

ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΜΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ:
FIT PARADE PROJECTS
ΚΑΡΑΜΑΝΕΑΣ ΙΩΑΚΕΙΜ



Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
Κεφ. 1: τι είναι η αθλητική διατροφή	7
Κεφ. 2: ενυδάτωση	11
Κεφ. 3: Τροφοδοτώντας το σώμα σας	16
Κεφ. 4: ο ρόλος των υδατανθράκων	21
Κεφ. 5: η ανάγκη για πρωτεΐνη	25
Κεφ. 6: η ιστορία με τα λίπη	30
Κεφ. 7: σχέδιο διατροφής για το σπορ σας	34
Κεφ. 8: τροφή που δουλεύει καλά	37
Κεφ. 9: τροφή που θα πονέσει	40
Κεφ. 10: συμπληρώματα	42

ΣΗΜ: Σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο, θα αναφερθούμε στο άθλημά σας, στο σπορ, στον αγώνα σας, κλπ. Προσπαθήσαμε να κρατήσουμε τις πληροφορίες σε αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο όσο το δυνατόν πιο απλές.

Θα ισχύουν οι ίδιες αρχές, είτε έχετε «συγκεκριμένο άθλημα» είτε όχι, δηλαδή εάν το σπορ σας είναι προπονήσεις σε γυμναστήριο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις αρχές του παρόντος οδηγού.

Sports Nutrition



Εισαγωγή

Η αθλητική διατροφή δεν είναι τίποτα λιγότερο από άκρως απαραίτητη. Όλοι οι αθλητές που βλέπετε στην τηλεόραση, που ανταγωνίζονται στους Ολυμπιακούς Αγώνες και καταγράφουν παγκόσμια ρεκόρ, έχουν ένα διατροφικό σχέδιο που τους επιτρέπει να πετύχουν.

Αν θέλετε να πετύχετε στον αθλητισμό σας, πρέπει επίσης να διασφαλίσετε ότι η διατροφή σας είναι στην κορυφή των προτεραιοτήτων σας.

Ρώτησε τον εαυτό σου τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ξέρεις πότε να τρως πριν από το άθλημα σου;
- Ξέρετε ποια τρόφιμα πρόκειται να σας βοηθήσουν να κερδίσετε τελικά το παιχνίδι εάν τα φάτε προτού να αγωνιστείτε;
- Γνωρίζετε πραγματικά πόση ενυδάτωση χρειάζεται το σώμα σας;
- Ξέρατε ότι με την σωστή διατροφή και το σωστό σχέδιο, το σώμα σας μπορεί να κάνει τα καλύτερα, να επιτελέσει τα σκληρότερα και να είναι πολύ πιο πιθανό να πετύχει τα μέγιστα;

Καταμέτρηση αφοσίωσης και συνέπειας

Όταν πρόκειται για αθλητική διατροφή, η τοποθέτησή σας δεν πρέπει να είναι «ότι το γνωρίζετε ήδη», αλλά να είστε έτοιμοι να μάθετε. Στην πραγματικότητα, θα πρέπει να πεινάτε για τη γνώση. Μάθετε τι είναι εκεί έξω για να ενισχύσετε την απόδοση του σώματός σας. Μάθετε τι πρέπει να κάνετε τώρα, ώστε ο χρόνος σας στο γυμναστήριο να είναι απόλυτα βελτιστοποιημένος. Και μάθετε πώς να φροντίζετε σωστά τον εαυτό σας για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού.

Όταν πρόκειται για αυτά τα πράγματα, η αφοσίωση και η συνέπεια είναι ουσιώδεις. Θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο, πως χρειάζεται πολύ σκληρή δουλειά και αφοσίωση για να είναι επιτυχημένη η αθλητική διατροφή και ότι δεν υπάρχουν λιγότερα από το τέλειο που αξίζει να ληφθούν.

Η γνώση είναι το πρώτο κλειδί για την επιτυχία. Θα μάθετε πώς η αθλητική διατροφή επηρεάζει ουσιαστικά κάθε πτυχή του αθλήματός σας, και επίσης πώς μπορείτε να το βελτιώσετε καλύτερα με τα καύσιμα που βάζετε στο σώμα σας.

Πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να εργαστείτε μέσα από αυτά τα βήματα και τις προτάσεις για να βελτιώσετε τη συνολική απόδοση. Όπως αναφέρθηκε, χρειάζεται αφοσίωση και συνέπεια - μην περιμένετε να φάτε το σωστό γεύμα και να πάρετε αποτελέσματα αμέσως!

Πρέπει να παρέχετε στο σώμα σας τα καύσιμα που χρειάζεται για να εκτελέσει. Ωστόσο, οι περισσότεροι αθλητές δεν δίνουν αρκετή προσοχή στους στόχους τους στην αθλητική διατροφή. Πολλοί κάνουν το λάθος να πιστεύουν ότι αν απλώς εργάζονται σκληρότερα από ότι μπορούν, είναι το μόνο πρέπει να γίνει. Αλλά στην πραγματικότητα είναι ευκολότερο να δώσετε στον εαυτό σας αυτή την επιπλέον πρόοδο, μέσω της σωστής διατροφής.

Εργάσου έξυπνα, αλλά μάθε πρώτα!!



Κεφ. 1: Τι είναι η αθλητική διατροφή;

Σήμερα είναι η μέρα που αρχίζετε να βελτιώνετε το σπορ σας.

Ως αθλητής, γνωρίζετε ήδη ότι πρέπει να εργαστείτε σκληρά για να διασφαλίσετε ότι οι ικανότητές σας στο γήπεδο, στο γυμναστήριο ή στην πίστα, θα είναι οι καλύτερες που μπορεί να είναι, και να βεβαιωθείτε ότι κάνετε τα πάντα στο μέγιστο των δυνατοτήτων σας.

Μπορείτε να περάσετε ώρες τελειοποιώντας το σπορ σας. Μπορείτε να εργαστείτε για να χτίσετε τους μυς σας, για να βελτιώστε το πόσο καλά μπορείτε να ρίξετε εκείνη την μπάλα, ή μπορείτε να περάσετε αμέτρητες ώρες ωθώντας το σώμα σας να περάσει ακριβώς πέρα από αυτή τη γραμμή του αγώνα κατά ένα κλάσμα του δευτερολέπτου καλύτερα.

Όλα αυτά τα πράγματα είναι απαραίτητα για να είστε ένας επιτυχημένος αθλητής, αλλά αυτό είναι μόνο μέρος του παζλ.

Οι στόχοι έξω από το γήπεδο.

Εκτός από τον προγραμματισμό της επόμενης προπόνησης, της επόμενης σειράς επαναλήψεων και του επόμενου παιχνιδιού σας, ας επικεντρωθούμε στη διατροφή σας.

Σκεφτείτε: Αυτό που το σώμα σας τρώει είναι και αυτό που το κάνει να κινείται. Αυτό που βάζετε στο σώμα σας, είναι το καύσιμο που θα χρησιμοποιήσει για να κάνει τα πράγματα που θέλετε να κάνει.

Ως αθλητής, πρέπει να εστιάσετε το χρόνο σας στην αθλητική διατροφή σας, όσο τον εστιάζετε στην προπόνηση σας - και τα δύο πηγαίνουν χέρι-χέρι και το ένα ενδυναμώνει το άλλο. Θα πρέπει να αφιερώσετε χρόνο για να μάθετε τι χρειάζεται το σώμα σας, πώς αντιδρά με τα τρόφιμα που βάζετε σε αυτό και πόσο καλά θα λειτουργήσει με βάση τα καύσιμα που του παρέχετε.



Όψεις της Αθλητικής Διατροφής

Υπάρχουν διάφορες πτυχές που πρέπει να λάβετε υπόψη όταν πρόκειται για αθλητική διατροφή. Αυτή είναι η επισκόπηση του τι θα καλύψουμε εδώ.

Ενυδάτωση: Το σώμα σας χρειάζεται πρώτα και κυρίως υγρά και χρειάζεται τον σωστό τύπο υγρών την κατάλληλη στιγμή. Αυτό μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά τελικά, χωρίς υγρά, το σώμα σας είναι εντελώς περιορισμένο σε ό, τι μπορεί να κάνει για σας. Καλύπτουμε αυτό στο κεφάλαιο 2.

Υδατάνθρακες: Όχι, δεν μιλάμε για οποιοδήποτε είδος δίαιτας εδώ. Οι υδατάνθρακες είναι ένα βασικό δομικό στοιχείο για την άσκηση του σώματός σας και πρέπει να ξέρετε πότε να τους φάτε, τι θα κάνουν για εσάς και πόσο θα καταναλώσετε. Θα βρείτε αυτές τις πληροφορίες στο Κεφάλαιο 4.

Πρωτεΐνες: Η πρωτεΐνη είναι το δομικό στοιχείο του μυός του σώματός μας. Χωρίς τους σωστούς τύπους πρωτεϊνών στο σώμα σας, το σώμα σας δεν μπορεί να οικοδομήσει επιτυχώς τις ομάδες μυών που θέλετε να οικοδομήσετε για να χρησιμοποιήσετε. Πρέπει να μάθετε τι χρειάζεστε, πότε χρειάζεται να τις καταναλώσετε, καθώς και τα τρόφιμα που θα τις προμηθευτείτε - βλ. Κεφάλαιο 5.

Λίπη: Είναι καλά ή κακά; Το σώμα σας χρειάζεται λίπος, ανεξάρτητα από το τι λένε κάποιες οι δίαιτες, αλλά πρέπει να ξέρετε τι λίπος είναι καλό και τι είναι κακό και το πώς σώμα σας πρέπει να το έχει για να το παραδώσει την κατάλληλη στιγμή ώστε να είναι χρήσιμο.

Μπορεί να δουλέψει μία ενιαία δίαιτα για όλους;

Γιατί δεν υπάρχει μόνο μια διατροφή εκεί έξω που είναι η απάντηση στη αθλητική διατροφή όλων;

Εάν χρειάζεστε συγκεκριμένες ποσότητες τροφών, κάποιων συγκεκριμένων τροφίμων και στην ίδια στιγμή, δεν θα μπορούσαν τότε όλοι να ακολουθήσουν το ίδιο σχέδιο στην πορεία τους;

Η απάντηση σε αυτό είναι **ΟΧΙ!** Κάθε ένας από εμάς έχει ένα πολύ διαφορετικό σώμα που τον συνθέτει. Σε αυτό, χρειαζόμαστε διάφορα ποσά, και συγκεκριμένο σχεδιασμό συστατικών στην κατανάλωση τροφίμων μας.

Ένας άλλος παράγοντας που συνεισφέρει σε αυτό είναι η ηλικία μας. Ας το αντιμετωπίσουμε, γιατί οι ανάγκες μας αλλάζουν καθώς μεγαλώνουμε και τα σώματά μας χρειάζονται να τους παράσχουμε τα κατάλληλα τρόφιμα για να αντισταθμίσουμε αυτές τις ανάγκες.

Όταν είστε νέοι, χρειάζεστε διαφορετική διατροφή από ό, τι κάνετε καθώς μεγαλώνετε.

