

ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ LIX
Οκτώβριος 2011



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

 Πανεπιστήμιο Αιγαίου



ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVX VIII ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2011

e-περιοδική έκδοση

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



Έναρξη προγραμμάτων aerobic

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4

ΜΕΡΟΣ I

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
ΣΕΛ. 4

ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑ
ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 4

ΕΙΦΑΣΚΙΑ
ΣΕΛ. 5

ΤΕΝΙΣ
ΣΕΛ. 5

ΒΟΛΕΙ
ΣΕΛ. 5

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 6

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ
ΣΕΛ. 6

Πρόγραμμα

Αθλητικών δραστηριοτήτων

2011-2012

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

Αίθουσα μuiκής ενδυνάμωσης



Αναλυτικά ΣΕΛ. 6-7

ΜΕΡΟΣ II

ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΙ ΤΡΟΦΩΝ: ΟΛΗ Η
ΑΛΗΘΕΙΑ ΣΕΛ. 9-11

Πρόγραμμα Πολιτιστικών φοιτητικών ομάδων

Αναλυτικά ΣΕΛ. 8



Άσκηση και αδυνάτισμα . . .

Σελ.12

Πρόγραμμα Αθλητικών δραστηριοτήτων 2011-2012

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2011-2012



Τρίτη, Τετάρτη 12.30 - 14.00 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης

Παρασκευή 15.00-16.30, στο γήπεδο Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου

Δευτέρα, Πέμπτη 13.00 - 14.30 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης

Τρίτη, 13.00 – 14.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης

Τετάρτη 13.00 – 14.30 στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης

Τετάρτη 19.00-21.00 στο Κτίριο Χατζηγιάννη (Πατριάρχου Γρηγορίου 13)

Δευτέρα, Πέμπτη 13.00 - 14.30 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης



Εναρξη προγραμμάτων aerobic

Στα πλαίσια των αθλητικών δραστηριοτήτων του Πανεπιστημιακού αθλητισμού διοργανώνονται προγράμματα **aerobic**. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να προσέρχονται στο κτίριο Χατζηγιάννη (Πατριάρχου Γρηγορίου 13) σύμφωνα με το πρόγραμμα:

ΤΡΙΤΗ: 19.00-21.00
ΠΕΜΠΤΗ: 16.00 – 18.00

Υπεύθυνη προγράμματος: Ελισάβετ Χρυσάφη

Κολύμβηση

Αθλητική δραστηριότητα η οποία προάγει και καλλιεργεί την εκμάθηση της τεχνικής του κάθε στυλ κολύμβησης καθώς και τη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Πραγματοποιείται στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.00 – 14.30**. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε ατομικό επίπεδο σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.



Επιτραπέζια αντισφαίριση

Στη διαμορφωμένη αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.00-14.30** μπορούν να προσέρχονται όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το συναρπαστικό άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης. Ο αθλητικός εξοπλισμός παρέχεται από το γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



Ξιφασκία

Στο ισόγειο του Κτιρίου Χατζηγιάννη **κάθε Τετάρτη 19.00-21.00** διεξάγεται το άθλημα της Ξιφασκίας το οποίο αναμένεται και την παρούσα Ακαδημαϊκή περίοδο να προσελκύσει τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας που επιθυμούν να γνωρίσουν τις τεχνικές ιδιαιτερότητες του αθλήματος. Να σημειωθεί ότι μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής παρέχεται ο τεχνικός εξοπλισμός που απαιτείται για το άθλημα της Ξιφασκίας.



Αντισφαίριση



Στα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης θα πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αθλήματος και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στις Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

Τρίτη, Τετάρτη 12.30 – 14.00

Πετοσφαίριση

Στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης **κάθε ΤΕΤΑΡΤΗ 12.30-14.00** θα γίνουν οι συναντήσεις των φίλων του βολέϊ με στόχο την αγωνιστική προετοιμασία και την στελέχωση της Πανεπιστημιακής ομάδας.



