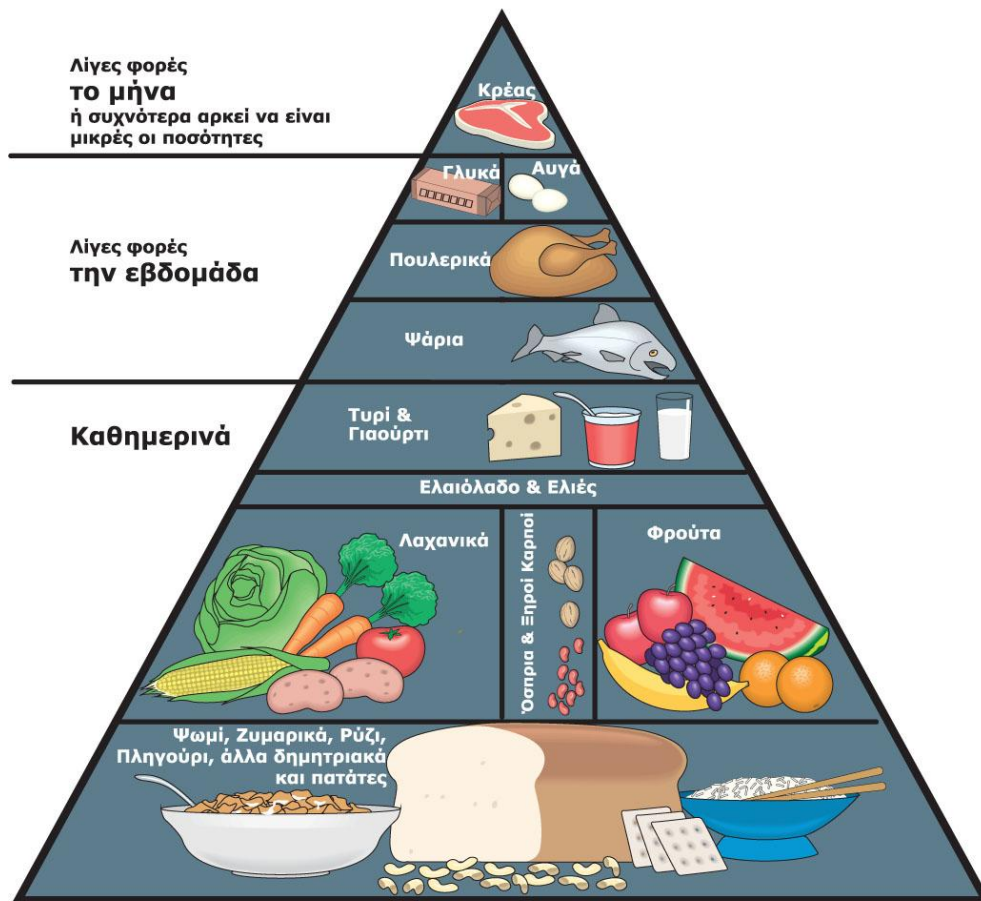
*"Ο πραγματικός ηγέτης δεν έχει ανάγκη να ηγείται - είναι ευχαριστημένος να δείχνει το δρόμο"*. Έτσι είναι και ο αποτελεσματικός προπονητής στον αθλητισμό. Έχοντας σαν πηγές το ταλέντο και τις γνώσεις των αθλητών για το άθλημα, ο προπονητής έχει σαν πρωταρχικό σκοπό να αναπτύξει τις φυσικές διανοητικές και ψυχικές ικανότητες των αθλητών έτσι ώστε αυτοί ατομικά αλλά και σαν ομάδα να μπορέσουν να έχουν συνεχή και σταθερή επιτυχία. Στα ομαδικά αθλήματα πώς μπορεί ο προπονητής να διευκολύνει τη συνεργασία όλων των αθλητών της ομάδας, να προαγάγει την ομαδική ταυτότητα, την ικανοποίηση των αθλητών και την ομαδική συνοχή; Έχει σημασία η ικανοποίηση, των αναγκών των αθλητών για συντροφικότητα και ομαδικότητα; Επηρεάζεται η απόδοση ενός αθλητή από την ικανοποίησή του, λόγω του ότι αποτελεί μέλος της ομάδος ή λόγω του ότι έχει καλούς φίλους στην ομάδα. Παίζοντας το ρόλο του "δικηγόρου του διαβόλου", αν η νίκη είναι ο μοναδικός σκοπός του προπονητή, θα έπρεπε κανείς να ενδιαφέρεται για τις κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες των αθλητών; Το μεγαλύτερο μέρος της βιβλιογραφίας στην

Αθλητική Ψυχολογία είναι αφιερωμένο στο γιατί οι προπονητές θα έπρεπε να ενδιαφέρονται για θέματα πέρα από την απόδοση των αθλητών, αν θέλουν να έχουν μια επιτυχημένη ομάδα.

