

Καύσιμα για την άσκηση

2009-10-15 13:03:23

Πρωταρχική ανάγκη για τον καθένα ανεξάρτητα από το είδος της άσκησης είναι μια ισορροπημένη διατροφή η οποία να καλύπτει τις ενεργειακές απαιτήσεις και να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αυτό ισχύει για όλους όσους ασχολούνται με την άσκηση είτε αυτοί ανήκουν στην κατηγορία των αθλητών που κάνουν πρωταθλητισμό, είτε απλά απολαμβάνουν τα σπορ και την άσκηση.

Βρίσκοντας την ισορροπία στη διατροφή Συμβουλές

-Καταναλώνετε ποικιλία τροφών.

-Συμπεριλάβετε στη διατροφή σας αρκετά αμυλούχα τρόφιμα όπως ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι και δημητριακά. Προτιμήστε κυρίως αυτά που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως ψωμί και δημητριακά ολικής αλέσεως, καφέ ρύζι.

-Τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα – φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσέρβα, αποξηραμένα ή χυμούς.

-Μειώστε το λίπος και τις λιπαρές τροφές από τη διατροφή σας, με ιδιαίτερη προσοχή στο κορεσμένο.

-Τρώτε τροφές που περιέχουν πρωτεΐνη 2-3 φορές την ημέρα (κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά, όσπρια).

-Γλυκά και τροφές με ζάχαρη πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες: αποτελούν χρήσιμες πηγές υδατανθράκων αν οι ανάγκες σε ενέργεια είναι αυξημένες. Πρέπει όμως να σημειωθεί ότι δεν πρέπει να καταναλώνονται πριν την άσκηση επειδή προκαλούν έντονη υπεργλυκαιμία και αμέσως μετά υπογλυκαιμία, μειώνοντας την απόδοση του αθλούμενου.

-Ξεκινήστε την αναπλήρωση υδατανθράκων αμέσως μετά την άσκηση.

-Πίνετε άφθονα υγρά κατά τη διάρκεια της ημέρας, καθώς και πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.

Αναπλήρωση υδατανθράκων

Οι υδατάνθρακες είναι το πιο σημαντικό καύσιμο για έναν δραστήριο άνθρωπο και αποθηκεύεται στους μύς ως γλυκογόνο. Για να μεγιστοποιήσει κανείς τις ενεργειακές του αποθήκες πρέπει να κρατά τα επίπεδα του γλυκογόνου υψηλά κάθε μέρα. Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι η κατανάλωση σνακ ή μικρού γεύματος χαμηλού σε λιπαρά και πλούσιου σε υδατάνθρακες περίπου 2-3 ώρες πριν την άσκηση, προκειμένου να έχει ολοκληρωθεί η κένωση του στομάχου.

Μετά την άσκηση πρέπει να γίνει η αναπλήρωση των ενεργειακών αποθεμάτων το πόσο χρειάζεται κανείς εξαρτάται από το είδος και τη διάρκεια της άσκησης. Επιλέξτε σνακ χαμηλά σε λιπαρά και πλούσια σε υδατάνθρακες. Βάλτε στόχο την κατανάλωση 1 g υδατάνθρακα ανά κιλό σωματικού βάρους μέσα στις πρώτες 2 ώρες μετά την άσκηση. Αν κάνετε ελαφρά άσκηση τότε 50 g υδατάνθρακα

είναι αρκετά. Και τα κυρίως γεύματα πρέπει να περιέχουν τροφές πλούσιες σε άμυλο.

Τροφές που περιέχουν 50 g υδατάνθρακα

2 μεγάλες μπανάνες
3 φέτες ψωμί (90 γρ)
1 μπαγκέτα
2 ποτήρια φρουτοχυμό (500ml)
1 μπολ δημητριακά (60 γρ)
2 μπάρες δημητριακών
8 κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα ζυμαρικά (200 γρ)
½ φλιτζάνι ρύζι βρασμένο
1 λίτρο ημιαποβουτυρωμένο γάλα
800 ml ισοτονικό ποτό

Πίνετε αρκετά

Είναι σημαντικό να πίνετε υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση και μην περιμένετε να διψάσετε πρώτα γιατί μέχρι τότε θα έχετε ήδη αφυδατωθεί. Το νερό είναι το καλύτερο ποτό των σπορ. Αν γυμνάζεστε αρκετά ή αν το είδος της άσκησης διαρκεί περισσότερο από 1 ώρα, επιλέξτε αραιωμένους χυμούς φρούτων ή ένα κατάλληλο ενεργειακό ποτό. Με αυτόν τον τρόπο θα εφοδιάσετε τον οργανισμό σας τόσο με υδατάνθρακες όσο και με υγρά.

Ειδικότερα σαν γενικό κανόνα 2 ώρες πριν την άσκηση πρέπει να καταναλώνετε 400-600ml υγρών, 150-200ml κατά τη διάρκεια τη άσκησης κάθε 15-20 min ανάλογα με την αντοχή. Μετά την άσκηση ο αθλητής πρέπει να καταναλώνει αρκετά υγρά για να καλύψει τις απώλειες μέσω του ιδρώτα κατά την άσκηση.

Τι γίνεται με την πρωτεΐνη;

Αθλητές δύναμης και αντοχής έχουν μεγαλύτερες απαιτήσεις σε πρωτεΐνη από ένα μέσο άνθρωπο. Οι απαιτήσεις αυτές μπορούν να ικανοποιηθούν στα πλαίσια μιας ισορροπημένης και υγιούς διατροφής.

Αύξηση του μυϊκού ιστού πραγματοποιείται μέσα από ένα συνδυασμό ασκήσεων αντίστασης και διατροφής, που παρέχει επαρκή ενέργεια και υδατάνθρακες για να καλύψει τις ανάγκες της άσκησης. Αν δεν καλυφθούν οι ανάγκες σε υδατάνθρακες για να γεμίσουν οι αποθήκες των μυών, τότε ο οργανισμός θα χρησιμοποιήσει την πρωτεΐνη.

Στα κύρια γεύματα εξασφαλίστε την ύπαρξη πρωτεΐνης, δηλαδή κρέατος, πουλερικών, ψαριών, αυγών οσπρίων, τυριού, τοφού (τυρί σόγιας) και ξηρών καρπών.

Προσοχή στο λίπος

Είναι εξίσου σημαντικό να παρακολουθείτε την ποσότητα του λίπους που καταναλώνετε και κυρίως του κορεσμένου. Αναζητήστε εναλλακτικά τροφές χαμηλές σε λιπαρά, όπως γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά, χρησιμοποιήστε λιγότερο λάδι στο μαγείρεμα, επιλέξτε άπαχα μέρη κρέατος και προσέξτε την κατανάλωση κέικ, γλυκών και μπισκότων.

Συμπληρώματα

Οι περισσότεροι άνθρωποι δε χρειάζεται να πάρουν συμπληρώματα αν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή. Αυτό ήταν το συμπέρασμα της έρευνας που κατέληξαν οι γιατροί από το πανεπιστήμιο του Staffordshire στην Αγγλία. Οι αθλητές πρέπει να συμβουλευτούν κάποιο διαιτολόγο-διατροφολόγο πριν πάρουν οποιοδήποτε συμπλήρωμα.

