



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXIX ΜΑΡΤΙΟΣ 2007

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

2ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών χορών

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4



Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου

ΜΕΡΟΣ I

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΤΑΕΚWONDO
ΣΕΛ. 2

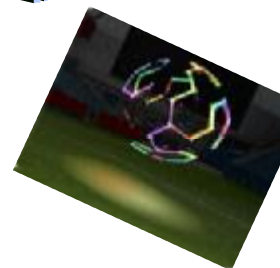


ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ
ΦΟΙΤΗΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ
ΣΕΛ. 2

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3



ΣΤΗΝ ΤΕΛΙΚΗ ΦΑΣΗ ΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ



Χαλκίδα 14-17 Μαΐου 2007

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ II

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ
ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ
ΣΕΛ. 5-6



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ
ΣΕΛ. 6

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου - Χαλκίδα 14-17 Μαΐου 2007



Στην τελική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου που θα διεξαχθεί το διάστημα 14-17 Μαΐου στην Χαλκίδα με φορέα διοργάνωσης το ΤΕΙ Χαλκίδας προκρίθηκε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Στην τελική φάση συμμετέχουν τα οκτώ Ιδρύματα που αναδείχθηκαν νικητές των προκριματικών φάσεων. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετέχοντας στο Α΄ Όμιλο επικράτησε σε αγώνα που έγινε στο Δημοτικό Στάδιο Μυτιλήνης την Τρίτη 20 Μαρτίου του Χαροκόπειου Πανεπιστημίου με χαρακτηριστική άνεση και θα δώσει το παρών για πρώτη φορά σε τελική φάση Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου.

Στην Πανεπιστημιακή ομάδα ποδοσφαίρου εκτός των φοιτητών από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης συμμετείχαν τρεις φοιτητές από την Πανεπιστημιακή μονάδα της Χίου και ένας από την Σάμο. Συγκεκριμένα στην ομάδα ποδοσφαίρου συμμετείχαν οι: Ευαγγελινός Γιώργος, Νέλλας Νίκος, Κατωτριώτης Παναγιώτης, Μπαλατσός Θωμάς, Βήκας Γιώργος, Αγουρογιάννης Παναγιώτης, Κωνσταντινίδης Κώστας, Γεργακούδης Ευάγγελος, Παπαδάκης Μανώλης, Κολοβός Χρήστος, Λευκαρίτης Χρύσανθος, Τάουλας Γιάννης, Πάστος Ηλίας, Σπυρόπουλος Αντώνης, Κατεμλιάδης Μιχάλης και Καρανικόλας Επαμεινώνδας.

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Αιγαίου που ήταν υπεύθυνο διοργάνωσης της διοργάνωσης της Προκριματικής φάσης ποδοσφαίρου έπειτα την αποδοχή της σχετικής πρότασης ανάληψης της διοργάνωσης από την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων ευχαριστεί τα μέλη της Πανεπιστημιακής ομάδας ποδοσφαίρου για την αθλητική τους συμπεριφορά, την Διοικούσα Επιτροπή των Χώρων Άθλησης του Δήμου Μυτιλήνης για την διάθεση του Δημοτικού Σταδίου Μυτιλήνης, τους εργαζόμενους του Σταδίου για την βοήθεια που παρείχαν καθώς επίσης το Βοστανείο Νοσοκομείο Μυτιλήνης και το ΕΚΑΒ Μυτιλήνης για την ιατρική κάλυψη της διοργάνωσης.

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo



Στην Θεσσαλονίκη το χρονικό διάστημα 23-25 Απριλίου θα πραγματοποιηθεί το 3^ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα taekwondo με φορέα διοργάνωσης το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου με οδηγό το χάλκινο μετάλλιο που κατέκτησε στο 2^ο Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα που έγινε στις Σέρρες θα συμμετάσχει στην διοργάνωση με στόχο την όσο δυνατόν καλύτερη εκπροσώπηση. Περισσότερες πληροφορίες καθώς και η προκήρυξη των αγώνων βρίσκονται και στην ιστοσελίδα www.aegean.gr/sports/panelinio_foititiko_protathlima_taeqwondo2007.

Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα κολύμβησης και υδατοσφαίρισης 2006-2007

Κατόπιν αιτήσεως του Πανεπιστημίου Πατρών υπεύθυνου διοργάνωσης του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος κολύμβησης και υδατοσφαίρισης αναβάλλονται οι αντίστοιχοι Πανελλήνιοι φοιτητικοί αγώνες για τον προσεχή Οκτώβριο λόγω εργασιών στο κολυμβητήριο Πατρών.

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2006-2007



Πλησιάζοντας στην ολοκλήρωση των αγώνων του Διατμηματικού πρωταθλήματος κορυφώνεται η μάχη για τις δύο πρώτες θέσεις της βαθμολογίας που οδηγούν στα play off για την ανάδειξη του πρωταθλητή της περιόδου 2006-2007. Αναλυτικά τα αποτελέσματα των αγώνων και η έως τώρα βαθμολογία :

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	85-54
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	62-53
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	21-0

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	21-0
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	62-52
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	80- 63

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	72-62
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	0-21

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	56-59
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	21-0
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	0-21
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	4	7
2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	4	7
3. ΠΤΕ	3	6
4. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	4	6
5. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	3
6. ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	0	0

Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports

2ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών χορών



Την τελευταία εβδομάδα Απριλίου και συγκεκριμένα το χρονικό διάστημα 27-29 Απριλίου θα πραγματοποιηθεί το 2^ο Πανεπιστημιακό Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών στην πόλη της Μυτιλήνης από τον Χορευτικό φοιτητικό σύλλογο "ΟΡΦΕΑΣ" του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Το 2^ο Πανεπιστημιακό

Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών αποτελεί συνέχεια της περυσινής Πανεπιστημιακής διοργάνωσης Παραδοσιακών χορών και σημαντική ευκαιρία συνάντησης και ανταλλαγής εμπειριών και παραστάσεων Ιδρυμάτων Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης και ενός τοπικού Πολιτιστικού Συλλόγου. Συγκεκριμένα θα συμμετάσχουν:

- § Φοιτητική Χορευτική Ομάδα των ΤΕΙ Σερρών
- § Χορευτικός Όμιλος Φοιτητικών Εστών Θεσσαλονίκης (Χ.Ο.Φ.Ε.Θ.)
- § Χορευτικό Τμήμα Πολιτιστικών Ομάδων Φοιτητών Πανεπιστημίου Πατρών
- § Αναπτυξιακή Πολιτιστική Εταιρία Μεσοτόπου Λέσβου
- § Φοιτητικός Χορευτικός Σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ" Πανεπιστημίου Αιγαίου.



Διατροφική αξία της νηστείας

Η νηστεία αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία για περιοδική αποχή από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, με αποτέλεσμα να συνδυάζεται με όλες της θετικές επιδράσεις που μπορεί να έχει ή αποχή αυτή για την υγεία μας. Συγκεκριμένα η έλλειψη τροφών ζωικής προέλευσης από τη διατροφή, σημαίνει μείωση του προσλαμβανόμενου λίπους και βασικά του κορεσμένου λίπους, το οποίο είναι και το πιο επιβλαβές. Αυτό έχει ως επακόλουθο τη μείωση στις τιμές της χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων, ιδιαίτερα σε αυτούς που οι τιμές τους, υπερβαίνουν τις φυσιολογικές. Η μείωση της χοληστερίνης μπορεί να φτάσει ακόμα και τα 40-50mg, εάν ακολουθηθεί σωστά η νηστεία για όλη την περίοδο της σαρακοστής. Οι άνθρωποι που νηστεύουν έχουν επίσης πολύ λιγότερο οξειδωτικό στρες - μία αντίδραση του οργανισμού που θεωρείται γενεσιουργός αιτία της αθηροσκλήρωσης, του καρκίνου και των εκφυλιστικών νοσημάτων του νευρικού συστήματος, όπως η νόσος του Πάρκινσον και η νόσος του αλτσχάιμερ. Η μείωση της αρτηριακής πίεσης μπορεί επίσης να ενταχθεί στα οφέλη της νηστείας. Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά, που αποτελούν τρόφιμα που καταναλώνονται σε μεγαλύτερη ποσότητα και συχνότητα κατά την περίοδο της νηστείας, είναι πλούσια σε κάλιο. Κατά τη διάρκεια της νηστείας μπορεί να επιτευχθεί μείωση και έλεγχος του σωματικού βάρους. Η εγκράτεια, η οποία αποτελεί τη βασική έννοια της νηστείας, σε συνδυασμό με τη μειωμένη πρόσληψη διατροφικού λίπους, μπορεί να βοηθήσει ακόμα και στην απώλεια μερικών περιττών κιλών.