Ποδόσφαιρο

Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή των Δικαστηρίων και του Υπουργείου Αιγαίου θα πραγματοποιείται το ποδόσφαιρο (προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας) κάθε **Παρασκευή: 15.00-16.30.**



Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



Αίθουσα μουικής ενδυνάμωσης

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής προσφέρει στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας τη δυνατότητα βελτίωσης βασικών παραμέτρων φυσικής κατάστασης στην ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα μουικής ενδυνάμωσης. Η αίθουσα βρίσκεται στο κτίριο Χατζηγιάννη (Πατριάρχου Γρηγορίου 13, 1^{ος} όροφος)

- ✓ **Προγράμματα μουικής ενδυνάμωσης:**
 - ✓ **Αύξησης μουικής δύναμης**
 - ✓ **Αύξησης μουικού όγκου**
 - ✓ **Μουικής γράμμωσης**

- ✓ Προγράμματα βελτίωσης φυσικής κατάστασης μέσω
 - ✓ Ηλεκτρικού διαδρόμου
 - ✓ Ποδηλάτου γυμναστικής
- ✓ Προγράμματα ορθοσωμίας
- ✓ Προγράμματα αποκατάστασης έπειτα από τραυματισμούς
- ✓ Μετρήσεις παραμέτρων σωματικού βάρους

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ	19.00-21.00
ΤΕΤΑΡΤΗ	19.00-21.00
ΠΕΜΠΤΗ	11.00-13.00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11.00-13.00



Ιστοσελίδα "Αιγαίου 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



Πρόγραμμα Πολιτιστικών φοιτητικών ομάδων

Στο ισόγειο του κτιρίου Χατζηγιάννη πραγματοποιούνται οι συναντήσεις των Πολιτιστικών ομάδων της Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης σύμφωνα με το παρακάτω πρόγραμμα:

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
14.00-15.00							ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
15.00-16.00						TANGO	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
16.00-17.00				ΑΕΡΟΒΙC		TANGO	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
17.00-18.00				ΑΕΡΟΒΙC		TANGO	ΑΔΑΓΙΟ
18.00-19.00	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ			ΑΔΑΓΙΟ	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ (18.30-21.30)	ΑΔΑΓΙΟ	ΑΔΑΓΙΟ
19.00-20.00	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΑΕΡΟΒΙC	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	ΑΔΑΓΙΟ	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΑΔΑΓΙΟ	ΑΔΑΓΙΟ
20.00-21.00	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΑΕΡΟΒΙC	ΞΙΦΑΣΚΙΑ	TANGO (20.00-21.30)	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ΑΔΑΓΙΟ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"
21.00-22.00	"ΠΡΟΒΑ"	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	"ΠΡΟΒΑ"	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ" (21.30)	"ΠΡΟΒΑ" (21.30)	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"
22.00-23.00	"ΠΡΟΒΑ"	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	"ΠΡΟΒΑ"	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	"ΠΡΟΒΑ"	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"
23.00-24.00	"ΠΡΟΒΑ"	ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	"ΠΡΟΒΑ"	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	"ΠΡΟΒΑ"	ΝΕΑ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	



Συνδυασμοί τροφών όλη η αλήθεια



Σίγουρα δεν είναι κάτι καινούριο η θεωρία που αφορά τους συνδυασμούς διαφορετικών τροφών, ούτε προέκυψε στις μέρες μας. Ήδη ήταν γνωστό από το 19ο αιώνα, ανάμεσα σε άλλες διατροφικές θεωρίες που απασχολούσαν τον κόσμο, ότι για να αφομοιώσουμε περισσότερα θρεπτικά συστατικά, για να χάσουμε βάρος, ακόμα και για να βελτιώσουμε την ψυχική μας διάθεση, θα πρέπει να συνδυάζουμε συγκεκριμένες τροφές και να μην αναμειγνύουμε τροφές που περιέχουν διαφορετικά θρεπτικά συστατικά επειδή δεν ακολουθούν όλες οι τροφές τον ίδιο χρόνο και τρόπο πέψης.

Ένα τυπικό παράδειγμα σύμφωνα με αυτή τη θεωρία είναι το κρέας και το ψάρι που περιέχουν κυρίως πρωτεΐνες, οπότε θα πρέπει να τρώγονται μόνο με λαχανικά και να αποφεύγεται ο συνδυασμός τους με ψωμί ή πατάτες που περιέχουν υδατάνθρακες.

Σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες...

Όταν η ποσότητα του φαγητού είναι μικρή δεν επιβαρύνει καθόλου η ανάμειξη των υδατανθράκων και των πρωτεϊνών, ούτε μειώνει την αφομοίωση των θρεπτικών ουσιών ούτε προκαλεί αύξηση στο σωματικό λίπος. Αντίθετα, αν συνδυαστεί υδατάνθρακας μαζί με πρωτεΐνη και λαχανικά έχουμε πολλά οφέλη, διότι η αύξηση του σακχάρου στο αίμα είναι πολύ μικρή, χορταίνουμε πολύ περισσότερο και ξοδεύουμε κατόπιν πολλές θερμίδες εξαιτίας του περιεχομένου του γεύματος.

Επομένως το συμπέρασμα είναι ότι πρέπει να συνδυάζουμε αρκετά είδη τροφών, αλλά να τρώμε μικρές ποσότητες.

Η εξαίρεση βέβαια στον κανόνα πάντα υπάρχει. Γί' αυτό, αν θέλουμε να πετύχουμε ιδιαίτερα αποτελέσματα ως προς την τόνωση της ψυχικής μας διάθεσης θα πρέπει να τρώμε ξεχωριστά τις πρωτεϊνούχες από τις υδατανθρακούχες τροφές. Αυτό επηρεάζει τους νευροδιαβιβαστές του εγκεφάλου, οι οποίοι είναι κατασκευασμένοι από τα αμινοξέα τρυπτοφάνη και τυροσίνη που λαμβάνουμε από τις τροφές μας.

Έτσι, για παράδειγμα τα ζυμαρικά όταν τρώγονται μόνα τους προκαλούν ηρεμία και χαλάρωση, ενώ το κρέας προκαλεί διέγερση. Άρα, ως ένα βαθμό μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική μας διάθεση.

Τροφές που επηρεάζουν θετικά τη διάθεση μας

- Ψάρια, πιτυρούχο ψωμί, μακαρόνια, άγριο ρύζι και φρούτα ενισχύουν την καλή διάθεση, γιατί προάγουν την παραγωγή σεροτονίνης, και μας βοηθούν να αισθανόμαστε καλά.
- Καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, κολοκυθόσποροι, αβοκάντο και όσπρια διεγείρουν την παραγωγή ακετυλοχολίνης με αποτέλεσμα να αυξάνεται η αυτοσυγκέντρωση και η ευεξία.
- Μέλι, σταφίδες, κακάο, σοκολάτα, καφές, πιπέρι και αλκοόλ αυξάνουν την παραγωγή ντοπαμίνης και νοραδρεναλίνης, δρώντας σαν ήπια διεγερτικά και ευφραντικά.
- Εσπεριδοειδή, κανέλα, πιπερόριζα (τζιντζερ), γαρύφαλο, κάρδαμο τονώνουν τις σεξουαλικές ορμόνες και βελτιώνουν την τοπική κυκλοφορία στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Πρέπει να θυμόμαστε:

Αν συνηθίζετε να τρώτε τις τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες μαζί με τις τροφές που περιέχουν πρωτεΐνες αλλά σε μικρές ποσότητες δεν θα αντιμετωπίσετε κανένα πρόβλημα στην αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών, γιατί η πέψη π.χ. του αμύλου γίνεται στο στόμα και στο έντερο, ενώ η πέψη των πρωτεϊνών στο στομάχι. Επιπλέον, αυτός ο συνδυασμός θα καθυστερήσει την άνοδο του σακχάρου στο αίμα και η ινσουλίνη θα προλάβει να δράσει πιο αποτελεσματικά.

Αν κάνετε συνδυασμό διαφορετικών ειδών τροφών στο ίδιο γεύμα και φάτε μεγάλες ποσότητες, ασφαλώς η πέψη θα επιβραδυνθεί, η αφομοίωση των θρεπτικών συστατικών θα καθυστερήσει και, επειδή θα κουραστεί το στομάχι από το μεγάλο φάσμα, θα μεγαλώσει το πεπτικό στρες.

