



Πάσα στη ζωή
Assist to life

Πάσα στην υγεία

Σκοπός της έκδοσης

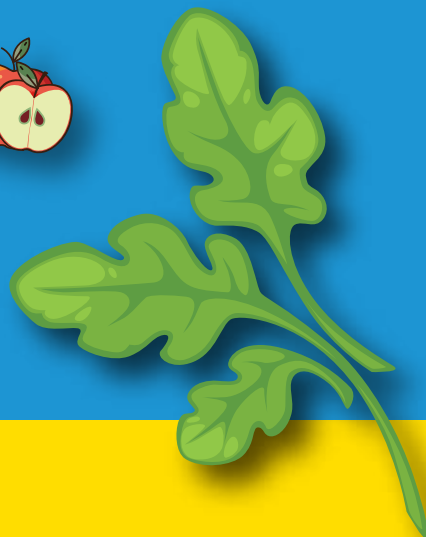
Σκοπός της παρούσας έκδοσης είναι η προώθηση μηνύματος προς τους νεαρούς αθλητές/τριες-ποδοσφαιριστές/τριες:

Η υγιεινή διατροφή είναι απαραίτητη τόσο για την καλή μας υγεία, όσο και για την ανταπόκριση του σώματος και του οργανισμού μας στις απαιτήσεις των προπονήσεων και των αγώνων.

Η κυκλοφορία του εντύπου εντάσσεται στο πλαίσιο της υλοποίησης του προγράμματος «Πάσα στη Ζωή», από την ΚΟΠ σε συνεργασία με την UEFA και την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες στη διατροφολόγο των Εθνικών Ομάδων ποδοσφαίρου της Κύπρου, Νικολέτα Μιχαλίδου, που επιμελήθηκε τα κείμενα για την έκδοση αυτού του οδηγού για την υγιεινή διατροφή και τις συνεντεύξεις των 4 αρχηγών της Εθνικής Ανδρών και των 4 αρχηγών της Εθνικής Γυναικών.

Επικεφαλής της υλοποίησης του προγράμματος «Πάσα στη Ζωή» είναι ο Οικονομικός Διευθυντής της ΚΟΠ Ανδρέας Μωριάς με συνεργάτες του στην ομάδα της ΚΟΠ για το πρόγραμμα την Κατερίνα Γκόντα, την Αφροδίτη Χατζηπαναγή και τον Παναγιώτη Φελλούκα.



Χαιρετισμός Προέδρου ΚΟΠ

«Η υλοποίηση του προγράμματος «Πάσα Στη Ζωή» από την Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου αποτελεί μέρος του προγράμματος κοινωνικής μας ευθύνης στο οποίο δίνουμε ιδιαίτερη σημασία.

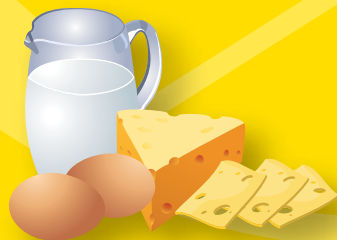
Ως ΚΟΠ έχουμε τεράστια ευθύνη απέναντι στην κοινωνία και οφείλουμε να χρησιμοποιήσουμε σωστά τη δύναμη του ποδοσφαίρου για να στείλουμε τα κατάλληλα μηνύματα προς τους φιλάθλους στο ευρύτερο κοινό και κυρίως στους νεαρούς.

Η πρόληψη των εξαρτήσεων, η υγιεινή διατροφή και η εκστρατεία κατά του καπνίσματος με ιδιαίτερη έμφαση στα γήπεδα ποδοσφαίρου, είναι οι τρεις πυλώνες στους οποίους εστιάζεται το τριετές πρόγραμμα «Πάσα Στη Ζωή», το οποίο υλοποιούμε σε συνεργασία με την UEFA και την Αρχή Αντιμετώπισης Εξαρτήσεων Κύπρου.

Ως Κυπριακή Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου, δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στα θέματα διατροφής. Δεν ενδιαφερόμαστε μόνο για το αγωνιστικό κομμάτι του ποδοσφαίρου, αλλά μέλημά μας είναι η ενημέρωση των αθλητών/τριών –ποδοσφαιριστών/τριών και κυρίως των μικρών παιδιών για σημαντικά θέματα της καθημερινότητας που αφορούν πρώτα από όλα την υγεία τους, αλλά και την καριέρα τους.

Η υγιεινή διατροφή αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο για μια υγιεινή ζωή, αλλά και για μια πετυχημένη καριέρα μελλοντικά».

Γιώργος Κούμας
Πρόεδρος ΚΟΠ



Γνώρισε πώς τρέφονται οι αγαπημένοι σου ποδοσφαιριστές!



Η απόδοση ενός ποδοσφαιριστή ή μιας ποδοσφαιρίστρας και το πόσο ψηλά μπορεί να φτάσει σίγουρα επηρεάζεται πρώτα από τα γονίδια και μετά από την προπόνηση που κάνει καθημερινώς.

