

ΤΕΥΧΟΣ ΧLVXVII
Μάρτιος - Απρίλιος 2011



Αθλητική εβδομάδα: Μυτιλήνη, 23-28 Μαΐου



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVX VI I ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2011

e-περιοδική έκδοση

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

1st " Young Sport Journalist Seminar"

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ I



Αθλητική εβδομάδα:

Μυτιλήνη 23-28 Μαΐου 2011

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ II

ΤΑ ΑΝΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΣΕΛ. 6

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4-5



European University Sports Association



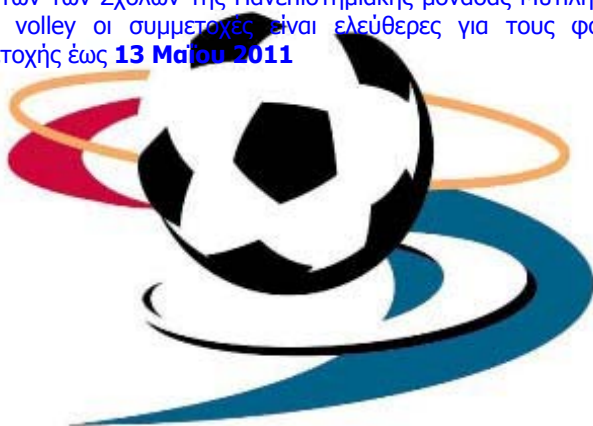
Απώλεια βάρους...

Σελ.7

Αθλητική εβδομάδα:Μυτιλήνη 23-28 Μαΐου 2011

Την τελευταία εβδομάδα Μαΐου και συγκεκριμένα το χρονικό διάστημα 23-28 Μαΐου 2011 προγραμματίζεται να διεξαχθεί η Αθλητική εβδομάδα για την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Πρόκειται για αθλητικές δραστηριότητες που θα περιλαμβάνουν τουρνουά αντισφαίρισης, καλαθοσφαίρισης, ποδοσφαίρου και beach volley. Η διοργάνωση οργανώνεται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊκός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός". Το πρόγραμμα των αγώνων θα ανακοινωθεί έπειτα την οριστικοποίηση των συμμετοχών των τμημάτων της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης.

Για τα αθλήματα της καλαθοσφαίρισης και του ποδοσφαίρου δικαίωμα συμμετοχής έχουν οι ομάδες των τμημάτων των Σχολών της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης. Για τα αθλήματα της αντισφαίρισης (τένις) και beach volley οι συμμετοχές είναι ελεύθερες για τους φοιτητές και φοιτήτριες των τμημάτων. Δηλώσεις συμμετοχής έως **13 Μαΐου 2011**



Αθλητική εβδομάδα: Μυτιλήνη, 23-28 Μαΐου



1st " Young Sport Journalist Seminar"

FISU launches "Young Sport Journalist Seminar" at the 26th Summer Universiade in Shenzhen, China



Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (FISU: International University Sport Federation) διοργανώνει το 1^ο Εκπαιδευτικό σεμινάριο για νέους κατά τη διάρκεια της 26^{ης} Παγκόσμιας Πανεπιστημιάδας που θα διεξαχθεί στην πόλη Shenzhen της Κίνας το χρονικό διάστημα 12-23 Αυγούστου 2011.

Το επιμορφωτικό αυτό πρόγραμμα αφορά 10 φοιτητές-τριες, οι οποίοι θα λάβουν ειδική εκπαίδευση στο τομέα της επικοινωνίας από ειδικούς της Διεθνούς Ένωσης αθλητικού τύπου. Στο πρόγραμμα μπορούν να συμμετάσχουν άτομα ηλικίας 19-25 ετών για το διάστημα των 10 ημερών της Παγκόσμιας Θερινής Πανεπιστημιάδας και έχουν εμπειρία στο τομέα της αθλητικής δημοσιογραφίας. Η Παγκόσμια Ομοσπονδία Πανεπιστημιακού αθλητισμού καλύπτει τα έξοδα μετακίνησης, η οργανωτική Επιτροπή της 26^{ης} Θερινής Παγκόσμιας Πανεπιστημιάδας καλύπτει τα έξοδα διαμονής και διατροφής και η Διεθνής Ένωση Αθλητικού τύπου (AIPS: International Sports Press Association) την εκπαίδευση των συμμετεχόντων.