Επιπλέον, το είδος του αγώνα σας έχει σημασία. Διαφορετικές κουλτούρες, απαιτούν διαφορετικούς τύπους τροφίμων, μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών – **θυμηθείτε:** το σώμα μας αναπτύχθηκε με την πάροδο του χρόνου με διάφορους τρόπους.

Επομένως, αυτό που χρειάζεστε δεν είναι το ίδιο με αυτό που θα χρειαζόταν κάποιος σε ολόκληρο τον κόσμο (ή ακριβώς δίπλα!).

Το μέγεθος του σώματός σας είναι ένας άλλος παράγοντας - όσο μεγαλύτερο είναι, τόσο περισσότερες θερμίδες χρειάζεται το σώμα σας για να τροφοδοτήσει τα κύτταρα του.

Επιπλέον, αυτό που **σχεδιάζετε να κάνετε** με το σώμα σας θα επηρεάσει τις διατροφικές σας ανάγκες. Θα ασκήσετε σωματικά ολόκληρο το σώμα σας, ή απλά θα ασκήσετε μόνο τα χέρια σας; Ο στόχος σας είναι η απώλεια βάρους ή το κέρδος βάρους; Αυτές οι περιοχές, θα έχουν όλες επιπτώσεις στο σχέδιο διατροφής σας!

Ακούγεται μπερδεμένο όλο αυτό!

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η αθλητική διατροφή είναι μια πολύπλοκη περιοχή, αλλά θα προσπαθήσουμε να την αναλύσουμε και να καθορίσουμε τι χρειάζεται πραγματικά το σώμα σας.

Όταν παίρνετε το χρόνο που απαιτείται για την εξισορρόπηση όλων αυτών των παραγόντων μέσα από ένα σταθερό σχέδιο αθλητικής διατροφής, τελικά θα είστε σε θέση να επιτύχετε και να επιτύχετε τους στόχους σας για το γυμναστήριο.

Οι στόχοι σας:

Οι στόχοι σας θα ακολουθήσουν συγκεκριμένα αυτές τις ανάγκες:

- 1. Μάθετε πότε** πρέπει να τροφοδοτείτε το σώμα σας για να πετύχετε.
- 2. Μάθετε τι ποσό** θα χρειαστεί το σώμα σας για να είναι επιτυχές.
- 3. Αναπτύξτε ένα σχέδιο** που θα σας βοηθήσει να επιτύχετε τους στόχους σας.
- 4. Εργαστείτε** το σχέδιο σας, και βρείτε την επιτυχία.

Οπότε τώρα ακούγεται πιο εύκολο! Παρακάτω, θα γίνουν πιο εύκολα τα πράγματα.



Κεφ. 2: Η ενυδάτωση είναι το κλειδί!

Μπορεί να φανεί προφανές, αλλά συχνά ξεχνιέται: Η διατήρηση του σώματός σας ενυδατωμένου, αποτελεί **ουσιαστικό μέρος** της αθλητικής διατροφής. Το σώμα σας χρειάζεται υγρά! Αυτό είναι ένα ουσιαστικό μέρος της ευημερίας και της ζωής σας γενικά.

Εάν δεν έχετε αρκετό νερό στο σώμα σας οποιαδήποτε στιγμή, το σώμα σας θα υποφέρει τελικά, αλλά και το σπορ σας θα υποφέρει επίσης.

Γιατί το νερό έχει σημασία;

Εντάξει, χωρίς να επιστρέψετε στην τάξη του σχολείου σας, εδώ είναι η σοβαρή δουλειά που έχει το νερό στη ζωή σας και στο σώμα σας.

- ✓ Μετακινεί τις βιταμίνες, τα μέταλλα και άλλα θρεπτικά συστατικά μέσω του σώματός σας, διατηρεί το αίμα να κινείται, το οποίο με τη σειρά του μεταφέρει το καύσιμο που χρειάζονται τα κύτταρα σας για ενέργεια. Όλη η βιοχημεία και ο μεταβολισμός, στηρίζεται στο νερό!
- ✓ Το νερό βοηθάει στην απομάκρυνση των αποβλήτων από τα κύτταρά σας, γεγονός που τους επιτρέπει να συνεχίζουν να λειτουργούν σε βέλτιστο επίπεδο.
- ✓ Το σώμα σας χρησιμοποιεί υγρά για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας, προστατεύοντας έτσι τη γενική σας υγεία και ευεξία.

Δεν μπορείτε καν να ζήσετε χωρίς αυτό, οπότε, όταν πρόκειται για αθλητική διατροφή, δεν είναι τίποτα λιγότερο από το απαραίτητο. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για το πώς βοηθάει:

- ✓ Όταν το σώμα σας καίει ενέργεια, παράγει θερμότητα, η οποία με τη σειρά της τρέχει μέσα σε όλο στο σώμα σας.
- ✓ Σκεφτείτε το σώμα σας ως αυτοκίνητο: Εάν ο κινητήρας είναι πολύ ζεστός, δεν μπορεί να λειτουργήσει όπως πρέπει. Ως ένας τρόπος για να διατηρήσετε τη μηχανή σας δροσερή, το νερό είναι μια αναγκαιότητα.
- ✓ Επιπλέον, το σώμα σας πρέπει να έχει αυτά τα υγρά για να σας επιτρέψει να μεταφέρετε όλα τα θρεπτικά συστατικά σε όλο το σώμα σας. Δεδομένου ότι εργάζεστε στην ανάπτυξη μυών, ή βελτιώνοντας τις φυσικές σας ικανότητες, το σώμα σας χρειάζεται νερό για να μεταφέρει αυτά τα θρεπτικά συστατικά όπου είναι ανάγκη να μεταφερθούν.
- ✓ Το νερό βοηθά το σώμα σας να αναπυχθεί, αλλά επίσης σας βοηθά να επισκευάσετε τα κύτταρα καθώς εργάζεστε σκληρά για την επίτευξη των στόχων σας στο γυμναστήριο.

Η σπουδαιότητα:

Αν χάσετε το 2% του υγρού του σώματός σας, η συνολική απόδοση θα μειωθεί πολύ σημαντικά. Γύρω στο 20%!!!

Εάν χάσετε το 5% του υγρού του σώματός σας, μπορείτε να βρεθείτε αντιμέτωποι με εξάντληση θερμότητας, κάτι που δεν είναι καλό. Είστε σε μία κατάσταση, που μόλις και μετά βίας κινείστε.

Εάν χάσετε το 10% του υγρού του σώματός σας, κινδυνεύετε να υποστείτε θερμοπληξία και ακόμη και θάνατο μέσω της αφυδάτωσης. Με άλλα λόγια, το παιχνίδι τελείωσε!

Πόσο χρειάζεται;

Η δίψα είναι το πρώτο σημάδι αφυδάτωσης.

Αν φτάσετε στο σημείο της δίψας, έχετε ήδη χάσει τουλάχιστον ένα τοις εκατό από τα υγρά του σώματός σας και βάζετε ήδη το σώμα σας σε κίνδυνο.

Πρέπει να πίνετε περισσότερο από αρκετό για να σβήσετε τη δίψα σας (μην σταματάτε όταν δεν είστε πια διψασμένοι)!

Είναι σημαντικό να διατηρείτε πάντα αυτά τα υγρά που κινούνται στο σώμα σας, αντλώντας ενέργεια στα κύτταρά σας έτσι ώστε να μπορείτε να εκτελέσετε τις κινήσεις σας και το σπορ σας.

Πόσο νερό είναι αρκετό; Αφήστε το σώμα σας να σας πει, αλλά μην το περιορίσετε. Φροντίστε να διατηρήσετε την πρόσληψη νερού, ειδικά σε κάθε προπόνηση.

Εάν είστε αθλητής, και θέλετε να τα πάτε καλά στο δρόμο σας προς την επιτυχία, το σώμα σας θα χρειαστεί περισσότερο νερό από κάποιον άλλο. Αυτό είναι επειδή:

- Το σώμα σας καίει καύσιμο πιο γρήγορα και παράγεται πιο γρήγορα θερμότητα.
- Η ενέργειά σας εξαντλείται γρηγορότερα, οπότε τα υγρά θα πρέπει να φτάσουν πιο γρήγορα.
- Το σώμα σας θα ιδρώνει περισσότερο, οδηγώντας σε περισσότερη απώλεια υγρών και κατά συνέπεια σε περισσότερη ανάγκη για αναπλήρωση.

Συμβουλές για υγρά.

Εδώ είναι μερικά βασικά πράγματα που πρέπει να έχετε κατά νου όταν πρόκειται για υγρά:

- Πίνετε νερό σε μικρότερες ποσότητες, πιο συχνά, βοηθώντας να παρέχετε ένα σταθερό επίπεδο ενυδάτωσης. Εάν προσπαθείτε να πίνετε πολύ γρήγορα νερό, θα νοιώθετε το βαρύ συναίσθημα στο στομάχι σας, το οποίο θέλετε να αποφύγετε.

Θυμηθείτε: από λίγο, και πιο συχνά.

- 150 – 200 μλ κάθε 15 έως 20 λεπτά κατά τη διάρκεια του αθλήματός σας ή κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας είναι ιδανικά. Εάν αισθάνεστε ότι χρειάζεστε περισσότερο, αυξήστε ελαφρά αυτό το ποσό μέχρι να αισθανθείτε άνετα.
- Μην πίνετε πολύ παγωμένο νερό. Χρειάζεστε νερό που έχει τη σωστή θερμοκρασία, δηλαδή δροσερό νερό.

Αυτό θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από την υψηλή θερμότητα στο σώμα σας, αλλά δεν θα καθίσει και βαριά στο στομάχι σας.

Το δροσερό νερό απορροφάται γρήγορα από το σώμα, τοποθετώντας το σωστά για να δουλέψει όπως πρέπει.

- Ζυγίζεστε πριν και μετά την προπόνηση ή τον αγώνα σας. Πιείτε 250 μλ νερού για κάθε 450 μλ που έχετε χάσει για βέλτιστα αποτελέσματα στην προπόνηση σας. Κάντε το συνήθεια!
- Μην αφυδατώνετε τον εαυτό σας για τα ψευδή οφέλη μιας φαινομενικής απώλειας βάρους. Ενώ θα μειώσετε λίγα κιλά περιορίζοντας τα υγρά σας, η συνολική σας απόδοση θα μειωθεί σημαντικά εάν το κάνετε αυτό. Και τα συγκεκριμένα κιλά, δεν αποτελούνται από λίπος εξάλλου!

- **Παραβλέψτε την καφεΐνη.** Η καφεΐνη είναι διουρητικό και θα αυξήσει το ποσό που πρέπει να ουρείτε. Επομένως, δεν ενυδατώνετε τον εαυτό σας, αλλά έχετε το αντίθετο αποτέλεσμα. Τα ποτά όπως τα ενεργειακά, περιλαμβάνουν κάθε είδους αθλητικό ποτό που έχει καφεΐνη μέσα όπως τα ανθρακούχα ποτά, τα τσάγια, ο καφές και επίσης μερικά τρόφιμα έχουν υψηλές ποσότητες καφεΐνης, όπως το Γκουαρανά.
- Σημείο ένδειξης για να σας πει εάν είστε αφυδατωμένοι ή πίνετε αρκετό νερό: Δώστε προσοχή στα ούρα σας - εάν είναι σκούρα ή ουρείτε μόνο μια μικρή ποσότητα, είναι σημάδια αφυδάτωσης.