Παρόλα αυτά, μια σωστή διατροφή με ορθές διατροφικές επιλογές μπορεί να μεγιστοποιήσει την απόδοση τους στην προπόνηση και κατά συνέπεια στον αγώνα. Οι ποδοσφαιριστές/τριες χρειάζονται ένα σχέδιο θερμιδικών καυσίμων που να συμπεριλαμβάνει ένα σωστό ισοζύγιο από υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λίπος, βιταμίνες, μέταλλα και το σωστό ποσό υγρών. Αυτό είναι που ακολουθούν τα αγαπημένοι σου πρότυπα από τον χώρο του ποδοσφαίρου. Εξάλλου γνωρίζουν πολύ καλά πως η διατροφή και το φαγητό που καταναλώνουν είναι αυτά που θα τους δώσουν την απαραίτητη ενέργεια για να προπονηθούν σωστά και να ανταπεξέλθουν στις συνθήκες προπόνησης, αλλά και του αγώνα.



Ας τα μελετήσουμε αναλυτικά. Οι υδατάνθρακες είναι το καλύτερο καύσιμο για το ποδόσφαιρο και πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε κάθε γεύμα. Η πρωτεΐνη χρειάζεται για μυϊκή αύξηση (μαζί με την κατάλληλη γυμναστική) και αποκατάσταση μετά από προπόνηση. Το λίπος είναι μια πολύ καλή πηγή ενέργειας και μεταφέρει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες και βοηθά στο αίσθημα κορεσμού. Οι βιταμίνες και τα μέταλλα βοηθούν στην καλή λειτουργία του οργανισμού εξού και στην καλύτερη απόδοση, ενώ η σωστή ενυδάτωση είναι το άλφα και το ωμέγα στο κάθε άθλημα για αποφυγή πρόωρης κόπωσης. Πώς μπορεί όμως, ένας ποδοσφαιριστής, μια ποδοσφαιρίστρια, να τα συμπεριλάβουν όλα αυτά μέσα στην καθημερινή διατροφή τους;

Το πρώτο πράγμα που πρέπει οπωσδήποτε να κάνει ο/η ποδοσφαιριστής/στρια είναι να φάει ένα γερό πρόγευμα. Αυτό το γεύμα είναι πολύ σημαντικό. Συνήθως το επίπεδο γλυκογόνου στο συκώτι τις πρωινές ώρες είναι πολύ χαμηλότερο και χρειάζεται μια αναπλήρωση. Επίσης σπάζει τη νυχτερινή νηστεία και τρώγοντας πρόγευμα βοηθούμε και σε μεγάλο βαθμό τον εγκέφαλο μας. Μερικές επιλογές για πρόγευμα είναι γιαούρτι κανονικό ή φρούτου, σάντουιτς με τυρί και γαλοπούλα ή αυγό, δημητριακά ή muesli με γάλα ή με γιαούρτι με μέλι και φρούτα ή και αποξηραμένα φρούτα, μπανάνα με φυσιτικοβούτυρο, αυγά, φρούτα και φρέσκος χυμός.

Τουλάχιστον 3-4 ώρες πριν την προπόνηση, πρέπει πάντα να καταναλώνεται ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες όπως ρύζι, μακαρόνια, πατάτες βραστές ή jacket ή πουρέ, λαχανικά, και κάποια πηγή πρωτεΐνης, όπως κοτόπουλο ή ψάρι ή μπιφτέκι. Επίσης, μην ξεχνάτε το νερό και γενικά τα υγρά που πρέπει να παίρνετε κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας.

Μια ώρα πριν την προπόνηση είναι καλό να φάτε ένα μικρό σνακ πάλι πλούσιο σε υδατάνθρακες. Για παράδειγμα, κάποια μπάρα δημητριακών, ή γιαουρτάκι χαμηλό σε λιπαρά ή παξιμάδι ή μπανάνα. Συνδυάστε το πάλι με υγρά.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης και αμέσως μετά, το πρώτο πράγμα που κάνουν οι ποδοσφαιριστές/στριες πρέπει να έχετε στο μυαλό σας είναι η αναπλήρωση χαμένων υγρών και γλυκογόνου. Όποτε μπορείτε κατά τη διάρκεια της προπόνησης να πίνετε υγρά και αμέσως μετά να ξεκινήσει η άμεση αναπλήρωση των υγρών.

Εξίσου σημαντική είναι και η γρήγορη αναπλήρωση γλυκογόνου στους μύες και στο συκώτι. Στα πρώτα 30 λεπτά μετά την προπόνηση να τρώτε ένα μικρό σνακ πάλι πλούσιο σε υδατάνθρακες, για παράδειγμα φρούτο ή ένα μικρό κομμάτι παστελάκι και ακολούθως ένα καλό βραδινό που να συνδυάζει περισσότερους υδατάνθρακες με πρωτεΐνη και πάντα συνοδευτικά τη σαλάτα ή λαχανικά. Επίσης, πολλοί ποδοσφαιριστές/στριες μπορεί να φάνε ακόμα ένα μικρό σνακ πριν να κοιμηθούν για να βεβαιωθούν πως έγινε όσο το δυνατόν καλύτερα η αναπλήρωση. Για παράδειγμα ένα καλό σνακ πριν τον ύπνο είναι γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά ή cottage cheese χαμηλό σε λιπαρά ή φρούτο ή λίγο ποπ-κορν.



