**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ ΥΛΗ ΓΙΑ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ**

**1)Τι είναι οι πρωτεΐνες και σε τι χρησιμεύουν;**

Οι πρωτεΐνες είναι μια από τις βασικότερες κατηγορίες των θρεπτικών ουσιών που

περιέχουν τα τρόφιμα. Ανήκουν στα μακροθρεπτικά συστατικά. Είναι οργανικές ουσίες, που αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο. Είναι ενώσεις πολλών αμινοξέων.

Παρέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα για τη σύνθεση ιστών και τη συντήρηση του οργανισμού, αντικαθιστώντας τις φθορές του. Έχουν ανοσολογική λειτουργία σχηματίζοντας βασικά συστατικά το ανοσοποιητικού συστήματος (αντισώματα)

**2)Σε ποιες κατηγορίες διακρίνουμε τις πρωτεΐνες, ανάλογα με την πληρότητα των**

**αμινοξέων τους, και από ποιες τροφές μπορούμε να τις προμηθευτούμε;**

α) Πλήρεις Πρωτεΐνες: Οι πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα

Περιέχονται σε όλα τα τρόφιμα από την ομάδα του κρέατος & του γάλακτος

β) Ελλιπείς Πρωτεΐνες: Περιέχονται στα όσπρια, στα λαχανικά, στα φρούτα και στο ψωμί

**4)Τι είναι οι υδατάνθρακες, για ποιο λόγο τους χρειαζόμαστε και σε ποιες κατηγορίες χωρίζονται;**

Στα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά (μακροθρεπτικά συστατικά) των τροφών ανήκουν και οι υδατάνθρακες. Είναι απαραίτητη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, αφού μας προμηθεύουν με γλυκόζη (προέρχεται από τη διάσπασή τους). Η γλυκόζη είναι καύσιμο γιατί μας δίνει ενέργεια την οποία ο οργανισμός χρειάζεται για βιολογικές λειτουργίες και φυσικές δραστηριότητες. Οι υδατάνθρακες αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο. Ταξινομούνται σε μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες και πολυσακχαρίτες.

Μονοσακχαρίτες: γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη

Πηγές: φρούτα, μέλι, γλυκόζη εμπορίου, φρουκτόζη εμπορίου, γάλα

Δισακχαρίτες: σουκρόζη, μαλτόζη, λακτόζη

Πηγές: ζάχαρη, φρούτα, μέλι, γάλα

Πολυσακχαρίτες: άμυλο, γλυκογόνο, φυτικές ίνες

Πηγές: δημητριακά, ψωμί, ζωικοί ιστοί, πατάτες, ξηροί καρποί, όσπρια, λαχανικά και φρούτα

**8)Ποιος ο ρόλος των φυτικών ινών; Ποιες συνέπειες μπορεί να έχει η μειωμένη και**

**ποιες η υπερβολική κατανάλωση φυτικών ινών;**

Οι φυτικές ίνες είναι ένα είδος υδατανθράκων. Βρίσκονται στα τοιχώματα των φυτών

και δεν υπόκεινται σε πέψη από τα ανθρώπινα εντερικά ένζυμα, αλλά παρέχουν

άλλα πολλά ωφέλει. Μειωμένη κατανάλωση φυτικών ινών μπορεί να προκαλέσει:

Α) δυσκοιλιότητα (οι ίνες έχουν την ικανότητα να απορροφούν νερό μέσα στο έντερο και να παράγουν μαλακότερα κόπρανα και σε μεγαλύτερη ποσότητα, που να αποβάλλονται εύκολα)

Β) ορισμένες νόσους όπως καρκίνο του παχέος εντέρου, καρδιαγγειακές παθήσεις,

διαβήτη και έμφραγμα.

Δίαιτες που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα δυσφορία και διάρροια και πολύ σπάνια κάποιες πιο σοβαρές επιπτώσεις

**9)Ποια η βιολογική σημασία του νερού για τον ανθρώπινο οργανισμό;**

Το νερό αποτελεί το 70-75% του οργανισμού. Μέσα στο νερό είναι διαλυμένες

οργανικές και ανόργανες ουσίες σε διάφορη πυκνότητα και σύσταση ανάλογα με το

όργανο.

Οι λειτουργίες του νερού έχουν ως εξής:

Δομικό στοιχείο, γιατί βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα του σώματος.

Διαλυτικό, καθώς περιέχεται στα υγρά που είναι υπεύθυνα για την πέψη και την απορρόφηση των τροφών και τη μεταφορά των θρεπτικών συστατικών

Λειαντικό, γιατί βρίσκεται στις αρθρώσεις μεταξύ των εσωτερικών οργάνων

Ρυθμιστής της θερμοκρασίας του σώματος.

**10) Τι είναι οι βιταμίνες, σε ποιες κατηγορίες τις διακρίνουμε και ποιες βιταμίνες**

**ανήκουν σε κάθε κατηγορία;**

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες απαραίτητες στον οργανισμό, σε μικρές ποσότητες. Εισάγονται στον οργανισμό μέσο των τροφών και διακρίνονται σε δυο κατηγορίες:

Α) Υδατοδιαλυτές, όπου έχουν την ικανότητα να διαλύονται στο νερό και είναι

- βιταμίνη C (ασκορδικό οξύ)

- σύμπλεγμα βιταμινών Β, Bl, Β2, Β12 και

Β) Λιποδιαλυτές όπου διαλύονται στα λίπη και είναι

- βιταμίνη A

- βιταμίνη D

- βιταμίνη Ε και

- βιταμίνη Κ

**12) Από τι εξαρτάται η ημερήσια θερμιδική ανάγκη;**

Α) Φύλλο (άνδρας- γυναίκα)

Β) Ηλικία (νεογνό - ενήλικας)

Γ) Μέγεθος και σύσταση του σώματος

Δ) Φυσική δραστηριότητα του ατόμου (είδος εργασίας - είδος αθλήματος)

Ε) Κλίμα

Στ) Κύηση

Ζ) Θηλασμός

Η) Κατάσταση υγείας

**18) Ποια θα πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά του τελευταίου γεύματος πριν την**

**άσκηση και γιατί;**

-Να έχει πολλούς υδατάνθρακες (για απόθεμα γλυκογόνου)

- Να έχει λίγα λίπη για εύκολη χώνεψη

- Να έχει μικρή ποσότητα πρωτεϊνών

-Να έχει λίγες ίνες για να μην είναι ογκώδες

- Επιμείνετε σε τροφές που ξέρετε ότι σας αρέσουν

- Να είναι ελαφρύ και ευκολοχώνευτο αλλά ικανό να σταματάει την πείνα

- Να αποτελείται κατά ένα μέρος από υγρά

Διαφέρει από άθλημα σε άθλημα