



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLIV ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

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

Τελικός φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2008-2009

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 2



ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 5



ΤΑΕΚWONDO
ΣΕΛ. 6

Νέος Πολυχώρος στέγασης φοιτητικών δραστηριοτήτων

Πρόγραμμα Πολιτιστικών φοιτητικών δραστηριοτήτων



ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΝΗΣΤΕΙΑ: ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ
ΣΕΛ. 7-8

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3



15ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους - Κινητικής Ανασυχής

ΣΕΛ. 4



Άσκηση και απώλεια βάρους: Μύθοι και πραγματικότητα
ΣΕΛ. 8-9

Ποδόσφαιρο

Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008 - 2009

Στο τελευταίο παιχνίδι της κανονικής περιόδου μεταξύ των ομάδων Περιβάλλοντος – Γεωγραφίας οριστικοποιήθηκε το ζευγάρι του τελικού για την ανάδειξη της πρωταθλήτριας ομάδας του διατηρησιακού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2008-2009. Συγκεκριμένα στον τελικό θα αναμετρηθούν οι ομάδες των τμημάτων Γεωγραφίας και Θάλασσας. Να σημειωθεί πως οι συγκεκριμένες ομάδες είχαν βρεθεί και στον περυσινό τελικό του πρωταθλήματος με πρωταθλήτρια την ομάδα της Θάλασσας.



Για το γήπεδο καθώς και την ημερομηνία διεξαγωγής του τελικού θα υπάρξει το επόμενο διάστημα ανακοίνωση του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

1 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	10/02	15.30	4-3
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	05/02	15.30	2-7
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	11/11	15.30	1-7

2 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	15.30	1-5
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	20/11	15.30	12-1
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	13/11	15.30	3-2

3 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	25/11	15.30	1-2
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	27/11	15.30	0-3
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	02/12	15.30	0-0

4 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	20/01	15.30	2-4
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	17/02	15.30	5-6
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	04/12	15.30	15-6

5 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	12/02	15.30	4-5
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	29/01	15.30	3-4
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	22/01	15.30	4-1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΘΑΛΑΣΣΑ	5	13	27-8
2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	5	10	20-10
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	5	9	16-14
4. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	5	6	13-16
5. ΠΤΕ	5	6	24-21
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	5	0	11-33

Πρόγραμμα Πολιτιστικών φοιτητικών δραστηριοτήτων

Με τη συμμετοχή του συνόλου του Πολιτιστικών φοιτητικών ομάδων ο νέος Πολυχώρος Πολιτισμού και Αθλητισμού επιβεβαίωσε την μεγάλη ανάγκη που υπήρχε για την στέγαση των Πολιτιστικών δραστηριοτήτων στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης. Ο νέος αυτός πολυχώρος βρίσκεται στην οδό Ναυμάχου Παπανικολή 11 και με την πλήρη λειτουργία του (φοιτητική λέσχη, συμβουλευτικός σταθμός Πανεπιστημίου) αναμένεται να αποτελέσει κύτταρο δημιουργικής εστίας των φοιτητών.

Συγκεκριμένα στον νέο πολυχώρο συμμετέχουν οι παρακάτω φοιτητικές πολιτιστικές ομάδες:

- Φοιτητικός σύλλογος παραδοσιακών χορών "ΟΡΦΕΑΣ"
- Φοιτητικές ομάδες μοντέρνου χορού
- Φοιτητικός σύλλογος "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ"
- Θεατρική ομάδα



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΥΧΩΡΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00-13.00		ΤΑΕΚWONDO					
13.00-14.00		ΤΑΕΚWONDO					
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00	ΞΙΦΑΣΚΙΑ						ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
17.00-18.00	ΞΙΦΑΣΚΙΑ						ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
18.00-19.00							ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
19.00-20.00						ADAGIO	ADAGIO
20.00-21.00						ADAGIO	ADAGIO
21.00-22.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ.Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ.Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΡΦΕΑΣ
22.00-23.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ.Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO	Φ.Χ.Σ. "ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΟΡΦΕΑΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

Θ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:	ΝΑΝΟΥΔΗΣ ΣΙΔΕΡΗΣ	6932125741
Θ "ΟΡΦΕΑΣ":	ΜΠΕΚΙΑΡΗ ΡΙΤΑ	6938369432
Θ "ADAGIO":	ΜΑΡΙΑΝΝΑ	6946319202
Θ "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ":	ΜΑΝΩΛΙΟΥΔΑΚΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ	6939569130

15ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους - Κινητικής Αναψυχής

Το 15^ο πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 21 Φεβρουαρίου και περιλάμβανε περιπατητικές διαδρομές σε μονοπάτια και λιθόστρωτα στις περιοχές της Αγιάσου, Αγίων Αναργύρων και Ασωμάτου. Αξιοσημείωτη η συμμετοχή των φοιτητών που βρίσκονται στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου με το πρόγραμμα Erasmus. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί το Γραφείο Erasmus του Πανεπιστημίου για την μεγάλη συμμετοχή των φοιτητών δίνοντάς τους την ευκαιρία να γνωρίσουν μέρος από τις φυσικές ομορφιές του νησιού.



Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008 - 2009



Έπειτα το μεγάλο διάλλειμα λόγω της εξεταστικής περιόδου αναμένεται να ξεκινήσει το ετήσιο πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008-2009. Συγκεκριμένα την Τρίτη 4 Μαρτίου, 13.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης θα αναμετρηθούν οι ομάδες των τμημάτων ΠΤΕ και Κοινωνιολογίας.

1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΑΠΟΤΕΛ.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	53-71
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	37-102
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	0-21

2^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	40-51
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	21-0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	41-37

3^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	49-82
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-21
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	

4^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

5^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

ΑΓΩΝΕΣ

ΒΑΘΜΟΙ

1. ΘΑΛΑΣΣΑ	3	5
2. ΠΤΕ	2	4
3. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2	4
4. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	2	3
5. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	2
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	2	2



Taekwondo

Στο νέο πολυχώρο Πολιτισμού και Αθλητισμού θα μεταφερθεί η δραστηριότητα του Taekwondo. Συγκεκριμένα από την Τρίτη 12 Μαρτίου, 12.00-14.00 κάτω από τη καθοδήγηση του τεχνικού υπευθύνου του αθλήματος Αλιφραγκή Κντρέα όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το συγκεκριμένο άθλημα μπορούν να προσέρχονται ώστε να μιλήσουν στα μυστικά του αθλήματος. Να σημειωθεί ότι στο taekwondo το Πανεπιστήμιο Αιγαίου σε Πανελληνίες φετινικές διοργανώσεις έχει κατακτήσει τα πρώτα του μετάλλια.



Νηστεία: τα υπέρ και τα κατά

Διανύουμε την περίοδο της Σαρακοστής πριν το Πάσχα και πολλοί έχουν ξεκινήσει να νηστεύουν. Κύριο χαρακτηριστικό της διατροφικής νηστείας είναι η αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά, και η αυξημένη κατανάλωση τροφών όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαδερά φαγητά, τα θαλασσινά, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Ποια είναι τα οφέλη 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 Άλτσχάιμερ.

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.

Διατροφική αξία της νηστείας

Κατά τη νηστεία αυξάνεται ή 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) συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας μας.

Τα οφέλη είναι πάρα πολλά, αφού η νηστεία μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, ιδιαίτερα σε όσους υπερβαίνουν τις φυσιολογικές τιμές, είναι πλούσια σε κάλιο, μαγνήσιο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, E και A και είναι φτωχή σε ζωικό λίπος.

Η μειωμένη κατανάλωση κορεσμένου λίπους (ζωικό-επιβλαβές) κατά τη νηστεία και η ταυτόχρονη κατανάλωση μονοακόρεστου (καλού) λίπους από το ελαιόλαδο, ταχίνι, ξηρούς καρπούς συντελεί στη μείωση των καρδιαγγειακών παθήσεων, στην ομαλοποίηση της αρτηριακής πίεσης και στην πτώση του σακχάρου.

Το μεγαλύτερο ίσως πλεονέκτημα της νηστείας είναι η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων με αποτέλεσμα την αυξημένη πρόσληψη αδιάλυτων φυτικών ινών που ευθύνονται για την ομαλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου (π.χ. παχέως εντέρου, μαστού και προστάτη).

Επίσης κατά την περίοδο της νηστείας αυξάνεται η κατανάλωση φυτικών ινών, οι οποίες μειώνουν τα επίπεδα λιπιδίων και γλυκόζης στο αίμα, συμβάλλουν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και προφυλάσσουν από ορισμένες μορφές καρκίνου. Ταυτόχρονα με την αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και ακατέργαστων δημητριακών θωρακίζουμε τον οργανισμό μας με βιταμίνες και φλαβονοειδή, που είναι γνωστά για την αντιοξειδωτική τους δράση και την τόνωση του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Κάποιες τροφές που καταναλώνονται ιδιαίτερα κατά την περίοδο της νηστείας φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για τον οργανισμό. Πρόκειται για το σπασάμι, το ταχίνι (δηλαδή ο αλεσμένος σπασαμόπολος) και τον χαλβά.

