

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η καλή διατροφή είναι σημαντική για μια καλή υγεία. Μια υγιεινή διατροφή, ποικιλόμορφη, μπορεί να βοηθήσει στην διατήρηση ενός υγιούς βάρους, να προωθήσει την γενική μακροζωία και να μειώσει το ρίσκο για καρδιακές παθήσεις, έμφραγμα, καρκίνο, διαβήτη και οστεοπόρωση.

Η βάση της Μεσογειακής διατροφής είναι το ψωμί, ρυζι, μακαρόνια και άλλα δημητριακά, επίσης είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά και χρησιμοποιεί ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο το ελαιόλαδο. Πιο σπάνια (εβδομαδιαία) προτείνει την κατανάλωση ψαριών, πουλερικών, πατάτας, όσπριων, γλυκών και ξηρών καρπών. Μηνιαία προτείνει την κατανάλωση κρέατος (μοσχάρι, χοιριό, αρνί, κατσίκι). Μια υγιεινή δίαιτα συμπεριλαμβάνει επαρκής ποσότητες φαγητών που περιλαμβάνουν πρωτεΐνη 15%, λίπος 35% και υδατάνθρακες 50%.

Καμιά τροφή μεμονωμένα δεν μπορεί να παρέχει τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας. Έτσι, είναι σημαντικό να καταναλώνουμε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών για να πάρουμε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες που είναι σημαντικά για την υγεία μας.

ΛΙΠΗ

Τα λίπη στη διαίτά σας χωρίζονται κυρίως σε δύο τύπους: τα ορατά και τα αόρατα. Τα ορατά λίπη είναι εκείνα τα οποία είναι εμφανή, όπως το βούτυρο, η μαργαρίνη και άλλα επαλείμματα, μαγειρικά λάδια και το λίπος του κρέατος. Τα μη ορατά λίπη προστίθενται κατά το μαγείρεμα (για παράδειγμα, στα κέικ και στα μπισκότα) ή κατά την παρασκευή τροφίμων (όπως στα λουκάνικα).

Γαλακτώματα λίπους χρησιμοποιούνται πολύ συχνά σε προϊόντα όπως η μαγιονέζα. Κάποια τρόφιμα, όπως τα αυγά, είναι επίσης πλούσια σε λίπος

Γιατί χρειαζόμαστε λίπος:

Πολλά έχουν γραφτεί για τις βλαβερές δράσεις του λίπους. Αλλά, το λίπος είναι ένα απαραίτητο συστατικό της διαίτας μας για 3 λόγους:

Γευστικότητα : το λίπος κάνει πολλές τροφές να είναι πιο γευστικές. Δεν έχει καμία αξία ένα τρόφιμο να είναι θρεπτικό εάν δεν αρέσει στους ανθρώπους και για τον λόγο αυτό δεν το τρώνε.

Ενέργεια: τα λίπη είναι μια συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας, παρέχοντας 9 θερμίδες ανά gr (38KJ/g).

Απαραίτητα θρεπτικά συστατικά: το λίπος στη διαίτά σας παρέχει λιποδιαλυτές βιταμίνες και απαραίτητα λιπαρά οξέα.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Για να αναπτύξετε τους μύες και να αποκτήσετε ενέργεια συνίσταται, παράλληλα με την άσκηση, να λαμβάνετε επαρκή διατροφή. Οι μύες, όπως και όλα τα κύτταρα του οργανισμού, κατασκευάζονται από πρωτεΐνες, ενώ οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία συμμετέχουν σε αυτή τη μεταβολική διεργασία.

Οι πρωτεΐνες, με τη σειρά τους, αποτελούνται από αμινοξέα. Οι διάφοροι σωματικοί ιστοί απαιτούν διαφορετικά αμινοξέα για την κατασκευή τους. Τα μόρια των αμινοξέων είναι παρόμοια με τα τούβλα που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή ενός σπιτιού. Για να γίνει ένα σπίτι, πρέπει να τοποθετηθούν τα κατάλληλα τούβλα στη σωστή θέση.