Γνωρίζοντας τι να πίνετε.

Όπως μπορείτε να δείτε, πραγματικά έχουμε προωθήσει το νερό εδώ, αλλά αυτό είναι επειδή είναι ο καλύτερος τύπος υγρού για να καταναλώσετε. Υπάρχουν επίσης πολλά αθλητικά ποτά στην αγορά που ισχυρίζονται ότι και αυτά μπορούν να σας βοηθήσουν.

Όταν εξετάζετε εάν χρειάζεστε ή όχι αθλητικά ποτά, θεωρήστε τα εξής:

Νερό: Τις περισσότερες φορές θα χρειαστείτε μόνο νερό - το σώμα σας δεν χρειάζεται καύσιμο από το υγρό που πίνετε.

Θα πρέπει να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια μιας **τυπικής** προπόνησης ή παιχνιδιού και θα πρέπει να χρειάζεστε αθλητικά ποτά, μόνο εάν η σωματική σας δραστηριότητα είναι περισσότερο από 90 λεπτά τη φορά.

Αθλητικά ποτά: Εάν το σώμα σας θα πρέπει να πάει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ή θα πρέπει να αγωνιστείτε αρκετά συχνά (μερικά παιχνίδια σε ένα μικρό χρονικό διάστημα), τότε θα πρέπει να εξετάσετε τα αθλητικά ποτά.

Όταν πίνετε αθλητικά ποτά, βεβαιωθείτε ότι βρίσκετε αυτά που περιέχουν υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες, καθώς το σώμα σας θα τα χρειαστεί σε αυτές τις καταστάσεις άγχους.

Το αθλητικό ποτό που επιλέγετε πρέπει να έχει λιγότερο από 8% σε ολικά στερεά, που περιλαμβάνει τόσο υδατάνθρακες όσο και ηλεκτρολύτες.

Αν πάτε με κάτι που έχει περισσότερα, δεν απορροφάται εύκολα στο σώμα σας, καθυστερώντας κάθε όφελος που μπορεί να έχει. Αραιώστε τα αθλητικά ποτά κατά 50% εάν περιέχουν πάνω από αυτό το ποσό.

Αποφύγετε τα αθλητικά ποτά φρουκτόζης. Κοιτάξτε την ετικέτα και αν δείτε ότι έχει φρουκτόζη ως τη μόνη πηγή υδατανθράκων, τότε θα θέλετε να το αποφύγετε. Θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος από το σώμα σας να την απορροφήσει και θα καθυστερήσει τα αποτελέσματα ακόμη περισσότερο.

Χυμοί.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε χυμούς φρούτων, την ίδια στιγμή που θα χρησιμοποιήσετε τα αθλητικά ποτά, **μόνο κατά τη διάρκεια μακρών, σκληρών συνόδων αντοχής.** Ωστόσο, θα θέλετε να τους αραιώσετε με ίσες ποσότητες χυμού φρούτων και νερού.

Αυτό συμβαίνει επειδή οι τυποποιημένοι χυμοί φρούτων έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, όπου είναι υπερβολικοί για να απορροφηθούν εύκολα από το σώμα σας.

Όταν χρησιμοποιείτε αυτές τις συμβουλές, θα βρείτε τον εαυτό σας εντελώς έτοιμο να εκτελέσετε σε υψηλό επίπεδο. Είναι απαραίτητο να διασφαλίσετε ότι παρέχετε τα βέλτιστα επίπεδα ενυδάτωσης, όπως ισχύει για την αθλητική διατροφή.





Κεφ. 3: τροφοδοτώντας το σώμα σας

Τροφή: Το σώμα σας τη χρειάζεται για να το βοηθήσει να κάνει σχεδόν όλα τα πράγματα που πρέπει να κάνει. Από την αναπνοή στο απλό περπάτημα σας, μέχρι το αγώνισμά σας, το σώμα σας εξαρτάται από τα τρόφιμα για καύσιμα.

Ενώ το νερό είναι ζωτικής σημασίας για τη ζωή, τα τρόφιμα είναι απαραίτητα για την απόδοση. Χωρίς τα σωστά ποσά, τύπους και χρονοδιάγραμμα για το φαγητό που τρώτε, το σώμα σας δεν θα είναι σε θέση να φτάσει στο υψηλότερο επίπεδο απόδοσής του, ανεξάρτητα από το τι σκοπεύετε να κάνετε.

Καμία προπόνηση δεν θα λειτουργήσει για το σώμα σας πιο αποτελεσματικά από μόνη της, από ότι το καύσιμο που του δίνετε. Έχει **άμεση** σχέση με την απόδοσή σας και ως εκ τούτου, αποτελεί ένα από τα δομικά στοιχεία της επιτυχημένης αθλητικής διατροφής.

Η ισορροπημένη νίκη

Ως αθλητές, θα έχετε ατομικές ανάγκες, αλλά δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι αν θέλετε να κερδίσετε σε κάθε σωματική δραστηριότητα, χρειάζεται να έχετε στο σώμα σας μια ισορροπημένη διατροφή.

Ο συνδυασμός των τροφίμων θα παρέχει στο σώμα σας όλα τα απαραίτητα δομικά στοιχεία που χρειάζεται. Αυτό περιλαμβάνει βιταμίνες, μέταλλα, λίπη, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες. Κάθε ένα από αυτά τα στοιχεία παίζει το δικό του ρόλο, από τα οποία το καθένα είναι κρίσιμο για την επιτυχία σας.

Σκεφτείτε το φαγητό ως μια ομαδική προσπάθεια. Ξέρετε ότι είστε τόσο καλός όσο η ομάδα σας, έτσι; Όταν δεν παρέχετε όλα τα σωστά θρεπτικά συστατικά στο σώμα σας, κάθε μέρος του, δεν μπορεί να εκτελέσει ως αποτελεσματικό μέλος της "ομάδας" και στη συνέχεια όλο το σύνολο υποφέρει.

Πόσες φορές ο σταρ αθλητής κατεβαίνει σε ένα παιχνίδι και η ομάδα καταρρέει γύρω του; Ή, πόσες φορές εξαιτίας κάποιου που είναι το μικρότερο στοιχείο της ομάδας το αστέρι δεν μπορεί πλέον να κρατήσει την ομάδα ψηλά; Το ίδιο ισχύει για τα τρόφιμα.

Το σώμα χρειάζεται κάθε ένα από αυτά τα κομμάτια για να λειτουργήσει στο σύνολο. Ο στόχος σας είναι να μάθετε τι χρειάζεται και πώς τα χρειάζεται για να φτιάξετε όλη την εργασία στο τέλειό της.

Κατά τη διάρκεια των επόμενων κεφαλαίων, θα μάθετε ποιο ρόλο παίζει κάθε στοιχείο σε ολόκληρο τον αγώνα. Αλλά, για τώρα, θέλω να σας πάω πίσω στο σχολείο, όπου μάθατε τι χρειάζεται το σώμα σας για να διατηρήσει ένα καλό συνολικό υγιεινό τρόπο ζωής.

Τρόφιμα: Ένα σχέδιο για επιτυχημένη διατροφή

Αυτό που τρώτε είναι εξίσου σημαντικό με το πόσο τρώτε, γι 'αυτό ας τα αναλύσουμε όλα για σας.

Θυμάστε την πυραμίδα των τροφίμων από το σχολείο; Αυτή είναι η ιδανική βάση για να χρησιμοποιήσετε τη βασική αθλητική σας διατροφή.

Αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να καθορίσετε το πόσο καλά καθορίζετε το επίπεδο της διατροφής σας.



Τι χρειάζεστε:

Εδώ είναι η κατανομή του τι χρειάζεται το σώμα σας για να εκτελέσει. Όσο περισσότερες απαιτήσεις έχετε από το σώμα σας, τόσο περισσότερα συστατικά θα χρειαστείτε (θα πάμε σε περισσότερες λεπτομέρειες για το τι θα περιλαμβάνει αργότερα).

Ομάδες γαλακτοκομικών:

Το σώμα σας χρειάζεται γαλακτοκομικά για να παρέχετε ασβέστιο. Οι πρωτεΐνες, η βιταμίνη Α και η ριβοφλαβίνη βρίσκονται επίσης στα γαλακτοκομικά, καθιστώντας τα απαραίτητα για την καλή διατροφή.

Θα πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 3 μερίδες την ημέρα που είναι περίπου 250 μλ υγρών, ή περίπου 60 γρ. στερεών.

Θα βρείτε γαλακτοκομικά προϊόντα σε γάλα, γιαούρτι και τυρί. Θα πρέπει να περιορίσετε την ποσότητα του λίπους που έρχεται από αυτά τα στοιχεία όμως. Τα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά αυξάνουν το καλό ενώ μειώνουν τα κακά.

Ομάδες λαχανικών:

Τα λαχανικά είναι μια ιδανική πηγή θρεπτικών ουσιών / βιταμινών και μετάλλων.

Για να εξισορροπήσετε αυτό που τρώτε, δοκιμάστε να τρώτε πολλά διαφορετικά χρώματα και ιδιαίτερα λαχανικά πιο σκούρου χρώματος, για μεγαλύτερο όφελος.

Θα πρέπει να έχετε πέντε μερίδες λαχανικών ανά ημέρα, όπου 1 μερίδα είναι περίπου μισό φλιτζάνι ωμά ή βρασμένα λαχανικά, ένα φλιτζάνι φυλλώδη λαχανικά ή 150 μλ χυμού.

Οι μεγάλες επιλογές στα λαχανικά περιλαμβάνουν τις ντομάτες, το μπρόκολο και τα λάχανα Βρυξελλών για τα υψηλά επίπεδα βιταμίνης C. Για τη βιταμίνη C, προτιμήστε καρότα, γλυκοπατάτες, κολοκύθα, χόρτα και σπανάκι.

Τα πιο σκούρα χρώματα, όπως τα σκούρα πράσινα, τα βαθιά κόκκινα, τα πορτοκάλια και τα κίτρινα είναι ιδανικά για μια καλή συνολική θρεπτική αξία.

Ομάδες κρεατικών:

Το κρέας είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης, το μεγάλο δομικό στοιχείο για τους μυς.

Επομένως, πρέπει να εξασφαλίσετε ότι έχετε αρκετή πρωτεΐνη στη διατροφή σας για να μπορέσετε να δημιουργήσετε τη δύναμή σας. Τα κρέατα παρέχουν επίσης στο σώμα σας σίδηρο, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη και ψευδάργυρο.

Πρέπει να καταναλώσετε 4 μερίδες πρωτεϊνών την ημέρα. Πρόκειται για περίπου 90-100 γρ. μαγειρεμένα κρέατα, δύο αυγά, ένα φλιτζάνι βρασμένα φασόλια ή φακές. Καλές πηγές πρωτεϊνών περιλαμβάνουν άπαχες ποσότητες βοδινού, χοιρινού, αρνιού, πουλερικών, ξηρών μπιζελιών, φασολιών, και αυγών.

