**Πώς μοιράζουμε τα Ισοδύναμα στη Διατροφή;**

Σύμφωνα με την Ισορροπημένη Διατροφή, οι θερμίδες που προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα, πρέπει να προέρχονται κατά :

**50% από Υδατάνθρακες**

**35% από Λίπος**

**15% από Πρωτεΐνες** έτσι

Για κάποιο άτομο που χρειάζεται καθημερινά 2000 kcal ισχύουν τα εξής:

-**Υδατάνθρακες**: 2000 Χ 50% = 1000 θερμίδες πρέπει να προέρχονται από τους υδατάνθρακες

Διαιρούμε με το 4 γιατί κάθε γραμμάριο υδατάνθρακα περιέχει 4 θερμίδες

1000 / 4 = 250

*Άρα απαιτούνται 250 g υδατάνθρακα για ισορροπημένη διατροφή*

- **Λίπη**: 2000 Χ 35% = 700 θερμίδες πρέπει να προέρχονται από τα λίπη

Διαιρούμε με το 9 γιατί κάθε γραμμάριο λίους περιέχει 9 θερμίδες

*700 / 9 = 78 g περίπου λίπους για ισορροπημένη διατροφή*

- **Πρωτείνες:** 2000 Χ 15% = 300 θερμίδες πρέπει να προέρχονται από πρωτΐνες

Διαιρούμε με το 4 γιατί κάθε γραμμάριο πρωτεΐνης περιέχει 4 θερμίδες

*300 / 4 = 75 g πρωτεΐνες για ισορροπημένη διατροφή*

Με τη βοήθεια του πίνακα ισοδύναμων, μοιράζουμε τα ισοδύναμα στο καθημερινό διαιτολόγιο

**ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥΣ ΣΕ 1 ΜΕΡΙΔΑ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ΟΜΑΔΑ** | **Ποσότητα** | **Υδατ/κες** | **Λίπος** | **Πρωτ/νες** | **kcal** |
| **Γάλατος** | **1 φλυτζ.** | **12** | **10** | **8** | **170** |
| **" άπαχο** | **1 φλυτζ.** | **12** | **0** | **8** | **80** |
| **Κρέατος** | **30 g** | **0** | **6** | **7** | **77** |
| **Ψωμιού-Δημητριακών** | **1 λεπτή φέτα ή 1/2 φλυτζ.** | **10** | **0** | **2** | **70** |
| **Φρούτων** | **1/2 φλυτζ. ή**  **1 μικρό** | **10** | **0** | **0** | **40** |
| **Λαχανικών** | **1/2 φλυτζ. τσαγιού** | **5** | **0** | **2** | **25** |
| **Λίπους** | **1 κουταλάκι** | **0** | **5** | **0** | **45** |

Στο παραπάνω παράδειγμα τα ισοδύναμα μοιράζονται ως εξής:

Ομάδα Γάλακτος

Ομάδα Κρέατος

Ομάδα Ψωμιού

Ομάδα Φρούτων

Ομάδα Λαχανικών

Ομάδα Λίπους

Τα ισοδύναμα μοιράζονται στη διάρκεια της ημέρας σύμφωνα με τις επιλογές του αθλητή , λαμβάνοντας πάντα υπ όψιν τους κανόνες της υγιεινής διατροφής

Ο αριθμός των γευμάτων είναι σημαντικός. Είναι παραίτητα τρία βασικά γεύματα – πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό- και 2-4 μικρότερα ενδιάμεσα γεύματα.

Έτσι η παροχή ενέργειας στον οργανισμό θα είναι συνεχής και σταθερή και η γλυκόζη του αίματος σε σχετικά σταθερό φυσιολογικό επίπεδο.

**Δίαιτα την Ημέρα του Αγώνα**

Αυτό που πρέπεοι να θυμούνται τόσο οι προπονητές όσο και οι αθλητές για την ημέρα του αγώνα είναι:

Ποτέ μην δοκιμάζετε κάτι καινούριο, του οποίου τις συνέπειες δεν γνωρίζετε. Οποιεσδήποτε αλλαγές πρέπει να γίνονται και να δοκιμάζονται κατά την πρπονητική περίοδο.

Ανεξάρτητα από το αν οι αγώνες γίνονται πρωί ή απόγευμα, **το πρωινό** έιναι πάντα ένα καλό ξεκίνημα. Συχνά λόγω έλλειψης χρόνου και λόγο της έντασης (stress) για την έκβαση του αγώνα, οι αθλητές παραλείπουν το γεύμα αυτό. Τα αποτελέσματα βέβαια φάινονται αργότερα στη διάρκεια της ημέρας: πείνα, κόπωση, τρέμουλο είναι κάποια από τα συμπτώματα που εμφανίζονται. Τα ¨καύσιμα υλικά¨ έχουν μειωθεί μετά την ολονύκτια νηστεία, με αποτέλεσμα να απομένουν μικρές ποσότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την άσκηση.

**Ιδανικά το πρωινό καταναλώνεται 1 με 1,5 ώρα πριν τους πρωινούς αγώνες**. Δεν υπάρχει συγκεκριμένο διαιτολόγιο για όλους τους αθλητές, αφού ο καθένας μπορεί να έχει συνηθίσει σε διαφορετικό είδος και ποσότητα .