Νικολέτα Μιχανλίδου, MSc., RD
Εγκεκριμένη Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
Για περισσότερες πληροφορίες: nikoletam@cytanet.com.cy

ΚΩΣΤΑΚΗΣ ΑΡΤΥΜΑΤΑΣ

1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;

Πιστεύω πως ναι και μου αρέσει πολύ επειδή νιώθω πως έχω περισσότερη ενέργεια και καλύτερη απόδοση



2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;

Μου προσφέρει ενέργεια, αλλά και με βοηθά στην πιο γρήγορη αποκατάσταση μετά από προπόνηση ή παιχνίδι.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της επιστήμης γύρω από την αθλητική απόδοση. Σίγουρα η καλή προπόνηση είναι το παν αλλά αν δεν τρως σωστά και καλά, δε θα μπορείς να έχεις ενέργεια για να προπονηθείς.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Μακαρόνια spaghetti με λίγη σάλτσα ντομάτας και με κοτόπουλο σχάρας ή βραστό.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις είναι σημαντικό;

Μακαρόνια πάλι ή σουβλάκι στην πίττα. Πιστεύω είναι ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια της αθλητικής διατροφής. Είναι σημαντικό, γιατί βοηθά στην αποκατάσταση θρεπτικών ουσιών και ενέργειας ειδικά μετά από ένα full παιχνίδι.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι ποια είναι η σπेशιαλιτέ σου;

Ναι, αρκετά συχνά μακαρόνια Bolognese. Μου μαγειρεύει και η κοπέλα μου και η μητέρα μου όμως.

7. Αγαπημένο φαγητό;

Σούβλα και μακαρόνια bolognese.

8. Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου σε σχέση με τη διατροφή τους;

Τους συμβουλεύω να δώσουν ιδιαίτερη σημασία στη σωστή αθλητική διατροφή, να ακούνε τους γονείς τους και να τρώνε υγιεινά και με μέτρο, γιατί βοηθά πάρα πολύ στο να έχεις καλή απόδοση στο γήπεδο.



ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΣΟΛΩΜΟΥ

1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;

Πιστεύω ότι τρώω υγιεινά, αφού συναργάζομαι με διατροφολόγο, ο οποίος γνωρίζει το καθημερινό μου πρόγραμμα και βάσει αυτού έχω το πρόγραμμα της καθημερινής μου διατροφής και τις σωστές ώρες.

2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;

Η σωστή διατροφή πιστεύω ότι παίζει καθοριστικό ρόλο στην απόδοσή μου. Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα με πολλές απαιτήσεις, επομένως πρέπει να αναπληρώνω την ενέργειά μου και να διατηρώ τη μυϊκή μου δύναμη μέσα από τη σωστή διατροφή.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Για εμένα σωστή διατροφή είναι 3 μεγάλα γεύματα, πρόγευμα, μεσημεριανό και βραδινό. Επίσης, δύο σνακ μεταξύ των γευμάτων, συνήθως φρούτα ή ξηροί καρποί. Τα γεύματα περιέχουν πρωτεΐνη, υδατάνθρακες. Αποφεύγω οτιδήποτε περιέχει ζάχαρη ή μεγάλη επεξεργασία.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Συνήθως τα παιχνίδια είναι πρωινές ώρες. Γύρω στις 11.00 το πρωί. Οπότε μου αρέσει να τρώω 2 φέτες με μέλι και τυρί και 1 μπανάνα. Σε περίπτωση που το παιχνίδι είναι απόγευμα λατρεύω να τρώω μακαρόνια σπαγγέτι!

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις είναι σημαντικό;

Μετά το παιχνίδι αναζητώ περισσότερη πρωτεΐνη. Συνήθως τα γεύματά μου περιέχουν κάτι σε κρέας συνοδευόμενο από ρύζι ή πουρέ και λαχανικά. Και αρκετά υγρά. Νερό ή φυσικούς χυμούς.

Το γεύμα μετά από το παιχνίδι είναι εξίσου σημαντικό αφού θα με βοηθήσει να επαναφέρω στο σώμα μου τη χαμένη ενέργεια, ούτως ώστε να μπορέσω το συντομότερο δυνατό να επανέλθω πίσω στη προπόνηση, έτοιμη για την προετοιμασία του επόμενου αγώνα.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι, ποια είναι η σπεσιαλιτέ σου;

Ναι, μαγειρεύω. Η σπεσιαλιτέ μου είναι σολομός λεμονάτος με ρύζι λαχανικών.

7. Αγαπημένο φαγητό;

Ντολμαδάκια (κουπέπια).



8) Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου;

Συμβουλή μου είναι να τρώνε αρκετά όσπρια, αρκετούς υδατάνθρακες (μακαρόνια, ρύζι) λαχανικά. Να τρώνε φρούτα, να μειώσουν όσο περισσότερο μπορούν τη ζάχαρη και να πίνουν αρκετό νερό!



ΠΙΕΡΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΥ

1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;

Προσπαθώ να τρέφομαι καθημερινά σωστά, γιατί αυτό με βοηθάει στην απόδοσή μου στην προπόνηση, αλλά κυρίως στο παιχνίδι. Κάποιες φορές μέσα στην εβδομάδα μπορεί να φάω μια μικρή σοκολάτα ή ένα παγωτό.