Συγκεκριμένα το σπασάμι και το ταχίνι περιλαμβάνουν πρωτεΐνη σε ποσοστό 20%. Η πρωτεΐνη του ταχινιού είναι πλούσια σε αμινοξέα σε αντίθεση με τις πρωτεΐνες άλλων τροφών.

Όταν μάλιστα συνδυαστεί με όσπρια (όπως στο γνωστό μεσανατολικό πουρέ ρεβιθιών «χούμους») αποτελεί μια τροφή μοναδικής θρεπτικότητας, καθώς αυξάνεται η διατητική αξία της συνολικής πρωτεΐνης του. Το έλαιο του σπασαμιού και του ταχινιού, που αποτελεί το 50% αυτού, περιέχει σημαντική ποσότητα βιταμίνης E και μάλιστα 2.5 φορές περισσότερη από ότι το ελαιόλαδο. Η βιταμίνη E είναι γνωστή για την αντιοξειδωτική της δράση κατά των ελεύθερων ριζών, ενώ προλαμβάνει το σχηματισμό καρκινικών κυττάρων.

Η σπασαμίνη, ουσία που βρίσκεται μόνο στο σπασάμι και στα παράγωγά του, έχει την ιδιότητα να μειώνει τη χοληστερίνη από τον οργανισμό. Ο φλοιός του σπασαμιού περιέχει υψηλές ποσότητες των βιταμινών B1, B2 και νιασίνης, οι οποίες είναι ευεργετικές για το νευρικό και το καρδιαγγειακό σύστημα και τον μεταβολισμό, ενώ είναι πλούσιος και σε φυτικές ίνες.

Ακόμη και το σπασάμι και τα προϊόντα του είναι πλούσια πηγή Σιδήρου, Φωσφόρου, Ασβεστίου και Καλίου και διαθέτουν αξιόλογες ποσότητες Μαγνησίου, Ψευδαργύρου και Σεληνίου. Τα συστατικά αυτά αποτελούν πολύ σημαντικά στοιχεία του ανθρώπινου μεταβολισμού όντας απαραίτητα για ποικίλες λειτουργίες, όπως η σύνθεση των οστών και των μυών (ασβέστιο), οι αντιδράσεις μεταβολισμού (ψευδάργυρος). Ιδιαίτερος το σελήνιο, που περιέχεται σε σημαντικές ποσότητες στο σουσάμι, έχει διαπιστωθεί τα τελευταία χρόνια ότι επίσης διαθέτει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, προστατεύοντας έτσι από καρδιοπάθειες και καρκίνο (ιδίως τον καρκίνο του προστάτη). Μια μερίδα χαλβά καλύπτει το 50% της Συνιστώμενης Ημερήσιας Δόσης σε Φώσφορο και Σίδηρο.

Το σουσάμι περιέχει επίσης φυτοχημικές ουσίες με ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες, όπως στερόλες (καμπεστερόλη, στιγμαστερόλη, β - σπαστερόλη κ.α.) και λιγνάνες (σπασαμίνη και σπασαμολίνη). Πολλές μελέτες που έχουν διεξαχθεί με αυτές έχουν δείξει ότι δρουν προστατευτικά στον οργανισμό.

«Νηστέψτε, κάνει καλό!»

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, ταννίνη) 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, οι φρυγανιά, το ψωμί και οι ξηροί καρποί. Επίσης θα πρέπει να αυξήσουμε την πρόσληψη βιταμίνης C, που αυξάνει την απορρόφηση Σιδήρου και να αποφεύγουμε την κατανάλωση καφέ ή τσαγιού πριν ή αμέσως μετά τα γεύματα, γιατί εμποδίζουν την απορρόφηση 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 τροφές 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 διατρεφόμενου οργανισμού σε αυτές τις βιταμίνες είναι αρκετά μεγάλες και η περίοδος της νηστείας δεν μπορεί να οδηγήσει στην έλλειψή τους. Η πρωτεΐνη των οσπρίων και των δημητριακών είναι χαμηλής βιολογικής αξίας συγκριτικά με την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης. Αυτό σημαίνει ότι η πρωτεΐνη των οσπρίων και των δημητριακών δεν περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός σε αντίθεση με την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης. Βέβαια η πρωτεΐνη των οσπρίων δεν περιέχει κάποια αμινοξέα που περιέχονται στην πρωτεΐνη των δημητριακών και το αντίστροφο. Έτσι ο σωστός συνδυασμός οσπρίων και δημητριακών και συγκεκριμένα ρύζι + όσπρια, ρύζι + σπασάμι, σιτάλευρο + φασόλια αυξάνει τη βιολογική αξία της πρωτεΐνης και την κάνει ισοξία με τη ζωική.

