

Διατροφή & Γυμναστική



Εφηβεία και Διατροφή

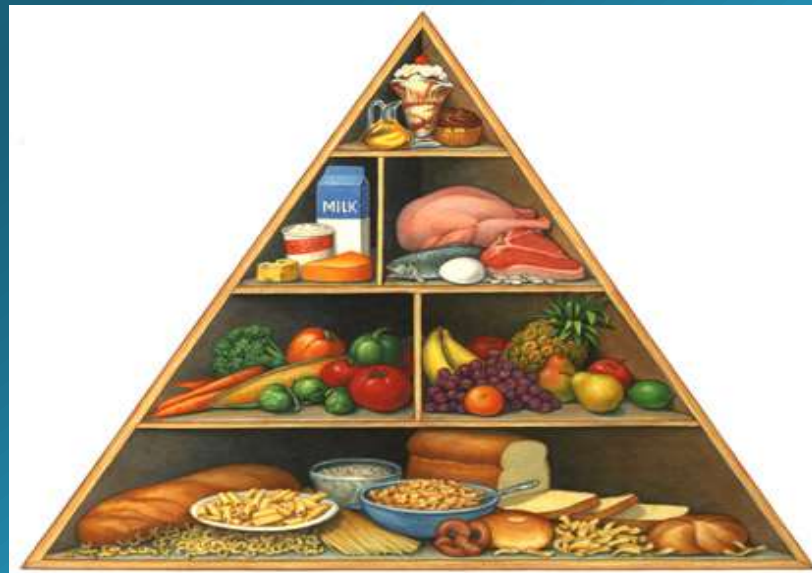


- † Οι διατροφικές απαιτήσεις κατά την εφηβεία είναι ιδιαίτερα αυξημένες, γιατί από την μία υπάρχει επιτάχυνση της ανάπτυξης και από την άλλη αύξηση της φυσικής δραστηριότητας των εφήβων.
- † Επίσης η εφηβεία θεωρείται, για πολλούς λόγους, ως κρίσιμη διατροφικά περίοδος της ζωής.

Αλλαγές στο Βάρος

- Το **25-50%** του τελικού ιδανικού βάρους αποκτάται στην εφηβεία.
- Συμπερασματικά η διατροφή κατά την διάρκεια της εφηβείας καλό είναι να:
- Παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την αντιμετώπιση των αναγκών της φυσικής και νοητικής ανάπτυξης.

- Και να είναι προσεγμένη (η διατροφή) για να προφυλάσσει την ενήλικη ζωή από συγκεκριμένες ασθένειες , **καρδιαγγειακά, οστεοπόρωση , καρκίνος και σακχαρώδης διαβήτης.**



Οι συνέπειες που έχει η διακοπή της άσκησης σε σώμα και μυαλό

- **Στον ύπνο σας :** Άμα διακόψετε την καθημερινή ή εβδομαδιαία άσκησή σας θα απορυθμίζεται το βιολογικό σας ρολόι και δεν σας εγγυόμαστε πως δεν θα ξυπνάτε στις 3 το πρωί
- **Στο μυαλό σας :** όταν γυμνάξετε η οπτική σας μνήμη αυξάνεται και οι οργανωτικές σας ικανότητες ακονίζονται , οπότε όταν σταματήσετε είναι πιθανό για λίγο καιρό να νιώθετε πως έχετε αδυναμία συγκέντρωσης και δεν <<στροφάρεται>> τόσο γρήγορα.

Στον μεταβολισμό σας .

Δεδομένου ότι θα καίτε λιγότερες θερμίδες, θα πεινάτε λιγότερο. Ωστόσο επειδή θα πέσει και ο μεταβολισμός σας επειδή δεν θα ασκείστε , θα πρέπει ούτως ή αλλιώς να μειώσετε την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων σας διαφορετικά τα..... έξτρα θα αποθηκευτούν ως λίπος.

Σωστή επιλογή Τροφίμων πριν από διαφορετικές περιόδους εξάσκησης

Αν η διατροφή σας είναι φτωχή πριν από την προπόνηση σας τότε είναι κάτι παραπάνω από δεδομένο ότι σύντομα θα αισθανθείτε κούραση και λήθαργο με αποτέλεσμα να μην ωφελήσετε τα μέγιστα από την προσπάθεια σας.

- Υ **Για αερόβιες ασκήσεις** :Στην ιδανική περίπτωση θα πρέπει να φάτε δύο ώρες πριν από την άσκηση ώστε να καταστεί δυνατή η πέψη . Φάτε ένα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γεύμα που περιέχει καλής ποιότητας πρωτεΐνες
- Υ **Για ασκήσεις <<αντίστασης>>** :Αν α συνεδρία σας είναι πολύ έντονη, σε αυτού του είδους τις ασκήσεις μπορείτε να προσθέσετε περισσότερους υδατάνθρακες. Για παράδειγμα 30g πρωτεϊνών σε συνδυασμό με 1,1-1,5 g υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους

Μετά την άσκηση.

