



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Μακροθρεπτικά συστατικά για απόδοση και αποκατάσταση

Prof. Marco Malaguti

Τμήμα Μελετών Ποιότητας Ζωής – Πανεπιστήμιο της
Μπολόνια



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Μακροθρεπτικά για αθλητές



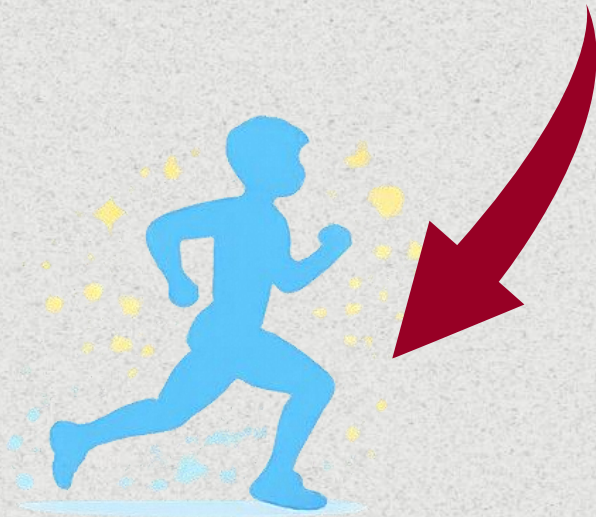
Γιατί έχουν σημασία τα μακροθρεπτικά συστατικά:

Τα μακροθρεπτικά συστατικά — υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη — είναι οι πυλώνες που συντηρούν κάθε προπόνηση, σπριντ και άλμα.

Δεν είναι έννοιες αποκλειστικά για διατροφολόγους. Κάθε προπονητής πρέπει να κατανοεί τι συμβαίνει στους αθλητές κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας εργασίας.

Χωρίς επαρκή μακροθρεπτικά συστατικά, ένας νέος αθλητής κινδυνεύει:

- Να αισθάνεται συνεχώς κουρασμένος
- Να αναρρώνει αργά
- Να υποβαθμίζεται η ποιότητα προπόνησης με την πάροδο του χρόνου



Υδατάνθρακες: το άμεσο καύσιμο για τον αθλητισμό

Υδατάνθρακες: το άμεσο καύσιμο

Οι μύες χρησιμοποιούν κυρίως υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια έντονης δραστηριότητας. Όταν αυτοί είναι λίγοι, η ποιότητα προπόνησης μειώνεται: οι αθλητές δυσκολεύονται να διατηρήσουν τον ρυθμό και χάνουν συγκέντρωση.



Δεν είναι όλοι οι υδατάνθρακες ίδιοι:

- Απλά σάκχαρα → απορροφώνται γρήγορα· χρήσιμα κατά τη διάρκεια μακρών, έντονων προπονήσεων
- Σύνθετοι υδατάνθρακες → απορροφώνται αργά· απαραίτητοι στα κύρια γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας



Για εφήβους με γεμάτες μέρες και απογευματινή προπόνηση, οι σύνθετοι υδατάνθρακες πρέπει να παρέχονται τακτικά στα κύρια γεύματα.

Πρωτεΐνες: δόμηση, επιδιόρθωση και ανάπτυξη

Πρωτεΐνες: δόμηση, επιδιόρθωση και ανάπτυξη

Κάθε προπόνηση προκαλεί μικρή «ελεγχόμενη βλάβη» στις μυϊκές ίνες. Οι πρωτεΐνες επισκευάζουν αυτή τη βλάβη, κάνοντας τον ιστό πιο δυνατό.

