

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ!!!

- 1. Απαραίτητη η λήψη πρωινού:** Μετά απο πολλές ώρες νηστείας, ο οργανισμός είναι άδειος απο θρεπτικά συστατικά και χρειάζεται ενέργεια. Το σωστό πρωινό πρέπει να βασίζεται στα δημητριακά συνοδεύοντας με γάλα (1-1,5% λιπαρά), αυγά και φυσικούς χυμούς.
- 2. Επαρκής πρόσληψη υγρών:** Βελτιώνει την απόδοση, βοηθά στη θερμορρύθμιση του σώματος και στην αποφυγή υπονατριαιμίας. Συστήνεται κατανάλωση 300-500 ml υγρών, 4 ώρες πριν την άσκηση, ώστε να ενυδατωθεί ο αθλητής αλλά και να προλάβει να αποβάλλει τα παραχθέντα ούρα πριν την έναρξη του αγώνα.
- 3. Ο αγώνας θα πρέπει να ξεκινάει με βέλτιστα επίπεδα υδάτωσης και τον μέγιστο ανεκτό όγκο υγρών στο στομάχι(300-400 ml).**
- 4. Για την βέλτιστη αποκατάσταση των υγρών στο σώμα μετά από άσκηση, προτείνεται η κατανάλωση 1,5L υγρών για κάθε 1kg που χάθηκε.**
- 5. Μελέτες των δυο τελευταίων ετών δείχνουν ότι τα επίπεδα υδάτωσης ακόμα και <-2% του σωματικού βάρους μειώνεται η αθλητική απόδοση. Οι μελέτες του 2015 δείχνουν ότι το εξατομικευμένο πρωτόκολλο υδάτωσης βελτιώνει την ποδηλατική, σε αντίθεση με την ad libitum πρόσληψη υγρών.**
- 6. Δεν έχει οριστεί “χρυσός κανόνας” αξιολόγησης των επιπέδων υδάτωσης. Ο πιο πρακτικός τρόπος εκτίμησης των επιπέδων υδάτωσης είναι η χρωματική απεικόνιση των ούρων.**
- 7. Το αίσθημα της δίψας δεν αποτελεί καλό δείκτη ενυδάτωσης. Αν διψάσετε, ήδη θα έχετε αφυδατωθεί.**
- 8. Το αθλητικό ποτό θα πρέπει να βρίσκεται σε θερμοκρασία 15-21°C, να έχει ευχάριστη γεύση, να περιέχει Na, 4-8% υδατάνθρακα και να είναι πρακτική η κατανάλωση του.**
- 9. Συστήνεται η κατανάλωση υδατανθράκων 4-5γρ/κιλό ΣΒ, 3-4 ώρες πριν τον αγώνα:** Το γεύμα θα πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες(μακαρόνια, ρύζι, ψωμί, πατάτα), χαμηλό σε λίπος και φυτικές ίνες (για να μην προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές) και μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης.
- 10. Συνιστώνται τροφές χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη πριν τον αγώνα και υψηλού, για μετά.**
- 11. Για την βέλτιστη αποκατάσταση των ενεργειακών αποθεμάτων:** Πρέπει να εκμεταλλευτούμε την ταχεία φάση της σύνθεσης γλυκογόνου (την 1^η ώρα) με πολλά μικρά γεύματα και για πρακτικούς λόγους σε υγρή μορφή. Συνδυασμός 3CHO/1PRO. Παραδείγματος χάριν μακαρόνια με κοτόπουλο – τόνο ή σοκολατούχο γάλα.
- 12. Το τροποποιημένο πρωτόκολλο φόρτισης υδατανθρακών αποτελεί την ιδανική επιλογή για αθλήματα αντοχής που διαρκούν >60 min.**
- 13. Συστάσεις για το προ-αγωνιστικό γεύμα: 200-300 γρ υδατανθρακών 2-4 ώρες πριν τον αγώνα.** Να αποφεύγονται τροφές με φυτικές ίνες(χόρτα,λαχανικά,ψωμί ολικής άλεσης ή σίκαλης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, όσπρια, καλαμπόκι, μπισκότα εμπορίου...).

14. Μην προτιμήσετε ποτέ συμπληρώματα διατροφής ή διαιτητικά προϊόντα που υπόσχονται απώλεια βάρους.
15. Δεν δοκιμάζετε τρόφιμα για πρώτη φορά την ημέρα του αγώνα. Το γεύμα πριν τον αγώνα να είναι οικείο στον αθλητή έτσι ώστε να μην προκαλέσει διαφορές επιπλοκές (διάρροια, εμετό).
16. Επαρκείς ώρες ύπνου: Ο ύπνος, τουλάχιστον 8 ώρες, έχει ιδιαίτερη σημασία στους αθλητές καθώς διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο κατά την προετοιμασία πριν από αγώνα, την αποκατάσταση μετά από αυτόν, την προπόνηση αλλά και για την απόδοση στον αγώνα.
17. Αριθμός γευμάτων: Ο σωστός καταμερισμός της τροφής σε μικρά και τακτικά γεύματα, βοηθάει τον καλύτερο έλεγχο του σωματικού βάρους. Μην παραλείπετε κανένα από αυτά.
18. Κατηγοριοποιήστε το ημερήσιο διατροφικό σας πλάνο σε 6 γεύματα: Πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό και πρό ύπνου. Τρώτε αργά δίχως στρες.
19. Ποικιλία τροφίμων: Έτσι επιτυγχάνεται η επαρκής πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών (βιταμινών, ιχνοστοιχείων, πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων κ.α).
20. Σταθερές ώρες φαγητού: Είναι προτιμότερο να υπάρχει μια σταθερή ώρα κατανάλωσης των κυρίων γευμάτων με όλη την οικογένεια καθώς συμβάλλει στην κοινωνικοποίηση των παιδιών αλλά και στη διαμόρφωση σωστών διατροφικών προτύπων.
21. Γλυκίσματα: Προσπαθήστε να περιορίσετε τη συχνότητα πρόσληψης πιθανών γλυκισμάτων. Προτιμήστε τα γλυκά του κουταλιού , το χαλβά , το παστέλι, το ζελέ, το ρυζόγαλο, την κρέμα καραμελέ, το παγωτό από ημιάπαχο γάλα και τη σοκολάτα υγείας.
22. Αποφύγετε τα γρήγορα φαγητά, τα μαγειρεμένα σε φαστ-φουντ. Μην καταναλώνετε (τσιπς, πίτσες, λιπαρά κρέατα, αλλαντικά, σάλτσες και γλυκά).
23. Αποφυγή κατανάλωσης αλκοόλ και ζάχαρης.
24. Καταγράψτε το είδος αλλά και την ποσότητα της διατροφής σας. Ακόμα καταγράψτε το τύπο, την ένταση και την διάρκεια της σωματικής σας δραστηριότητας. Η καταγραφή ημερολογίου βοηθά στον καλύτερο αυτοέλεγχό σας βελτιώνοντας τις λανθάνουσες συμπεριφορές σας.