Ομάδες σιτηρών:

Οι υδατάνθρακες αποτελούν απαραίτητο δομικό στοιχείο για την ενέργεια στο σώμα και πολλοί θα προέρχονται από σιτηρά. Αυτά παρέχουν πολύπλοκους υδατάνθρακες, συμπεριλαμβανομένου του αμύλου και των ινών, μαζί με την πρωτεΐνη, την ομάδα βιταμινών Β και το σίδηρο.

Πρέπει να καταναλώσετε έντεκα μερίδες υδατανθράκων την ημέρα. Μία μερίδα ισοδυναμεί με μια φέτα ψωμί, τρία ή τέσσερα κρακεράκια, μισό φλιτζάνι δημητριακών, ρύζι ή ζυμαρικά ή 30 γρ. δημητριακών πρωινού.

Οι καλές επιλογές για αθλητική διατροφή αποτελούν τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα οποία περιλαμβάνουν τα δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά και ρύζι.

Φρούτα:

Τα φρούτα είναι μια άλλη πηγή πολλών απαραίτητων ορυκτών και βιταμινών. Έχουν βιταμίνη C, η οποία είναι ισχυρή και μπορεί να βρεθεί στα εσπεριδοειδή σας τρόφιμα. Επιπλέον, τα πεπόνια και οι φράουλες, είναι όλες οι σπουδαίες πηγές. Τα βερίκοκα είναι εξαιρετικά για τη βιταμίνη Α.

Πρέπει να καταναλώνετε τέσσερις μερίδες την ημέρα σε φρούτα ή σε μίξη φρούτων, όπως μια μπανάνα ή ένα μήλο, μισό γκρέιπφρουτ, 180 μλ χυμού φρούτων, ή ένα τέταρτο φλιτζανιού αποξηραμένων φρούτων.

Θερμίδες

Όταν πρόκειται για την πρόσληψη καυσίμου, πρέπει να έχετε κατά νου ότι όσα περισσότερα κάνετε, τόσο περισσότερο καύσιμο θα πρέπει να παρέχετε στο σώμα σας. Αν θέλετε να προχωρήσετε περισσότερο με το αυτοκίνητό σας, δεν χρειάζεται και περισσότερη βενζίνη; Το ίδιο ισχύει και εδώ.

Παρακολουθούμε πόσο καύσιμο καταναλώνουμε με την **καταμέτρηση** θερμίδων. Ο μέσος άνθρωπος θα πρέπει να καταναλώνει περίπου 2500-3000 θερμίδες την ημέρα. Εάν είστε έντονα αθλητικός, θα πρέπει να αυξήσετε αυτό σε 4500-5000 θερμίδες την ημέρα.

Αλλά, πρέπει να το κάνετε με τον σωστό τρόπο. Δηλαδή, θα πρέπει να το αυξήσετε μέσα από την ισορροπία όλων των ομάδων τροφίμων που αναφέραμε και θα πρέπει να γίνεται με **άπαχα τρόφιμα** και όχι με λιπαρά τρόφιμα.

Το ποσό της άσκησης, της πρακτικής, του ανταγωνισμού και της σωματικής άσκησης που εκτελείτε τελικά θα καθορίσει την ποσότητα των θερμίδων που χρειάζεστε.

Δεν θέλετε να φάτε πάρα πολύ ή να κερδίσετε βάρος από λίπος, αλλά θέλετε να παρέχετε αρκετή ενέργεια για την αύξηση του σωματικού βάρους στους μυς καθώς και για τη χρήση ενέργειας.

Συμβουλές για να θυμάστε:

- ✓ Τρώτε συχνά, αλλά τρώτε λιγότερο. Το σώμα σας δεν πρέπει να περιμένει ώρες πριν από το επόμενο γεύμα και πρέπει να το προμηθευτείτε με συνεχή βάση, οπότε φάτε ένα μικρό γεύμα κάθε 3 ώρες.
- ✓ Τα σνακ είναι ιδανικά ανάμεσα στα μεγάλα γεύματα, αλλά μην πηγαίνετε για άδειες θερμίδες ή κακή διατροφή. Μεγάλες επιλογές για σνακ είναι τα γαλακτοκομικά, ασπράδια, λαχανικά, φρούτα, σαλάτες και καρύδια, τα οποία παρέχουν και υψηλά επίπεδα ορυκτών και βιταμινών που χρειάζεται το σώμα σας.
- ✓ Πάρτε την ενέργειά σας από **όλες** τις ομάδες τροφίμων. Οι υδατάνθρακες είναι ιδανικοί για στιγμές που πιέζετε τον εαυτό σας σκληρά - τέλειοι για μια άσκηση, αλλά αφήστε τις κακές εκδοχές τους!
- ✓ Το πρωινό είναι απαραίτητο. Το σώμα σας χρειάζεται ένα kick start το πρωί για να ενεργοποιήσετε το μεταβολισμό και να κάνετε το σώμα σας να εργάζεται με τον σωστό δρόμο από την αρχή. Μην το παραλείπετε.
- ✓ Προσπεράστε τα γεύματα πολύ αργά το βράδυ. Δεν θα σας παράσχουν τίποτα που είναι απαραίτητο για την υγεία σας. Πρέπει να παρέχετε στο σώμα σας θρεπτικά συστατικά. Το φαγητό είναι καύσιμο, που δεν χρειάζεται για τον ύπνο!

Στα επόμενα κεφάλαια:

Στα επόμενα κεφάλαια, θα αναλύσουμε όλες τις ανάγκες που έχετε και θα σας πω πώς να εξισορροπήσετε τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες, τα λίπη και άλλα στοιχεία στη διατροφή σας.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε πότε να φάτε και πώς αυτά τα στοιχεία τροφοδοτούν τη διατροφή σας και τις αθλητικές σας ικανότητες.



Κεφ. 4: ο ρόλος των υδατανθράκων

Ακούμε πολλά για τους υδατάνθρακες αυτές τις μέρες. Συχνά, ονομάζονται κακοί και ανθυγιεινοί, όμως αυτό δεν ισχύει.

Επιστρέψτε στην αναλογία της ομάδας όπως αναφέραμε πιο πριν. Ως ομάδα, τα θρεπτικά συστατικά δουλεύουν μαζί, αλλά αν τα βγάλεις ή μειώσεις το ποσό που τρως από αυτό, μειώνεις δραστικά την ποιότητα της υπόλοιπης ομάδας.

Σε αυτή την περίπτωση, πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι είναι απαραίτητο για το σώμα σας να έχει τους υδατάνθρακες που χρειάζεται για να τροφοδοτήσει τις απαιτήσεις του. Οι υδατάνθρακες είναι ουσιώδεις, αλλά δεν είναι όλοι καλοί.

Θα πρέπει πάντα να ψάχνετε για δημητριακά ολικής αλέσεως όταν πρόκειται για υδατάνθρακες και θα πρέπει να αναζητήσετε πράγματα που είναι χαμηλά σε σάκχαρα και κακά λίπη και να μείνετε μακριά από τα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Ο ρόλος τους:

Οι υδατάνθρακες είναι απαραίτητοι ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, αλλά ποιο ρόλο παίζουν στο σώμα σας όταν πρόκειται για **αθλητική διατροφή**;

Εάν κοιτάξετε πίσω στην πυραμίδα των τροφίμων σας, θα παρατηρήσετε ότι θα πρέπει να καταναλώνετε 11 μερίδες ημερησίως σιτηρών.

Αυτά, αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος της πρόσληψης υδατανθράκων, αλλά δεν είναι όλο. Στην πραγματικότητα, θα λαμβάνετε υδατάνθρακες και όταν τρώτε φρούτα, λαχανικά και άλλα τρόφιμα. Συνηθέστερα, τα τρόφιμα αμύλου θα περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες πρέπει να καταναλώνονται στο 65 έως 70% των θερμίδων του σώματός σας!

Πώς επηρεάζουν το σώμα σας

Οι υδατάνθρακες είναι απαραίτητοι για την παραγωγή ενέργειας στο σώμα σας.

- Το σώμα θα πάρει τους υδατάνθρακες και θα τους μετατρέψει σε σάκχαρα για εύκολη κατανάλωση.
- Το άμυλο χρησιμοποιείται για την ενέργεια με τη μορφή γλυκόζης (ζάχαρη) για να τροφοδοτεί το σώμα μέσω ασκήσεων.
- Οι υδατάνθρακες αποθηκεύονται επίσης στο συκώτι σας καθώς και στους μυϊκούς ιστούς σε όλο το σώμα σας. Αυτό ονομάζεται γλυκογόνο.
- Οι υδατάνθρακες παρέχουν μια ισχυρή ώθηση της ενέργειας για μια σύντομη χρονική περίοδο.
- Όταν το σώμα εξαντλείται από υδατάνθρακες, τότε θα καίει άλλα στοιχεία, συμπεριλαμβανομένου του λίπους, και στη συνέχεια θα προχωρήσει στην προστασία του, που θα χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ενέργειας.
- Όταν το σώμα σας πηγαίνει στην κατανάλωση λίπους για ενέργεια, το επίπεδο απόδοσής σας θα μειωθεί.
- Όταν το σώμα πηγαίνει από λίπος σε πρωτεΐνη, αρχίζει να απομακρύνει τη μυϊκή μάζα, η οποία είναι αντιπαραγωγική και ως εκ τούτου θα προκαλέσει περαιτέρω πτώση της απόδοσης.
- Εάν δεν έχετε αρκετούς υδατάνθρακες όταν αρχίσετε να ασκείστε ή να παίζετε το αγώνισμά σας, το σώμα σας θα στραφεί στο αποθηκευμένο λίπος και στην αποθηκευμένη πρωτεΐνη.

Σημεία για να θυμάστε:

Υπάρχουν δύο πράγματα που πρέπει να θυμάστε όταν πρόκειται για υδατάνθρακες:

1. Φάτε αρκετές τροφές με υδατάνθρακες για αρκετές ημέρες πριν από τον αγώνα σας, ή οποιαδήποτε άλλη στιγμή κατά την οποία θα χρειαστείτε πολλή διαθέσιμη ενέργεια. Αυτό θα σας βοηθήσει να φορτώσετε τους μυς σας με γλυκογόνο: καύσιμο για τις ανάγκες του σώματός σας.
2. Όταν συμμετέχετε σε μια εκδήλωση μεγάλης έντασης, μακροπρόθεσμου γεγονότος ή σε πολλά έντονα γεγονότα σε σύντομο χρονικό διάστημα ή σε άλλες περιπτώσεις όπου θα χρειαστεί να κάψετε ενέργεια για μεγάλο χρονικό διάστημα, συμπληρώστε τους υδατάνθρακες σας καθώς αγωνίζεστε. Μπορείτε να το κάνετε με χυμό φρούτων ή με ποτά με υδατάνθρακες όπως αυτά για τα οποία συζητήσαμε νωρίτερα.

