

ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Πότε και πώς ένας αθλητής μπορεί να ισχυριστεί ότι τρέφεται καλά;

Βασικά κριτήρια είναι το αίσθημα της δύναμης και της υγείας που έχει κάθε αθλητής. Επίσης, η δυνατότητα να βρίσκεται σε εγρήγορση και να αθλείται χωρίς να κουράζεται ιδιαίτερα και να αναρρώνει σύντομα μετά από τραυματισμούς ή ασθένειες.

Πόσα γεύματα πρέπει να έχει ένας αθλητής;

Ο ιδανικός τύπος γευμάτων είναι τα πολλά και μικρά γεύματα. Τα λίγα και μεγάλα και πείνα προκαλούν πριν από το γεύμα, αλλά και δυσπεψία μετά από αυτό.

Γιατί το πρωινό είναι σημαντικό;

Το πρωινό πρώτα από όλα σταματά τη νηστεία του ύπνου και επαναφέρει το μεταβολισμό του ατόμου σε φυσιολογικά επίπεδα. Άτομα που δεν τρώνε πρωινό έχουν μειωμένη σωματική και πνευματική απόδοση.

Πρέπει ή όχι ο αθλητής πριν τον αγώνα να καταναλώνει μέλι ή ζάχαρη για να είναι καλά συμπληρωμένες οι αποθήκες του γλυκογόνου του με στόχο την καλύτερη απόδοση;

Πολλοί υποστηρίζουν κάτι τέτοιο. Στην πραγματικότητα, όμως, είναι λάθος. Οι αποθήκες γλυκογόνου πρέπει να γεμίζουν με τη διατροφή των 3 τελευταίων ημερών (πριν από τον αγώνα). Δε μπορεί ο οργανισμός να διατηρεί τη γλυκόζη (που προέρχεται από το μέλι) σε καθαρά υπεργλυκαιμικά επίπεδα.

Πόσο νερό μπορεί να πει ο αθλητής κατά τη διάρκεια του αγώνα;

Κατά τη διάρκεια του αγώνα είναι φυσικό οι αθλητές να χάνουν σημαντικές ποσότητες νερού, νατρίου και χλωριούχου νατρίου. Αυτές οι απώλειες πολλές φορές προκαλούν κράμπες, αδυναμία, ζαλάδες, απώλεια σωματικού βάρους και διαρροϊκές κενώσεις, με αποτέλεσμα να μειώνεται η αρτηριακή πίεση, να υπάρχουν διαταραχές στην αναπνοή και απώλεια της ικανότητας για καλή ισορροπία και συντονισμό κινήσεων. Βέβαια, υπάρχει ο φόβος να πάθουν κράμπες στο στομάχι, αλλά αυτό συμβαίνει όταν καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες υγρών σε μία δόση. Πολλοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι οι αθλητές θα πρέπει να προσλαμβάνουν

άφθονα υγρά στη διάρκεια του αγώνα, έτσι ώστε το βάρος τους να διατηρείται σταθερό στα 2 - 2,5 κιλά λιγότερο από εκείνο που είχαν πριν αρχίσουν τον αγώνα. Είναι γνωστό ότι μετά από ένα σκληρό αγώνα ποδοσφαίρου, ο αθλητής χάνει μέχρι και 5 κιλά, κάτι που επηρεάζει σοβαρά την απόδοσή του.

Το νερό είναι προτιμότερο και σωστότερο να πίνεται ελαφρά αλατισμένο με λίγο λεμόνι και πάντα σε μικρές και συχνές ποσότητες.

Είναι η έλλειψη ορισμένων ανόργανων αλάτων υπεύθυνη για τις κράμπες στα πόδια των ποδοσφαιριστών;

Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στο να προκληθούν κράμπες. Ένας παράγοντας είναι η απώλεια χλωριούχου νατρίου (αλατιού) κατά τη διάρκεια μιας έντονης προπόνησης (χάνουν ιδρώτα).

