

8 Μύθοι για την Ενέργεια και την Αθλητική Διατροφή

2011-05-30 17:12:58

Η **επιπλέον πρωτεΐνη**, μέσω της κατανάλωσης κρέατος ή συμπληρωμάτων αμινοξέων, θα **δυναμώσει** τους μυς μου.

Μόνο μέσω της άθλησης μπορεί κανείς να αποκτήσει **μυϊκή δύναμη** και **όγκο**. Η κατανάλωση περισσότερης πρωτεΐνης, μέσω της διατροφής ή της λήψης συμπληρωμάτων, **δεν** πρόκειται να βοηθήσει, αν δεν συνοδεύεται από άσκηση.

Τα συμπληρώματα αμινοξέων, όπως η **αργινίνη**, η **καρνιτίνη** και η **ορνιθίνη**, **δεν** μπορούν να αυξήσουν τον όγκο των μυών ή τη μυϊκή δύναμη. Οι **αθλητές αντοχής** χρειάζονται καθημερινά **1.2-1.4 gr** πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους, ενώ οι **αθλητές δύναμης** χρειάζονται καθημερινά **1.6-1.7 gr** πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους και μπορούν με την καθοδήγηση αθλητικού διαιτολόγου να λάβουν αυτήν την ποσότητα μέσω της διατροφής. Η λήψη μεγαλύτερης ποσότητας πρωτεΐνης **δεν** βοηθά. Προσθέτει μόνο **θερμίδες** και **λίπος** στο σώμα.

Καταναλώνω κρεατίνη για να φτιάξω μυϊκή μάζα.

Η **κρεατίνη** είναι ένα **αμινοξύ** που παράγεται στο ήπαρ από άλλα αμινοξέα. Ωστόσο, ο ρόλος της κρεατίνης στην ανάπτυξη μυϊκής μάζας δεν έχει ακόμη αποσαφηνιστεί. Μελέτες για την αποτελεσματικότητα της κρεατίνης ως συμπληρώματος διατροφής βρίσκονται σε εξέλιξη.

Η γύρη μελισσών μου χαρίζει ενέργεια.

Η γύρη μελισσών δεν μπορεί να βελτιώσει τις **σωματικές** επιδόσεις. Πρόκειται για ένα μοναδικό μείγμα από σάλιο μέλισσας, γύρη και νέκταρ από τα φυτά. Στην πραγματικότητα, όμως, περιέχει θρεπτικά συστατικά που απαντώνται και στην καθημερινή μας διατροφή: άμυλο, σάκχαρα, πρωτεΐνη και μικρή ποσότητα λίπους.

Η σπιρουλίνα είναι τροφή υψηλής ενέργειας, κατάλληλη για άτομα που αθλούνται.

Αν και αυτό το χαρακτηριστικό της σπιρουλίνας είναι από τα πλέον διαφημισμένα, στην πραγματικότητα η σπιρουλίνα **δεν** έχει την ιδιότητα να παράγει ενέργεια. Παρέχει, ασφαλώς κάποια σημαντικά **θρεπτικά συστατικά**, μεταξύ των οποίων και η **βιταμίνη B12**, η οποία, ωστόσο, δεν είναι σε μορφή που να της επιτρέπει να αφομοιωθεί από τον οργανισμό.

Αν είμαι καλά προπονημένος, δεν χρειάζεται να ανησυχώ πολύ για την αναπλήρωση των υγρών που χάνω κατά την άσκηση.

Η προπόνηση **δεν** πρόκειται να σας προστατεύσει από την αφυδάτωση! Κάθε άλλο. Ένας καλά προπονημένος αθλητής ιδρώνει **περισσότερο** στη διάρκεια του αγώνα, καθώς ο οργανισμός του προσπαθεί να **δροσίσει** αποτελεσματικά το σώμα. Η κατανάλωση πολλών υγρών πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τον αγώνα είναι απαραίτητος κανόνας για προπονημένους και μη.

Σε αθλήματα αντοχής που διαρκούν περισσότερο από μία ώρα, η επιλογή ενός **αθλητικού ποτού** είναι **ενδεδειγμένη**. Και αυτό, γιατί συμβάλλει στην άμεση αναπλήρωση των υγρών, καθώς η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες και μεταλλικά στοιχεία το καθιστά καλή πηγή ενέργειας αλλά και ιδανική επιλογή για την αναπλήρωση των ηλεκτρολυτών, που αποβάλλονται από τον οργανισμό κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Μετά από μια εντατική προπόνηση έχω ανάγκη από επιπλέον βιταμίνες.

Η **εφίδρωση** που συντελείται στην εντατική προπόνηση **δεν** συνεπάγεται απώλεια βιταμινών. Οι λίγες παραπάνω βιταμίνες που πιθανόν χρειάζεται ο αθλούμενος για την παραγωγή ενέργειας, μπορούν να προέλθουν από την αυξημένη ποσότητα τροφής που πρέπει να προσλαμβάνει, για να

αντεπεξέλθει στις αυξημένες ενεργειακές του ανάγκες.

Τα συμπληρώματα βιταμινών μπορούν να σας δώσουν ενέργεια για τις δύσκολες προπονήσεις.

Οι βιταμίνες **δεν** δίνουν ενέργεια. Πηγές ενέργειας είναι οι **υδατάνθρακες**, τα **λίπη** και οι **πρωτεΐνες**. Αν παίρνετε ήδη αρκετά από αυτά τα συστατικά, δεν έχετε ανάγκη από συμπληρώματα. Οι βιταμίνες που έχει ανάγκη ο οργανισμός για την παραγωγή ενέργειας στη διάρκεια της σωματικής άσκησης προσλαμβάνονται, επίσης, μέσω της διατροφής.

Μία σοκολάτα είναι ο πιο γρήγορος τρόπος για να πάρεις ενέργεια.

Η κατανάλωση μιας σοκολάτας ή ενός ζαχαρούχου ποτού **δεν** πρόκειται να σας «επαναφορτίσει». Μια διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, για λίγες μέρες, είναι ο καλύτερος τρόπος για να ενισχύσετε τα ενεργειακά σας αποθέματα πριν από μια έντονη προπόνηση. Για αγωνίσματα αντοχής που διαρκούν περισσότερο από 90 λεπτά, ένας χυμός αραιωμένος με νερό ή ένα ενεργειακό ποτό πριν ή κατά τη διάρκεια της άσκησης μπορεί να ενισχύσει την αντοχή σας.

Γράφει ο: **Παρασκευάς Παπαχρήστος**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Αν βρήκατε ενδιαφέροντα τα όσα διαβάσατε, ανατρέξτε στο nutritiontales.eu για περισσότερους μύθους και αλήθειες.

Πηγή: www.mednutrition.gr