



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΓΙΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ
ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ ΜΕ
ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ
ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ
ΚΟΣΤΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ 8

Διατροφή

Ο όρος **Διατροφή** αναφέρεται σε κάθε στερεή και υγρή ουσία που βάζουμε στο σώμα μας.

Μία διατροφή/δίαιτα μπορεί επομένως να είναι **φυσιολογική**, **υπο-** ή **υπερ-**θερμιδική, ανάλογα με τη θερμιδική πρόσληψη των διαφόρων ουσιών, διατηρώντας, μειώνοντας ή αυξάνοντας το σωματικό βάρος ενώ γίνεται κατανάλωση της ίδιας ποσότητας τροφής.

Μία διατροφή/δίαιτα θεωρείται **ισορροπημένη** εάν περιέχει μια υγιή ισορροπημένη ποσότητα σακχάρων, λιπών και πρωτεϊνών, καθώς και νερό, μέταλλα και βιταμίνες.



Η Μεσογειακή διατροφή, για παράδειγμα, χαρακτηρίζεται από υψηλότερο ποσοστό σακχάρων (60%), από ότι λίπη (25%) και πρωτεΐνες (15%).

Μία ισορροπημένη διατροφή μπορεί να ακολουθηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα χωρίς να δημιουργήσουν ανισορροπίες στο σώμα.

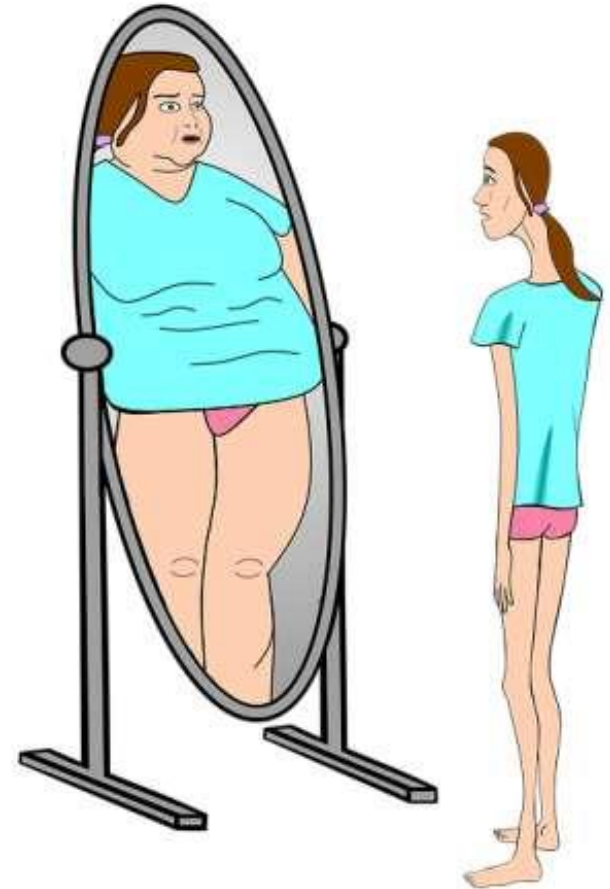
Υπάρχουν επίσης άλλα είδη διατροφής που μπορεί να είναι μη ισορροπημένες, λόγω παθολογιών για παράδειγμα, υπέρ ενός ή άλλου συστατικού (π.χ. οι διαβητικοί θα έχουν **υπογλυκαιμική** δίαιτα/διατροφή ενώ οι «μπόντι μπίλντερς» (bodybuilders) (θα ακολουθήσουν διατροφή/δίαιτα **υψηλής πρωτεΐνης**).



Μία από τις πιο περίπλοκες πλευρές του οργανισμού μας προς έλεγχο είναι το αίσθημα της πείνας / κορεσμού.

Περιλαμβάνει έναν ατελείωτο αριθμό κεντρικών και περιφερειακών ελέγχων και μηνυμάτων, τόσο μηχανικών (π.χ. **διάταση στομάχου**) όσο και χημικών (π.χ. **σάκχαρο στο αίμα**).

Επιπλέον, οι **κοινωνικοί παράγοντες**, οι οικογενειακές ή εθνικές συνήθειες, ο πολιτισμός και η γνώση, καθώς και η πίεση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και τα μοντέλα που προτείνονται σχετικά με το σώμα και την ευεξία γενικά, είναι όλοι πολύ σημαντικοί παράγοντες σήμερα.



Αυτό που είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο και αποδεκτό από τη διεθνή κοινότητα είναι ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την ιδανική **σωματική δραστηριότητα** είναι οι καλύτερες προϋποθέσεις για την πρόληψη των πιο διαδεδομένων παθολογιών.

Υπήρξαν πολλές διαφημιστικές εκστρατείες σε διάφορους τομείς για την προώθηση της υγιεινής διατροφής, μεταξύ των οποίων πιθανώς η πιο επιτυχημένη είναι η **τροφική πυραμίδα**.

Σύμφωνα με την τροφική πυραμίδα, οι τροφές που είναι στη βάση της πρέπει να χρησιμοποιούνται πιο συχνά, ενώ αυτές που βρίσκονται στην κορυφή συνιστώνται για χαμηλή κατανάλωση.



Κάθε δίαιτα παρέχει γενικούς κανόνες υγιεινής των τροφίμων που πρέπει να τηρούνται για τέλεια πέψη.

Η συνολική πρόσληψη θερμίδων πρέπει να διαιρεθεί σε τουλάχιστον πέντε μέρη (πρωινό, σνακ, μεσημεριανό γεύμα, δείπνο) λαμβάνοντας υπόψη την εργασιακή δραστηριότητα.