Φόρτωση υδατανθράκων: Καλό ή κακό για σας;

Εάν εξετάζετε τη φόρτωση υδατανθράκων, η οποία είναι η μέθοδος προσθήκης επιπλέον υδατανθράκων στη διατροφή σας πριν από μια κούρσα, εκδήλωση ή ανταγωνισμό, πρέπει να εξετάσετε ποιες είναι οι ανάγκες σας για το γεγονός αυτό καθώς και τη φυσική σας κατάσταση.

Ο στόχος της φόρτωσης υδατανθράκων, ο οποίος είναι επίσης γνωστός ως φορτίο γλυκογόνου, είναι αρκετά απλός. Θυμηθείτε πώς είπαμε ότι το σώμα σας παίρνει υδατάνθρακες και τους διασπά σε γλυκογόνο.

Το γλυκογόνο αποθηκεύεται στους μυς σας καθώς και στο συκώτι σας. Όταν το σώμα σας χρειάζεται να έχει πρόσβαση σε διατηρημένους ή αποθηκευμένους υδατάνθρακες, θα πάει στο αποθηκευμένο γλυκογόνο πρώτα πριν επιχειρήσει να διασπάσει τα λίπη και τις πρωτεΐνες.

Όταν φορτώνετε υδατάνθρακες, γεμίζετε το ήπαρ και τους μύες σας με γλυκογόνο για να επιτρέψετε στο σώμα σας να έχει τα αποθέματα αυτά πλήρη και εύκολα προσβάσιμα στο σώμα σας όταν έρθει ο καιρός.

Μπορεί να είναι αρκετά χρήσιμο για έναν αθλητή να έχει γλυκογόνο έτοιμο, αλλά θα πρέπει να γίνει αποτελεσματικά και με καλές πηγές υδατανθράκων.

Πώς να χρησιμοποιήσετε τη φόρτωση υδατανθράκων

Για να δείτε τα οφέλη από τη φόρτωση των υδατανθράκων, θα θελήσετε να εξετάσετε το εξής:

- ✓ Αρκετές ημέρες πριν χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε το αποθηκευμένο γλυκογόνο για τον ανταγωνισμό σας, φάτε μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες, υψηλή σε λιπαρά και χαμηλή σε υδατάνθρακες.
- ✓ Αυτό συνοδεύεται από τις έντονες προπονήσεις εκπαίδευσης που προφανώς κάνετε για να προετοιμαστείτε και να διαμορφώσετε τον ανταγωνισμό σας.
- ✓ **Αυτό θα εξαντλήσει τα αποθέματα του γλυκογόνου στο σώμα, κάτι που πρέπει να γίνει πρώτα.**
- ✓ **Τώρα που έχει σχεδόν εξαντληθεί**, δύο έως τρεις ημέρες πριν από την εκδήλωσή σας, θα είστε έτοιμοι για τη φόρτωση υδατανθράκων στο σώμα σας. Φάτε μια πολύ υψηλή ποσότητα υδατανθράκων κατά τη διάρκεια αυτής της χρονικής περιόδου. Αυτά πρέπει να είναι τρόφιμα από την ομάδα σιτηρών.
- ✓ Δεν πρέπει να κάνετε οποιοδήποτε είδος έντονης άσκησης κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, καθώς δεν θέλετε το σώμα να καίει μέσω αυτών το αποθηκευμένο γλυκογόνο. Δίνει επίσης στο σώμα σας τη δυνατότητα να αποκαταστήσει τις ζημιές από τις τελευταίες προπονήσεις, ώστε να μπορείτε να εργαστείτε σκληρότερα την ημέρα της εκδήλωσης.

Δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείτε τη φόρτωση των υδατανθράκων, εκτός αν χρειάζεστε το επίπεδο αντοχής σας να παραμείνει υψηλό για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως σε μια μακρά πορεία ή σε μια ποδηλασία.

Τέλος, οι περισσότεροι αθλητές θα φάνε μια συνολικά υψηλή ποσότητα υδατανθράκων κατά τη διάρκεια της άσκησης, καθώς είναι το καύσιμο που χρειάζεται το σώμα τους.

Η φόρτωση των υδατανθράκων πρέπει να γίνεται μόνο ως προετοιμασία για υψηλή ένταση, μακρά γεγονότα, και όχι ως κανονική ρουτίνα.



Κεφ. 5: Οι ανάγκες σε πρωτεΐνες

Μια άλλη πτυχή της αθλητικής διατροφής του αθλητή είναι η πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη αποτελεί ακόμη ένα θεμελιώδες δομικό στοιχείο που πρέπει να ενσωματώσετε στη διατροφή σας με τον σωστό τρόπο, προκειμένου να πετύχετε να φτιάξετε το σώμα σας μια μηχανή παραγωγής ενέργειας, ώστε να μπορείτε να κερδίσετε στο παιχνίδι σας, όποιο κι αν είναι.

Ωστόσο, μην το παρακάνετε, καθώς πάρα πολύ πρωτεΐνη μπορεί να είναι επιζήμια για την απόδοσή σας.

Και πάλι, μπορούμε να επαναφέρουμε αυτή την ομάδα που λέγαμε. Εδώ, χωρίς πρωτεΐνη ή με πολύ λίγη πρωτεΐνη, το σώμα σας θα έχει έναν δύσκολο χρόνο να φτάσει στο επίπεδο που χρειάζεται.

Δεν θα έχει αρκετό από αυτό που χρειάζεται σαν υλικό οικοδομής για να χτίσει μυϊκό ιστό έτσι ώστε οι προπονήσεις σας να έχουν νόημα.

Ως μέρος της απαραίτητης ομάδας του σώματος για επιτυχία, η πρόσληψη πρωτεϊνών θα πρέπει να παρακολουθείται προσεκτικά, ειδικά γύρω από τις εκδηλώσεις και τους διαγωνισμούς σας.

Τι είναι η πρωτεΐνη;

Η πρωτεΐνη προέρχεται από τα περισσότερα προϊόντα της ομάδας κρέατος. Προέρχεται από ψάρια, βόειο κρέας, πουλερικά, χοιρινό, αρνί, αυγά, και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Η ποσότητα πρωτεΐνης που τρώτε θα ποικίλει αλλά θα πρέπει να καταναλώνεται στο περίπου 15% της συνολικής ποσότητας θερμίδων που λαμβάνετε, όπου είναι ακόμα μια σημαντική ποσότητα και ακριβώς πίσω από αυτή των υδατανθράκων.

Ενώ οι υδατάνθρακες θα χρησιμοποιηθούν για να παρέχουν στο σώμα σας την ενέργεια που χρειάζεται για να μεταβούν από τη μια θέση στην άλλη, η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την οικοδόμηση του σώματος, έτσι ώστε να έχει τις φυσικές δυνατότητες για να συμβεί αυτό.

Οι πρωτεΐνες είναι αυτές που δίνουν στο σώμα σας τις απαραίτητες ικανότητες για να χτίσει νέους ιστούς, να επισκευάσει τους κατεστραμμένους ιστούς, και να διατηρήσει υγρά σε όλο το σώμα σας.

Αυτό που είναι σημαντικό να σημειωθεί για την πρωτεΐνη είναι η ανικανότητα του οργανισμού να αποθηκεύει υπερβολικά ποσά. Σε αντίθεση με αυτό του υδατάνθρακα, δεν μπορεί να τις αποθηκεύσει για να τις χρησιμοποιήσει όταν χρειάζεται.

Το σώμα θα χρησιμοποιήσει πρωτεΐνη για τις ανάγκες του και στη συνέχεια θα την κάψει για ενέργεια. Εάν δεν χρειάζεται να τη χρησιμοποιήσετε για αυτό το θέμα, τότε θα μετατρέψει την πρωτεΐνη σε λίπος και θα την αποθηκεύσετε.

Επομένως, η εξισορρόπηση της σωστής ποσότητας πρωτεΐνης στη διατροφή, είναι απαραίτητη για τον αθλητή που συναγωνίζεται να κερδίσει.

Τι χρειάζομαι;

Όταν πρόκειται για πρωτεΐνη, υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να εξετάσετε προσεκτικά. Το ποσό που χρειάζεστε ποικίλλει ανάλογα με αυτά τα χαρακτηριστικά:

- Τι είδους άσκηση κάνετε;
- Ποιο επίπεδο άσκησης κάνετε από την άποψη της έντασης;
- Πόσο καιρό θα εκτελέσετε αυτές τις ασκήσεις;
- Οι συνολικές θερμίδες που καταναλώνονται παίζουν επίσης ρόλο στο ποσό που πρέπει να λαμβάνετε.

- Και, αυτό εξαρτάται επίσης από την ποσότητα των υδατανθράκων που καταναλώνετε.

Το επίπεδο γυμναστικής σας παίζει ρόλο στην ποσότητα πρωτεϊνών που χρειάζεται το σώμα σας. Εάν είστε σωματικά δραστήριοι, όπως είναι οι περισσότεροι αθλητές, το σώμα σας θα χρειαστεί περισσότερη πρωτεΐνη απ' ό,τι εάν δεν είχατε ενεργή δραστηριότητα ή ήταν ελάχιστη.

Όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά το πρόγραμμα άσκησής σας, θα χρειαστεί να αυξήσετε την ποσότητα πρωτεϊνικών θερμίδων που λαμβάνετε επίσης.

Δηλαδή, θα πρέπει να αυξήσετε την πρόσληψη επειδή το σώμα σας θα χτίσει τους μύες γρηγορότερα και θα τους τονώσει πιο γρήγορα αυτή τη στιγμή.

Το σώμα σας θα χρειαστεί επιπλέον θερμίδες πρωτεΐνης τότε, αλλά αυτό σύντομα θα μειωθεί όταν υπάρχει λιγότερη δόμηση μυών και ιστών.

Ανάλογα τον τύπο άσκησής σας, το επίπεδο πρωτεΐνης σας είναι πολύ σημαντικό. Αυτό εξαρτάται από το πόσο έντονη είναι η άσκηση που κάνετε, όπως και η διάρκεια της άσκησης.

Εκείνοι που χρειάζονται αντοχή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα θα χρειάζονται στην πραγματικότητα περισσότερη πρωτεΐνη για να καούν ως καύσιμο όταν εξαντλούν τους υδατάνθρακες. Οι δρομείς, για παράδειγμα, πρέπει να έχουν περισσότερες πρωτεΐνες στη διαίτά τους από ό,τι οι αθλητές μικρής διάρκειας.

Αν είστε μπόντυμπιλντερ, ή κάνετε ασκήσεις οικοδόμησης δύναμης εν γένει, θα πρέπει επίσης να αυξήσετε την πρόσληψη πρωτεϊνών στα 2-2,5 γρ. ανά κιλό καθαρού άπαχου σωματικού βάρους.

Η πρόσληψη θερμίδων κάνει επίσης τη διαφορά. Εάν τρώτε λάθος ποσότητα τροφής, γενικά, το σώμα σας θα καταφύγει στην καύση πρωτεϊνών ως καυσίμων.