Τι συμβαίνει όμως διατροφικά με την νηστεία; Συμβάλλει το ίδιο η διατροφική αποτοξίνωση στην σωματική μας υγεία όσο και η ηθική αποτοξίνωση στην ψυχική μας ανάταση;

Ενεργειακά δεν φαίνεται να έχουμε διαφορές με την φυσιολογική μας διατροφή. Αν εξαιρέσουμε τις αυστηρές νηστείες (μόνο λαχανικά, όχι λάδι) παρατηρείται μόνο μια μικρή διαφοροποίηση στα μακροστοιχεία της ενεργειακής πρόσληψης, δηλαδή κατά την νηστεία αυξάνεται η πρόσληψη ενέργειας που προέρχεται από υδατάνθρακες και μειώνεται αυτή που προέρχεται από λίπη και πρωτεΐνες. Η μείωση του λίπους και ειδικά του κορεσμένου (που προέρχεται από τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα κρέατα) πραγματικά μας αποτοξινώνει συμβάλλοντας στην βελτίωση της υγείας μας. Ωστόσο ιδιαίτερα την προσοχή μας θα πρέπει να την εστιάσουμε σε αυτούς που δεν τρώνε ψάρι μειώνοντας έτσι την πρόσληψη στο διαιτολόγιό τους των περιφνημών πλέον ω-3 λιπαρών οξέων. και πιο συγκεκριμένα του DHA και του EPA. Τα δύο αυτά λιπαρά οξέα θεωρούνται απαραίτητα για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και της πνευματικής μας ανάπτυξης και έλλειψή τους προκαλεί νευρικές διαταραχές και κατάθλιψη. Κανείς βεβαίως δεν ισχυρίζεται πως τέτοια φαινόμενα συμβαίνουν σε αυτούς που νηστεύουν, ωστόσο δεν θα πρέπει να αποκλείσουμε την πιθανότητα σε αυτούς που είτε νηστεύουν για μεγάλο χρονικό διάστημα είτε / και είχαν προ νηστείας χαμηλές προσλήψεις σε ω-3 λιπαρά οξέα.

Ερώτηση. Ποιο είναι το κύριο πλεονέκτημα της νηστείας;

Το μεγάλο όμως διατροφικό πλεονέκτημα της νηστείας είναι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών. Έτσι ενώ η μέση κατανάλωση φυτικών ινών στις αναπτυγμένες χώρες είναι 12-18 γραμ./μέρα με RDA (μέση ημερήσια διαιτητική πρόσληψη) 30 γραμ./μέρα, παρατηρήθηκε ότι λόγω της αυξημένης κατανάλωσης φρούτων λαχανικών και οσπρίων φτάνει τα 30-42 γραμ./μέρα. Είναι γνωστό πως οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ορισμένες μορφές καρκίνου. Επίσης με την αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, ακατέργαστων δημητριακών και λαδιού (κυρίως ελαιολάδου) θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με καροτίνες (β-καροτίνη, λικοπίνη), βιοφλαβονοειδή (κουερετίνη) και βιταμίνες που είναι γνωστά πλέον για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Τι συμβαίνει με την έλλειψη διαφόρων θρεπτικών συστατικών που παρατηρούνται κατά την νηστεία;