Οι ενδιαφερόμενοι, μπορούν να δηλώσουν συμμετοχή μέχρι 15 Μαΐου 2011 ενώ περισσότερες πληροφορίες δίνονται και από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" (κτίριο Χατζηγιάννη Πατριάρχου Γρηγορίου 13, 1^{ος} όροφος, τηλ. 2251036016)

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού



Η Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διαφόρων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. **Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.**

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος **καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης.** Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα .












Συγκεκριμένα σύμφωνα με το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού αθλητισμού (EUSA) θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω διοργανώσεις:

EUC Football
EUC Badminton

 Istanbul (TUR)
 Kharkov (UKR)

19.06.-26.06.
20.06.-25.06.



EUC Judo	 Sarajevo (BIH)	23.06.-26.06.	▶
EUC Rugby 7s	 Lille (FRA)	29.06.-02.07.	▶
EUC Volleyball	 Kragujevac (SRB)	16.07.-17.07.	▶
EUC Basketball	 Cordoba (ESP)	13.07.-20.07.	▶
EUC Futsal	 Tampere (FIN)	17.07.-24.07.	▶
EUC Handball	 Rijeka(CRO)	17.07.-24.07.	▶
EUC Beach-Volleyball	 Malaga(ESP)	17.07.-22.07.	▶
EUC Table Tennis	 Madeira (POR)	19.07.-23.07.	▶
EUC Karate	 Sarajevo(BIH)	22.07.-25.07.	▶
EUC Bridge	 Warsaw (POL)	29.08.-02.09.	▶
EUC Rowing	 Moscow (RUS)	30.08.-02.09.	▶
EUC Tennis	 St. Gallen(SUI)	04.09.-10.09.	▶
EUC Golf	 Otocec (SLO)	06.09.-10.09.	▶
EUC Taekwondo	 Sofia (BUL)	28.10.-30.10.	▶

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων και δικαιολογητικών 3 μήνες πριν τη διεξαγωγή των αθλημάτων ενώ περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» (κτίριο Χατζηγιάννη, Πατριάρχου Γρηγορίου 13, 1^{ος} όροφος τηλ. 2251036016, e-mail: nmastrog@aegean.gr)

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



Τα αντιοξειδωτικά στην διατροφή μας

Στον ανθρώπινο οργανισμό κατά την οξείδωση, η οποία είναι μία φυσιολογική διαδικασία απαραίτητη για την ζωή, παράγονται οι **ελεύθερες ρίζες**. Οι ελεύθερες ρίζες μέσα στον οργανισμό έχουν **δύο αντίθετες δράσεις**: από τη μία είναι απαραίτητες ώστε να καταπολεμηθούν παράσιτα, ιοί και μικρόβια κι από την άλλη καταστρέφουν υγιή κύτταρα και μεταλλάσσουν το DNA, με αποτέλεσμα την πρόωρη γήρανση και την εμφάνιση εκφυλιστικών νόσων.



Επιπλέον, η διαταραχή αυτής της λεπτής ισορροπίας ανάμεσα στις ελεύθερες ρίζες και τα αντιοξειδωτικά στον οργανισμό μας, έχει αποτέλεσμα να δημιουργούνται **βιολογικές βλάβες**, που είναι γνωστές ως «**οξειδωτικό στρες**», το οποίο αποτελεί ισχυρό παράγοντα εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων. Μέχρι σήμερα, γνωρίζουμε πάνω από **600 ουσίες** με αντιοξειδωτική δράση, όπως **βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα, καροτενοειδή και πολυφαινόλες**, τα οποία με τη δράση τους προστατεύουν τα κύτταρα του ανθρώπινου οργανισμού από την οξείδωση. Το οξειδωτικό στρες, δηλαδή η αυξημένη συγκέντρωση ελεύθερων ριζών, προκαλεί **βλάβες στις πρωτεΐνες, στο DNA και στα λιπίδια των κυττάρων**. Η αυξημένη συγκέντρωση ελεύθερων ριζών προέρχεται από αυξημένη παραγωγή ελεύθερων ριζών, π.χ. από υπερταμμένη έκθεση στον ήλιο, ή από την έλλειψη αντιοξειδωτικών μηχανισμών ενοχοποιείται στην παθοφυσιολογία πολλών ασθενειών και εμπλέκεται στο μηχανισμό γήρανσης του οργανισμού.