Όμως δεν έχουν όλοι οι προπονητές συνειδητοποιήσει τα σημαντικά αυτά ψυχολογικά θέματα. Στην πραγματικότητα αν δεχθούμε ότι γενικά οι προπονητές μαθαίνουν τα μυστικά του επαγγέλματός τους παρατηρώντας και ακούγοντας άλλους προπονητές (φαινόμενο αντιγραφής, μιμητισμός) πολλές φορές δε λαμβάνουν υπόψη τους τις προσωπικές ανάγκες των αθλητών κατά την προετοιμασία, κατά την διάρκεια και μετά την αθλητική συνάντηση. Έχει επαρκώς καταγραφεί στη διεθνή βιβλιογραφία ότι οι προπονητές δημοσίως και συχνά εκθειάζουν τη χρησιμότητα της κριτικής στον αθλητισμό. Όμως οι έρευνες βρήκαν αποδείξεις ότι οι προπονητές τείνουν να απορρίπτουν τις παρεμβάσεις άλλων που προσπαθούν να τροποποιήσουν τα πρότυπα της προπονητικής συμπεριφοράς τους.

## **ΔΙΑΤΡΟΦΗ:**





Η υγιεινή διατροφή παρέχει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα ώστε να είναι υγιές. Έχει ποικιλία και είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ενώ περιέχει ελάχιστα κεκορεσμένα λιπαρά, τα οποία βρίσκονται σε προϊόντα του εμπορίου, το κρέας, το πλήρες γάλα, το βούτυρο και το τυρί. Η διατροφή πρέπει να καλύπτει τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια συμβάλλοντας παράλληλα στη διατήρηση ενός φυσιολογικού βάρους.

Πάνω από όλα, τη διατροφή σας πρέπει να την απολαμβάνετε!

Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών και άλλων παθήσεων, όπως κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη. Η

υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική για την καρδιά σας. Επιδρά με διάφορους τρόπους όπως π.χ. βοηθά να διατηρείται η ποσότητα χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα, βοηθά να βελτιώσετε την αρτηριακή πίεση και να μην πάρετε βάρος. Εκτός από τα θέματα υγείας, η υγιεινή διατροφή μπορεί επίσης να βελτιώσει την αυτοπεποίθηση και την εμφάνιση σας.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να τρώτε πιο υγιεινά. Θυμηθείτε. Μην προσπαθήσετε να τα αλλάξετε όλα αμέσως. Μερικές μικρές αρχικές αλλαγές θα κάνουν την μεγάλη διαφορά!!

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: γάλα, λαχανικά, ψωμί και δημητριακά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά και κρέας.

### ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ:



### Υπάρχουν 3 είδη υδατανθράκων:

1. οι μονοσακχαρίτες ( όπως γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη)
2. οι δισακχαρίτες (όπως λακτόζη, μαλτόζη, σακχαρόζη)
3. οι πολυσακχαρίτες ( όπως άμυλο, γλυκογόνο)

Το μυστικό των υδατανθράκων βρίσκεται στο διαχωρισμό τους. Ο οργανισμός αντιδρά διαφορετικά στο ένα ή στο άλλο είδος, όλοι όμως καταλήγουν σε γλυκόζη μέσα στο αίμα μας. Αυτό που αλλάζει είναι η ταχύτητα απορρόφησης.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, οι πολυσακχαρίτες, μετατρέπονται σε γλυκόζη πολύ αργά (ψωμί, ρύζι, πατάτα, λαχανικά, όσπρια) ενώ οι

απλοί, μονοσακχαρίτες και δισακχαρίτες (ζάχαρη, φρουκτόζη, γαλακτόζη) μετατρέπονται σε γλυκόζη απίστευτα γρήγορα.

Οι ομάδες τροφών οι οποίες περιέχουν αξιόλογα ποσά υδατανθράκων είναι:

- οι δημητριακοί καρποί και τα όσπρια (επίσης περιέχουν πρωτεΐνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικό υπόλειμμα, αλλά και λίπη)
- τα φρούτα (εκτός από γλυκόζη και φρουκτόζη περιέχουν και σουκρόζη, αν γλυκίζουν (τα ώριμα κυρίως), βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, κυτταρίνη, ημικυτταρίνες, πηκτίνη και νερό σε διάφορες ποσότητες)
- τα λαχανικά (εκτός από διάφορα ποσά γλυκόζης, τα φυλλώδη είναι πλούσια σε νερό και κυτταρίνη και πολλά περιέχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Οι βολβοί των ριζών και οι σπόροι (πατάτες, παντζάρια, καρότα, φασόλια, αρακάς και γογγύλια), έχουν μεγάλα ποσά αμύλου, μικρότερα πρωτεϊνών, ιχνοστοιχείων και βιταμινών, καθώς και διάφορα ποσά κυτταρίνης)
- το γάλα (περιέχει κυρίως τον υδατ/κα λακτόζη)
- τα συμπυκνωμένα γλυκά

Οι περισσότερες από τις τροφές αυτές περιέχουν και άλλα θρεπτικά στοιχεία εκτός από υδατάνθρακες.