Εύλογο είναι το ερώτημα κατά πόσο η νηστεία μπορεί να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό, από τη στιγμή μάλιστα που μια μεγάλη ομάδα τροφίμων, όπως είναι αυτά της ζωικής προέλευσης, αποκλείονται από τη διατροφή. Η μη κατανάλωση κρέατος σχετίζεται με τη μειωμένη πρόσληψη σιδήρου. Είναι γνωστό πως ο σίδηρος που υπάρχει στο φυτικό βασίλειο έχει χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα, δηλαδή απορροφάται σε μικρές ποσότητες εξαιτίας ορισμένων συστατικών (π.χ. φυτικό οξύ, τανίνες) που υπάρχουν στις τροφές αυτές. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να καταναλώνονται τροφές που περιέχουν Σίδηρο σε υψηλές συγκεντρώσεις, όπως τα κρεμμύδια, το μαρούλι, η σόγια, το σπανάκι, οι φακές, η φρυγανιά, το ψωμί και οι ξηροί καρποί. Επίσης θα πρέπει να αυξήσουμε την πρόσληψη βιταμίνης C, που αυξάνει την απορρόφηση Σιδήρου και να αποφύγουμε την κατανάλωση καφέ ή τσαγιού πριν ή αμέσως μετά τα γεύματα, γιατί εμποδίζουν την απορρόφσή του από τις τροφές. Το ασβέστιο επίσης κατά την περίοδο της νηστείας μειώνεται, λόγω της αποχής από τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Συνεπώς πρέπει να καταναλώνονται φυτικές πλούσιες σε ασβέστιο, όπως μαύρο ψωμί, ξηροί καρποί (αμύγδαλα), φασόλια, λάχανο, μπρόκολο και σπανάκι, το σουσάμι και ο χαλβάς. Εκτός από το ασβέστιο και σίδηρο και οι βιταμίνες B12 και φυλικό οξύ προσλαμβάνονται σε μικρές ποσότητες, γιατί βρίσκονται κυρίως σε ζωικές τροφές. Βέβαια η φύση έχει προβλέψει και γι' αυτό. Οι αποθήκες ενός καλά διατηρούμενου οργανισμού σε αυτές τις βιταμίνες είναι αρκετά μεγάλες και η περίοδος της νηστείας δεν μπορεί να οδηγήσει στην έλλειψή τους.

Ποιοι θα πρέπει να αποφεύγουν τη νηστεία;

Άτομα που νοσούν και γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, μικρά παιδιά καθώς και ηλικιωμένοι θα πρέπει να αποφεύγουν τη νηστεία για μεγάλο χρονικό διάστημα, λόγω των αυξημένων αναγκών σε Θρεπτικά συστατικά. Σε αυτές τις περιπτώσεις θα πρέπει να συμβουλευούνται το γιατρό τους.