Απαραίτητες για την υγεία όλων των οργανισμών, οι βιταμίνες αποτελούν σημαντικό στοιχείο για την ψυχοσωματική μας ισορροπία.

Υπάρχουν δύο κατηγορίες βιταμινών : οι λιποδιαλυτές και οι υδατοδιαλυτές. Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν οι Α, D, Ε, Κ, F, στη δεύτερη ανήκει όλο το σύμπλεγμα Β, η Η και ΡΡ . Μετά απ' αυτόν το

διαχωρισμό βλέπουμε κάποια ειδικά χαρακτηριστικά στον παρακάτω πίνακα.

Η ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι βιταμίνες, που βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στις περισσότερες τροφές, βοηθούν στον έλεγχο ζωτικών σωματικών λειτουργιών. Οι βιταμίνες πρέπει να παρέχονται μέσω της διατροφής, αφού ο οργανισμός δεν είναι σε θέση να παράγει τις περισσότερες. Η ανεπάρκεια βιταμινών έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, είτε αυξάνοντας την ευπάθεια σε ασθένειες ή προκαλώντας συγκεκριμένη αβιταμίνωση. Στα παιδιά, η αβιταμίνωση μπορεί να περιορίσει την ανάπτυξη.

Οι βιταμίνες είναι μεν απαραίτητες, χρειάζονται όμως σε πολύ μικρές ποσότητες. Παρόλο που ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων λαμβάνει συμπληρώματα βιταμινών, σπανίως είναι αυτό αναγκαίο, και οι βιταμίνες είτε συγκεντρώνονται στο σώμα -πράγμα ενδεχομένως επικίνδυνο- ή αποβάλλονται γρήγορα ανάλογα με τη διαλυτότητά τους.

Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο που παρέχει μία ποικιλία ζωικών και φυτικών τροφών σε τακτική βάση μπορεί να εξασφαλίσει μία συνεχή και επαρκή παροχή βιταμινών και να προλάβει αβιταμινώσεις.

Βιταμίνες	
Βιταμίνη Α ή ρετινόλη	
Πηγές	Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, συκώτι, γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο
Που βοηθά	Ανάπτυξη- αναπαραγωγή, όραση, δέρμα,
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Δερματικές παθήσεις, διαταραχές στην όραση
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Πονοκέφαλος, εμετοί,

	τριχόπτωση, δερματικές παθήσεις
B1 ή θειαμίνη	
Πηγές	Γάλα, αυγά, συκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός Υδατανθράκων, βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Διαταραχή μεταβολισμού υδατανθράκων, μπέρι - μπέρι, ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
B2 ή ριβοφλαβίνη	
Πηγές	Γάλα, συκώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Επιπεφυκίτιδες, Δερματικές παθήσεις, Αδυναμία
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
B3	
Πηγές	Αυγά, γάλα, συκώτι, μοσχάρι, κοτόπουλο, όσπρια
Που βοηθά	Μεταβολισμός

	υδατανθράκων, καλή λειτουργία των νεύρων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Πελλάγρα, επιγαστρικές και νευρικές διαταραχές, στοματίτιδα, γλωσσίτιδα
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Μεταβολικές διαταραχές, Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Β6 ή πυριδοξίνη	
Πηγές	Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών και πρωτεϊνών, σχηματισμός αιμοσφαιρίνης
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Νεφρολιθίαση, νευρικές παθήσεις, σπασμοί, γαστρεντερικές διαταραχές
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Παντοθενικό οξύ	
Πηγές	Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών, υδατανθράκων και πρωτεϊνών
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Μεταβολικές διαταραχές
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Φυλλικό οξύ	
Πηγές	Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, δημητριακά αυγά
Που βοηθά	Σχηματισμός ερυθρών

