

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ TIPS ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ



Σημαντικό για να έχει η άσκηση ικανοποιητικό αποτέλεσμα στην υγεία και την ευεξία μας, είναι να προσέξουμε τη διατροφή μας. Δεν ξεχνάμε ότι κάθε οργανισμός είναι μοναδικός και αντιδρά με διαφορετικό τρόπο.

Οι σωστοί συνδυασμοί και η ισορροπημένη διατροφή μπορεί να μας στηρίζει σε κάθε προπονητικό βήμα. Είναι καλό να καταναλώνουμε τρόφιμα από κάθε ομάδα και να έχουμε ποικιλία στη διατροφή μας για να εξασφαλίζουμε καλή θρέψη και υγεία, απαραίτητα συστατικά για την διαρκή βελτίωση της αθλητικής μας απόδοσης.

Πότε είναι προτιμότερο να καταναλώνονται οι τροφές σε σχέση με την προπόνηση.

- Η κατανάλωση τροφής και υγρών πριν από την άσκηση, αποτελεί ευκαιρία για τη βελτίωση των επιπέδων ενέργειας και ενυδάτωσης, προκειμένου η προπόνηση να πραγματοποιηθεί σε ιδανικές συνθήκες.
- Αντίστοιχα, η κατανάλωση τροφής, άμεσα μετά την άσκηση, είναι απαραίτητη, τόσο για μυϊκή όσο και για ενεργειακή αποκατάσταση και αναπλήρωση υγρών.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Η οδηγία των ειδικών είναι να καταναλώνεται ένα γεύμα 3-4 ώρες πριν την προπόνηση ή ένα μικρότερο σνακ 1-2 ώρες πριν από αυτή. Το φαγητό πριν την άσκηση οφείλει να ενισχύει τις αποθήκες γλυκογόνου στο ήπαρ και στους μυς και να παρέχει ενέργεια, η οποία είναι δυνατόν, να διαρκεί καθ' όλη τη διάρκεια της προπόνησης. Ιδανική επιλογή για αυτό αποτελούν τρόφιμα, τα οποία περιέχουν υψηλή ποσότητα υδατανθράκων, μέση ποσότητα φυτικών ινών και πρωτεΐνης και χαμηλή λιπαρών. : λευκό ψωμί, λευκό ρύζι, επεξεργασμένα δημητριακά, φρούτα.

Παραδείγματα 3-4 ώρες πριν την άσκηση

Προτάσεις πρωινού:

- Ψωμί ολικής άλεσης με λεπτή στρώση φυστικοβούτουρου, 1 μπανάνα και 1 ποτήρι γάλα χαμηλών λιπαρών
- Αυγό βραστό, φρυγανιές σικάλεως και 1 μήλο
- Δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης, 1 φλιτζάνι γάλα καρύδας/αμυγδάλου και 1 αχλάδι

Προτάσεις κυρίου γεύματος:

- Ψητή πατάτα με τη φλούδα, με γέμιση τυρί cottage και γαλοπούλα
- 1 μερίδα μακαρόνια ολικής άλεσης, με τόνο και φρέσκια ντομάτα
- 1 μερίδα ρύζι (μπασμάτι ή άγριο), με αρακά και μανιτάρια

Προτάσεις σνακ 1-2 ώρες πριν την άσκηση

- 1 μήλο και 1 κ.σ. φυστικοβούτουρο
 - Ανθότυρο και κρακεράκια σικάλεως
 - Γιαούρτι με μέλι ή φρούτο
 - Μίξ αποξηραμένων φρούτων, ανάλατων ξηρών καρπών και κομματάκια μαύρης σοκολάτας
- Αμέσως μετά την προπόνηση

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ Η ενυδάτωση του οργανισμού είναι κάτι που σίγουρα πρέπει να προσεχθεί για αυτό μπορούμε να πίνουμε μικρές ποσότητες νερού.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Το γεύμα/σνακ μετά την άσκηση είναι ίσως το σημαντικότερο γεύμα, καθώς είναι καταλυτικής αξίας για τον ανεφοδιασμό του σώματος και την αποκατάσταση του σώματός μας

Ιδανικά, η κατανάλωση της τροφής θα πρέπει να γίνεται μέσα σε 30-45 λεπτά από τη λήξη της δραστηριότητας, προκειμένου να επιτυγχάνουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στην αποκατάσταση του σώματός μας.