Ποιοί 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 συμβουλευτούν το γιατρό τους.

Η νησίσσιμη διατροφή αδυνατεί να καλύψει τις ανάγκες σε σίδηρο, αφού είναι γνωστό πως ο ζωικός-αιμικός σίδηρος έχει μεγαλύτερη απορροφητικότητα έναντι του φυτικού. Πληθυσμιακές ομάδες που βρίσκονται σε κίνδυνο και πρέπει να απαλλάσσονται από τους περιορισμούς της νηστείας είναι όσοι έχουν αυξημένες ανάγκες, όπως τα παιδιά, οι υπερήλικοι, οι έχοντες διαγνωσμένη σιδηροπενική αναιμία, οι εγκυμονούσες και οι γυναίκες σε γαλουχία. Φυτικές τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι τα όσπρια (κυρίως φακές, φασόλια μαυρομάτικα), οι ξηροί καρποί, τα εμπλουτισμένα δημητριακά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), τα αποξηραμένα φρούτα και τα θαλασσινά. **Κρίνεται ακόμη σκόπιμη η αύξηση της πρόσληψης βιταμίνης C από χυμούς φρούτων, η οποία μεγιστοποιεί την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου. Επίσης, το β-καροτένιο που βρίσκεται στο καρότο και το μηλικό οξύ που βρίσκεται στο λευκό κρασί ενισχύουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου.**

Ελλείψεις παρουσιάζονται και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β υπεύθυνες για την ομαλή λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος. Πλούσιες φυτικές τροφές είναι οι ξηροί καρποί, ο χαλβάς, το ταχίνι και τα εμπλουτισμένα δημητριακά. Καλές πηγές ασβεστίου κατά την περίοδο της νηστείας είναι οι ξηροί καρποί (κυρίως τα αμύγδαλα), το μπρόκολο, το κουνουπίδι, το λάχανο, οι μπάμιες, ο χαλβάς, το σουσάμι, το γάλα σόγιας και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Συμπερασματικά, η νηστεία την περίοδο της Σαρακοστής μπορεί να συμβάλλει στην καλύτερη υγεία, σωματική και ψυχική. **Προσοχή θα πρέπει να δίνεται όμως στην πρόσληψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών, όπως του ασβεστίου, του σιδήρου και της βιταμίνης Β12.** Μάλιστα, σε περιπτώσεις που κρίνεται απαραίτητο μπορεί να χορηγούνται από τους ειδικούς επιστήμονες συμπληρώματα των παραπάνω συστατικών κατά τη διάρκεια της νηστείας.



Άσκηση και απώλεια βάρους: Μύθοι και πραγματικότητα

Η κοιλιά πέφτει κάνοντας κοιλιακούς. ΜΥΘΟΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν κάποια σημεία στο σώμα τους στα οποία αποθηκεύουν κατά βάση το λίπος. Για να χρησιμοποιηθεί μέρος της αποθηκευμένης ενέργειας απαιτείται αερόβια άσκηση υπομέγιστης έντασης (60%) για τουλάχιστον μισή ώρα. Από αυτό το σημείο και έπειτα, ο οργανισμός χρησιμοποιεί ως κύριο καύσιμο το λίπος. Συνήθως, οι κοιλιακοί διαρκούν μερικά δευτερόλεπτα, χρονικό διάστημα το οποίο δεν είναι ικανό για την παροχή ενέργειας από τις αποθήκες λίπους του σώματός μας. Κάνοντας κοιλιακούς, απλά γυμνάζουμε τους μύες μας. Αυτοί όμως συνεχίζουν να καλύπτονται από λιπώδη ιστό και επομένως οι προσδοκίες μας δεν επαληθεύονται.

