

TENNIS ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μία ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να παρέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στον αθλητή όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνη, λίπη, μεταλλικά στοιχεία και βιταμίνες καθώς και τις απαραίτητες ποσότητες νερού, έτσι ώστε να υποστηρίζουν επιτυχώς το σώμα και τις λειτουργίες του, να αυξήσουν σταδιακά τον μεταβολισμό και να παρέχουν την απαιτούμενη ενέργεια μίας προπόνησης ή ενός αγώνα..

Πριν τον αγώνα- προπόνηση:

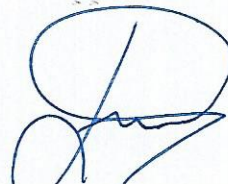
- 3-4 ώρες πριν την προπόνηση ή τον αγώνα (αν είναι απόγευμα ο αγώνας ή η προπόνηση το γεύμα θα γίνεται το μεσημέρι) θα πρέπει να γίνεται ένα γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες, μέτριο σε πρωτεΐνη και χαμηλό σε λιπαρά.
- Παράδειγμα Μεσημεριανού γεύματος (3-4 ώρες πριν από τον αγώνα): Υδατάνθρακες (μακαρόνια- ρύζι- πατάτα- ψωμί – κράκερ αλατισμένα- βρώμη) + πρωτεΐνη (γαλοπούλα- κοτόπουλο βραστό- 1 φλ άπαχο γάλα) + φυτικές ίνες (φρούτα- λαχανικά).
- 1-2 ώρες πριν τον αγώνα ή την προπόνηση θέλουμε ένα γρήγορο σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες ώστε να απορροφηθεί γρήγορα από τον οργανισμό και να παρέχει άμεσα ενέργεια (π.χ. μπάρα δημητριακών, μπανάνα, κράκερ + επαρκής ποσότητα υγρών όπως νερό και όχι ροφήματα που να περιέχουν αλκοόλ ή καφεΐνη)
- Παράδειγμα σνάκ 1-2 ώρες πριν τον αγώνα ή την προπόνηση : Γιαούρτι με φρούτα ή μπανάνα ή 1 μπάρα ενέργειας (υδατάνθρακες, ελάχιστη πρωτεΐνη) + 1 ποτήρι νερό ή 330-500 ml ενεργειακό ποτό (υδατάνθρακες- ηλεκτρολύτες)

Κατά τη διάρκεια του αγώνα- προπόνησης:

- Ένα αθλητικό ποτό με υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες είναι απαραίτητο σε ποσότητα περίπου 200-300ml κάθε 15-20 λεπτά για σωστή ενυδάτωση
- Η κατανάλωση ποτού με υδατάνθρακες – ηλεκτρολύτες θα βοηθήσει τον αθλητή να διατηρήσει σταθερό το επίπεδο γλυκόζης στο αίμα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την καθυστέρηση της κόπωσης.
- Παράδειγμα σνακ κατά τη διάρκεια του αγώνα: καραμέλες (χαμηλά σε πρωτεΐνες, πλούσια σε υδατάνθρακες και νάτριο), Αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα), Ξηρούς καρπούς αλατισμένους (μικρή ποσότητα 5-6 ανά 1 ώρα), Μπανάνα (το πολύ μισή μπανάνα ανά 1 ώρα).

Μετά τον αγώνα- προπόνηση:

- Στα πρώτα 30 λεπτά ο αθλητής μπορεί να καταναλώσει περίπου μισό λίτρο από ένα αθλητικό ποτό, και στη συνέχεια να καταναλώνει υγρά για τις επόμενες 2 ώρες.
- Θα πρέπει να γίνει άμεση κατανάλωση κάποιου σνακ πλούσιο σε άμεσα απορροφήσιμους υδατάνθρακες (π.χ. ζελέ) και αργότερα ένα πλήρες γεύμα.
- Παράδειγμα γεύματος μετά τον αγώνα- προπόνηση: 2-3 φλιτζάνια ζυμαρικά (σκέτα ή σάλτσα από το κρέας, ελάχιστο τυρί, το κρέας χωρίς λίπος), Σαλάτα με βινεγκρέτ ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά σάλτσα, 2-3 φλιτζάνια ρύζι (στον ατμό ή βραστό) με λαχανικά και κοτόπουλο βραστό.



ΜΠΙΛΙΣΗ ΕΛΕΝΗ
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
28ης Οκτωβρίου 12, Τρίπολη Τ.Κ. 221 00
ΑΦΜ. 155972483 ΔΟΥ Τρίπολης
Κιν. 6974226370