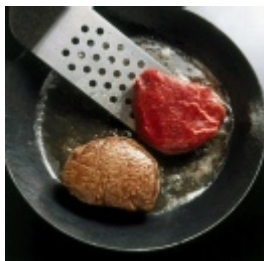


ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΕΣ

(Από την ομάδα επιστημονικών ερευνών της Gatorade)

Μετάφραση - Επιμέλεια : Μ. Τουράκη-Βάσιου, Δρ. Βιολόγος - Χημικός



A. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Αυτά τα διατροφικά στοιχεία παρέχουν ενέργεια για τη μυϊκή σύσπαση και για τα χημικά συστατικά που απαιτούνται για την ανάπτυξη των σωματικών ιστών.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το «προτιμώμενο καύσιμο» κατά την άσκηση διότι μεταβολίζονται γρήγορα.

Τα λίπη αποτελούν καλή πηγή ενέργειας για εκτεταμένη προπόνηση αντοχής, αλλά παρέχουν πολύ λίγη ενέργεια κατά τη διάρκεια προπόνησης υψηλής έντασης διότι μεταβολίζονται αργά.

Οι πρωτεΐνες έχουν ως πρωταρχικό σκοπό να επισκευάζουν και να δομούν μυϊκό ιστό, αλλά μπορούν ακόμη και να προμηθεύουν μικρές ποσότητες ενέργειας για τη μυϊκή σύσπαση.

Οι κολυμβητές μπορούν εύκολα να δαπανήσουν από 2000 έως 5000 θερμίδες κατά τη διάρκεια της ημερήσιας προπόνησης τους, ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το σωματικό μέγεθος και τις ώρες που επενδύουν στην προπόνηση τους. Σε ένα διατροφικό πλάνο, οι 1500 - 2400 θερμίδες ημερησίως πρέπει να προέρχονται από υδατάνθρακες (400-600 γραμ.). Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αποτελούν το 55%-65% των συνολικών θερμίδων που καταναλώνουν οι κολυμβητές κάθε ημέρα.

Δεδομένου ότι οι υδατάνθρακες παρέχουν μόνο το 46% σε μία τυπική διαίτα, οι περισσότεροι κολυμβητές θα πρέπει να καταναλώνουν περισσότερες τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες, όπως ψωμί, δημητριακά, μακαρόνια, πατάτες, καλαμπόκι, ρύζι, φασόλια, μπιζέλια, μήλα, μπανάνες, σταφύλια, πορτοκάλια και γάλα.



Τα λίπη συνιστούν το 38% περίπου των θερμίδων που προσλαμβάνονται από μία τυπική διαίτα, το οποίο αποτελεί περίπου το διπλάσιο από όσο απαιτείται για την υγεία και την καλή λειτουργία του οργανισμού. Επομένως, οι περισσότεροι κολυμβητές θα πρέπει να μειώσουν τις θερμίδες που προέρχονται από λίπη καταναλώνοντας μικρότερες ποσότητες τροφών όπως τυρί, βούτυρο, τηγανητά φαγητά,

σάλτσες και λιπαρά κρέατα. Το μερικώς αποβουτυρωμένο γάλα θα μπορούσε επίσης να αντικαταστήσει το πλήρες γάλα.

Οι περισσότεροι κολυμβητές προσλαμβάνουν περίπου δύο γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ανά ημέρα, το οποίο αποτελεί ποσότητα υπεραρκετή για να αντισταθμίσουν τις απαιτήσεις του πλέον ενεργού αθλητή σε πρωτεΐνη.

B. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ

Οι κολυμβητές ενδέχεται να χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα από τη μέγιστη συνιστώμενη δόση μερικών βιταμινών και μετάλλων. Εντούτοις η μεγάλη πρόσληψη θερμίδων συνήθως παρέχει την υπερβάλλουσα ανάγκη τους σε βιταμίνες και μέταλλα. Ως ασφαλιστική δικλείδα όμως ενδέχεται να συνιστάται η λήψη ενός σκευάσματος πολυβιταμινών / μετάλλων ημερησίως.



Οι γυναίκες κολυμβήτριες είναι ιδιαίτερα ευπαθείς σε ελλείψεις σιδήρου και ασβεστίου. Μπορούν να αυξήσουν την πρόσληψη ασβεστίου με την πρόσληψη αποβουτυρωμένου γάλακτος, γιαουρτιού, τυριού και σαρδέλας. Καλές πηγές σιδήρου αποτελούν το κόκκινο άπαχο κρέας, οι σταφίδες, τα πουλερικά, τα φασόλια, το ψωμί ολικής άλεσης και τα δημητριακά.

Γ. ΥΓΡΑ

Οι κολυμβητές ενδέχεται να χάνουν περισσότερα από τρία λίτρα υγρών κάθε μέρα μέσω της αναπνοής, των διούρησης και της εφίδρωσης. Και όμως οι κολυμβητές ιδρώνουν στη διάρκεια της προπόνησης!!! Επομένως είναι σημαντικό για τους κολυμβητές να προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες υγρών ημερησίως, που συνίστανται σε 1-4 ποτήρια νερού για κάθε κιλό βάρους που χάνεται στην προπόνηση.

Δ. ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



Οι κολυμβητές που χάνουν βάρος εύκολα θα πρέπει να λαμβάνουν ένα ενδιάμεσο γεύμα μετά το πρωινό και ένα μετά το μεσημεριανό τους. Αυτά τα γεύματα θα πρέπει να αποτελούνται από 500-600 θερμίδες οι οποίες προέρχονται από τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες βοηθούν να διατηρηθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα στη διάρκεια της προπόνησης και παρέχουν μία γρήγορη πηγή αντικατάστασης μυϊκού γλυκογόνου μετά τη προπόνηση.

Ε. ΤΟ ΓΕΥΜΑ ΠΡΙΝ ΤΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ

Αντίθετα με αυτό που πιστεύεται, το γεύμα πριν τους αγώνες γενικά δεν παρέχει πολλή ενέργεια για τους αγώνες. Η ενέργεια αυτή θα πρέπει ήδη να έχει αποθηκευθεί στους μυς από γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες τα οποία θα προσλαμβάνονται τις 2-3 ημέρες πριν τους αγώνες.

Εάν οι μυς περιέχουν ανεπαρκείς ποσότητες ενέργειας, ο κολυμβητής αποστάσεων δεν θα έχει καλές επιδόσεις ακόμη και αν το γεύμα πριν τους αγώνες είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες.

Το γεύμα πριν τους αγώνες θα πρέπει να αποτελείται από 500-1000 θερμίδες. Το μεγαλύτερο ποσό αυτών των θερμίδων θα πρέπει να προέρχεται από εύπεπτους υδατάνθρακες και το γεύμα θα πρέπει να καταναλώνεται δύο με τέσσερις ώρες πριν τους αγώνες ώστε να υπάρχει αρκετός χρόνος για την πέψη του και την έξοδο του από το στομάχι. Οι κολυμβητές θα πρέπει να αποφεύγουν τις τροφές με πολλά καρυκεύματα οι οποίες ενδέχεται να προκαλέσουν ναυτία, καθώς και τις μεγάλες ποσότητες λιπών και πρωτεϊνών.

Η υπερφόρτωση με υδατάνθρακες πριν από σημαντικούς αγώνες δεν είναι στη πραγματικότητα αναγκαία. Οι κολυμβητές μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα του μυϊκού γλυκογόνου σε επίπεδα άνω του φυσιολογικού, μειώνοντας τον όγκο της προπόνησης τους για δύο ή περισσότερες ημέρες πριν τους αγώνες, βεβαιούμενοι ότι καταναλώνουν παράλληλα γεύματα πλούσια σε υδατάνθρακες.

Ζ. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Λαχανικά (1-3 φλιτζάνια)

Φρούτα (2-4 τεμάχια)

Ψωμί (ως 6 φέτες)/ Δημητριακά/ Ρύζι ή Μακαρόνια (3-5 φλιτζάνια)

Γάλα με χαμηλά λιπαρά/ Γιαούρτι/ Τυρί (3 φλιτζάνια)

Κρέας/ Πουλερικά / Ψάρι/ Φασόλια/ Μπιζέλια (2-3 μερίδες των 120 γρ.)