Αθλητική Διαιτολογία: Θέματα Τελικών Εξετάσεων

1. α) Ποιος είναι ο ρόλος των ηλεκτρολυτών στον ανθρώπινο οργανισμό;

β) Ποιες τροφές και πώς μπορούν να βοηθήσουν έναν αθλητή που παθαίνει συχνά κράμπες κατά την προπόνηση;

1. Ποια θα πρέπει να είναι τα χαρακτηριστικά του τελευταίου γεύματος πριν τον αγώνα και γιατί;
2. α) Ποια είναι η βιολογική σημασία του νερού για τον ανθρώπινο οργανισμό;

β) Ποιος είναι ο ρόλος του σιδήρου στον ανθρώπινο οργανισμό, ποιες συνέπειες μπορεί να έχει η έλλειψή του;

1. Οι Ημερήσιες Ενεργειακές Ανάγκες ενός Αθλητή είναι 3200kcal. Ύπολογίστε τα γραμμάρια Υδατανθράκων, Λιπών και Πρωτεϊνών που πρέπει να περιέχει το διαιτολόγιό του για ισορροπημένη διατροφή.
2. Τι είναι οι βιταμίνες; Σε ποιες κατηγορίες τις διακρίνουμε και ποιες βιταμίνες ανήκουν σε καθεμία από αυτές τις κατηγορίες;

Καλή Επιτυχία!

Φανή Μπακαλιού