2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;

Η σωστή αθλητική διατροφή είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες στην απόδοση στο ποδόσφαιρο. Δεν μπορείς να αποδίδεις 100% όταν έχεις παραπανίσια κιλά. Για αυτό τον λόγο φροντίζω να είμαι καθόλη τη διάρκεια της αγωνιστικής περιόδου στα επιθυμητά κιλά.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Η σωστή διατροφή για μένα είναι μέρος του παιχνιδιού. Όλοι οι επαγγελματίες αθλητές θα πρέπει να τρώνε υγιεινά αφού αυτό θα τους βοηθήσει στο άθλημα το οποίο κάνουν. Είναι τρόπος ζωής και πρέπει να τον ακολουθήσεις στην ποδοσφαιρική σου καριέρα.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Πριν από το παιχνίδι μου αρέσει να τρώω μακαρόνια με σολομό και σαλάτα με παντζάρι και αβοκάντο. Πριν από τα παιχνίδια μπορεί να φάω και ένα μικρό κομμάτι μαύρη σοκολάτα.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις είναι σημαντικό;

Το γεύμα μετά το παιχνίδι είναι πολύ σημαντικό. Θα πρέπει να αναπληρώσεις αυτά που έχασες στο παιχνίδι όσο το συντομότερο δυνατό έτσι ώστε να είσαι έτοιμος για το επόμενο παιχνίδι ή προπόνηση. Συνήθως μου αρέσει να τρώω μακαρονάδες ή πίτσα (υδατάνθρακες κυρίως).

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι ποια είναι η σπесиαιλιτέ σου;

Ναι, μου αρέσει παρά πολύ. Λόγω του ότι αναγκάστηκα να φύγω από τη μητέρα μου σε ηλικία 20 χρόνων, έμαθα να μαγειρεύω πολύ καλά. Σπесиαιλιτέ μου είναι τα μακαρόνια με πέστο.

7. Αγαπημένο φαγητό;

Το αγαπημένο μου φαγητό είναι το λουβί. Μου αρέσει παρά πολύ, επειδή το κάνει συχνά η γιαγιά μου. Προσπαθώ να το κάνω και εγώ στο εξωτερικό πολλές φορές.

8. Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σε σχέση με τη διατροφή τους;

Θα τους συμβούλευα, εάν επιθυμούν να αγωνιστούν σε ψηλό επίπεδο, θα πρέπει να κάνουν κάποιες θυσίες. Η σωστή διατροφή είναι ένα είδος θυσίας, αφού πολλές φορές οι πειρασμοί είναι πολλοί. Θα τους συμβούλευα να μην ακολουθούν εντελώς αυστηρή διατροφή, αλλά πού και πού να τρώνε και ένα γλυκό, πάντοτε με μέτρο.

ΑΝΤΡΙΑ ΜΙΧΑΗΛ

1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;

Πιστεύω πως ναι, ακολουθώ πρόγραμμα διατροφής όσο γίνεται πιο καλά λόγω της ιδιαιτερότητας της καθημερινότητάς μου.

2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;

Η σωστή αθλητική διατροφή βοηθά στο να μπορέσεις να φτάσεις στο Top των δυνατοτήτων σου και στη σωστή αποκατάσταση.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Για μένα σωστή διατροφή είναι «παν μέτρον άριστον».

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Ανάλογα τι ώρα είναι το παιχνίδι, για εμάς που είναι πρωινές ώρες τρώω γιαούρτι με φρούτα, μέλι, chia seeds.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις είναι σημαντικό;

Μετά το παιχνίδι προσπαθώ να περιέχει το φαγητό μου πρωτεΐνη, αλλά και υδατάθρακες, είναι σημαντικό για την αποκατάσταση.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι, ποια είναι η σπεσιαλιτέ σου;