Εάν δεν τρώτε αρκετές θερμίδες στη διατροφή σας, το σώμα σας θα στραφεί στην πρωτεΐνη για να καεί για ενέργεια. **Καίει περισσότερη πρωτεΐνη και θα πρέπει να αυξήσετε την πρωτεΐνη που τρώτε.**

Οι υδατάνθρακες που λαμβάνετε επίσης παίζουν κάποιο ρόλο στην ποσότητα πρωτεΐνης που χρειάζεστε. Εάν δεν τρώτε αρκετούς υδατάνθρακες, το σώμα σας πρέπει να χρησιμοποιεί πρωτεΐνη για να καεί για ενέργεια.

Εάν ξεκινήσετε μια κούρσα με χαμηλότερα επίπεδα γλυκογόνου, θα καταλήξετε να καίτε περισσότερη πρωτεΐνη από ό,τι θα καίγατε αλλιώς. Στην πραγματικότητα, μπορείτε να κάψετε έως και 10% περισσότερο με αυτόν τον τρόπο.

Φυσικά, είπαμε ότι θέλετε το σώμα σας να καίει υδατάνθρακες σε αντίθεση με την καύση πρωτεϊνών!

Η αλήθεια για την υψηλή λήψη πρωτεΐνης

Δεν μιλάμε εδώ βέβαια για δίαιτες απώλειας βάρους που θα καταναλώνετε περισσότερη πρωτεΐνη...

Αυτό που μιλάμε είναι η δημιουργία μυών με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και αθλητική διατροφή.

Είστε σίγουροι ότι έχετε δει υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες γεύματα και ποτά στην αγορά. Αυτά χρησιμοποιούνται για να στοχεύσουν εκείνους που θέλουν να προσθέσουν επιπλέον γραμμάρια πρωτεΐνης στη διατροφή εύκολα.

Στην αθλητική διατροφή, δεν είναι απαραίτητο να προσφύγετε στα προϊόντα αυτά, εκτός αν δεν τρώτε τις σωστές ποσότητες πρωτεϊνών από φυσικές πηγές.

Συνήθως πιστεύεται ότι η κατανάλωση συμπληρωμάτων υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες όπως αυτά δεν είναι απαραίτητα εφ' όσον φυσικά αυξάνετε την ποσότητα πρωτεϊνικών θερμίδων που λαμβάνετε.

Για να το κάνετε αυτό, προσθέστε στη διατροφή σας πιο χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά τρόφιμα και υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την κατανάλωση περισσότερων κρεάτων όπως τα πουλερικά, το βόειο κρέας, το χοιρινό, τα ψάρια και τα ασπράδια.

Επίσης, να θυμάστε ότι οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες προσανατολίζονται μόνο σε εκείνους που προσπαθούν να χτίσουν μυϊκή μάζα.

Αν μόλις ξεκινάτε επίσης μία ρουτίνα άσκησης, θα χρειαστείτε επιπλέον θερμίδες από πρωτεΐνες.

Αν στοχεύετε για να χτίσετε μυϊκή μάζα, θα πρέπει επίσης να αυξήσετε την ποσότητα πρωτεΐνης που καταναλώνετε.

Ο τυπικός αθλητής δεν χρειάζεται απαραίτητα να τρώει περισσότερες πρωτεΐνες από το 15% που αναφέραμε αν δεν εμπίπτει σε μία από αυτές τις κατηγορίες.

Εκτός αυτού, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι πολλά συμπληρώματα διατροφής με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και τρόφιμα, μπορούν να προκαλέσουν περισσότερη βλάβη που δεν αξίζει.

Για παράδειγμα, είναι γνωστό ότι προκαλούν στους ανθρώπους να χάσουν την όρεξή τους, γεγονός που με τη σειρά του τους αναγκάζει να χάσουν τους απαραίτητους υδατάνθρακες που χρειάζονται για συνεχή άσκηση.

Άλλα προβλήματα περιλαμβάνουν την αφυδάτωση, τη διάρροια και υπερβολική πίεση στα νεφρά.

Η διατήρηση της ποσότητας πρωτεΐνης που βάζετε στη διατροφή σας είναι ζωτικής σημασίας!





Κεφ. 6: Η ιστορία με τα λίπη

Όλοι έχουμε ακούσει πολλά για τα λίπη, αλλά θυμηθείτε ότι πολλά από τα σημεία που θα διαβάσετε εδώ δεν θα παρέχουν ισορροπημένη διαίτα **έξω από τον αθλητισμό**. Αυτά είναι προσανατολισμένα να παρέχουν στο σώμα σας το θεμέλιο της παραγωγής υψηλότερων ποσοτήτων ενέργειας και ως εκ τούτου την αντοχή.

Όταν πρόκειται για το λίπος, υπάρχουν πολλά να μάθουμε επίσης.

Τι είναι το λίπος;

Ενώ δεν υπάρχει μόνο μια ομάδα τροφίμων όπου προέρχονται τα λίπη, υπάρχουν πολλά πράγματα που πρέπει να συνειδητοποιήσετε ως προς την περιεκτικότητα υψηλότερων ποσοτήτων λίπους:

- Το λίπος λαμβάνεται πρώτα από οτιδήποτε προέρχεται από ζώα. Αυτός ο τύπος λίπους ονομάζεται κορεσμένο λίπος και είναι ο χειρότερος από τους δύο τύπους. Αυτό θα περιλαμβάνει τα κρέατα όλων των τύπων. Ακόμη και τα άπαχα κρέατα θα έχουν κάποια επίπεδα λίπους μέσα τους.

- Τα αυγά έχουν υψηλή περιεκτικότητα λίπους. Εκτός από τα απράδια.
- Το γάλα, ακόμη και το χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, εξακολουθεί να περιέχει μια καλή ποσότητα λίπους.
- Το τυρί μπορεί επίσης να είναι χαμηλής μεν περιεκτικότητας σε λιπαρά, αλλά θα περιέχει ακόμα μια καλή ποσότητα λίπους.
- Τα ακόρεστα λίπη είναι λίπη που προέρχονται από φυτικά προϊόντα κάθε είδους σε ποικίλες ποσότητες. Τα λάδια είναι μεγάλοι παραγωγοί λίπους.
- Τα ακόρεστα λίπη είναι ο καλύτερος, υγιέστερος τύπος λίπους που θα έχετε μέσα στο σώμα σας.

Πόσο να καταναλώσω;

Όταν πρόκειται για το πόσο λίπος πρέπει να καταναλώνετε, δεν είναι τόσο περίπλοκο όσο οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες.

Δεν πρέπει να καταναλώνετε περισσότερα από 25 έως 30% των θερμίδων σας σε λίπος. Σε γενικές γραμμές, αυτό δεν είναι δύσκολο να γίνει, εκτός αν είστε συνηθισμένοι να τρώτε προϊόντα με τηγανητά, ή αυτά που είναι καλυμμένα με κορεσμένα βουτήματα και σάλτσες.

Λυπούμαστε αλλά το σώμα πρέπει να ρυθμιστεί εδώ!

Το λίπος στο σώμα

Το σώμα σας χρειάζεται λίπος. Έχετε ακούσει για αυτές τις δίαιτες στις οποίες οι άνθρωποι θα αποκόψουν σχεδόν όλο το λίπος στη διατροφή τους;

Πρέπει να καταναλώσετε μια ισορροπημένη διατροφή προϊόντων, τα οποία θα ενσωματώνουν διάφορες ποσότητες λιπών για να εξισορροπήσουν τις ανάγκες σας.

Το σώμα σας χρειάζεται μόνο λίγη ποσότητα λίπους για να σας βοηθήσει με πολλές λειτουργίες. Από ένα σημείο της αθλητικής διατροφής, το λίπος χρησιμοποιείται για να καίγεται ως ενέργεια. Θυμηθείτε όταν είπαμε ότι το σώμα μας θα κάψει πρώτα υδατάνθρακες και στη συνέχεια θα καταφύγει σε λίπος;

Το λίπος είναι στη συνέχεια στον κατάλογο των πηγών ενέργειας όταν δεν υπάρχουν αρκετοί υδατάνθρακες ή γλυκογόνο διαθέσιμα για καύση.

Λοιπόν, γιατί να μην φορτώσετε τότε μεγάλες ποσότητες λίπους που καταναλώνει το σώμα σας, καθώς φαίνεται να αποτελεί βασικό μέρος της ενέργειας και των καυσίμων; Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να μην το κάνετε αυτό.

Ο κύριος λόγος που δεν χρειάζεται να καταναλώνετε υπερβολικές ποσότητες λίπους είναι λόγω του πόσο ανθυγιεινό είναι για το υπόλοιπο σώμα σας.

Πάρα πολύ λίπος στο σώμα σας μπορεί να προκαλέσει μια σειρά προβλημάτων υγείας ξεκινώντας από καρδιακές παθήσεις, ο νούμερο ένα δολοφόνος σήμερα. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε καρκίνους, επιπλοκές άλλων συνθηκών υγείας, και απλώς σε έναν γενικό ανθυγιεινό τρόπο ζωής.

Εάν καταναλώνετε πολύ λίπος, πιθανότατα δεν λαμβάνετε τη σωστή ποσότητα υδατανθράκων που χρειάζεστε.

Ακόμη περισσότερο, όταν μιλήσαμε για υδατάνθρακες, είπαμε ότι οι υδατάνθρακες καίγονται εύκολα από το σώμα για ενέργεια. Όταν πρόκειται για καύση λίπους, είναι πιο δύσκολο για το σώμα να το κάνει.

Επομένως, το λίπος δεν πρέπει να καταναλώνεται για να καεί ως ενέργεια για το σώμα.

Που χρησιμοποιούνται τα λίπη

Υπάρχουν τρεις κύριες φορές στην οποία θα χρησιμοποιηθεί το λίπος για να κάψει την ενέργεια στο σώμα σας ή θα χρειαστείτε για να έχετε στη διάθεσή σας για αυτό το λόγο.

1. Εάν συμμετέχετε σε ακραίες ή έντονες ασκήσεις, το σώμα σας θα χρειαστεί περισσότερη ενέργεια για να καεί από ό, τι έχετε αποθηκεύσει σε γλυκογόνο ή σε υδατάνθρακες που είναι άμεσα διαθέσιμοι. Στη συνέχεια, θα στραφεί στο αποθηκευμένο λίπος για βοήθεια, για να σας παρέχει την ενέργεια που χρειάζεστε.
2. Όταν το σώμα σας είναι σε κατάσταση ηρεμίας ή απλά κάνετε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες άσκησης, το σώμα σας θα χρησιμοποιήσει κυρίως λίπος για να καεί ως καύσιμο. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου όμως, μόνο λίγες ποσότητες λίπους θα καούν στην πραγματικότητα.
3. Εάν συνεχίζετε να ασκείστε για μεγάλο χρονικό διάστημα, όπως κατά τη διάρκεια ενός μααραθωνίου, μια μακρά διαδρομή αντοχής οποιουδήποτε τύπου, τότε το σώμα σας χρειάζεται να καταφύγει σε αποθήκες λίπους για να το βοηθήσει να τροφοδοτήσει όλες αυτές τις ανάγκες.

Όταν πρόκειται για λίπος και αθλητική διατροφή, είναι κάτι που πραγματικά χρειάζεστε για να παρακολουθείτε. Η κατανάλωση πολλών λιπαρών τροφών, ειδικά αυτών που παρασκευάζονται από κορεσμένα λίπη, θα θέσει σε κίνδυνο την υγεία σας.