Από την στιγμή που έχετε ολοκληρώσει την προπόνηση εκείνο που θα πρέπει να <<φροντίσετε>> είναι ο ανεφοδιασμός και η ανάρρωσή σας.

Μετά τις αερόβιες ασκήσεις.

Μετά 15 λεπτά : Νερό ή ενεργειακό ποτό .

Μέσα σε 2 ώρες : Τρόφιμο με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη (πχ. Μια ψημένη πατάτα)

Μετά από 2 ώρες : Γεύμα χαμηλού δείκτη γλυκόζης υδατανθράκων + πρωτεΐνη (πχ. Ζυμαρικά ολικής αλέσεως + τόνο).

Μετά τις ασκήσεις <<αντίστασης>>

Μετά 15 λεπτά : Νερό ή ενεργειακό ποτό 30g της πρωτεΐνης.

Μέσα σε 2 ώρες : Τρόφιμο με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη .

Μετά από 2 ώρες : Γεύμα χαμηλού δείκτη γλυκόζης υδατανθράκων + πρωτεΐνη.

Συμπληρώματα Διατροφής

1. Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν ένα σωστό και ισορροπημένο διαιτολόγιο , και δεν παρέχουν πολλές φορές τις απαραίτητες βιταμίνες και τα σωστά αμινοξέα όπως η γλουταμίνη που περιέχουν τα περισσότερα συμπληρώματα που κυκλοφορούν στην αγορά.
2. Η γλουταμίνη είναι μη απαραίτητο αμινοξύ, Μη απαραίτητο σημαίνει ότι ο οργανισμός μπορεί να το παράγει κάτω από κανονικές συνθήκες, ακόμα και αν λείπει από τη διατροφή σου. Σπάνια υπάρχει έλλειμμα σε υγιή άτομα, που ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή. Η γλουταμίνη παράγεται κυρίως στους μυς και παίζει σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία τους. Επίσης, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.



Συμπληρώματα Πρωτεΐνης

- **Τι είναι;** Σκευάσματα σκόνης, χαπιών, υγρών, γκοφρέτες που περιέχουν πρωτεΐνη από διάφορες πηγές. Η πρωτεΐνη είναι κύριο δομικό στοιχείο του οργανισμού. Αποτελείται από αλυσίδες αμινοξέων και βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα, τα ένζυμα και τις ορμόνες του σώματος.

Τι κάνει; Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη όλων των ιστών του οργανισμού. Συμβάλλει στην παραγωγή μυϊκού ιστού, την ορμονική ισορροπία και δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Οι ανάγκες πρωτεΐνης προσδιορίζονται από πολλούς παράγοντες: το επίπεδο σωματικής άσκησης, το φύλο, συχνότητα προπόνησης και μετρώντας την ισορροπία αζώτου στον οργανισμό (διαδικασία μέτρησης που καθορίζει αν η απώλεια πρωτεΐνης από τον οργανισμό είναι μεγαλύτερη από αυτή που λαμβάνεται). Επιπλέον, υπερβολική ποσότητα πρωτεΐνης δεν σημαίνει και απαραίτητα περισσότερο όγκο. «Το ιδανικό είναι η προπόνηση για να αποκτήσει κανείς όγκο»



Κρεατίνη

- Η κρεατίνη είναι μία ενδογενής ουσία (δηλαδή παράγεται από το σώμα μας) η οποία δημιουργείται στο συκώτι, το πάγκρεας και τα νεφρά σας από διάφορα αμινοξέα. Στη συνέχεια μεταφέρεται στους μύες σας με την κυκλοφορία του αίματος.
Η περιεκτικότητα κρεατίνης των μυών σας προσδιορίζει σε μεγάλο βαθμό το χρονικό διάστημα για το οποίο ένας μυς μπορεί να γυμνάζεται στο μέγιστο της δυνατότητάς του. Αυτό συμβαίνει διότι το ATP (Τριφωσφορική Αδενοσίνη) δημιουργείται από την κρεατίνη. Το ATP σας δίνει γρήγορα αξιοποιήσιμη ενέργεια, και αποτελεί την πηγή ενέργειας για όλες τις κινήσεις των μυών. Όσο πιο έντονη είναι η συστολή ενός μυ, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα ATP καταναλίσκεται. Δυστυχώς τα μυϊκά κύτταρα σας περιέχουν μία περιορισμένη μόνο ποσότητα ATP, η οποία καταναλίσκεται σε ελάχιστα δευτερόλεπτα εντατικής προπόνησης.
- Εάν πάρετε ένα συμπλήρωμα κρεατίνης, η περιεκτικότητα κρεατίνης των μυών σας αυξάνεται και κατά συνέπεια μεγαλύτερη ποσότητα ATP μπορεί να δημιουργηθεί. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να προπονηθείτε εντατικότερα και για μεγαλύτερο διάστημα, διότι οι μύες σας έχουν στη διάθεσή τους περισσότερη ενέργεια και δύναμη, και η όξυνση των μυών καθυστερεί. Η λήψη συμπληρώματος κρεατίνης σας βοηθά επίσης να επανακάμψετε ταχύτερα μετά την προπόνηση.

THEMOZ