



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXIV ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

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

13ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους: Αγία Μαρίνα-Παναγία Αμαλή



Αναλυτικό ΣΕΛ. 5

ΜΕΡΟΣ Ι

ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ
2007-2008
ΣΕΛ. 2-3



ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΣΕΛ. 3-4



ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 4-5



Πανεπιστημιακές διοργανώσεις 2007-2008



Πρόγραμμα Πανελληνίων διοργανώσεων Πανεπιστημιακού αθλητισμού 2007-2008

Αναλυτικό ΣΕΛ. 2

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ
ΒΑΡΗ
ΣΕΛ. 7-8

Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

Αναλυτικό ΣΕΛ. 6



Πως γίνεται η μέτρηση της Αρτηριακής πίεσης
ΣΕΛ. 8

Πανελληνίες φοιτητικές διοργανώσεις 2007-2008

Κατόπιν απόφασης της Εκτελεστικής Γραμματείας της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ) (17/01/08), ανατίθενται οι διοργανώσεις των τελικών φάσεων των Πανελληνίων Πρωταθλημάτων, στα εξής Ανώτατα και Τεχνολογικά Ιδρύματα:

ΑΘΛΗΜΑ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ	ΠΕΡΙΟΧΗ	ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ
ΑΝΩΜΑΛΟΣ ΔΡΟΜΟΣ / ΣΚΑΚΙ / ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΜΑΡΤΙΟΣ 3, 4, 5	ΧΑΛΚΙΔΑ	ΤΕΙ ΧΑΛΚΙΔΑΣ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ 5Χ5 / ΣΚΟΠΟΒΟΛΗ	ΜΑΡΤΙΟΣ 18, 19, 20	ΗΡΑΚΛΕΙΟ	ΠΑΝ/ΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΠΑΛΗ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ 7, 8, 9	ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	Α.Π.Θ.
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ 15, 16, 17	ΠΑΤΡΑ	ΠΑΝ/ΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΤΙΒΟΣ	ΜΑΙΟΣ 13, 14	ΤΡΙΠΟΛΗ	ΠΑΝ/ΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΜΑΙΟΣ 20, 21, 22, 23	ΠΕΙΡΑΙΑΣ	ΠΑΝ/ΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΑ
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ	ΜΑΙΟΣ 26, 27, 28, 29	ΙΩΑΝΝΙΝΑ	ΠΑΝ/ΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ / ΠΟΛΟ	ΜΑΙΟΣ 27, 28, 29	ΑΡΤΑ	ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΧΙΟΝΟΔΡΟΜΙΣ	ΕΚΚΡΕΜΕΙ	ΕΚΚΡΕΜΕΙ	ΕΚΚΡΕΜΕΙ
ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ			
BEACH VOLLEY			

Στα ατομικά αθλήματα το Πανεπιστήμιο Αιγαίου σύμφωνα με την ποσόστωση των Ιδρυμάτων από την Επιτροπή Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ) έχει δικαίωμα συμμετοχής με 6 αθλητές -τριες.

Οι ημερομηνίες διεξαγωγής των ομαδικών αθλημάτων αφορούν την τελική φάση στην οποία συμμετέχουν τα οκτώ Ιδρύματα που έχουν προκριθεί από τις αντίστοιχες προκριματικές φάσεις. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετέχοντας στο Α' Όμιλο μαζί με το Καποδιστριακό, Οικονομικό και Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο θα δώσει αγώνες πρόκρισης ώστε να συμμετάσχει στην τελική φάση.

Διατηρηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008



Με τις ομάδες των τμημάτων Θάλασσας και Γεωγραφίας να σημειώνουν από δύο νίκες συνεχίζεται το διατηρηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου με την συμμετοχή όλων των τμημάτων από την Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	8-5
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-2
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	7-2
2 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	4-7
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2-0
3 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
4 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
5 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ			
	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	6	14-6
2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	2	6	10-3
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	2	4	6-7
4. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	2	0-4
5. ΠΤΕ	1	1	5-8
6. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	1	1	2-7

Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008



Οι ομάδες των τμημάτων του Περιβάλλοντος και της Κοινωνιολογίας οδηγούν την βαθμολογία του Διατμηματικού Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος 2007-2008. Στα αξιοσημείωτα του πρωταθλήματος η πρώτη νίκη της ομάδας του τμήματος της Κοινωνικής Ανθρωπολογίας και Ιστορίας στις τρεις χρονιές διεξαγωγής του εσωτερικού πρωταθλήματος επί της ομάδας του τμήματος της Γεωγραφίας.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

1 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	37-70
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	71-66
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	46-52
2 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	66-54
Π.Τ.Ε	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	51-56
3 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε	
4 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	
5 ^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	
ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ		
	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	2	6
2. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2	6
3. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	4
4. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	2
5. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	1	1
6. ΠΤΕ	1	1

Ποδηλασία



Με την διάθεση των ποδηλάτων που πρόσφατα απέκτησε το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός" στα πλαίσια ανάπτυξης της δραστηριότητας της ποδηλασίας φοιτητές είχαν την δυνατότητα να γνωρίσουν της μορφές του νησιού της Μυτιλήνης συνδυάζοντας άσκηση και αναψυχή.





13ο Πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους Αγία Μαρίνα-Παναγία Αμαλή

Παρά το δυνατό κρύο πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 26 Ιανουαρίου το 13^ο πρόγραμμα Άσκησης Για Όλους κινητικής αναψυχής Αγία Μαρίνα – Παναγία Αμαλή. Οι συμμετέχοντες με έντονη την παρουσία των φοιτητών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Erasmus μέσα από περιπατητικές διαδρομές σε οριοθετημένα και μη μονοπάτια απόλαυσαν την πορεία στο γραφικό εκκλησάκι της Παναγίας Αμαλής και την επιστροφή τους στην Αγία Μαρίνα.



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:

- Ü Beach Volleyball, Antalya (TUR), 17.06 – 22.06
- Ü Table Tennis, Latina (ITA), 03.07 – 6.07
- Ü Futsal, Wrocław (POL), 14.07 – 19.07
- Ü Handball, Niš (SRB), 14.07 – 20.07
- Ü Volleyball, Camerino (ITA), 21.07 – 27.07
- Ü Basketball, Novi Sad (SRB), 21.07 – 27.07
- Ü Football, Kiev (UKR), 21.07 – 27.07
- Ü Rugby 7s., Rome (ITA), 23.07 – 27.07
- Ü Rowing, Zagreb (CRO), 28.08 – 30.08
- Ü Badminton, Kraków (POL), 10.09 – 14.09
- Ü Sailing, Zadar (CRO), 16.09 – 20.09
- Ü Tennis, Dublin (IRL), 09.12. – 14.12

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων και δικαιολογητικών μέχρι 15 Μαρτίου 2008 ενώ περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός»

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

Διατροφή για ασκήσεις με βάρη

ΜΕΡΟΣ Β

Ανάλογα με το είδος (ένταση και διάρκεια) της προπόνησης με βάρη που κάνετε και το στόχο που έχετε, είτε αυτός είναι μυϊκή ενδυνάμωση είτε αύξηση μυϊκού όγκου, η κατάλληλη διατροφή κρίνεται απαραίτητη.

Οι ορμόνες του σώματος και κυρίως η αυξητική ορμόνη, η τεστοστερόνη, η ινσουλίνη και ο αυξητικός παράγοντας διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην μυϊκή ανάπτυξη. Η διατροφή μπορεί να ρυθμίσει σωστά τα επίπεδα των προαναφερόμενων ορμονών και να διαθέσει τα απαραίτητα διατροφικά εργαλεία στο σώμα για την ορθή ανάπτυξη των μυών. Μερικά από τα βασικά διατροφικά σημεία τα οποία θα πρέπει να προσέξετε είναι τα ακόλουθα:

- Η επαρκής κατανάλωση θερμίδων για να μπορέσει το σώμα να χτίσει μυϊκή μάζα. Οι θερμίδες πρέπει να σας καλύπτουν για τις βασικές ανάγκες του μεταβολισμού, για τις ενεργειακές ανάγκες κατά τη διάρκεια της άσκησης, για την αποκατάσταση των μυών μετά την περίοδο της άσκησης και τέλος για την αύξηση μυϊκού ιστού
- Επαρκής κατανάλωση υδατανθράκων για να καλυφθούν οι ενεργειακές σας ανάγκες για την άσκηση με βάρη αλλά και την αερόβια άσκηση
- Η κατανάλωση της αναγκαίας ποσότητας πρωτεΐνης ημερησίως
- Ο χρόνος κατανάλωσης τροφής πριν και μετά την περίοδο της άσκησης
- Η κατανάλωση υγρών και ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης για την αποφυγή της αφυδάτωσης και την καθυστέρηση της κόπωσης.

Ενεργειακή πρόσληψη για ασκούμενους με βάρη

Κατά τη διάρκεια της άσκησης, ο οργανισμός καταναλώνει μυϊκό γλυκογόνο και φωσφορική κρεατίνη που αποτελούν βασικές πηγές ενέργειας. Η άσκηση με βάρη οδηγεί στην 'εξάντληση' των βασικών πηγών ενέργειας, κατά συνέπεια οι ενεργειακές ανάγκες αυξάνονται προκειμένου να ξαναγεμίσουν οι 'αποθήκες ενέργειας'. Η ελλιπής πρόσληψη ενέργειας θα οδηγήσει στη μείωση του ρυθμού αύξησης μυϊκού ιστού.

Χρειάζονται περίπου 350 με 500 θερμίδες περισσότερες από εκείνες που χρειαζόσασταν αν δεν κάνετε καμία μορφή άσκησης για να αυξηθεί ο μυϊκός ιστός κατά 400γρ. σε μια εβδομάδα. Φυσικά, μεγαλύτερη μυϊκή αύξηση απαιτεί και μεγαλύτερη κατανάλωση ενέργειας. Χρειάζεται σε αυτό το σημείο να σημειωθεί ότι η ενέργεια αυτή είναι επιπρόσθετη αυτής που χρειάζεται για να αποκατασταθούν οι μύες μετά την άσκηση.

Το μυϊκό γλυκογόνο αποτελεί βασική πηγή ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης και η εντατική άσκηση μπορεί να επιφέρει 30% μείωση στις πηγές του. Οι πηγές γλυκογόνου είναι απαραίτητο να αποκαθίστανται μετά την άσκηση, για να μπορέσει ο ασκούμενος να έχει αντοχή και επιδόσεις τις επόμενες μέρες.

Ιδιαίτερη σημασία πρέπει να δοθεί στην πρόσληψη υδατάνθρακα, ο οποίος συντελεί στην αποκατάσταση των αποθηκών γλυκογόνου αλλά και στην πρόσληψη πρωτεΐνης, καθώς κατά τη διάρκεια της άσκησης με βάρη, οι μυϊκές ίνες διασπώνται και παράγονται μεγαλύτερες σε μήκος προκειμένου να υπάρξει αντοχή στο στρες. Όσοι κάνουν ασκήσεις με βάρη έχουν μεγαλύτερες πρωτεϊνικές ανάγκες από τα άτομα που κάνουν καθιστική ζωή.

Επιπροσθέτως, όσοι επιθυμούν αύξηση μυϊκού όγκου χρειάζονται επιπρόσθετη πρωτεΐνη για την αποκατάσταση των μυών αλλά και για σύνθεση περισσότερου μυϊκού ιστού.