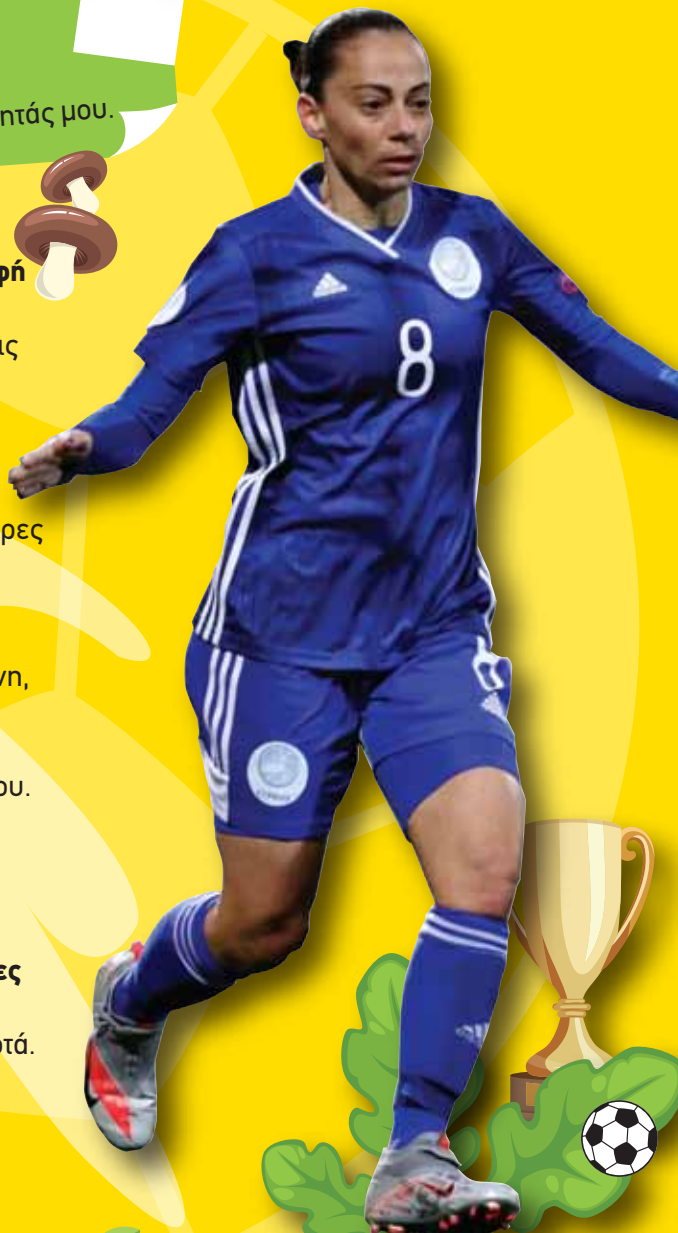
Μου αρέσει πολύ να μαγειρεύω όσο χρόνο έχω στη διάθεσή μου. Σπεσιαλιτέ μου είναι η γαριδομακαρονάδα.

7. Αγαπημένο φαγητό;

Αγαπημένο μου φαγητό είναι το κοτόπουλο, όπως και αν είναι μαγειρεμένο.

8) Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου για το τι πρέπει να τρώνε;

Θα πρότεινα μικρά υγιεινά γεύματα... όχι τηγανητά, όχι ζαχαρωτά.



ΑΝΔΡΕΑΣ ΑΒΡΑΑΜ



1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;

Ναι, πιστεύω η διατροφή είναι εξαιρετικά σημαντική για τους ποδοσφαιριστές.

2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;

Υγεία, αντοχή και μια καλύτερη ζωή.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Είναι τρόπος ζωής πλέον για μένα η σωστή αθλητική διατροφή. Ξέρω και αντιλαμβανόμαι πόσο σημαντική είναι για την απόδοσή μου.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Μακαρόνια με κοτόπουλο, με κύριο σκοπό να γεμίσω με υδατάνθρακες (μακαρόνια) που θα χρειαστώ στο παιχνίδι.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις πως είναι σημαντικό;

Δεν είναι πάντα το ίδιο, εξαρτάται αν έχω off την επόμενη μέρα. Τότε μπορεί να είμαι πιο χαλαρός και να κάνω το ελεύθερό μου γεύμα. Αν όχι, τρώω ξανά μακαρόνια για να αναπληρώσω το χαμένο γλυκογόνο και να είμαι έτοιμος την επόμενη μέρα. Πίνω επίσης πολλά υγρά.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι, ποια είναι η σπεσιαλιτέ σου;

Όχι, δε μαγειρεύω

7. Αγαπημένο φαγητό;

Μακαρονάδες.

8) Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου για το τι πρέπει να τρώνε;

Να τρώνε υγιεινά! Αν δε γνωρίζουν για σωστή διατροφή, καλό είναι να συμβουλευτούν τους ειδικούς για να τους βάλουν στον σωστό δρόμο γιατί είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζεις σωστά δεδομένα και όχι να παραπληροφορείσαι. Τα γεύματά τους σωστά και στις σωστές ώρες. Να μην αργούν να φάνε βραδινό και να τρώνε ένα πλούσιο και θρεπτικό πρόγευμα.



ΛΟΥΚΡΙΤΙΑ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ

1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;
Ναι! Τα καθημερινά μου γεύματα είναι πλούσια σε όσπρια, λαχανικά και υδατάνθρακες.



2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;
Η σωστή διατροφή είναι το παν για κάθε αθλήτη, μου προσφέρει ενέργεια και δύναμη για να μπορέσω να αντεπεξέλθω στις απαιτητικές προπονήσεις.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;
Γεύματα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως λαχανικά, όσπρια, χόρτα, φρούτα και άφθονο νερό. Με μέτρο η ζάχαρη και γενικά οι επεξεργασμένες τροφές και κυρίως τα fast food.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Μου αρέσει να τρώω συνήθως κάποιο ελαφρύ γεύμα, όπως βρώμη, γιατί οι αγώνες μας είναι το πρωί. Αν κάποιος αγώνας είναι το απόγευμα, θα προτιμήσω να φάω υδατάνθρακες - ρύζι η ζυμαρικά.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις πως είναι σημαντικό;

Παντα μετά το παιχνίδι θα μου άρεσε να τρώω κάτι διαφορετικό, κάτι που δεν μπορείς να το τρως συχνά, όπως πίτσα η κάποιο μπιφτέκι... Όμως είναι πάρα πολύ σημαντικό μετά από κάθε παιχνίδι να αναπληρώσεις τους υδατάνθρακες.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι, ποια είναι η σπεσιαλιτέ σου;