Όσον αφορά την αθλητική διατροφή, το πολύ λίπος μπορεί να ανατρέψει την απόδοσή σας. Το σώμα δεν εκτελεί τόσο καλά όσο με τους υδατάνθρακες ή ακόμα και με την καύση πρωτεϊνών όταν καταναλώνετε λίπη.



Κεφ. 7: σχεδιάζοντας το γεύμα για το αγώνισμά σας

Μέχρι στιγμής, τα έχουμε αναλύσει όλα για σας τώρα. Όπως έχετε μάθει, υπάρχουν πολλά για να δώσουν στο σώμα σας καλή τροφοδοσία με τις σωστές ποσότητες καυσίμων την κατάλληλη στιγμή. Δεν είναι εύκολο, αλλά μπορείτε να το κάνετε.

Τώρα που τα έχουμε αναλύσει όλα, μπορούμε να αρχίσουμε να τα επαναφέρουμε μαζί.

Για να το κάνουμε αυτό, θα εργαστούμε για την ανάπτυξη ενός προ-αγωνιστικού σχεδίου για αυτό που πρέπει να φάτε, πώς πρέπει να το φάτε και πόσο πρέπει να φάτε πριν από την αθλητική σας παράσταση.

Αυτό που τρώτε ακριβώς πριν από τον ανταγωνισμό σας, θα αντικατοπτρίζει άμεσα τι θα συμβεί σε αυτή την απόδοση. Με λίγα λόγια, το σώμα σας θα εκτελέσει μόνο στο επίπεδο που το έχετε προετοιμάσει.

Έχετε φτάσει ποτέ στη μέση ενός γεγονότος όπου αισθάνεστε τόσο κουρασμένοι σαν να μην μπορείτε να κάνετε μόνο ένα ακόμη βήμα; Αυτά τα καύσιμα εξαντλούνται.

Αν ήσασταν αυτοκίνητο, θα είστε έτοιμοι, από τη δεξιά πλευρά του δρόμου περιμένοντας τον οδηγό σας, να σας ανεφοδιάσει. Αλλά, αν ο οδηγός σας είχε προετοιμαστεί πριν από την έναρξη της διαδρομής, δεν θα έχετε κανένα πρόβλημα να συνεχίσετε τον προορισμό σας.

Έναρξη, πριν τη μέρα του αγώνα

Ένα πράγμα που πρέπει να σημειώσετε είναι το γεγονός ότι ο προγραμματισμός πριν από τον αγώνα σας πρέπει να ξεκινήσει αρκετές μέρες, προτού να βγείτε εκεί για να ανταγωνιστείτε.

Μην σκοπεύετε να ξυπνήσετε, να φάτε το πρωινό και να αρχίσετε το τρέξιμο. Θα χρειαστεί να προγραμματίσετε αρκετές μέρες εκ των προτέρων για αυτό που θα συμβεί αυτή τη μέρα, αυτή τη μία κούρσα, αυτόν τον ανταγωνισμό.

Όπως συζητήσαμε, ο στόχος είναι να αποθηκεύσετε αρκετό γλυκογόνο στο σώμα σας ώστε να μπορείτε να αντέξετε τις απαιτήσεις της εκδήλωσής σας. Δεν μιλάμε όμως για τη φόρτωση των υδατανθράκων, καθώς αυτό θα χρησιμοποιηθεί μόνο όταν πρόκειται για μακρά έντονη προσπάθεια, όχι για ένα τυποποιημένο γεγονός που είναι σύντομο.

Ακολουθώντας ένα καλό καθεστώς, το σώμα σας θα είναι πιο ικανό να ανταποκριθεί στις ανάγκες σας για άσκηση. Το σωστό σχέδιο μπορεί επίσης να κάνει πράγματα που ίσως δεν έχετε εξετάσει:

- Μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε το σάκχαρο στο αίμα σε μια ποσότητα που ελέγχει τα ενεργειακά σας ποσά.
- Βοηθάει στην ανάπτυξη του μυός και του γλυκογόνου του ήπατος όπως συζητήθηκε.
- Δεν θα έχετε σχεδόν τίποτα στο στομάχι σας στο παιχνίδι, που σημαίνει ότι δεν έχετε αυτό το γεμάτο και βαρύ συναίσθημα.
- Σας βοηθά να αποφύγετε την πείνα κατά τη διάρκεια της εκδήλωσής σας.
- Βοηθά τελικά να κρατήσει το σώμα σας εντελώς ενυδατωμένο για να διατηρήσει την ενέργεια σας να ρέει εκεί που πρέπει να ρέει κατά τη διάρκεια της εκδήλωσής σας.

Πράγματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη

Ως κάποιος που ανταγωνίζεται σε ένα αθλητικό γεγονός, πρέπει να ετοιμάσετε τον εαυτό σας για την επιτυχία, παρέχοντας του το απαραίτητο καύσιμο για το σώμα σας.

Εδώ είναι μια ανάλυση του τι πρέπει να κάνετε τώρα.

- Το τελευταίο σας γεύμα πριν από την εκδήλωσή σας πρέπει να πραγματοποιηθεί τουλάχιστον **τρεις ώρες πριν από την εκδήλωσή σας**. Μην προσπαθήσετε να φάτε ένα γεύμα πριν, γιατί το στομάχι σας θα αναστατωθεί, θα σας βαρύνει και δεν θα αισθανθείτε κανένα όφελος από τα τρόφιμα που καταναλώνονται.
- Κρατήστε τον εαυτό σας εντελώς ενυδατωμένο για αρκετές ημέρες πριν από την εκδήλωσή σας. Θυμηθείτε ότι χρειάζεται χρόνος στο σώμα για να επανυδατωθεί (μερικές φορές ακόμη και ημέρες) όταν αφυδατωθεί.
- Τώρα, το γεύμα πριν από την εκδήλωσή σας πρέπει να είναι κάτι που είναι υψηλό **σε άμυλο**. Θα πρέπει να είναι γεμάτο υδατάνθρακες για να επιτρέψει στο σώμα σας να το χωνέψει εύκολα, γρήγορα και αποτελεσματικά, και για να σας δώσει την απαραίτητη δύναμη. Είναι επίσης χρήσιμο για τη διατήρηση του επιπέδου του σακχάρου στο αίμα σας.
- Σε αυτό το γεύμα και στο προηγούμενο, θα πρέπει να περιορίσετε την ποσότητα πρωτεΐνης που καταναλώνετε. Θυμηθείτε, οι πρωτεΐνες είναι πιο δύσκολο για το σώμα να τις χωνέψει και θα σας κρατήσει πίσω τελικά. Δεν θα συμβάλουν τίποτα στα ενεργειακά σας επίπεδα, και θα προκαλέσουν αφυδάτωση.
- Μην τρώτε τρόφιμα ή πίνετε υγρά που περιέχουν καφεΐνη, καθώς αυτό θα προκαλέσει επίσης το σώμα σας να αφυδατωθεί. Ακόμα και τα ενεργειακά ποτά που περιέχουν καφεΐνη, τελικά θα περιορίσουν την απόδοσή σας.
- Μείνετε μακριά από τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη, καθώς αυτά δεν θα κάνουν τίποτα να κρατήσουν την ενέργεια σας ψηλά, και θα σας εξασθενεί αντί να σας βοηθήσουν να προχωρήσετε.
- Ξεχάστε τα λάδια. Αναφέραμε πριν πως τα πολλά λίπη δεν είναι καλό για το σώμα σας. Έτσι, ειδικά σε αυτό το τελευταίο γεύμα πριν από την εκδήλωσή σας, περιορίστε τα τρόφιμα που έχουν υψηλά λιπαρά. Μην ξεχάσετε να ελέγξετε το βούτυρο στις κρέπες και το λάδι στις σαλάτες σας.

Τι θα μπορούσα να φάω;

Προτιμήστε την κατανομή των τροφίμων που ταιριάζουν στις κατηγορίες των υδατανθράκων (ελέγξτε τα σιτηρά), σε πρωτεΐνες (κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα) και αποφύγετε εκείνες τις τροφές που έχουν υψηλά λιπαρά.

Πραγματικά, μπορείτε να φάτε οτιδήποτε θέλετε, αρκεί να ταιριάζει στις προτάσεις θερμίδων και στις ομάδες τροφίμων που αναφέραμε.



Κεφ. 8: Τροφές που ταιριάζουν καλά

Εντάξει λοιπόν, σίγουρα θα θέλατε κάποια βοήθεια για να καθορίσετε ποια τρόφιμα είναι ιδανικά για το γεύμα πριν από το παιχνίδι ή ίσως μια συνολική ματιά σε αυτό που πρέπει να τρώτε.

Εδώ είναι μια ανάλυση που θα σας βοηθήσει.

Τροφές με υψηλούς υδατάνθρακες:

Η πρώτη και σπουδαιότερη πτυχή της αθλητικής διατροφής είναι να παράσχει στο σώμα σας τα δομικά στοιχεία αυτού που χρειάζεται να αποδώσει, δηλαδή τους υδατάνθρακες.

Ακολουθούν κάποια ιδανικά τρόφιμα με υψηλά επίπεδα υδατανθράκων. Αυτά είναι τα κατάλληλα τρόφιμα πριν από το παιχνίδι σας, τον ανταγωνισμό σας ή τις εκδηλώσεις σας.

Πατάτες

Οι πατάτες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε άμυλο και υδατάνθρακες και προσφέρουν την ιδανική επιλογή γεύματος πριν την εκδήλωση. Μπορείτε να τις φάτε ψητές ή βραστές αλλά αποφύγετε τις τηγανιτές!

Ωστόσο, θα πρέπει να είστε προσεκτικοί με αυτό που τους βάζετε. Πράγματα όπως το βούτυρο ή σάλτσα μπορεί να είναι πολύ φορτωμένα με κορεσμένα λίπη που δεν χρειάζεστε.

Ζυμαρικά

Τα ζυμαρικά είναι ένα γρήγορο και εύκολο γεύμα και είναι ιδανικό για αθλητική διατροφή. Μπορεί να συμπληρωθούν με σάλτσα σπαγγέτι ή μόνα τους.

Ωστόσο, προσέξτε όταν προσθέτετε στα ζυμαρικά έλαια, βούτυρο ή βαριά σάλτσα και δεν πρέπει να το φορτώνετε με πολύ κρέας, ειδικά όταν πρόκειται για γεύμα πριν το παιχνίδι. Το τυρί πρέπει επίσης να αποφεύγεται ή να διατηρείται στο ελάχιστο, επειδή περιέχει πολλά λιπαρά.

Ρύζι

Όταν πρόκειται για προϊόντα ρυζιού, έχετε όλα τα είδη των επιλογών. Εξετάστε την ανάμειξη του ρυζιού με τα λαχανικά, προσθέστε μερικές πιπεριές για γεύση (αλλά μην το παρακάνετε και καταλήξετε με πόνο στο στομάχι!)

Και πάλι, θα πρέπει να περιορίσετε τις προσθήκες στο ρύζι. Αποφύγετε τα βούτυρα ή άλλες σάλτσες κρέμας.