Η πρώτη και κυριότερη προτεραιότητα μετά την άσκηση είναι η αναπλήρωση των υγρών που έχουν χαθεί.

Η αφυδάτωση του οργανισμού είναι κάτι που σίγουρα πρέπει να αποφευχθεί γιατί μπορεί να οδηγήσει σε έντονους μυϊκούς πόνους και κράμπες.

Διατροφικά, το γεύμα θα πρέπει να αποτελείται τόσο από υδατάνθρακες όσο και από πρωτεΐνη, ιδανικά σε μία αναλογία 4:1.

Οι υδατάνθρακες χρησιμοποιούνται από το σώμα για την αποκατάσταση του μυϊκού γλυκογόνου, το οποίο χρησιμοποιείται από το σώμα κατά τη διάρκεια της άσκησης, παράλληλα, ενισχύουν τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού.

Οι πρωτεΐνες επίσης βοηθούν στη μυϊκή αποκατάσταση, ωστόσο, επειδή αφομοιώνονται σε πιο αργούς ρυθμούς, δεν έχουν το άμεσο αποτέλεσμα που χρειάζεται.

Αυγά, γαλακτοκομικά, λευκό ψωμί, λευκό ρύζι, δημητριακά, φρούτα.

Παραδείγματα

- 1 ποτήρι σοκολατούχο γάλα
- Τυρί κότατζ με φρούτα και μέλι
- Τοστ με γαλοπούλα και τυρί
- Ενεργειακή μπάρα

Τα κυρίως τώρα γεύματα μετά την προπόνηση πρέπει να περιλαμβάνουν: Κόκκινο κρέας, πουλερικά και λευκό κρέας, ψάρι και θαλασσινά, όσπρια, ψωμί, δημητριακά και ζυμαρικά ολικής αλέσεως, ανεπεξέργαστο ρύζι (μαύρο), λαχανικά, φρούτα, λίπη, ξηροί καρποί.

Παρακάτω αναφέρονται οι τροφές που ξεχωρίζουν ανάλογα με τα θρεπτικά συστατικά που προσφέρουν στη κάθε κατηγορία τροφίμων.

Κόκκινο κρέας – Μοσχάρι	Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και σιδήρου
Λευκό κρέας	Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, χαμηλό σε λίπος και πάρα πολύ πλούσιο σε σίδηρο, πολύ καλή πηγή βιταμινών B12 και B6, πολύ φτωχό σε χοληστερόλη
Ψάρι – Σαρδέλες, γαρίδες	Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και σιδήρου, αντιφλεγμονώδη δράση.
Γαλακτοκομικά – Γάλα, γιαούρτι	Καλή πηγή πρωτεΐνης και υδατανθράκων, ασβεστίου
Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, δημητριακά – Προϊόντα ολικής άλεσης	Εξαιρετική πηγή υδατανθράκων (ενέργειας), βιταμινών του συμπλέγματος B, πλούσια σε φυτικές ίνες αντιοξειδωτικών και μετάλλων όπως ο ψευδάργυρος, ο σίδηρος, το μαγνήσιο, το κάλιο και το σελήνιο
Λίπη – Ελαιόλαδο, σουσάμι	Εξαιρετικές πηγές της Βιταμίνης E, φυτικών ινών και πολύτιμων μετάλλων και ιχνοστοιχείων
Όσπρια – Όλα σε συνδυασμό με βιταμίνη C	Καλές πηγές πρωτεΐνης και σιδήρου, διαθέτουν χαμηλή ποσότητα λίπους
Λαχανικά – Μπρόκολο	Αντιοξειδωτική προστασία και πλούσια πηγή βιταμίνης C
Ξηροί καρποί – Όλοι σε ελεγχμένες ποσότητες	Πλούσια πηγή μονοακόρεστων και πολυακόρεστων
Αυγό – Όλα τα είδη	Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, σιδήρου, φωσφόρου και βιταμίνης A.