Η καλή ποιότητα του φαγητού πρέπει να ελέγχεται στην πηγή, δηλ. η μέθοδος; παρασκευής/μαγειρέματος, το οπτικό, οσφρητικό κομμάτι και η γεύση του φαγητού.

Τα γεύματα πρέπει πάντα να τρώγονται σε ένα ήσυχο περιβάλλον.



Ανάλογα με το είδος της δραστηριότητας, πρέπει να διακρίνουμε μεταξύ της διατροφής πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από προπόνηση ή αγώνα :

- Η διατροφή πριν από αγώνα πρέπει να υποστηρίζεται πριν από μια δραστηριότητα και συνεπώς πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ο χρόνος μεταξύ πρόσληψης και προπόνησης/αγώνα, καθώς και η διάρκειά τους.
- Η διατροφή κατά τη διάρκεια αγώνα αφορά τη διατροφή σε δραστηριότητες μεγάλης διάρκειας οι οποίες απαιτούν την πρόσληψη θερμίδων κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.
- Η διατροφή μετά από αγώνα αφορούν την αναζωογόνηση και αναπλήρωση στερεών ή υγρών τροφών μετά τη δραστηριότητα.



Μια ισορροπημένη διατροφή απαιτεί επίσης σωστή πρόσληψη **νερού, μεταλλικών αλάτων** και **βιταμινών** που δεν παρέχουν θερμίδες αλλά είναι απαραίτητα για τη ζωή.

Το νερό πρέπει πάντα να αναπληρώνεται ανάλογα με τις απώλειες: η ανεπαρκής ποσότητα νερού είναι συχνά ο πρώτος λόγος για μειωμένη απόδοση κατά τη διάρκεια μίας δραστηριότητας.

Ορισμένα μεταλλικά άλατα (π.χ. σίδηρος/ αιμοσφαιρίνη) είναι απαραίτητα για ζωτικές φυσιολογικές δραστηριότητες.

Η ανεπαρκής πρόσληψη βιταμινών (αμίνες απαραίτητες για τη ζωή) μπορεί να οδηγήσει σε μια σειρά παθολογιών.



Σήμερα, στις ανεπτυγμένες χώρες, οι διάφοροι τύποι διατροφής περιλαμβάνουν γενικά όλα τα απαραίτητα συστατικά.

Συγκεκριμένες ελλείψεις μπορεί να εμφανιστούν στην περίπτωση συγκεκριμένων ασθενειών (π.χ. εντερική δυσαπορρόφηση ή υπερβολική εμμηνορροϊκή αιμορραγία) ή στην περίπτωση μη ισορροπημένης αυστηρής δίαιτας.

Σε περίπτωση σημαντικών ελλείψεων, που μπορεί να οδηγήσουν σε επακόλουθες παθολογίες ή συγκεκριμένες ανάγκες, μπορεί να είναι χρήσιμο και να συνίσταται η παροχή συμπληρωμάτων με προϊόντα που συνδυάζονται με τη διατροφή.

Ο ευκολότερος τρόπος για να υπολογίσετε πόσες θερμίδες καταναλώνουμε σε σχέση με αυτό που τρώμε είναι να **ζυγίζουμε τον εαυτό μας**.

Το βάρος είναι πράγματι η πιο στοιχειώδης και ευκολότερη μέθοδος αξιολόγησης. Ωστόσο, ακόμη και σε αυτήν την απλή λειτουργία πρέπει να δώσετε προσοχή στη ζυγαριά (σταθμό ζύγισης) που χρησιμοποιείται (η οποία πρέπει πάντα να είναι η ίδια και καλιμπραρισμένη), στο χρόνο ζύγισης σε σχέση με την πρόσληψη τροφής, την περίοδο του εμμηνορροϊκού κύκλου, τη σωματική δραστηριότητα κ.λπ.

Οι επαγγελματίες αθλητές, σε συγκεκριμένες κλιματολογικές συνθήκες, μπορούν να χάσουν μερικά κιλά νερό, τα οποία αναπληρώνονται γρήγορα στη φάση της ανάκαμψης.



Υπάρχουν επίσης διάφοροι τρόποι εκτίμησης του ποσοστού **άπαχης μάζας** σε σύγκριση με τη **μάζα λίπους** του συνολικού βάρους.

Ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ /BMI) είναι μια πολύ απλή μέθοδος που χρησιμοποιεί έναν τύπο συσχέτισης του βάρους και του ύψους σε ενήλικες.

Η Δερματοπτυχομέτρηση (Plicometry) - αξιολόγηση των πτυχών δέρματος με μια ad hoc συσκευή μέτρησης) είναι πολύ απλή στη χρήση, αλλά υπάρχουν επίσης πιο περίπλοκες μέθοδοι, όπως αυτές που χρησιμοποιούν bioimpedantiometry.

Ωστόσο, κάθε σώμα πρέπει να αξιολογείται/εκλαμβάνεται ανάλογα με τη φυσική κατάσταση (κράση), την ηλικία, το φύλο και άλλους παράγοντες και δεν είναι απλώς ένας αριθμός.

Λέξεις-κλειδιά

Διατροφή

Υπογλυκαιμική

Υπερπρωτεϊνική

Ισορροπημένη

Τροφική πυραμίδα

Βιταμίνες

Μεταλλικά άλατα

Κοινωνικοί παράγοντες

Άσκηση

Επανένταξη



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