**Συνιστώνται**:

γάλα μικρής περιεκτικότητας σε λίπος

χυμός φρούτων

δημητριακά πρωινού ή ψωμί ολικής

τυρί, άπαχο κρέας (φέτες φαλοπούλας)

λίγο μέλι, μαρμελάδα ή βούτυρο

οι συνδυασμοί ποικίλουν, αλλά η ποσότητα είναι τόση που:

α) να μην αφήσει την πείνα να έρθει νωρίς

β) να μην παραφορτώσει το στομάχι του αθλητή

Πλήθος ερευνών δείχνουν ότι η πρόσληψη **υδατανθράκων** λίγο πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα, όταν πρόκειται για ομαδικά αθλήματα, όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ, βόλεϋ, ποδηλασία, δρόμους μεγάλων αποστάσεων, καθηστερούν την εμφάνιση του μυικού κάματου και βελτιώνουν την αθλητική απόδοση. Η ενεδεδειγμένη ποσότητα υδατανθράκων είναι η εξής:

60g υδατανθράκων λίγα λεπτά πριν την ένερξη του αγώνα και στη συνέχεια 15-20g ανά 15 με 20 min. Ο ρυθμός αυτός αντιστοιχεί στο μέγιστο ρυθμό χρησιμοποίησης υδατανθράκων κατά την άσκηση. Ιδανική μορφή είναι τα **διαλύματα** που αφομοιώνονται εύκολα και εφοδιάζουν τον οργανισμό με νερό. Συχνά οι αθλητές **πρέπει να αγωνιστούν σε περισσότερα από ένα αγωνίσματα** στη διάρκεια της ημέρας (π.χ. 100 μέτρα ταχύτητα και στη συνέχεια 400 μέτρα, με ένα μικρό διάλειμμα μεταξύ τους). Στην περίπτωση αυτή οι αθλητές μπορούν να καταναλώσουν μικρές ποσότητες υγρών ή στερεής τροφής. Το **νερό** επιβάλλεται ακόμη κι όταν ο αθλητής δεν έχει την αίσθηση της δίψας. Μικρές ποσότητες χυμού, γάλακτος με χαμηλά λιπαρά ή ισοτονικά υγρά αθλητών προσφέρουν ενυδάτωση και σημαντικό ποσό ενέργειας που θα βοηθήσει στο αγώνισμα που ακολουθεί.

Αν το **μεσοδιάστημα είναι μεγαλύτερο από μία έως μιάμιση ώρα**, κάποια στερεή τροφή μπορείνα σταματήσει την άισθηση της πείνας και να παρέχει μικρή ποσότητα υδατανθράκων. Τρόφιμα που προτείνονται είναι φρυγανιές, κράκερς, ψωμί με μικρές ποσότητες μέλι, μπάρα δημητριακών, λίγους ξηρούς καρπούς

Το **μεσημεριανό** γεύμα, είτε οι αγώνες γίνονται πρωί είτε απόγευμα, πρέπει να είναι πλήρες και προσεκτικά τοποθετημένο στο χρονοδιάγραμμα της ημέρας. Καταναλώνεται ιδανικά 2-3 ώρες πριν τον αγώνα. Η σύστασή του είναι ιδιαίτερης σημασίας, αφού διαφορετικά συστατικά απομακρύνονται με διαφορετικό ρυθμό από το στομάχι. Έτσι, μπορούν να οδηγήσουν σε ακραίες καταστάσεις πείνας ή αντίθετα αίσθηση βαριού στομαχιού. Και πάλι οι υδατάνθρακες είναι το κύριο συστατικό, η μορφή του όμως πρέπει να είναι σύνθετη π.χ. άμυλο. Οι πρωτεΐνεςκαι το λίπος προέρχεται από τροφιμα που εξασφαλίζουν κάποια αναλογία ισορροπημένη. Τι λίπος περιορίζεται, αφού το γεύμα που περιέχει μεγάλη ποσότητα παραμένει στο στομάχι έως και έξι ώρες. Ο όγκος του γεύματος πρέπει επίσης να είναι μικρός. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η συμμετοχή στους αγώνες προκαλεί ψυχολογικό stress στους αθλητές, που εκδηλώνεται με ανορεξία, ναυτία, τάση για εμετό, νευρικότητα, πόνους στο στομάχι, συμπτώματα που πρέπει να ληφθούν υπ όψιν στην ποσότητα του φαγητού που καταναλώνεται πριν τον αγώνα.

**Συμπεριλάβετε στο διαιτολόγιο**:

Πατάτες βρασμένες ή ψητές

Ρύζι, Ζυμαρικά και ψωμί

Λαχανικά βρασμένα και ωμές σαλάτες

Κρέας με χαμηλή περιεκτηκότητα σε λίπος (βραστό, ψητό)

Γάλα και γαλακτοκομικά

Φρούτα

Τέλος, αν ο αγώνας είναι το **απόγευμα**, μισή ώρα πριν τη συμμετοχή, οι αθλητές μπορούν να ξεδιψάσουν με χυμό ή γάλα. Υγρά που περιέχουν μικρή ποσότητα υδατανθράκων είναι ιδανικά αφού προσφέρουν άμεση παροχσή ενέργειας.

**Αμέσως μετά τον αγώνα** συστίνεται η κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες, γιατί ο οργανισμός έχει τριπλάσια ικανότητα να αναπληρώνει το γλυκογόνο που χρησιμοποιήθηκε στη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα.

Σάντουιτς με μέλι ή και μερέντα,

γάλα κακάο (που έχει αρκετή ζάχαρη),

μπάρες δημητριακών,

ψωμί με φυστικοβούτυρο

γιαούρτι με μέλι και ξηρούς καρπούς,

χυμό φρούτων

παστέλι ή ρυζόγαλο και

φρούτα με σταφίδες και μέλι είναι ιδανικές επιλογές