Η ζάχαρη, τα σιρόπια και το άμυλο του αραβοσίτου θεωρούνται αμιγείς υδατάνθρακες, ενώ πολλά από τα γλυκά, όπως καραμέλες, μέλι, ζελέ και αεριούχα ποτά, περιέχουν μικρή ποσότητα και από άλλα θρεπτικά στοιχεία. Γενικά, οι θερμίδες που προέρχονται από τα τελευταία τρόφιμα χαρακτηρίζονται ως «κενές θερμίδες», γιατί δεν αποδίδουν τίποτε άλλο εκτός από θερμίδες, πράγμα που συμβαίνει και στην περίπτωση της αλκοόλης. Υπερβολική πρόσληψη από τα είδη αυτά περιορίζει την όρεξη ή και την κατανάλωση τροφών θρεπτικών και απαραίτητων για μια σωστή διατροφή.

Τι συμβαίνει όταν οι υδατάνθρακες φτάνουν στο αίμα?

Οι υδατάνθρακες διασπώνται σε μονοσακχαρίτες στον εντερικό σωλήνα και στη συνέχεια εισέρχονται στην κυκλοφορία του αίματος. Τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα αυξάνονται και αυτό πυροδοτεί την έκκριση ινσουλίνης. Η ινσουλίνη «αφαιρεί» τη γλυκόζη από το αίμα. Η γλυκόζη μεταφέρεται στους μυς και το λιπώδη ιστό.

Μεγάλη ποσότητα γλυκόζης μεγάλη ποσότητα ινσουλίνης ταχύτατη έλλειψη σακχάρου.

Οι υδατάνθρακες πρέπει να αποτελούν το 50-55% των συνολικών θερμίδων της ημερήσιας διατροφής διότι δίνουν άμεσα ενέργεια στον οργανισμό (4 θερμίδες ανά γραμμάριο), αλλά είναι και απαραίτητοι για τις λειτουργίες του εγκεφάλου και αυτό γιατί ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί τη γλυκόζη σαν πρώτη πηγή ενέργειας.

### ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ:



Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα. Με λίγα λόγια τα αμινοξέα είναι τα δομικά τους συστατικά. Συνολικά υπάρχουν 20 αμινοξέα, τα οποία απαντώνται σε ποικίλους συνδυασμούς μεταξύ τους. Οκτώ αμινοξέα από αυτά, πρέπει να προσλαμβάνονται με την τροφή μας, γιατί το σώμα μας δεν μπορεί να τα συνθέσει. Για αυτό το λόγω αποκαλούνται και «απαραίτητα» αμινοξέα: βαλίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, θρεονίνη, μεθειονίνη, φαινυλαλανίνη, τρυπτοφάνη, λυσίνη. Τις πρωτεΐνες τις παίρνουμε από το ζωικό και το φυτικό βασίλειο. Οι ζωικές πρωτεΐνες έχουν μεγαλύτερη βιολογική αξία από τις φυτικές πρωτεΐνες. Αυτό οφείλεται στις διαφορετικές ποσότητες βασικών αμινοξέων που περιέχουν. Αυτή η διαφορετική σύσταση, ωστόσο έχει το πλεονέκτημα ότι τα βασικά αμινοξέα που περιέχονται σε ζωικές και φυτικές τροφές, αλληλοσυμπληρώνονται, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται ακόμα υψηλότερη βιολογική αξία.

## ΤΑ ΛΙΠΗ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ:

Τα λίπη αποτελούνται από λιπαρά οξέα και γλυκερίνη (τριγλυκερίδια). Τα λιπαρά οξέα διαφοροποιούνται αναλόγως του μήκους τους (βραχεία, μέτρια και μακριά αλυσίδα) και αναλόγως του αν είναι κορεσμένα ή ακόρεστα..



Τα λίπη...

- περιέχουν μόνο απαραίτητα λιπαρά οξέα (το λινολεϊκό οξύ πρέπει να αμβάνεται με την τροφή)
- περιέχουν σημαντικές λιποδιαλυτές βιταμίνες (οι βιταμίνες A, D, E, K απορροφώνται από τον οργανισμό μας μόνο σε συνδυασμό με λιπαρές ουσίες)
- παίζουν σημαντικό ρόλο στη θερμική μόνωση (υποδόριο λίπος)
- προστατεύουν τα εσωτερικά μας όργανα
- αποτελούν συγκεντρωμένη πηγή ενέργειας

Μειώνοντας σωστά τα λίπη!