Η πρόσληψη αντιοξειδωτικών συστατικών, μέσω της καθημερινής διατροφής, συμβάλλει στην **προαγωγή της υγείας** και της **ευεξίας**, όπως μας δείχνουν πολλές επιστημονικές μελέτες. Πολλά από τα αντιοξειδωτικά είναι συνήθως εύκολο να τα αναγνωρίσουμε από το **χαρακτηριστικό τους χρώμα**, όπως το **βαθύ κόκκινο** χρώμα των κερασιών και της τομάτας, το πορτοκαλί του καρότου, το **κίτρινο** του καλαμποκιού, το **μπλε-μωβ** των blueberries, των μούρων και των σταφυλιών.

Τα πιο γνωστά αντιοξειδωτικά είναι οι **βιταμίνες Α, C και E, η β-καροτίνη, το σελήνιο και το λυκοπένιο**. Δείτε στον παρακάτω πίνακα μερικές από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών.

Τροφές Πλούσιες σε Αντιοξειδωτικά

Φρούτα: Μούρα, blueberry, βατόμουρα, σμέουρα, cranberry, φράουλες, μήλα (όταν τρώγονται με τη φλούδα), κεράσια, πράσινα και κόκκινα αχλάδια, αβοκάντο, φρέσκα ή ξερά δαμάσκηνα

Λαχανικά: Αγκινάρες, σπανάκι, κόκκινο λάχανο, μπρόκολο

Δημητριακά: Βρώμη (και δημητριακά που περιέχουν βρώμη, όπως μούσλι)

Φασόλια: Κόκκινα και μαύρα φασόλια

Ξηροί καρποί: Καρύδια, φιστίκια, καρύδια Pekan, φουντούκια και αμύγδαλα

Ποτά: Πράσινο τσάι, καφές, κόκκινο κρασί, χυμός από ρόδι

Καρυκεύματα: Γαρύφαλλο σε σκόνη, κανέλα και πιπερόριζα (τζίντζερ), αποξηραμένη ρίγανη, κourkouμάς

Γλυκά: Μαύρη σοκολάτα

Μέσα στις τροφές υπάρχουν εκατοντάδες αντιοξειδωτικά, που είτε **ενισχύουν τους αμυντικούς μηχανισμούς** του οργανισμού, είτε διαθέτουν την ικανότητα να **αντιμετωπίζουν απευθείας τις ελεύθερες ρίζες** και να περιορίζουν ή να αποτρέπουν τις οξειδωτικές φθορές που προκαλούν. Κάθε τροφή περιέχει έναν ιδιαίτερο συνδυασμό αντιοξειδωτικών και ως εκ τούτου συνεισφέρει μοναδικά στην προστασία του ανθρώπινου οργανισμού. Κανένα τρόφιμο από μόνο του δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα αντιοξειδωτικά. Κατ' επέκταση **κανένα μεμονωμένο τρόφιμο** δεν μπορεί να καλύψει τις ανάγκες μας σε αντιοξειδωτικά.

Τροφές όπως τα **φρούτα**, τα **λαχανικά**, τα **όσπρια**, τα **προϊόντα ολικής άλεσης**, οι **σπόροι**, τα **βότανα**, τα **καρυκεύματα** και οι **ξηροί καρποί**, ξεχωρίζουν για τις αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Η αντιμετώπιση του οξειδωτικού στρες μέσω μιας αντιοξειδωτικής διατροφής θεωρείται απαραίτητη για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση σοβαρών χρόνιων εκφυλιστικών νοσημάτων και της παχυσαρκίας.



ΕΡΩΤΗΣΗ

Σε πόσο χρόνο θα χάσει 2 κιλά σωματικού λίπους ένα άτομο που ζυγίζει 70 κιλά και γυμνάζεται τρέχοντας 5 χιλιόμετρα, 3 φορές την εβδομάδα;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

Σε 7 εβδομάδες. Ο υπολογισμός γίνεται με βάση την ενεργειακή απαίτηση της άσκησης και τη θερμιδική αξία του λίπους. Γνωρίζουμε πως η θερμιδική αξία ενός κιλού άνυδρου λίπους είναι 9500. Το λίπος όμως του σώματος περιέχει 22% νερό και επομένως η θερμιδική αξία ενός κιλού σωματικού λίπους είναι 7400 (9500X0,78).

Επίσης γνωρίζουμε ότι η ενεργειακή δαπάνη τρεξίματος ισοδυναμεί με 1 χιλιοθερμίδα κατά κιλό σωματικού βάρους κατά χιλιόμετρο. Επομένως κάθε φορά που τρέχει 5 χιλιόμετρα δαπανά 350 χιλιοθερμίδες (5X70). Για να δαπανήσει 7400 χιλιοθερμίδες πρέπει να τρέξει 21 φορές (7400/350), δηλαδή 7 εβδομάδες.