Μαθαίνω να συνδυάζω λαχανικά με φρούτα

Πρέπει να γεμίζουμε το πιάτο μας με διαφορετικά λαχανικά και φρούτα. Έχει διαπιστωθεί από έρευνες ότι μερικές τροφές που καταναλώνονται μαζί, λόγω του συνδυασμού αυξάνουν την αντιοξειδωτική τους δράση, καθώς και τη δυνατότητα του σώματος να απορροφήσει τις θρεπτικές ουσίες. Δεν ταιριάζουν όμως όλα μεταξύ τους! Γί' αυτό φροντίζουμε να τα

Εξεχωρίζουμε και τα καταναλώνουμε είτε μαζί είτε σε διαφορετικές ώρες. Π.χ. συνδυάζονται μεταξύ τους το πορτοκάλι, ο ανανάς, το καρότο, το σταφύλι, το ακτινίδιο και η πιπεριά, γιατί το ένα ενισχύει τη δράση των συστατικών του άλλου.

Δεν ταιριάζουν μεταξύ τους στο ίδιο γεύμα.....

Οι πατάτες με τα φρούτα, το μήλο με το αχλάδι και τη μπανάνα, η μελιτζάνα με το αβοκάντο, το κουνουπίδι και το μπρόκολο, καθώς και τα κολοκυθάκια με τη ντομάτα. Ο συνδυασμός αυτών των τροφίμων προκαλεί δυσπεψία και τα συστατικά τους δρουν ανταγωνιστικά.

Σωστός συνδυασμός είναι τα μπρόκολα και οι ντομάτες επειδή τα φυτοθεραπευτικά συστατικά τους απορροφούνται καλύτερα και είναι πιο δραστήρια στις ελεύθερες ρίζες όταν ενώνονται. Μαγειρέψτε τις ντομάτες με λαχανικά Βρυξελλών, λάχανο, κουνουπίδι και θα έχετε καλύτερη αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό σας. Αν τρώτε τα λαχανικά ωμά, προσθέστε και λίγο ελαιόλαδο για να βοηθήσετε τον οργανισμό σας να επεξεργαστεί και να απορροφήσει τα καροτίνη τους!

Εάν είστε αθλητές ή γυμνάζεστε συστηματικά, για να εξασφαλίσετε την θρεπτική επάρκεια στη διατροφή σας, δεν αρκεί να τρώτε τα πάντα. Πρέπει να ξέρετε τι περιέχουν οι τροφές, ποιες τροφές συνδυάζονται μεταξύ τους και ποιες όχι, για να γνωρίζετε πότε ο οργανισμός σας αφομοιώνει στο μεγαλύτερο βαθμό τα συστατικά που χρειάζεται.

Σωστοί συνδυασμοί τροφών

- Λάχανο ή ντομάτα ή αγγούρι με αβγά
- Ψάρια ή θαλασσινά με αγγουροντομάτα ή μαρούλι ή ντομάτα ή κολοκυθάκια ή χόρτα.
- Ζυμαρικά με σάλτσα από λαχανικά ή πράσινη σαλάτα και με ξηρούς καρπούς.
- Κόκκινα κρέατα ή πουλερικά και γενικά ζωικές πρωτεϊνούχες τροφές με ωμά λαχανικά και χόρτα ή βρασμένα στον ατμό.
- Λαχανικά που έχουν διαφορετικό χρώμα μεταξύ τους, π.χ. τα καρότα (πορτοκαλί χρώμα) με λάχανο ή αρακά(πράσινο χρώμα) και ντομάτα (κόκκινο χρώμα) με αγγούρι (πράσινο χρώμα)
- Κόκκινο κρασί (1 ποτηράκι) με όσπρια ή λαδερά φαγητά στα οποία όμως το ελαιόλαδο θα προστεθεί ωμό. Ξηροί καρποί με λαχανικά (π.χ. τα βάζετε στις σαλάτες) ή γιαούρτι ή γλυκά φρούτα (ειδικά καρύδια ή ηλιόσπορους με μήλο ή αχλάδι).
- Ρύζι με αρακά και ντομάτα και επίσης με φακές, ρεβίθια ή άλλα όσπρια.
- Όσπρια με ανάλατες ελιές και λίγο λεμόνι ή ελαιόλαδο και τυρί ή γιαούρτι ή ψωμί ολικής αλέσεως.
- Χόρτα ή λαχανικά με ωμό ελαιόλαδο ή λινέλαιο και φρέσκο λεμόνι.
- Χυμοί φρούτων και λαχανικών αραιωμένοι με νερό. Ο χυμός μήλου μαζί με καρότο είναι τελικά πλουσιότερος σε καροτίνη και βιταμίνες από το σκέτο χυμό μήλου, γιατί τα συστατικά τους αλληλοσυμπληρώνονται και αφομοιώνονται σε μεγαλύτερο βαθμό!
- Πράσινα λαχανικά με ψωμί ολικής αλέσεως.