- Λίγα ζωικά λίπη (χοληστερόλη!!)
- Προσοχή στα κρυμμένα λίπη, πως στα λουκάνικα, το τυρί, τη σοκολάτα
- Περισσότερα φυτικά λίπη (όπως το λάδι στη σαλάτα)
- Χρησιμοποιείτε λίγα λίπη επάλειψης και τηγανίσματος
- Τρώτε περισσότερα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά, πλούσια σε υδατάνθρακες

Η σωστή μείωση των λιπαρών ουσιών δεν σημαίνει ότι πρέπει να τα αποκλείσουμε τελείως!!

Εξάλλου, οι λιπαρές ουσίες παίζουν σημαντικό ρόλο στη γεύση και το φαγητό είναι και ευχαρίστηση

#### ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:



- Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2 λίτρα νερό, είναι απαραίτητο για την εξασφάλιση της υδατικής ισορροπίας του οργανισμού και μπορεί να αποτελέσει σημαντική πηγή απαραίτητων στοιχείων, όπως το φθόριο, το ιώδιο κ.α. Πίνετε νερό ανάμεσα στα γεύματα και όχι κατά τη διάρκεια αυτών.
- Καταναλώνετε καθημερινά σαλάτες μαζί με το κυρίως πιάτο, προσφέρουν βιταμίνες και φυτικές ίνες, απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και δρουν προστατευτικά έναντι της στεφανιαίας νόσου και των περισσότερων νεοπλασιών.
- Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και χυμών, παρέχοντας έτσι στον οργανισμό σας πληθώρα απαραίτητων βιταμινών. Τονώνουν τον οργανισμό και δρουν προστατευτικά έναντι πολλών νόσων.
- Ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό. Μετά τις ώρες του νυχτερινού ύπνου, παρέχει στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια για ένα καλό ξεκίνημα, αποτρέποντας σας από τα μετέπειτα “τσιμπολογήματα”.
- Πίνετε καθημερινά 1- 2 ποτήρια γάλα και τρώτε γιαούρτια, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η απαραίτητη πρόσληψη ασβεστίου και φωσφόρου.
- Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, αναψυκτικών και καφέδων, προκαλούν κατακράτηση υγρών και κάνουν κυτταρίδα!

- Περιορίστε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Προτιμήστε κρασί.
- Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιολάδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη κ.ο.κ.). Το ελαιόλαδο προμηθεύει τον οργανισμό με απαραίτητα λιπαρά οξέα, καθώς επίσης με αντιοξειδωτικές βιταμίνες κατά της γήρανσης! Προσθέστε το στο φαγητό σας προς το τέλος του μαγειρέματος και πάντα με μέτρο.
- Αποφύγετε την κατανάλωση λιπαρών τροφίμων (τσιπς, πίτσες, fast food, ξηρούς καρπούς, λιπαρά κρέατα & αλλαντικά, σάλτσες, γλυκά). Καταναλώνετε κυρίως βραστά, ψητά και σχάρας και αποφύγετε τα τηγανητά. Προτιμάτε άπαχα κρέατα και αφαιρείτε πάντα το ορατό λίπος.
- Τρώτε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 1-2 ψάρι, 1-2 κρέας και 1-2 ζυμαρικό ή ρύζι.
- Αν καταναλώσετε κάτι ιδιαίτερα λιπαρό, προσπαθήστε ταυτόχρονα να καταναλώσετε μεγάλη ποσότητα πράσινης σαλάτας ή χορταρικών, έτσι ώστε να δεσμεύσει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ποσότητα χοληστερόλης και να επέλθει γρηγορότερα ο κορεσμός.
- Να τρώτε ήρεμα και αργά και σε τακτές ώρες μέσα στην ημέρα, κατανέμοντας τις τροφές σε 2-3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα (δεκατιανό, απογευματινό, προ του ύπνου).
- Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα, ακόμα και με λίγες ώρες περπάτημα. Θυμηθείτε ότι αν ακολουθείτε σωστή διατροφή και ταυτόχρονα γυμνάζεστε, θα είστε πάντα υγιής και σε φόρμα.
- Τρόφιμα με ελάχιστη θερμιδική αξία, τα οποία μπορείτε άφοβα να καταναλώνετε είναι τα ακόλουθα: αγγούρι, άνηθος, γαρίφαλο, δυόσμος, κανέλλα, κάρυ, κάπαρη, λεμόνι, λάχανο, μαρούλι, μουστάρδα, μαιντανός, ξύδι, πίκλες, ρόκα, σπανάκι, σκόρδα, φασκόμηλο/ χαμομήλι κτλ.
-





## **ΠΗΓΕΣ:**

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82>

<http://www.ellinogermaniki.gr/ep/tfl/en/training-gr/0931.htm>