	αιμοσφαιρίων, νευρικές και αναπαραγωγικές διαταραχές
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Μεταβολικές διαταραχές, Μεγαλοβλαστική αναιμία, Γαστρεντερικά προβλήματα
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Βιοτίνη	
Πηγές	Αυγά, σукώτι, μοσχάρι, δημητριακά
Που βοηθά	Μεταβολισμός λιπών και υδατανθράκων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Διαταραχές στο μεταβολισμό υδατανθράκων και λιπών
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
Χολίνη	
Πηγές	Αυγά, σукώτι, όσπρια, δημητριακά
Που βοηθά	Προστασία ήπατος, μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Λιπώδες ήπαρ, μειωμένη ανάπτυξη
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις. Ναυτία, ίλιγγοι, διαρροϊκές κενώσεις
B12 ή Κυανοκοβαλαμίνη	
Πηγές	Γάλα, σукώτι, αυγά,

	μοσχάρι, κοτόπουλο, ψάρια
Που βοηθά	Μεταβολισμός υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών, σχηματισμός ερυθρών αιμοσφαιρίων
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Διαταραχές στο νευρικό σύστημα, κακοήθης αναιμία
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Τοξική σε μεγάλες δόσεις
C ή Ασκορβικό Οξύ	
Πηγές	Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες, πιπεριές, φρούτα γενικά
Που βοηθά	Ανάπτυξη, άμυνα, διατήρηση ζωής, αντικαρκινική δράση:
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Σκορβούτο
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Νεφρικές διαταραχές
D ή Χοληκαλσιφερόλη	
Πηγές	Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, σκώτι
Που βοηθά	Σχηματισμός οστών και δοντιών, μεταβολισμός ασβεστίου και φωσφόρου
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Ραχίτιδα, οστεομαλάκυνση, διαταραχές μεταβολισμού
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Πονοκέφαλοι, εμετοί, διάρροιες, Υπερασβεστιαμία

Ε ή Τοκοφερόλη	
Πηγές	Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, συκώτι
Που βοηθά	Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, αντικαρκινική δράση;
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Καταστροφή ερυθρών αιμοσφαιρίων, σεξουαλικές διαταραχές
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Δηλητηριάσεις
Κ ή Κινόνη	
Πηγές	Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, κάλιο
Που βοηθά	Πήξη του αίματος
Ανεπάρκεια: τι προκαλεί	Αιμορραγίες, διαταραχές στην πήξη του αίματος
Τοξικότητα από Υπέρμετρες δόσεις	Μικρές ανεπιθύμητες παρενέργειες

ΠΟΣΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ;

Είναι αλήθεια ότι οι ανάγκες του ενός ανθρώπου διαφέρουν από τις ανάγκες του άλλου. Άλλοι έχουν ανάγκη μεγαλύτερης ποσότητας βιταμινών από κάποιο άλλο άτομο που έχει την ίδια ηλικία, το ίδιο φύλλο κ.λ.π. όπως οι καπνιστές και οι ηλικιωμένοι. Δυστυχώς όμως δεν υπάρχουν παγκόσμια αποδεκτά στάνταρτ για τις ποσότητες βιταμινών που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να είναι υγιής. Έτσι το βρετανικό υπουργείο Υγείας έχει αποδεχτεί τις μικρότερες δυνατές ποσότητες βιταμινών, ενώ αντίθετα στην ΑΜΕΡΙΚΗ μίνιμουμ ποσότητες είναι πολύ μεγαλύτερες και σε πολλές διπλάσιες από εκείνες της Βρετανίας. Έτσι

όταν αναφέρονται αριθμοί για τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνες η ποσότητα αυτή είναι ένας μέσος όρος των διάφορων επιστημονικών απόψεων. Υπάρχει και άλλο ένα πρόβλημα. Ότι η ποσότητα μιας βιταμίνης που βρίσκεται σε ένα τρόφιμο ποικίλει ανάλογα με την εποχή που τρώμε, το χρώμα στο οποίο έχει μεγαλώσει, τις συνθήκες ανάπτυξης του και, συχνά, από την φρεσκάδα του. Έτσι παρόλο που οι τροφές περιέχουν βιταμίνες δεν είναι τόσο εύκολο, όσο φαίνεται να παίρνουμε κάθε μέρα την ακριβή ποσότητα, που χρειάζεται ο οργανισμός μας .