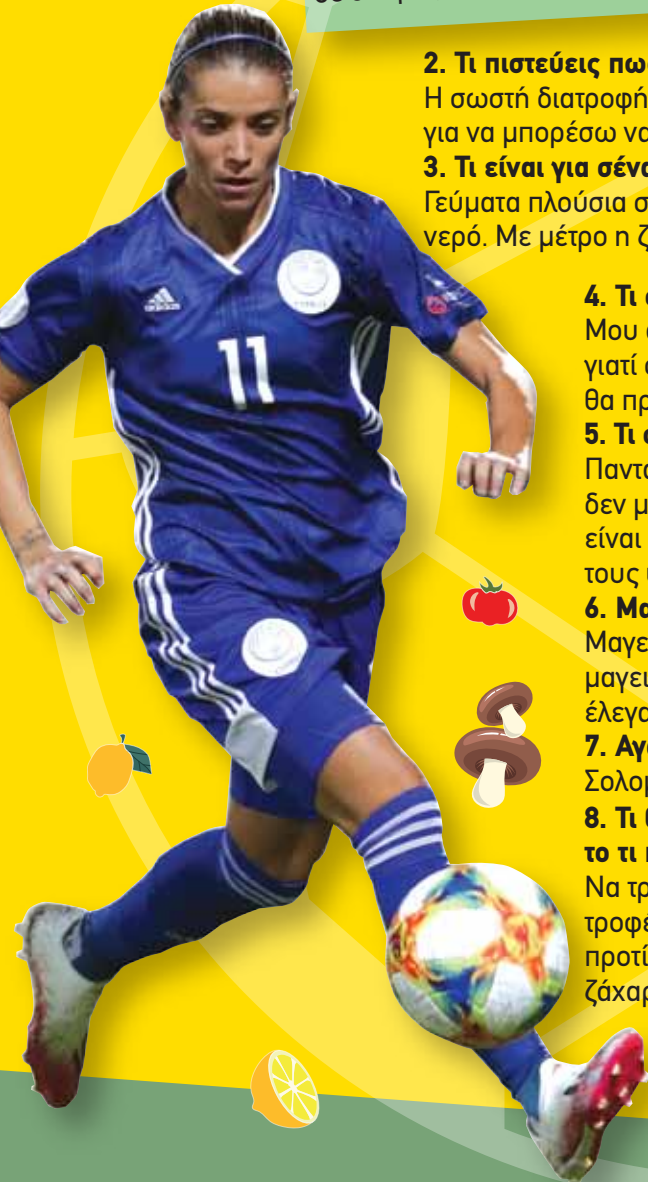
Μαγειρεύω καθημερινά για τα γεύματα της εβδομάδας. Μου αρέσει να μαγειρεύω συνήθως κάτι σε ψάρι, όπως σολομό. Σπεσιαλιτέ μου θα έλεγα είναι τα ζυμαρικά με γαρίδες!

7. Αγαπημένο φαγητό;

Σολομός με γλυκοπατάτες!

8. Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου για το τι πρέπει να τρώνε;

Να τρώνε φαγητά από το σπίτι, να αποφεύγουν τις επεξεργασμένες τροφές, να τρώνε περισσότερα λαχανικά και όσπρια, φρούτα και κατά προτίμηση περισσότερο ψάρι αντί για κρέας. Όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ



1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;

Ναι, επειδή μου αρέσει και πιστεύω πως είναι σημαντικό για μένα.

2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοσή σου;

Υγεία και καλύτερη απόδοση.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Να λαμβάνω τα γεύματά μου στις κατάλληλες ώρες, να ακολουθώ έναν υγιεινό τρόπο ζωής, να αποφεύγω τα φαγητά και ποτά με ζάχαρη.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Ρύζι ή μακαρόνια με κοτόπουλο.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις πως είναι σημαντικό;

Σουβλάκια κοτόπουλο, το πιο σημαντικό γεύμα για μένα.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι ποια είναι η σπεσιαλιτέ σου;

Ναι! Μακαρόνια carbonara.

7. Αγαπημένο φαγητό;

Βοδινό φιλέτο.

8) Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου για το τι πρέπει να τρώνε;

Να τρώνε τα γεύματά τους σωστά και στις σωστές ώρες.

Να μην αργούν να τρώνε βραδινό και να τρώνε ένα πλούσιο και θρεπτικό πρόγευμα.



ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ

1. Πιστεύεις πως τρως υγιεινά και γιατί;
Προσπαθώ πάντα να ακολουθώ ένα υγιεινό πλάνο διατροφής, όχι απαραίτητα τα ίδια φαγητά πάντα, αλλά είναι ο τρόπος που έμαθα να τρώω.

2. Τι πιστεύεις πως σου προσφέρει η σωστή αθλητική διατροφή στην απόδοση σου;

Η σωστή αθλητική διατροφή βοηθά στην καλύτερη απόδοση, αλλά και στην αποκατάσταση των μυών. Επίσης η κατάλληλη κατανάλωση ροφημάτων για ενυδάτωση είναι αρκετά βοηθητική.