Η αερόβια άσκηση συμβάλλει στη βελτίωση του τοπικό πάχους. ΑΛΗΘΕΙΑ

Η αερόβια άσκηση πραγματικά βοηθάει στο τοπικό πάχος. Αυτό που πρέπει να γίνει σαφές είναι ότι το λίπος μειώνεται από το σώμα μας συνολικά και όχι τοπικά. Από τα σημεία που υπάρχει τοπικό λίπος υπάρχει και μεγαλύτερη απώλεια. Πολλοί άνθρωποι δεν καταφέρνουν να πιάσουν τον στόχο τους είτε γιατί τα πρότυπά τους είναι λάθος είτε γιατί η κατασκευή του σώματός του (ανοιχτή λεκάνη) είναι τέτοια. Πάντως, μπορεί να υπάρξει σημαντική βελτίωση στην εμφάνιση του σώματος με προσεκτική διατροφή και άσκηση ετών.

Η σάουνα βοηθά στην απώλεια λίπους. ΜΥΘΟΣ

Η αλήθεια είναι ότι η σάουνα επιταχύνει την κυκλοφορία του αίματος, αυξάνει το βασικό μεταβολισμό, βοηθάει στη νευρομυϊκή χαλάρωση και συμβάλλει στην αποβολή υγρών. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο βγαίνοντας κάποιος από τη σάουνα διαπιστώνει στη ζυγαριά την απώλεια βάρους. Αύξηση του βασικού μεταβολισμού υπάρχει, αλλά η διάρκεια είναι μικρή ώστε να έχει σημαντικό αποτέλεσμα. Βοηθάει πάντως στην αποβολή τοξινών από τον οργανισμό μας, οι οποίες αποβάλλονται μαζί με τον ιδρώτα.

Η γυμναστική 'σφίγγει' το λίπος. ΜΥΘΟΣ

Η γυμναστική όχι μόνο δεν 'σφίγγει' το λίπος, αλλά αυξάνει τις καύσεις και συνεπώς την απώλειά του. Κάποια άτομα νιώθουν ή δείχνουν 'φουσκωμένα'. Αυτό μπορεί να οφείλεται είτε στην κατακράτηση υγρών είτε στην αύξηση της μυϊκής τους μάζας, η οποία πάντως δέχεται προσαρμογές, τουλάχιστον έπειτα από οκτώ εβδομάδες συστηματικής άσκησης και όχι στο 'μπλοκάρισμα' του λίπους στο σώμα τους. Ο μοναδικός ενδοισμός που μπορεί να έχει κάποιος είναι λόγω της πιθανότητας προβλημάτων στα γόνατα και τη μέση, εξαιτίας του βάρους.

Η πρωτεΐνη θα πρέπει να λαμβάνεται πριν ή λίγο μετά την προπόνηση. ΑΛΗΘΕΙΑ

Οι πρωτεΐνες θα πρέπει να λαμβάνονται μέχρι 2 ώρες πριν ή μετά την επιβάρυνση. Αυτό το χρονικό διάστημα είναι το πιο κατάλληλο για την καλύτερη επεξεργασία τους από τον οργανισμό. 1,5-1,8 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους είναι η ποσότητα που χρειάζεται το σώμα του ασκούμενου. Μεγαλύτερη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στα νεφρά αλλά και ανεπιθύμητη αύξηση βάρους. Αυτό που παίζει πάντως σημαντικό ρόλο είναι βιολογική αξία των πρωτεϊνών. Ανώτερης βιολογικής αξίας είναι οι πρωτεΐνες που προέρχονται από ζωϊκές πηγές, κυρίως το αυγό αλλά και το κρέας, το ψάρι και το κοτόπουλο.

Η αερόβια άσκηση συμβάλλει στη μείωση της κυτταρίτιδας. ΑΛΗΘΕΙΑ

Το πρόβλημα της κυτταρίτιδας έχει να κάνει με την εναπόθεση λίπους τοπικά και την κακή λειτουργία του κυκλοφορικού. Η αερόβια άσκηση συμβάλλει τόσο στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή όσο και στη μείωση του λίπους.

Η λύση του μασάζ ή οι κρέμες έχουν μόνο προσωρινά αποτελέσματα και πολλές φορές χειροτερεύουν τα πράγματα. Εκτός από την άσκηση, σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή. Ο συνδυασμός των δύο μπορεί να φέρει, η αλήθεια είναι μετά από κόπο, θεαματικά αποτελέσματα.

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