Δημητριακά

Τα περισσότερα δημητριακά είναι εντάξει, αλλά πρέπει να εξετάζετε τι έχουν μέσα τους. Αποφύγετε αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή λίπη, όπως έχουν πολλά δημητριακά.

Θα πρέπει να εξετάσετε τρόφιμα όπως τη βρώμη και άλλες θερμές τροφές τύπου δημητριακών, αλλά και πάλι βεβαιωθείτε ότι έχετε ελέγξει τα συστατικά.

Πάντοτε να καλύπτετε τα δημητριακά με γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά και να αποφύγετε την προσθήκη επιπλέον ζάχαρης

Ψωμιά

Το ψωμί είναι ένα μεγάλο ΝΑΙ! Υπάρχουν πολλά ιδανικά προϊόντα, από φέτες έως ρολά, και έχετε πολλές επιλογές για να επιλέξετε.

Αλλά, πάλι, πρέπει πραγματικά να περιορίσετε όσα βάζετε στα ψωμιά. Δεν πρέπει να τα γεμίσετε με πολύ βούτυρο ή να τα γεμίζετε με τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες ή με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.

Φρούτα

Κάποια σύγχυση περιβάλλει τα φρούτα στην αθλητική διατροφή. Ενώ υπάρχει ζάχαρη σε αυτά, είναι όμως φυσική ζάχαρη που επιτρέπει στο σώμα μας και να παραμείνει καλύτερα υγρό, αλλά και να πάρει τους υδατάνθρακες που χρειαζόμαστε.

Οι επιλογές σας είναι πολλές και πρέπει να περιλαμβάνουν πράγματα όπως τα πορτοκάλια, οι μπανάνες και τα μήλα. Με τη μορφή ολόκληρων φρούτων, τα περισσότερα είναι εύκολα για το σώμα σας να τα χωνέψει και θα έχετε την ιδανική και απαραίτητη διατροφή.

Με τον τύπο των χυμών, θα πρέπει να δείτε τα συστατικά. Δεν θέλετε οι χυμοί φρούτων σας να έχουν περισσότερο από 8% υδατάνθρακες ή ηλεκτρολύτες, καθώς αυτό θα κάνει πιο δύσκολο για το σώμα σας να τους αφομοιώσει.

Γαλακτοκομικά

Εάν θέλετε να έχετε το γάλα σας με το πρωινό σας μπορείτε να το έχετε άνετα. Στην πραγματικότητα, όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι ιδανικά για τον οδηγό αθλητικής διατροφής. Δοκιμάστε μια ποικιλία από πράγματα, όπως γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, τυριά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, χαμηλά σε λιπαρά γιαούρτια και άλλα.

Και πάλι, αποφύγετε πράγματα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος ή που προστίθενται στα γαλακτοκομικά προϊόντα (όπως η σοκολάτα!)





Κεφ. 9: τροφές που θα «πονέσουν»

Δυστυχώς, δεν είναι όλα τα τρόφιμα καλά για τη δίαιτά μας και την αθλητική διατροφή. Αλλά, θυμηθείτε: θα πρέπει να σκεφτείτε να εγκαταλείψετε το κακό φαγητό για να κερδίσετε τον αγώνα, τον μαραθώνιο ή να βρείτε την τελική φυσική κατάσταση ως πολύ καλύτερη ανταμοιβή από οποιοδήποτε προϊόν διατροφής εκεί έξω.

Θυμηθείτε: η παραίτηση από αυτά τα πράγματα δεν πρέπει να είναι μόνιμη, (εκτός αν προγραμματίζετε να ρυθμίζετε συνεχώς). Στην πραγματικότητα, μπορεί να είστε σε μια θέση του να πιέξετε ψυχολογικά για κάτι, αν τολμήσετε να κάνετε ένα διάλειμμα όταν δεν εκτελείτε ή ασκείστε

Εδώ είναι μερικά τρόφιμα που απλά πρέπει να αποφύγετε και οι λόγοι για τους οποίους δεν είναι καθόλου χρήσιμα για τη συνολική σας απόδοση.

- **Καραμέλες.** Το είπαμε: Πρέπει να εγκαταλείψετε τα προϊόντα καραμελών λόγω της ποσότητας των σακχάρων σε αυτά. Μπορούν να σας κάνουν να έχετε λιγότερα από τα ιδανικά αποτελέσματα στην απόδοσή σας.
- Μπορούν επίσης να σας κάνουν να αισθάνεστε απάισια μετά από λίγα μόνο λεπτά που βρίσκονται στο σύστημά σας. Δημιουργούν μια φυσική βιασύνη που μπορεί να διατηρηθεί μόνο για ένα σύντομο χρονικό διάστημα, μετά από την οποία το ενεργειακό σας επίπεδο θα πέσει δραματικά.

- **Καφεΐνη.** Το έχουμε ήδη αναφέρει, αλλά πρέπει να παραμείνει στη σελίδα "μην αγγίζετε". Η καφεΐνη θα σας επιβραδύνει, θα σας κρατήσει μακριά από την ενυδάτωση, και τελικά θα καταστρέψει το παιχνίδι σας.
- Κρατήστε τον εαυτό σας μακριά από τα τρόφιμα που ξέρετε πως θα αναστατώσουν το σώμα σας. Ενώ αυτά τα τρόφιμα μπορεί να φαίνονται υγιή και χρήσιμα σε σας, μπορούν να προκαλέσουν βλάβη στο στομάχι σας, και το σώμα σας να **μετατοπίσει την εστίασή του στη θεραπεία του** και συνεπώς στην απώλεια της απόδοσης.
- Αυτό θα περιλαμβάνει κάθε τρόφιμο που σας δημιουργεί αέρια και φούσκωμα, πράγματα όπως ωμά λαχανικά, φασόλια και ποπ-κορν. Αυτό μπορεί να είναι πολύ ατομικό για τον καθένα, αλλά εσείς ξέρετε το σώμα σας και τι πρέπει να αποφύγετε.
- **Παχυντικά φαγητά.** Μιλήσαμε πολύ για τις βλαβερές συνέπειες των λιπαρών τροφών στη διατροφή σας ως αθλητής. Πρέπει να είναι στη λίστα μας εδώ, λόγω του ποσού επιτυχίας απόδοσης που είναι πιθανό να κλέψει από εσάς. Αυτό θα περιλάμβανε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά όπως κρέμες, λιπαρά κρέατα, τηγανητά και γαλακτοκομικά προϊόντα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.
- Κόψτε τα προϊόντα αυτά από τη διατροφή σας και τελικά θα έχετε καλύτερα αποτελέσματα συνολικά για όλη τη σκληρή δουλειά σας.





Κεφ. 10: Συμπληρώματα

Τι γίνεται λοιπόν με τα συμπληρώματα; Είναι καλό για σας; Θα βελτιώσουν την απόδοσή σας;

Υπάρχουν διάφοροι τύποι συμπληρωμάτων στην αγορά, στόχος των οποίων είναι να συμπληρώνουν τη διατροφή σας, δηλαδή να παρέχουν βασικά στοιχεία για το σώμα σας τα οποία η καθημερινή διατροφή σας δεν παρέχει.

Σε αυτό, είναι αυτονόητο ότι το φυσικό θα είναι πάντα καλύτερο. Αυτό σημαίνει ότι είναι πολύ καλύτερη επιλογή να εξασφαλίσετε ότι έχετε υψηλή ποιότητα φυσικών τροφών στη διατροφή σας, αντί να έχετε μια τσάντα γεμάτη βιταμίνες και μέταλλα που πρέπει να πάρετε.

Να τα παίρνω ή όχι;

Δεν υπάρχει εύκολος τρόπος για να απαντήσετε σε αυτή την ερώτηση, αλλά μπορούμε να την αναλύσουμε για να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε και τις δύο απόψεις.

Ως αθλητής, το σώμα σας θα απαιτήσει περισσότερα θρεπτικά συστατικά συμπεριλαμβανομένων των βιταμινών και των ορυκτών όλων των ειδών, μαζί με επιπλέον θερμίδες για την παροχή καυσίμων για να συμβαδίσει με τις απαιτήσεις σας.

Όπως είπαμε ότι ο καλύτερος τρόπος για να πάρετε τα πράγματα που χρειάζεστε για να ισορροπήσετε τη διατροφή σας είναι να τα πάρετε από φυσικά, ολόκληρα τρόφιμα. Αυτό όμως δεν είναι πάντα εύκολο. Όχι μόνο θα πρέπει να αυξήσετε τα επίπεδα θερμίδων που καταναλώνετε, αλλά πρέπει επίσης να λάβετε υπόψη τα διάφορα μέταλλα και βιταμίνες που χρειάζεται το σώμα σας. Από τα οποία τα πιο σημαντικά είναι:

- Νιασίνη
- Σίδηρος
- Ριβοφλαβίνη
- Θειαμίνη

Στις περισσότερες περιπτώσεις, εάν μπορείτε να φάτε μια καλά ισορροπημένη ποικιλία διατροφής, μπορείτε να το πετύχετε χωρίς συμπληρώματα.

Αλλά, αν δεν μπορείτε να δεσμευθείτε σε αυτό το επίπεδο αφοσίωσης, τότε βοηθήστε τον εαυτό σας με ένα σταθερό συμπλήρωμα. Ωστόσο, πρέπει να δώσετε προσοχή σε αυτό που παίρνετε.

Κατά την αγορά βιταμινών, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι είναι από την υψηλότερη ποιότητα και ότι απορροφώνται εύκολα στο σώμα σας. Πρέπει να αγοράζονται από ένα κατάστημα υγιεινής διατροφής ή κάπου που προσφέρει βέλτιστα προϊόντα υγείας.

Προσοχή!

Ορισμένες βιταμίνες μπορεί να είναι επικίνδυνες αν πάρετε πάρα πολύ από αυτές. Αυτό μπορεί να κάνει ακριβώς το αντίθετο από αυτό που προσπαθείτε να ολοκληρώσετε. Εάν δεν είστε σίγουροι, αναζητήστε τη βοήθεια ενός διαιτολόγου, του φαρμακοποιού σας ή ακόμα και του γιατρού σας.

Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να σας συμβουλεύσει εάν είστε ανεπαρκείς σε οποιαδήποτε από τις βιταμίνες σας, κάτι που θα σας βοηθήσει να εξισορροπήσετε ανάλογα τον εαυτό σας.

Ελπίζω να σας βοήθησα να ταξινομήσετε την προπονητική σας διατροφή, ώστε να έχετε μόνο οφέλη και όχι απώλειες ενέργειας.

Για οτιδήποτε βοήθεια, μπορείτε να στείλετε μήνυμα στα Social Media παρακάτω:

Βρείτε μας στα Social Media (πατήστε τα αντίστοιχα κουμπιά να μεταφερθείτε αυτόματα):

Facebook:



Youtube:



Το παρών διατίθεται εντελώς δωρεάν! Απαγορεύεται η εκμετάλλευση για κερδοσκοπικούς λόγους!

***Μια παραγωγή της
Fit Parade Projects
Καραμανέας Ιωακείμ***