

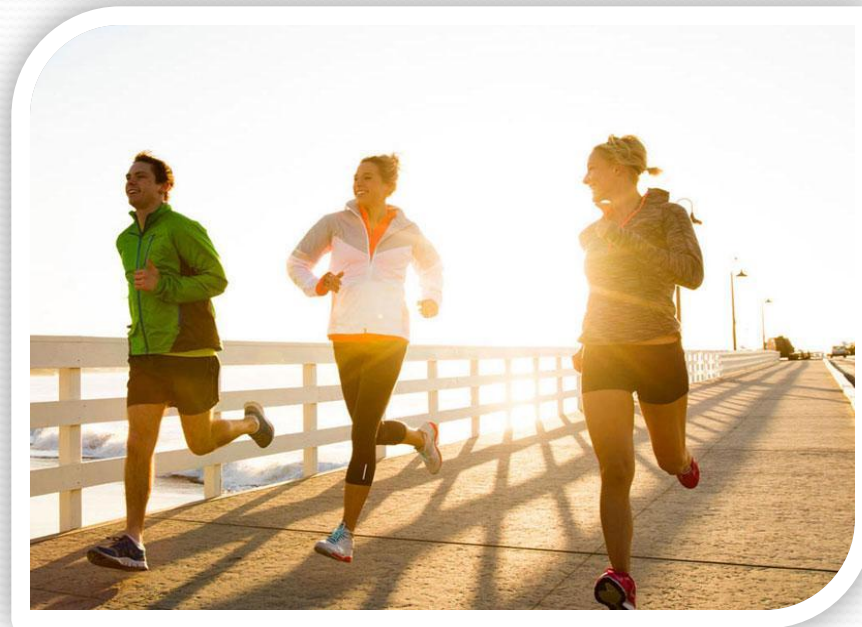
ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



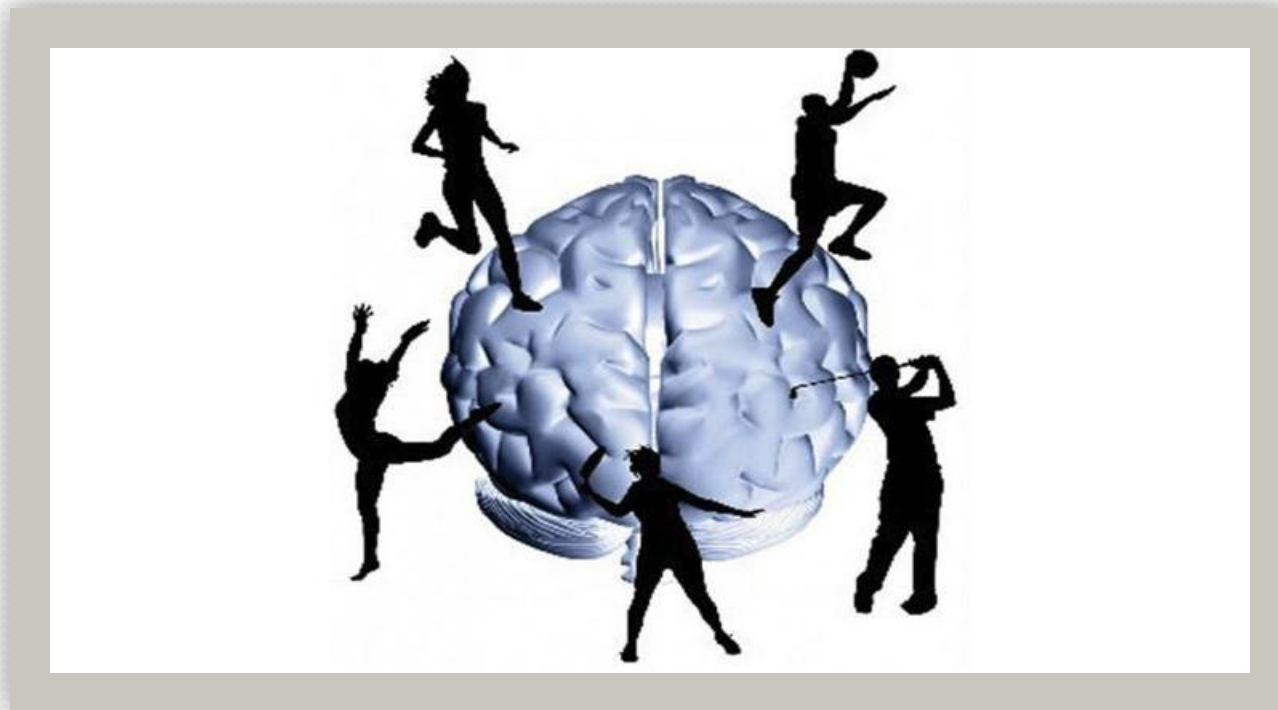
ΑΣΚΗΣΗ

Η σωματική άσκηση είναι κοινώς αποδεκτό και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι επιδρά θετικά τόσο στη σωματική, όσο και στην ψυχική μας υγεία, ενώ παράλληλα δρα προληπτικά ή/και θεραπευτικά έναντι χρόνιων παθήσεων του ανθρώπινου οργανισμού. Τα πιο σημαντικά οφέλη της άσκησης είναι τα παρακάτω:

- **Θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος**. Η αερόβια άσκηση ενισχύει την άμυνα του οργανισμού έναντι μικροβιακών και κυρίως ιογενών λοιμώξεων.
- **Βελτίωση καρδιακής λειτουργίας**. Η συμβολή της αερόβιας άσκησης τόσο στην πρόληψη όσο και την αντιμετώπιση καρδιαγγειακών-στεφανιαίας νόσου είναι πολύ σημαντική.
- **Βελτίωση αερόβιας ικανότητας και πνευμονικής λειτουργίας**. Μέσω της αερόβιας άσκησης βελτιώνεται η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου.
- **Διατήρηση και ελάττωση του σωματικού βάρους**. Η βελτίωση του BMI (Δείκτης Μάζας Σώματος) με την τακτική σωματική άσκηση και ειδικότερα με την άσκηση με αντιστάσεις και την αερόβια άσκηση συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση ποικιλίας παθήσεων όπως καρδιαγγειακά, αρτηριακή υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη.



! Επίσης η σωματική δραστηριότητα έχει πολλά οφέλη όσον αφορά την **υγεία του εγκεφάλου μας**, από τη βελτίωση της μαθησιακής και πνευματικής απόδοσης έως την πρόληψη της άνοιας, του Alzheimer και της γήρανσης του εγκεφάλου. Η πρώτη ένδειξη ότι η άσκηση επηρεάζει τον εγκέφαλο, προήλθε από μελέτες σε τρωκτικά πριν από 15 χρόνια, η οποία έδειξε ότι η δυνατότητα πρόσβασης για τα ποντίκια στον τροχό κύλισης, οδήγησε στη δημιουργία ενός νευρώνα στον ιππόκαμπο τους, περιοχή του εγκεφάλου σημαντική για τη μνήμη. Αυτό επειδή η άσκηση κάνει τους νευρώνες του ιππόκαμπου να παράγουν μια πρωτεΐνη που ονομάζεται εγκεφαλικός νευροτροφικός παράγοντας (BDNF), ο οποίος προάγει την ανάπτυξη νέων νευρώνων.



- **Η άσκηση αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο.** Το αίμα μεταφέρει οξυγόνο και γλυκόζη που χρειάζεται ο εγκέφαλος για εγρήγορση και πνευματική συγκέντρωση. Εξαιτίας αυτού, η άσκηση κάνει τη μάθηση ευκολότερη για τα παιδιά. Μελέτες δείχνουν ότι ένα πρόγραμμα αερόβιας άσκησης, μπορεί να αυξήσει σημαντικά τη ροή αίματος προς το τμήμα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τη μνήμη και τη μάθηση.
- **Η άσκηση είναι ένας από τους λίγους τρόπους που έχουν βρει οι επιστήμονες για τη δημιουργία νέων νευρώνων.** Οι νέοι νευρώνες δημιουργούνται στον ιππόκαμπο, το κέντρο της μάθησης και της μνήμης στον εγκέφαλο. Οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά βελτιώνουν τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, εμφανίζουν ταχύτερο χρόνο αντίδρασης και έχουν υψηλότερο επίπεδο δημιουργικότητας.
- **Η έντονη άσκηση αυξάνει τα επίπεδα δύο κοινών νευροδιαβιβαστών,** της γλουταμάτης και του γ-αμινοβουτυρικού οξέος ή GABA, που είναι υπεύθυνοι για τη χημική ανταλλαγή μηνυμάτων εντός του εγκεφάλου.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σωστή διατροφή και υγεία: Οι κανόνες της βασικής διατροφής:

- **▶ Σωστές θερμίδες** Όποια δίαιτα και να ακολουθήσουμε, δεν πρόκειται να υπάρξει μείωση βάρους, αν δεν έχουμε αρνητικό θερμιδικό ισοζύγιο. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να κάνουμε ολιγοθερμιδικές δίαιτες ή δίαιτες πείνας, αφού τότε θα έχουμε το αντίθετο αποτέλεσμα. Ο οργανισμός θα εκλάβει τις λίγες θερμίδες ως ασιλία και θα μειώσει το μεταβολισμό. Το αποτέλεσμα; Όταν ξαναρχίσεις να τρως κανονικά, θα πάρεις όλα τα κιλά που έχασες και ίσως ακόμα περισσότερα. Ιδανικά, πριν ξεκινήσεις μια διατροφή για απώλεια κιλών, είναι καλό να γίνεται μέτρηση του βασικού μεταβολισμού ώστε ο ειδικός να προσαρμόσει το πρόγραμμα διατροφής.
- **▶ Καθαρή διατροφή:** Εκτός από τον αριθμό των θερμίδων, αυτό που έχει μεγάλη σημασία είναι η ποιότητα. Η διατροφή μας θα πρέπει να βασίζεται σε ανεπεξέργαστα προϊόντα, λαχανικά και φρούτα τα οποία να είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Δεν έχει νόημα να μετράς θερμίδες και να τις καταναλώνεις σε τσιπς, γλυκά και σοκολάτες! Φυσικά και η παρασπονδία μπορεί να γίνει, αλλά να μην είναι μέρος της καθημερινότητας.
- **▶ Έλεγχος της μερίδας:** Μην αγχώνεσαι για το πόσο συχνά τρως. Παλιότερα προτείναμε συχνά μικρά γεύματα κάθε 3 ώρες. Ωστόσο, αυτό δεν ισχύει για όλους. Άλλοι λειτουργούν καλύτερα με τρία γεύματα και άλλοι με έξι. Αυτό που έχει σημασία είναι να μην ξεπερνάς τις θερμίδες που χρειάζεσαι και η διατροφή σου να είναι πλήρης σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.
- **▶ Βάλε πρωτεΐνη στο πιάτο σου:** Για να "κάψεις" περισσότερες θερμίδες, αλλά και για να ενισχύσεις τους μυς σου με θρεπτικά συστατικά, βεβαιώσου ότι προσλαμβάνεις επαρκή ποσότητα πρωτεΐνης από τις τροφές που καταναλώνεις. Η ιδανική ποσότητα για ένα υγιές άτομο είναι 0,8-1,2 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη και χαμηλές σε λιπαρά είναι τα ψάρια ή το στήθος κοτόπουλου και το αυγό. Επιπλέον, η πρωτεΐνη προκαλεί πιο εύκολα κορεσμό, με αποτέλεσμα να παραμένεις χορτάτη για περισσότερες ώρες.
- **▶ Αύξησε την κατανάλωση φυτικών ινών:** Αυτές βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά, στους σπόρους, στα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Οι φυτικές ίνες περνούν από το πεπτικό χωρίς να απορροφηθούν και ενισχύουν την κινητικότητα του εντέρου απομακρύνοντας τοξίνες και όλα τα επιβλαβή βακτήρια. Επιπλέον, αυξάνουν τον κορεσμό και βοηθούν στην απώλεια κιλών. Η αυξημένη κατανάλωσή τους συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων –χάρη στη μείωση της χοληστερίνης–, χολολιθίασης και καρκίνου του παχέος εντέρου.



□ Θα πρέπει επιπλέον να γνωρίζουμε ότι:

- Το σώμα μας χρησιμοποιεί διαφορετικά τα θρεπτικά συστατικά ως πηγή ενέργειας σε διαφορετικούς χρόνους, ανάλογα με την δραστηριότητα που εκτελούμε.
- Αυτό που καταναλώνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση είναι σημαντικό.
- Με την κατανάλωση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών μετά την άσκηση βελτιώνουμε την σωματική μας σύσταση, την απόδοση και τη συνολική ανάρρωση από την καταπόνηση που έχει υποστεί το σώμα.

□ Η διατροφή μετά την άσκηση έχει τρεις συγκεκριμένους σκοπούς:

- Αναπλήρωση του γλυκογόνου που έχει καταναλωθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης
- Μείωση της διάσπασης της πρωτεΐνης
- Αύξηση της σύνθεσης της πρωτεΐνης
- Εν ολίγοις, κατά τη διάρκεια της περιόδου μετά την άσκηση, χρειαζόμαστε πρωτεΐνη και υδατάνθρακες. Οι πρώτες ύλες που δίνουμε στο σώμα μας μέσω της κατανάλωσης τροφίμων / συμπληρωμάτων κατά τις περιόδους μετά την προπόνηση είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία του μεταβολικού περιβάλλοντος που επιθυμούμε.



□ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΔΡΕΑΣ
□ ΚΟΚΚΙΝΟΣ ΡΑΦΑΗΛ
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2022-2023
ΤΜΗΜΑ : Α1