Αυτό που έχει σημασία είναι η κατανομή, όχι μόνο η ποσότητα:

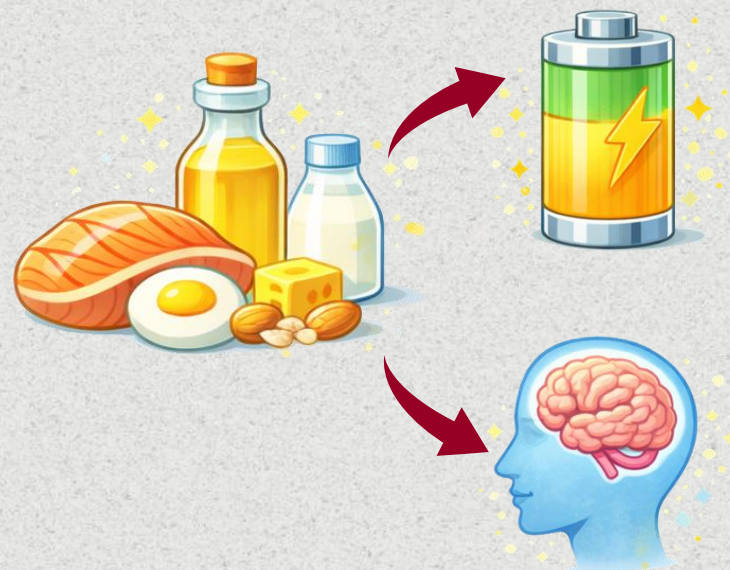
- Κατανείμετε πρωτεΐνες σε όλα τα γεύματα, συμπεριλαμβανομένου του πρωινού
- Αποφύγετε τη συγκέντρωση πρωτεΐνης μόνο στο βραδινό

Καλές πηγές:

- Λευκό κρέας, ψάρι, αβγά, γαλακτοκομικά, όσπρια, ξηροί καρποί — εναλλάξτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας
- Σιτηρά + όσπρια συνδυάζονται για να σχηματίσουν πλήρεις φυτικές πρωτεΐνες



Λίπη: μακροπρόθεσμη ενέργεια και ορμονική υποστήριξη



Λίπη: απαραίτητα, όχι εχθρός

Τα λίπη καλής ποιότητας συμβάλλουν στη σύνθεση ορμονών, την υγεία του εγκεφάλου και την ενέργεια κατά τη διάρκεια παρατεταμένης ή μέτριας έντασης δραστηριότητας.

Καλύτερες πηγές κατά την ανάπτυξη:

- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Ψάρι (ωμέγα-3 λιπαρά οξέα)
- Ξηροί καρποί και σπόροι



Το βασικό μήνυμα: όχι «μην τρως λίπη», αλλά «επέλεξέ τα σωστά». Η εξάλειψη των λιπών μπορεί να αποσταθεροποιήσει τη μεταβολική ισορροπία ενός νέου αθλητή.



A vibrant illustration of a healthy meal. In the foreground, a yellow bowl is filled with chickpeas and garnished with fresh green herbs. To its right, a white cup of yogurt is topped with three red strawberries and a green kiwi slice. Behind the bowl, a tall glass of white milk stands. In front of the yogurt cup, a wedge of yellow cheese and two round, perforated crackers are served on a white plate. The entire scene is set against a light gray background with scattered yellow and blue confetti.



Πρωινό:

- ## Μεσημεριανό:

- ## Βραδινό:

- Σημειώνεται:**

- Απλά και εύπεπτα· αποφύγετε μακρές περιόδους νηστείας πριν την προπόνηση

Ο ρόλος του προπονητή στις καθημερινές διατροφικές συνήθειες



Μικρές παρεμβάσεις, μεγάλη επίδραση:

Ένας προπονητής μπορεί να επηρεάσει τεράστια την προσέγγιση των νέων στη διατροφή χωρίς να μετατρέψει την προπόνηση σε μάθημα διατροφής.

- Μιλήστε για τη σημασία του σνακ πριν την προπόνηση
- Υπενθυμίζετε στους αθλητές να μην παραλείπουν το πρωινό
- Επισημάνετε πώς η κόπωση συνδέεται συχνά με ακανόνιστη διατροφή

Ένας νέος αθλητής με ισορροπημένη παρουσία υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών στα τρία κύρια γεύματα προπονείται καλύτερα, αναρρώνει γρηγορότερα και είναι λιγότερο επιρρεπής σε τραυματισμούς.