Συνδυασμός τροφών αλλά σε μικρές ποσότητες

Μικρή ποσότητα θεωρείται ότι είναι ίσο με την παλάμη (χωρίς τα δάχτυλα) για τις πρωτεΐνες, και ότι χωράει στη χούφτα ή μέχρι ένα φλιτζάνι για τα υπόλοιπα.

- Αβγά με ψωμί ή πίτες (αλεύρι ολικής αλέσεως)
- Αλκοολούχα ποτά (εκτός κρασιού) με τροφές που περιέχουν λίγο λίπος και ελάχιστους υδατάνθρακες και κατά προτίμηση με κρέας ή κοτόπουλο ή θαλασσινά ή ψάρι και πάντοτε μαζί κάποια λαχανικά.
- Άπαχο γιαούρτι με συνοδευτικό κρέας ή κοτόπουλο αλλά όχι με ψάρι.

- Γαλακτοκομικά με δημητριακά τα οποία δεν είναι εμπλουτισμένα με φυτικές ίνες γιατί αν περιέχουν φυτικές ίνες μειώνεται η απορρόφηση του ασβεστίου.
- Απξηραμένα φρούτα με γιαούρτι (όχι προβιοτικό ή επιδόρπιο).
- Κόκκινα κρέατα (αρνί, κατσίκι, μοσχάρι, χοιρινό) χωρίς ορατό λίπος ή κοτόπουλο, σταφυλοκόμμηλο, γαλοπούλα χωρίς πέτσα με ρύζι αναποφλοιώτο ή σάλτσα ντομάτας, ψωμί με πίτουρο ή ανανά ή αποξηραμένα φρούτα ή μήλο.
- Τυρί με ψωμί ολικής αλέσεως ή βραστά λαχανικά ή κομπόστες φρούτων .
- Όλες οι τροφές που περιέχουν αρωματικά χόρτα (βασιλικό, δυόσμο θυμάρι, ρίγανη) και προσδίδουν γεύση στο φαγητό.
- Τυρί με ψωμί ολικής αλέσεως ή βραστά λαχανικά ή κομπόστες φρούτων.
- Τροφές με υδατάνθρακες και τροφές με πρωτεΐνες στο ίδιο γεύμα. Οι πρωτεϊνούχες τροφές πρέπει να είναι φτωχές σε λιπαρά και οι υδατανθρακούχες πλούσιες σε φυτικές ίνες.

Δεν πρέπει να συνδυάζετε συχνά

- Αβγά με άλλες μορφές ζωικής πρωτεΐνης, επειδή αυξάνεται η απορρόφηση των μη βασικών αμινοξέων και μειώνεται η απορρόφηση κάποιων βασικών .
- Γάλα και γιαούρτι με αρτοσκευάσματα και τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, επειδή οι φυτικές ίνες δεσμεύουν το ασβέστιο και το μαγνήσιο .
- Αλκοολούχα ποτά με ξηρούς καρπούς και σνακ, γιατί αυξάνεται πολύ η πρόσληψη των θερμίδων.
- Γαλακτοκομικά με χορταρικά «ειδικά με σπανάκι», γιατί δημιουργούνται άλατα που δεν απορροφώνται εύκολα και επιβαρύνουν τα νεφρά.
- Γλυκά φρούτα μαζί με ξινά φρούτα, γιατί αυτός ο συνδυασμός προκαλεί ενοχλήσεις στο πεπτικό και αφετέρου εμποδίζει την επαναπορρόφηση της σεροτονίνης ,με αποτέλεσμα την κόπωση.
- Γλυκά και τυποποιημένα επιδόρπια με τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες, γιατί αυτός ο συνδυασμός καταστρέφει τις βιταμίνες Β, ενώ αυξάνεται η πρόσληψη θερμίδων και αποσταθεροποιείται το σάκχαρο του αίματος.