ΟΙ ΚΥΡΙΟΤΕΡΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

1. Τρόπος μαγειρέματος τροφίμων

Οι βιταμίνες είναι ευαίσθητα συστατικά που δυστυχώς καταστρέφονται εύκολα από παράγοντες όπως το μαγείρεμα, η έκθεση των τροφίμων στον ήλιο, κακή συντήρηση. Το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνεται αισθητά η ποσότητα βιταμινών μέσα σε ένα τρόφιμο έως και να εξαφανίζεται.

Το ιδανικό μαγείρεμα για να κρατηθούν όσο πιο πολλές βιταμίνες γίνεται σε ένα τρόφιμο είναι σε χαμηλή θερμοκρασία, σε σκεύη με αεροστεγή συσκευασία, χωρίς πολύ νερό για να γίνεται ο βρασμός με τα ίδια συστατικά του τροφίμου.

2. Κάπνισμα

Το κάπνισμα μειώνει σημαντικά τα επίπεδα ορισμένων βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως βιταμίνη C, βιταμίνη E, βιταμίνη B12, φολικό οξύ, σελήνιο. Αυτοί που καπνίζουν πολύ είναι σίγουρο ότι έχουν αν μη τι άλλο σοβαρή έλλειψη βιταμίνης C. (Ένα τσιγάρο καταστρέφει 25-100 kg).

3. Αλκοόλ

Μια από τις κυριότερες αιτίες έλλειψης σημαντικών βιταμινών στον οργανισμό μας είναι το αλκοόλ. Στην εποχή μας δε, θεωρείται η πιο

κύρια. Το αλκοόλ καταλαμβάνει τη θέση απαραίτητων πρωτεϊνών και εμποδίζει την απορρόφηση και αποθήκευση των βιταμινών. Το αποτέλεσμα των παραπάνω είναι αυτοί που καταναλώνουν συχνά αλκοόλ να χρειάζονται πολύ περισσότερες βιταμίνες από αυτούς που δεν καταναλώνουν αλκοόλ.

4. Μη προσεγμένο διαιτολόγιο αυστηρή δίαιτα αδυνατίσματος (κακές διατροφικές συνήθειες)

Η παράλειψη ορισμένων τροφών από το διαιτολόγιό μας ή η διαφοροποίηση του καθημερινού μενού έχει σαν αποτέλεσμα τον ελλιπή ανεφοδιασμό του οργανισμού μας σε [βιταμίνες](#), [μέταλλα](#) και [ιχθυοστοιχεία](#).

5. Μελαγχολία - στρες

Η σημερινή εποχή παρουσιάζει πολύ συχνά το σύμπτωμα της μελαγχολίας σε όλους μας, που εναλλάσσεται με περιόδους άγχους και στρες. Οι περίοδοι στρες και μελαγχολίας έχουν σαν αποτέλεσμα την έλλειψη βιταμινών με βασικότερη αιτία την μείωση της ορέξεως που οδηγεί σε ελλιπή διατροφή.

6. Αντισυλληπτικά

Τα αντισυλληπτικά οδηγούν σε ανεπάρκεια [βιταμίνης C](#), [B12](#), [B6](#) και [φολικό οξύ](#) και [ψευδάργυρο](#).

7. Αντιβίωση

Όταν παίρνουμε αντιβίωση για μεγάλα διαστήματα καταναλώνουμε από τον οργανισμό μας κυρίως βιταμίνες B και K. Οπότε συγχρόνως με την θεραπευτική αγωγή πρέπει να ενισχύσουμε τον οργανισμό μας και με επιπλέον βιταμίνες.

