



## Η Επιστήμη της Διατροφής στον χώρο του αθλητισμού

Η επιστήμη της διατροφής στο χώρο του αθλητισμού, εξελίσσεται με γρήγορους ρυθμούς τα τελευταία χρόνια. Η σωστή διατροφή, αποτελεί καθοριστικό παράγοντα στην γενική απόδοση του αθλητή. Η κατάλληλη διατροφή, είναι από τα σημαντικότερα εργαλεία των αθλητών, καθώς βελτιώνει σημαντικά την απόδοσή τους.

Ο αθλητισμός και ειδικότερα ο πρωταθλητισμός, αυξάνει την ανάγκη του οργανισμού για ενέργεια, καθώς και για ορισμένα θρεπτικά συστατικά, όπως πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Η έλλειψη αυτών των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της αποδοτικότητας του αθλητή, ανεξάρτητα από την επιλογή του προπονητικού προγράμματος.

Στις μέρες μας στο χώρο της διατροφής επικρατούν πολλοί μύθοι. Μαγικά προγράμματα και λύσεις δεν υπάρχουν, υπάρχει όμως σκληρή δουλειά, προγραμματισμός, πειθαρχία και οργάνωση ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι.

Ο αθλητής βρίσκεται συνεχώς υπό πίεση από προπονητές, παράγοντες και στόχους, καλούμενος να έχει καλύτερες εμφανίσεις και επιτεύξεις μεγαλύτερων ρεκόρ. Η σωστή διατροφή, είναι η βάση για την πνευματική και σωματική ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού. Η μεταβολική πλήρωση του αθλητή, δηλαδή τα θρεπτικά εφόδια που καταναλώνει, θα οδηγήσουν στην σωματική και πνευματική ετοιμότητα του.

Ο επαρκής εφοδιασμός του αθλητή με σωστής ποιότητας τροφή και με τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία σε ημερήσια βάση είναι αναγκαία .

Στόχος μας είναι :

1. Η σωματική ανάπτυξη του αθλητή στη διάρκεια της αναπτυξιακής φάσης
2. Οι βιολογικές προσαρμογές που πραγματοποιούνται στη διάρκεια των προπονήσεων
3. Η δημιουργία αποθεμάτων σε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά
4. Η χρησιμοποίηση των παραπάνω αποθεμάτων για την μεγιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης και
5. Η ταχύτερη δυνατή αναπλήρωση του οργανισμού μετά από μέγιστη αθλητική δραστηριότητα



Η αθλητική δραστηριότητα, μπορεί να φτάσει στο μέγιστο σημείο της μόνο όταν τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά παρέχονται στον οργανισμό σε ημερήσια βάση. Η ποσότητα τους, θα πρέπει να είναι σε τέτοια ποσότητα και αναλογία, ώστε να εξασφαλίζονται όλες οι επιμέρους λειτουργίες του οργανισμού του αθλητή.

Γούτα Κική

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος ΑΤΕΙ

Υπεύθυνη Διαιτολογίας & Τεχνολογίας Τροφίμων

ΙΕΚ ΕΥΝΗ Μακεδονίας