Κάποιες φορές όταν η πρόσληψη πρωτεΐνης από ζωικά τρόφιμα όπως το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά είναι ανεπαρκής ή η ποσότητα πρωτεΐνης που χρειάζεται το άτομο για την μυϊκή ανάπτυξη δεν μπορεί να προσληφθεί από τη διατροφή κρίνεται αναγκαία η πρόσληψη συμπληρωμάτων πρωτεΐνης. Τα συμπληρώματα πρωτεΐνης που κυκλοφορούν στο εμπόριο περιέχουν ως επί το πλείστον αμινοξέα από τον ορό του γάλακτος ή από την καζεΐνη, μια άλλη πρωτεΐνη που βρίσκεται στο γάλα.

Όρα πρόσληψης τροφής σε σχέση με την ώρα της προπόνησης

Μετά την προπόνηση, το σώμα χρειάζεται ενέργεια για να αποκαταστήσει τους μύες αλλά και να αναπληρώσει το μυϊκό γλυκογόνο. Η πρόσληψη τροφής 1-2 ώρες πριν, αλλά και ένα μισάωρο μετά την προπόνηση, παίζει ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην αύξηση του μυϊκού όγκου.

Η κατανάλωση ενός μικτού γεύματος πρωτεΐνης και υδατάνθρακα πριν, αλλά και μετά την προπόνηση, συμβάλλει πολύ περισσότερο στην αύξηση του μυϊκού όγκου από την αύξηση της κατανάλωσης πρωτεΐνης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ιδιαίτερως η κατανάλωση πρωτεΐνης πριν την άσκηση έχει πολύ μεγαλύτερη σημασία από την κατανάλωση της μετά.

Συνιστάται η κατανάλωση 15-20γρ. πρωτεΐνης πριν την άσκηση συνδυασμένη με 35-50γρ υδατάνθρακα. Μετά την άσκηση προτείνεται η κατανάλωση 15-20γρ. πρωτεΐνης με 50γρ. υδατάνθρακα. Παρατηρούμε ότι η κατανάλωση του υδατάνθρακα πρέπει να είναι μεγαλύτερη μετά την άσκηση και αυτό γιατί δίνεται προτεραιότητα στην σύνθεση του μυϊκού γλυκογόνου.

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε μερικά παραδείγματα γευμάτων τα οποία μπορείτε να καταναλώνετε πριν και μετά την άσκηση (αφορούν όσους κάνουν χαμηλής έντασης ασκήσεις με βάρη για διάρκεια περίπου 20 λεπτών):

- Ένα τoστ με 2 φέτες ψωμί σικάλεως, 40γρ τυρί λάιτ, μια φέτα ζαμπόν χοιρινό και ντομάτα.
- Ένα ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά και 50γρ. δημητριακά.
- Ένα ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά και μια μπανάνα.
- Ένα σάντουιτς με ένα αυγό βραστό, μια φέτα κασέρι λάιτ, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.
- Ομελέτα με 2 αυγά και μια φέτα τυρί λάιτ τηγανισμένη σε μια κουταλιά του γλυκού λάδι και μια φέτα ψωμί σικάλεως.

Στην ενότητα αυτή αναφέρθηκε η σημασία της σωστής πρόσληψης ενέργειας, πρωτεΐνης και υδατανθράκων πριν και μετά την άσκηση με βάρη για την σωστότερη ανάπτυξη της μυϊκής μάζας.

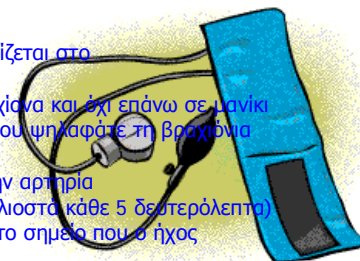
Καλό θα ήταν ο κάθε ασκούμενος να συμβουλευτεί κάποιον ειδικό της διατροφής προκειμένου να σχεδιαστεί για αυτόν κάποιο εξατομικευμένο διαιτολόγιο καθώς οι ανάγκες του κάθε ατόμου διαφέρουν ανάλογα με το φύλο, το ύψος, την ηλικία και το πόσο συχνά αλλά και με τι τρόπο ασκείται.

ΙΑΤΡΟΝΕΤ, Γιαννιτοπούλου Κάλια, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Πως γίνεται η μέτρηση της αρτηριακής πίεσης

- Ü Οι μετρήσεις γίνονται σε καθιστή θέση
- Ü Το χέρι πρέπει να βρίσκεται σε σχεδόν οριζόντια θέση και ο βραχίονας να υποστηρίζεται στο ύψος της καρδιάς (ακουμπισμένο στο τραπέζι)
- Ü Η περιχειρίδα τοποθετείται, ώστε να εφαρμόζει καλά κατ' ευθείαν στον γυμνό βραχίονα και όχι επάνω σε μανίκι
- Ü Το κέντρο του αεροθαλάμου (σημάδι) να βρίσκεται περίπου πάνω από το σημείο που ψηλαφάτε τη βραχίονια αρτηρία (εσωτερική πλευρά του βραχίονα)
- Ü Φοράτε τα ακουστικά και τοποθετείτε την άκρη τους στο σημείο που ψηλαφάτε την αρτηρία
- Ü Φουσκώνετε το πιεσόμετρο μέχρι το 200-220. Ξεφουσκώνετε αργά (περίπου 10 χιλιοστά κάθε 5 δευτερόλεπτα)
- Ü Το σημείο που ακούτε τον πρώτο σαφή ήχο είναι η μεγάλη πίεση (συστολική) και το σημείο που ο ήχος εξαφανίζεται είναι η μικρή πίεση (διαστολική)
- Ü Η πίεση πρέπει να καταγράφεται σε χιλιοστά (mm Hg) (π.χ. 160 και όχι 16)



Παρατηρήσεις:

- Ü Όταν μετράτε την πίεση σε κάποιον θα πρέπει να κάθεται αναπαυτικά ή να είναι ξαπλωμένος, πάντως το χέρι από το οποίο θα κάνετε τη μέτρηση πρέπει να βρίσκεται στο «επίπεδο της καρδιάς», ούτε πιο πάνω, ούτε πιο κάτω. Συνήθως προτιμάμε το αριστερό χέρι (χωρίς αυτό να είναι απόλυτο).
- Ü Ο γιατρός σας ενδέχεται να μετρήσει την αρτηριακή πίεση και στα δύο χέρια, ή ακόμα και σε όρθια στάση. Οι πληροφορίες όμως που λαμβάνονται τότε αφορούν τον ειδικό.
- Ü Προσπαθήστε (όσο είναι δυνατό) να απαλλάξετε τον άνθρωπό σας από το «άγχος» που νοιώθει, όπως είναι αναμενόμενο. Μην τον κάνετε να νοιώθει «άρρωστος».
- Ü Συνήθως αναδιπλώνουμε τα ρούχα (πουκάμισο, πουλόβερ), αποκαλύπτοντας το χέρι. Το σωστό πάντως είναι να τα βγάδουμε, διότι τα ρούχα δεν πρέπει να «σφιγγουν» το χέρι, όταν μετράμε την πίεση.
- Ü Είναι προτιμότερο να μην βάζετε την περιχειρίδα στον αγκώνα και το ακουστικό από κάτω (δείτε την εικόνα).
- Ü Ο αεροθάλαμος της περιχειρίδας πρέπει να μην περιέχει αέρα, όταν τοποθετείται στο βραχίονα. Σε αντίθετη περίπτωση, αδειάστε τον (πιέζοντάς την περιχειρίδα με τη βαλβίδα ανοιχτή).
- Ü Συχνά φουσκώνουμε τον αεροθάλαμο της περιχειρίδας μέχρι το μανόμετρο να δείξει κάποιο «μεγάλο» νούμερο και κατόπιν ανοίγουμε τη βαλβίδα. Αυτό δεν είναι σωστό. Η σωστή διαδικασία περιγράφεται παραπάνω.
- Ü Μην μετράτε την πίεση πολλές φορές ταυτόχρονα. Οι τιμές που θα παίρνετε δεν θα είναι αληθινές. Συνήθως 1-2 μετρήσεις κάθε φορά είναι αρκετές.