8. Μη προσεγμένη χορτοφαγία

Οι αυστηροί χορτοφάγοι (που δεν τρώνε ούτε [γάλα](#) ούτε [αυγά](#)) έχουν τάση έλλειψης βιταμίνης [B12](#) (προβλήματα [αναιμίας](#)). Γι' αυτό πρέπει

οπωσδήποτε να εμπλουτίζουν το καθημερινό τους μενού με φυσικό σύμπλεγμα Β.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Τα θρεπτικά συστατικά είναι ουσίες που είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός οργανισμού. Αν δε λαμβάνονται επαρκώς για κάποιο κρίσιμο χρονικό διάστημα προκαλούνται βλάβες στον οργανισμό, ενδεχομένως σοβαρές και μόνιμες. Αν δεν καταστούν μόνιμες, αναστρέφονται με τη λήψη και πάλι των θρεπτικών συστατικών. Τα θρεπτικά συστατικά είναι οι πρώτες ύλες για τη δημιουργία βιομάζας.

Πρόσληψη από φυτά

Τα φυτά προσλαμβάνουν θρεπτικά συστατικά είτε αέρια (CO_2 , O_2) είτε από το έδαφος με τη μορφή αλάτων διαλυμένων στο νερό. Τα περισσότερα απορροφούν κατ' αναλογία με τις συγκεντρώσεις που βρίσκονται στο περιβάλλον όμως εμφανίζονται και φαινόμενα επιλεκτικού χημικού εμπλουτισμού (συσσώρευση σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις από ότι στο περιβάλλον). Επίσης στο οικοσύστημα κυκλοφορούν και στοιχεία χωρίς καμία εμφανή βιολογική λειτουργία λόγω της αδιάκριτης απορρόφησης από τα φυτά.

Πρόσληψη από ζώα

Τα ζώα έχουν πιο ποικίλες θρεπτικές απαιτήσεις από τα φυτά αλλά και διαφορετικές μεταβολικές αντιδράσεις. Καθώς διαθέτουν περιορισμένες δυνατότητες σύνθεσης οργανικών μορίων, στηρίζονται στην πρόσληψη

Θρεπτικών συστατικών από τα φυτά

Τα θρεπτικά συστατικά που απορροφώνται από τον οργανισμό φτάνουν μέσω του κυκλοφορικού συστήματος στα κύτταρα, όπου και χρησιμοποιούνται

ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Η μυϊκή ανάπτυξη προέρχεται από την υπερτροφία (ή υπερπλασία) των μυών και εξαρτάται από την ένταση και τη συχνότητα της άσκησης. Σκληρή προπόνηση με μεγάλες αντιστάσεις, σε σχετικά μόνιμη βάση, θα αυξήσει την πυκνότητα των μυών κάνοντας τους πιο γεμάτους.

Η αλήθεια είναι ότι η διαδικασία της μυϊκής ανάπτυξης δεν είναι γνωστή επακριβώς αλλά οι περισσότερες θεωρίες βασίζονται στην ιδέα ότι οι αντιστάσεις καταστρέφουν το μυϊκό ιστό και η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με το υπερβολικό αντιστάθμισμα του χαμένου ιστού για να προστατευτεί το σώμα από μελλοντική ενδεχόμενη καταστροφή. Το ανθρώπινο σώμα καταστρέφει και ξαναχτίζει τους μυς κάθε 15-30 μέρες. Η γυμναστική με βάρη επιταχύνει αυτή τη διαδικασία λόγω των αυξημένων αναγκών για ενέργεια. Η κορύφωση της μυϊκής ανάπλασης φτάνει 24-36 ώρες μετά την προπόνηση και συνεχίζει σε αυτό το ρυθμό μέχρι και 72 ώρες μετά την άσκηση.

Μια άλλη θεωρία λέει ότι η γυμναστική με βάρη μειώνει την ποσότητα οξυγόνου μέσα στους μυς και αυτό οδηγεί σε σύνθεση πρωτεΐνης. Η συγκεκριμένη θεωρία προήλθε από το γεγονός ότι με τις αντιστάσεις η ροή του αίματος φτάνει το 60-70% της μέγιστου δυνατότητας της.