Άλλος παράγοντας είναι η κένωση των μυών από το γλυκογόνο, όπως και η υψηλή συγκέντρωση γαλακτικού οξέος (μετά από βαριές και μεγάλες σε διάρκεια σωματικές ασκήσεις). Έτσι, για την πρόληψη της κράμπας στα πόδια είναι απαραίτητη η επαρκής πρόσληψη υγρών πριν τον αγώνα, κατά τη διάρκεια και μετά, καθώς και η άφθονη κατανάλωση υδατανθράκων αμέσως μετά τον αγώνα.

Ποια θερμιδογόνα θρεπτικά στοιχεία θεωρούνται καλύτερα για την παραγωγή ενέργειας, έτσι ώστε η απόδοση των αθλητών να γίνεται υψηλότερη;

Όσο η απόδοση του αθλητή αυξάνει με στόχο να φτάσει στη μέγιστη δύναμη, τόσο το σώμα του εξαρτάται και στηρίζεται περισσότερο στους υδατάνθρακες.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι όσο πιο μειωμένη είναι η πρόσληψη και κατανάλωση οξυγόνου από τους εργαζόμενους μυς, τόσο μεγαλύτερος είναι ο καταβολισμός των υδατανθράκων.

Πώς η διατροφή επηρεάζει το μεταβολισμό του αθλητή;

Σε μελέτες που έγιναν διαπιστώθηκε ότι:

α) Μεικτή διατροφή και αθλούμενοι για όσο χρόνο είχαν δυνατότητες με αερόβιο μεταβολισμό που φτάνει το 75% του ολικού, είχαν δυνάμεις για 114 λεπτά της ώρας.

β) Με διατροφή που περιλάμβανε λίπη και πρωτεΐνες είχαν δυνάμεις για 57 λεπτά της ώρας.

γ) Με διατροφή υδατανθράκων είχαν δυνάμεις για 167 λεπτά της ώρας.

Το μέλι είναι απαραίτητο για τους αθλητές;

Η πρόσληψη του είναι προτιμότερη από τη ζάχαρη. Περιέχει γλυκόζη, φρουκτόζη, μικρές ποσότητες πρωτεϊνών, ανόργανων αλάτων, ιχνοστοιχείων και βιταμινών.

Αλλά οι αθλητές που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες πριν τον αγώνα έχουν σχετική αφυδάτωση, γιατί το μέλι είναι υπεροσμωτικό υγρό. Ακόμα, προκαλεί διάταση του στομάχου και κατά συνέπεια μείωση της απόδοσης.

Οπότε είναι καλό να τροφοδοτείται ο οργανισμός καθημερινά με **μικρές** ποσότητες.

Η πρόσληψη μεγάλης ποσότητας πρωτεϊνών είναι απαραίτητη για την προπόνηση ή τον αγώνα των αθλητών;

Η ημερήσια ποσότητα πρωτεϊνών που συνιστάται είναι 100 με 150 γραμμάρια. Οι πρωτεΐνες εξυπηρετούν στην αντικατάσταση των μεταβολικών φθορών του οργανισμού και στην αύξηση της μυϊκής μάζας. Αλλά οι μεγάλες ποσότητες κουράζουν το ήπαρ, τα νεφρά και άλλα όργανα. Έτσι, χρειάζεται προσοχή και πάντα οι συστάσεις πρέπει να γίνονται από το γιατρό.

Οι αθλητές που προπονούνται βαριά πρέπει να προσλαμβάνουν περισσότερες βιταμίνες;

Υπάρχουν αντιγνωμίες. Είναι βέβαιο ότι μια σωστή διατροφή αποδίδει αξιόλογες ποσότητες βιταμινών, οι περισσευούμενες εκ των οποίων αποβάλλονται από τον οργανισμό. Ανάλογα με τον οργανισμό του αθλητή, με τις διατροφικές του συνήθειες και με την προπόνηση αλλάζουν οι ανάγκες όσον αφορά στην πρόσληψη βιταμινών. Οι συστάσεις πρέπει και εδώ να γίνονται από το διαιτολόγο.