Αποφύγετε το συνδυασμό

- Κόκκινων κρεάτων με κίτρινα τυριά π.χ. (χοιρινό με κεφαλοτύρι), επειδή αυξάνει την πρόσληψη κορεσμένων λιπών, καθυστερεί την πέψη των λιπαρών (κουράζει το συκώτι) και εμποδίζει την απορρόφηση ασβεστίου (πιθανόν να οδηγήσει σε προβλήματα νεφρών).
- Επεξεργασμένων υδατανθράκων ή και υδατανθράκων με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη μεταξύ τους (π.χ. πατάτες με μακαρόνια ή λευκό ψωμί με άσπρο ρύζι, ή βρασμένο καλαμπόκι με φρυγανιά), επειδή αυξάνεται απότομα το σάκχαρο του αίματος και οι απαιτήσεις σε ινσουλίνη.
- Θαλασσινών ή ψαριών μεταξύ τους ή και με άλλες πρωτεϊνούχες τροφές (π.χ. τυριά ή αβγό ή διαφορετικά είδη θαλασσινών ή ψαριών μεταξύ τους), γιατί υπάρχει κίνδυνος δυσανεξίας και αλλεργίας.
- Θαλασσινών ή ψαριών με λαχανικά (λάχανο οποιουδήποτε τύπου, μπρόκολο, κουνουπίδι), επειδή αυτά δεσμεύουν το ιώδιο και παρεμποδίζεται η καλή λειτουργία του θυρεοειδούς.
- Κόκκινου κρασιού με τυριά, επειδή αυξάνεται η αρνητική δράση της τυραμίνης και αυτό μπορεί να προκαλέσει πονοκέφαλο.
- Κρέατος (είτε και κοτόπουλο ή κιμάς, αλλαντικά) με μακαρόνια ή πατάτες ή αποφλοιωμένο ρύζι ή τηγανιτά λαχανικά (π.χ. τηγανιτά κολοκυθάκια ή μελιτζάνες) ή με λευκό ψωμί, επειδή φορτώνεται υπερβολικά το στομάχι, αυξάνεται η αρτηριακή πίεση και μειώνεται η αφομοίωση του σιδήρου.
- Κρέατος ή κοτόπουλου ή ψαριού ή θαλασσινών με βούτυρο ή μαργαρίνες ή μαγιονέζα, επειδή αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Όσπριων με αλλαντικά ή παστά, επειδή αυξάνουν το ουρικό οξύ και μειώνεται η δράση των φυτοοιστρογόνων.
- Προβιοτικών γαλακτοκομικών (γιαούρτι, προβιοτικά γιαούρτια, κεφίρ) μαζί με άλλες τροφές, επειδή μειώνεται η ευεργετική τους δράση στο έντερο (όταν τα τρώμε μόνα τους μπορεί να προκαλέσουν ξινίλες)
- Πολλών και διαφορετικών τροφών στο ίδιο γεύμα, επειδή αυξάνεται το πεπτικό και οξειδωτικό στρες και τα θρεπτικά συστατικά των τροφών δεν αφομοιώνονται σωστά.
- Τροφών που περιέχουν ζωικό λίπος με ανθρακούχα ποτά, επειδή το ανθρακικό καθυστερεί τη χώνεψη και δημιουργεί πρόβλημα στο μεταβολισμό των λιπών.
- Φρέσκων φρούτων (εκτός μήλου, ανανά και μάνγκο) με άλλες τροφές (εκτός γαλακτοκομικών), επειδή δεν απορροφάται κανονικά η βιταμίνη C και κάποια φλαβονοειδή. Γενικά, τα φρούτα πρέπει να τρώγονται μία με δύο ώρες πριν ή μετά το φαγητό, χωρίς να συνοδεύονται από άλλες τροφές. Ειδικά το σταφύλι, το καρπούζι και τα πεπόνι δεν πρέπει να τρώγονται μαζί με άλλα φρούτα.
- Ψαριού με πατάτες ή γιαούρτι ή τζατζίκι ή τυρί, επειδή μειώνεται ή συνολική απορρόφηση ασβεστίου και αυξάνεται η απορρόφηση φωσφόρου.
- Φυτικών χυμών φρούτων ή λαχανικών μαζί με άλλες τροφές, επειδή μειώνεται η αντιοξειδωτική δράση των συστατικών τους (εκτός αν θέλουμε να ενισχύσουμε την απορρόφηση του σιδήρου).