Η σημασία της διατροφής στην μυϊκή ανάπτυξη

Η γυμναστική με βάρη καταπονεί το σώμα. Για να αντεπεξεχθεί σε αυτή

την καταπόνηση και σαν μέρος της υπερβολικής αποζημίωσης που γράφαμε πιο πριν, το σώμα εκκρίνει ορμόνες. Αυξητική ορμόνη, ινσουλίνη, κορτιζόλη είναι οι ορμόνες που εκκρίνονται μετά ή κατά τη διάρκεια της γυμναστικής με βάρη.

Η κορτιζόλη διασπά τους υδατάνθρακες προκειμένου να εξασφαλιστεί η απαραίτητη ενέργεια. Η αυξητική ορμόνη και η ινσουλίνη συνεργάζονται προκειμένου να αποφευχθεί ο καταβολισμός των μυών με την αύξηση της παροχής θρεπτικών συστατικών μέσα στους μυς. Η αυξητική ορμόνη εκκρίνεται σε μεγαλύτερη ποσότητα μετά την άσκηση ενώ η τεστοστερόνη τονώνει το νευρικό σύστημα ώστε να δώσει με τη σειρά του εντολή για την ανάπλαση των μυών. Η μακροχρόνια άσκηση, ειδικά όταν γίνεται σε υψηλή ένταση έχει παράπλευρες επιπτώσεις. Που σημαίνει ότι η υψηλή ένταση οδηγεί σε καταβολισμό των μυών.

Για όσους όμως γυμνάζονται σε εντατικούς ρυθμούς και θέλουν να αυξήσουν τη μυϊκή τους μάζα είναι αναγκαία η λήψη 2-3 γραμμαρίων πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους. Η πρωτεΐνη χρησιμοποιείται για μυϊκή ανάπτυξη, ανάρρωση και παραγωγή αυξητικής ορμόνης.

Ανάλογα με το ήδη υπάρχον σωματικό βάρος του αθλούμενου μόνο 25-40 γραμμάρια πρωτεΐνης μπορεί να απορροφηθεί σε κάθε γεύμα. Η μόνη περίπτωση για έξτρα λήψη πρωτεΐνης είναι αμέσως μετά την προπόνηση όταν το σώμα έχει πολύ μεγαλύτερες ανάγκες και θα απορροφήσει μέχρι και 50 γραμμάρια πρωτεΐνης. Σε κάθε άλλη περίπτωση μεγάλη ποσότητα πρωτεΐνης είτε θα αποβληθεί ή θα αποθηκευτεί με τη μορφή λίπους.

Η λύση λοιπόν είναι μικρά γεύματα (για να απορροφηθεί η πρωτεΐνη) και πολλά καθόλη τη διάρκεια της μέρας (για να συμπληρωθούν τα απαιτούμενα γραμμάρια που αναλογούν στον καθένα). Κάτι τέτοιο όμως για τον περισσότερο κόσμο είναι από δύσκολο έως αδύνατο. Αυτή την ανάγκη καλύπτουν τα πρωτεϊνικά ροφήματα.

Όλοι οι μεγάλοι αθλητές (οι bodybuilders το ξεκίνησαν αλλά τα τελευταία χρόνια όλοι, μα όλοι οι αθλητές και απλοί αθλούμενοι λαμβάνουν πρωτεϊνικά συμπληρώματα[HYPERLINK "http://www.bodybuilding4u.gr/musclessup.html"](http://www.bodybuilding4u.gr/musclessup.html), αφού είναι η πιο εύκολη και σίγουρη λύση) δίνουν έμφαση στη χρήση συμπληρωμάτων διατροφής, ακριβώς γιατί τα ροφήματα είναι ευκολότερο να απορροφηθούν και να χωνευτούν και μάλιστα σε μεγάλες ποσότητες.

Πέτρος Τρίκος