3. Τι είναι για σένα η σωστή διατροφή;

Η σωστή λήψη πρωτεϊνών, υδατανθρακων και λιπών σε ένα γεύμα, όπως και η σωστή ποσότητα.

4. Τι σου αρέσει να τρως πριν το παιχνίδι;

Πριν το παιχνίδι, επειδή συνήθως είναι πρωί. Τρώω δύο φέτες ψωμί με μέλι και λίγο τυρί χαμηλών λιπαρών.

5. Τι σου αρέσει να τρως μετά το παιχνίδι; Πιστεύεις πως είναι σημαντικό;

Συνήθως μετά το παιχνίδι καταναλώνω ένα ρόφημα με συνδυασμό υδατανθράκων πρωτεΐνης 3:1 και ακολούθως ένα ισορροπημένο γεύμα. Είναι πολύ σημαντικό να αναπληρώσεις την ενέργεια που έχεις καταναλώσει.

6. Μαγειρεύεις; Αν ναι, ποια είναι η σπεσιαλιτέ σου;

Μαγειρεύω απλά φαγητά και εύκολα. Δεν τρώω καθόλου σάλτσες και βαριά φαγητά.

7. Αγαπημένο φαγητό;

Μακαρόνια με πέστο.

8. Τι θα συμβούλευες τους/τις μαθητές/τριες θαυμαστές/στριες σου για το τι πρέπει να τρώνε;

Είναι σημαντικό για έναν/μία αθλητή/τρια να παίρνει τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες και τροφές που δίνουν ενέργεια, για να μπορούν να έχουν καλύτερη απόδοση. Επίσης, ενδιάμεσα των γευμάτων είναι σημαντικό να τρώμε σνακ για τη σωστή ρύθμιση του μεταβολισμού. Τέλος, να αποφεύγουμε τροφές πλούσιες σε σάκχαρα.



ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η σωστή διατροφή είναι βασική για να έχουμε ένα δυνατό σώμα και μια καλή υγεία. Ειδικά για τους/τις αθλητές/τριες ή αθλούμενους/νες η σωστή αθλητική διατροφή είναι απαραίτητη. Σκεφτείτε ό,τι τρώτε ως το καύσιμο που δίνει ενέργεια στο σώμα σας για να προπονηστείτε, τα θρεπτικά συστατικά για να κρατήσει την υγεία σας σε καλά επίπεδα και τα υγρά που χρειάζεστε, έτσι ώστε ο οργανισμός σας να λειτουργεί χωρίς υπερθέρμανση!

Σύμφωνα με δήλωση της UEFA (2020) για την απόδοση των ποδοσφαιριστών/στριών υψηλού επιπέδου, η διατροφή κατέχει έναν σημαντικότατο ρόλο στη μεγιστοποίηση της απόδοσής τους, τόσο στην προπόνηση όσο και στον αγώνα, αλλά και στη διατήρηση της υγείας τους.

Σημαντικά στοιχεία:

- Οι αρχές της σωστής διατροφής είναι ποικιλία, ισορροπία γευμάτων μέσα στη μέρα και μέτρια κατανάλωση.
- Να θυμάστε πάντα να τρώτε 5-6 μικρά γεύματα την ημέρα για έναν πιο γρήγορο μεταβολισμό.
- Προσοχή πάντα στην ποσότητα φαγητού που τρώτε. Βασικός κανόνας διατροφής για να μείνουμε σταθεροί στα κιλά μας είναι όσο καταναλώνουμε, τόσο να σπαταλούμε (θερμίδες κατανάλωσης = θερμίδες που σπαταλούμε).
- Αν χρειάζεστε να χάσετε κιλά, μειώστε λίγο τις θερμίδες (μείον 500 θερμ.) που καταναλώνετε ή αυξήστε λίγο τις θερμίδες που σπαταλείτε(άσκηση).
- Για τα καλύτερα αποτελέσματα και μια υγιή ζωή πάντα να συνδυάζετε άσκηση και διατροφή.
- Κάντε τρόπο ζωής σας την άσκηση και τη σωστή διατροφή και μεταδώστε το σε όλη την οικογένεια!
- Πάντα να ξεκινάτε την ημέρα σας με πρωινό, είναι ο καλύτερος ενισχυτής ενέργειας.
- Αν μείνετε χωρίς φαγητό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από 5-6 ώρες, αυτό μπορεί να έχει ως αρνητικό αντίκτυπο ένα ποσοστό λίπους και μάλιστα μπορεί να οδηγήσει στην αύξησή του!
- Φροντίστε να τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων: υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, λαχανικά, φρούτα, υγρά.
- Πίνετε ΝΕΡΟ όλη την ημέρα και φυσικά νερό με ηλεκτρολύτες κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση.
- Στόχευσε για τουλάχιστον 3 φρούτα την ημέρα για να παίρνεις τις απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
- Να θυμάστε πως όλα τα φαγητά επιτρέπονται στο πιάτο σας, κάποια πιο συχνά και κάποια πιο σπάνια.



