

Αθλητική Διατροφή! Συμβουλές για αθλητές!

Η απόδοση ενός αθλητή και το πόσο ψηλά μπορεί να φτάσει σίγουρα επηρεάζεται πρώτα από τα γονίδια και μετά από την προπόνηση που κάνει καθημερινώς. Εν τούτοις, μια σωστή διατροφή με ορθές διατροφικές επιλογές μπορεί να μεγιστοποιήσει την απόδοση του τόσο όσο στην προπόνηση όσο και τον αγώνα. Ένας αθλητής χρειάζεται ένα σχέδιο καυσίμων που να συμπεριλαμβάνει ένα σωστό ισοζύγιο από υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λίπος, αρκετές βιταμίνες και μέταλλα και το σωστό ποσό υγρών.

Οι υδατάνθρακες είναι το καλύτερο καύσιμο για τους μυς και πρέπει να συμπεριλαμβάνεται σε κάθε γεύμα, η πρωτεΐνη χρειάζεται για μυϊκή αύξηση και διόρθωση μυών μετά από προπόνηση, το λίπος είναι μια πολύ καλή πηγή ενέργειας και μεταφέρει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού εξού και στην καλύτερη απόδοση, και η σωστή ενυδάτωση είναι το άλφα και το ωμέγα στο κάθε αθλητή για αποφυγή πρόωρης κόπωσης. Πως μπορεί όμως, ένας αθλητής να τα συμπεριλάβει όλα αυτά μέσα στην καθημερινή διατροφή του;

Το πρώτο πράγμα που πρέπει οπωσδήποτε να κάνει ένας αθλητής είναι να φάει ένα γερό πρόγευμα . Αυτό το γεύμα είναι πολύ σημαντικό. Συνήθως το επίπεδο γλυκογόνου στο συκώτι τις πρωινές ώρες είναι πολύ χαμηλότερο και χρειάζεται μια αναπλήρωση. Επίσης σπάζει την νυχτερινή νηστεία και τρώγοντας πρόγευμα βοηθούμε και σε μεγάλο βαθμό τον εγκέφαλο μας. Μερικές επιλογές για πρόγευμα είναι γιαούρτι κανονικό ή φρούτου, σάντουιτς με τυρί ή αβγό, δημητριακά με γάλα ή με γιαούρτι με μέλι και φρούτα, μπανάνα με φυσιολογικό αλάτι, αβγά, φρούτα και χυμός.

Πριν την προπόνηση, περίπου 3-4 ώρες, καλό είναι να φάτε ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες όπως ρύζι, μακαρόνια, πατάτες βραστές ή jacket, λαχανικά, κράκερ, ψωμί, φρούτα. Επίσης, μην ξεχνάτε το νερό ή αν προτιμάτε κάποιο αθλητικό ρόφημα που θα σας δώσει ακόμα περισσότερους υδατάνθρακες συν κάποιους ηλεκτρολύτες.

Μιαν ώρα πριν την προπόνηση είναι καλό να φάτε ένα μικρό σνακ πάλι πλούσιο σε υδατάνθρακες. Για παράδειγμα, κάποια μπάρα δημητριακών, ή λίγο ψωμί ή κράκερ ή μπανάνα. Συνδυάστε το πάλι με κάποιο αθλητικό ρόφημα.

Κατά την διάρκεια της προπόνησης και αμέσως μετά το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να έχετε στο μυαλό σας είναι η αναπλήρωση χαμένων υγρών και γλυκογόνου. Όποτε μπορείτε κατά την διάρκεια της προπόνησης πίνετε λίγο νερό με ηλεκτρολύτες ή κάποιο αθλητικό ρόφημα. Αμέσως μετά όμως, θα πρέπει να πιείτε περίπου 3 ποτήρια νερό ή αθλητικό ρόφημα. Δύο καλοί τρόποι να ελέγξετε πόσα υγρά χάσατε είναι να ζυγιστείτε πριν και μετά την προπόνηση ή να δείτε το χρώμα τον ούρων σας. Ένα έντονο κίτρινο χρώμα είναι ένα πιθανό ενδεικτικό σημάδι αφυδάτωσης.

Εξίσου σημαντικό είναι και η γρήγορη αναπλήρωση γλυκογόνου στους μυς και στο συκώτι. Στα πρώτα 30 λεπτά μετά την προπόνηση να τρώτε ένα μικρό σνακ πάλι πλούσιο σε υδατάνθρακες και ακολούθως ένα καλό βραδινό που να συνδυάζει περισσότερους υδατάνθρακες με πρωτεΐνη.

Νικολέτα Μιχαηλίδου, M.S., R.D

Εγκεκριμένη Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος

Για περισσότερες πληροφορίες: nikoletam@cytanet.com.cy