Οι παραπάνω προτάσεις αφορούν τη διατροφή υγιών ατόμων, με στόχο την καλύτερη της υγείας και την αύξηση της σωματικής τους απόδοσης και με την προϋπόθεση ότι ασκούνται συστηματικά. Ανάλογα όμως με τα προβλήματα υγείας ή το αδυνάτισμα που επιδιώκει το άτομο υπάρχουν ευνοϊκοί ή δυσμενείς συνδυασμοί τροφών.



Τι θα κερδίσω κάνοντας άσκηση;

Η ένταξη της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή μας ζωή είναι απαραίτητη για να διατηρούμε ένα καλύτερο επίπεδο υγείας. Η φυσική δραστηριότητα όμως και κυρίως η πιο οργανωμένη άσκηση είναι ένας απαραίτητος σύμμαχος και στην προσπάθειά μας να χάσουμε κάποιο βάρος.

Τι ρόλο παίζει η άσκηση στο αδυνάτισμα;

Όπως γνωρίζουμε, το σωματικό μας βάρος εξαρτάται από το ισοζύγιο ενέργειας, δηλαδή από τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε με την τροφή μας και τις θερμίδες που 'καίει' το σώμα μας λόγω του βασικού του μεταβολισμού και της άσκησης.

Είναι δυνατόν να αδυνατίσω κάνοντας άσκηση;

Έτσι, όσο αυξάνεται η άσκηση στη ζωή μας, τόσο αυξάνουμε και την ενέργεια που καταναλώνει το σώμα μας, βοηθώντας τον εαυτό μας έτσι να χάσει πιο εύκολα τα περιττά κιλά μαζί πάντα με το διατροφολογικό μας πρόγραμμα.

Μπορεί η άσκηση να βοηθήσει στην απώλεια βάρους;

Επιπλέον, η άσκηση βοηθά στην αύξηση της μυϊκής μας μάζας, από την οποία εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό και ο βασικός μας μεταβολισμός.

Υπάρχει κάποια συγκεκριμένη άσκηση που βοηθά στη μείωση βάρους;

Βέβαια, το είδος της άσκησης που ενδείκνυται να ακολουθήσει ο κάθε άνθρωπος εξαρτάται τόσο από τις προσωπικές του προτιμήσεις, όσο και από την κατάσταση της υγείας του ή το βάρος του. Αν το σωματικό βάρος ενός ανθρώπου είναι αρκετά αυξημένο, τότε θα πρέπει να ξεκινήσει με ήπια φυσική δραστηριότητα, όπως το περπάτημα ή η κολύμβηση.

Η άσκηση εμποδίζει την απώλεια λίπους κατά τη διάρκεια της διαίτας;

Κατά καιρούς έχουν ακουστεί διάφοροι μύθοι σχετικά με την άσκηση κατά την περίοδο μίας διαίτας απώλειας βάρους. Η πιο ακραία και απόλυτα αναληθής άποψη είναι αυτή σύμφωνα με την οποία το λίπος του σώματος... σφίγγει με την άσκηση. Φυσικά τέτοιες απόψεις δεν έχουν καμία σχέση με την επιστημονική πραγματικότητα και μόνο σύγχυση έχουν προκαλέσει στον κόσμο που ενδιαφέρεται να ακολουθήσει έναν υγιεινό τρόπο ζωής ή να χάσει βάρος.