Υδατάνθρακες

- Η κύρια πηγή ενέργειας που τροφοδοτεί το σώμα σας κατά τη διάρκεια της προπόνησης είναι οι υδατάνθρακες.
- Οι υδατάνθρακες είναι το καύσιμο που χρησιμοποιεί περισσότερο ο οργανισμός και οι μύες παίρνουν την ενέργειά τους από εκεί κατά τη διάρκεια προπόνησης ή αγώνα.
- Πάρα πολύ σημαντικό είναι να διατηρείτε μια δίαιτα πλούσια σε υδατάνθρακες πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση.

Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες:

- Ολικής αλέσεως ψωμί
- Καστανό ή ολικής αλέσεως ρύζι
- Πατάτα ή γλυκοπατάτα
- Φασόλια, μπιζέλι ή καλαμπόκι
- Δημητριακά
- Άπαχο ή ελαφρύ γάλα
- Φρούτα
- 100% φυσικοί χυμοί
- Μακαρόνια
- Ενεργειακές μπάρες
- Αθλητικά ροφήματα
- Μπάρες δημητριακών

Κορυφαία τρόφιμα πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες

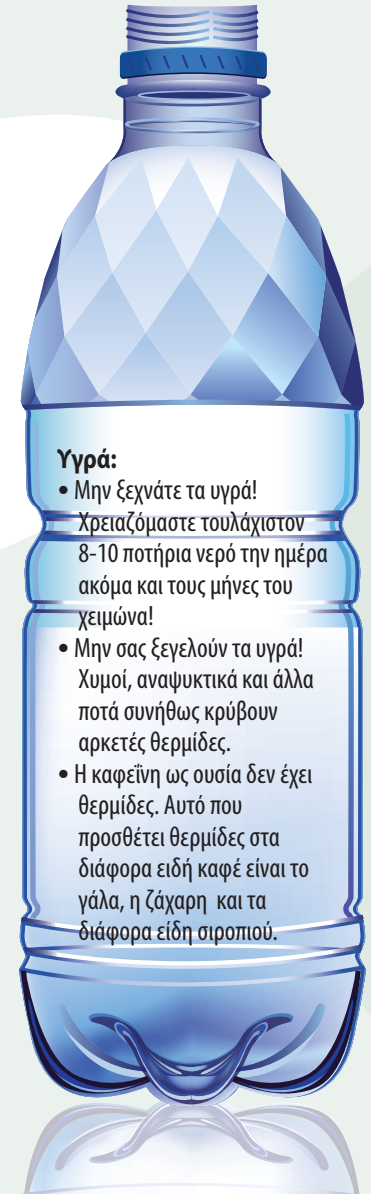
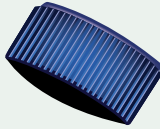
- Πίτα και ψωμί ολικής αλέσεως
- Καστανό ρύζι
- Βρώμη
- Σόγια
- Φασόλια
- Ηλιόσποροι
- Φιστίκια, φυστικοβούτυρο
- Τόφου

Πρωτεΐνη και Λίπος

Η **πρωτεΐνη** είναι επίσης σημαντική. Χωρίς αρκετή πρωτεΐνη, το σώμα δε λειτουργεί κανονικά και δεν μπορεί να συντηρήσει τους ιστούς του σώματος, τους τένοντες, τους μύες και τους συνδέσμους.

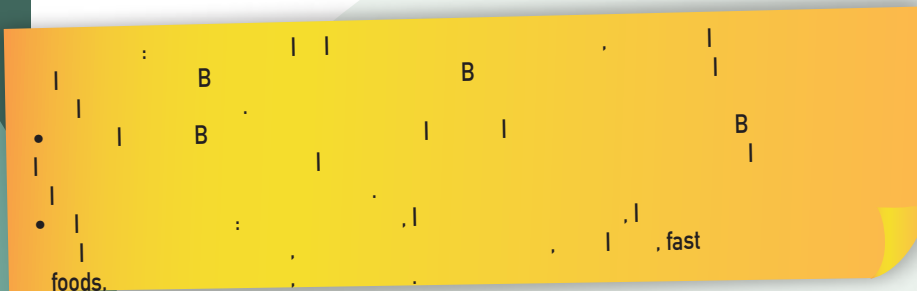
Κορυφαία τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες:

- Βοδινό, χοιρινό, κοτόπουλο, ψάρι
- Γάλα, τυρί, γιαούρτι
- Αβγό
- Φασόλια
- Ξηρούς καρπούς, σπόρους, αποξηραμένα φρούτα



Υγρά:

- Μην ξεχνάτε τα υγρά!
Χρειαζόμαστε τουλάχιστον 8-10 ποτήρια νερό την ημέρα ακόμα και τους μήνες του χειμώνα!
- Μην σας ξεγελούν τα υγρά!
Χυμοί, αναψυκτικά και άλλα ποτά συνήθως κρύβουν αρκετές θερμίδες.
- Η καφεΐνη ως ουσία δεν έχει θερμίδες. Αυτό που προσθέτει θερμίδες στα διάφορα είδη καφέ είναι το γάλα, η ζάχαρη και τα διάφορα είδη σιροπιού.



Νικολέτα Μιχαηλίδου, MSC., RD

Εγκεκριμένη Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος

