

## Οι κατάλληλες τροφές για την άσκηση

Η άσκηση και συνεπώς το υγιές σώμα είναι το όχημα που μας βοηθά να αντεπεξέλθουμε στις υποχρεώσεις της καθημερινότητάς μας. Από την άλλη πλευρά, τα καύσιμά μας είναι η σωστή και πλούσια σε θρεπτική αξία τροφή. Επομένως οφείλουμε να δίνουμε στον οργανισμό μας καθημερινά, τα δυο αυτά συστατικά ώστε να έχει το όχημά μας μακροζωία.



Έρευνες έχουν δείξει πως κατά την παρατεταμένη άσκηση (aqua aerobic, spinning, κλπ.), η σημαντικότερη πηγή ενέργειας είναι το γλυκογόνο. Συνεπώς, τροφές που περιέχουν υδατάνθρακες είναι

πολύ βασικές, αφού βοηθούν στην καλύτερη απόδοση της αερόβιας άσκησης.

Εξίσου σημαντικές είναι και οι πρωτεΐνες, οι οποίες ευθύνονται για τη γρηγορότερη μυϊκή αποκατάσταση. Ένα μικτό γεύμα (με υδατάνθρακες και πρωτεΐνες) μέσα στην επόμενη μία ώρα μετά την άσκηση, είναι αναγκαίο για την άμεση αναπλήρωση της χαμένης ενέργειας.

Παράλληλα δεν πρέπει να παραλείπουμε την πρόσληψη υγρών, ειδικά τώρα το καλοκαίρι, καθώς η πιθανή αφυδάτωση επηρεάζει την καρδιαγγειακή λειτουργία του σώματος, άρα και την αερόβια ικανότητά μας. Για αυτόν το λόγο θα ήταν θεμιτό, κατά τη διάρκεια της άσκησης να λαμβάνουμε μικρές ποσότητες νερού ή κάποιου αθλητικού ποτού που να περιέχει και θρεπτικά συστατικά.

---

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

[www.nutrimed.gr](http://www.nutrimed.gr)

[http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=12335](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=12335)