Για να μη σας παχύνει η Νηστεία

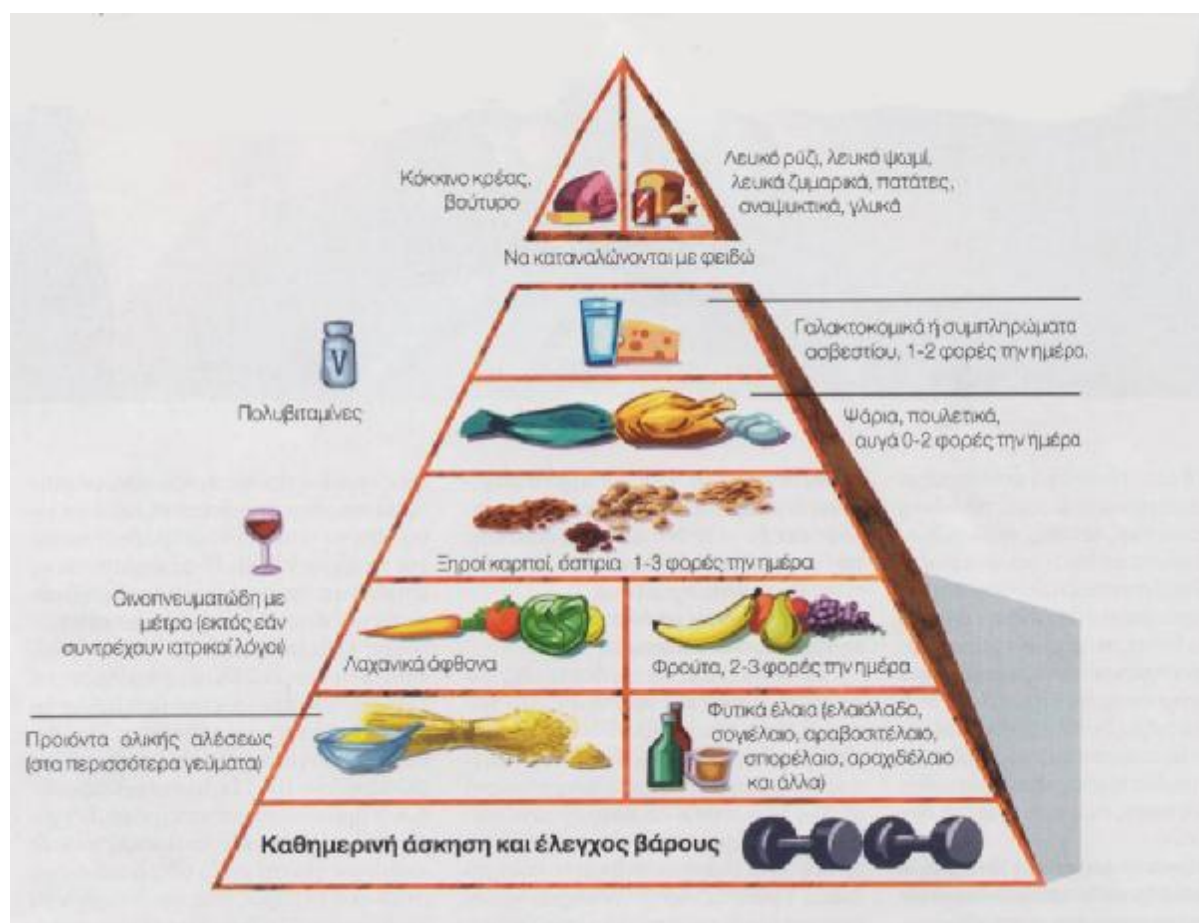
Ενώ, λοιπόν η νηστεία αποτελεί μια πολύ καλή ευκαιρία για να εφαρμοστεί ένα διαιτολόγιο χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά, δεν είναι λίγοι αυτοί που κατά την περίοδο της νηστείας παίρνουν βάρος. Υπάρχουν πολλές τροφές της Σαρακοστής, οι οποίες δεν έχουν σημαντική ενεργειακή αξία, αλλά ο τρόπος μαγειρέματος αυξάνει σημαντικά τις θερμίδες τους. Τα λαδερά, τα όσπρια αλλά και τα θαλασσινά δεν έχουν πολλές θερμίδες. Αν όμως μαγειρευτούν με πολύ ελαιόλαδο ή αν τηγανιστούν, τότε η θερμιδική τους αξία αυξάνεται πολύ.

Συμπερασματικά πόσο ωφέλιμη ή επικίνδυνη είναι η νηστεία;

Αναμφίβολα λοιπόν η νηστεία όταν γίνεται για μικρό χρονικό διάστημα συμβάλλει πραγματικά στην σωματική μας αποτοξίνωση. Ιδιαίτερη προσοχή και την γνώμη του ειδικού χρειαζόμαστε όταν νηστεύουμε για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί στερούμε από τον οργανισμό μας ορισμένα δυσαναπλήρωτα θρεπτικά συστατικά που κάτω από ορισμένες προϋπόθεσης μπορεί να είναι επικίνδυνα.



Διατροφική Πυραμίδα



Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού εύχεται σε όλους



**Καλό Πάσχα και καλές γιορτές
“Αιγαϊακός Πανεπιστημιακό Αθλητισμός”**