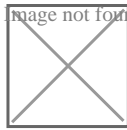


Χρήσιμες συμβουλές για μία ιδανική διατροφή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Απολαμβάνετε το φαγητό; Σας αρέσει η ιδέα να κάνετε ένα πλήρες γεύμα σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή; Απολαμβάνετε την εμπειρία του να κάνετε ένα δείπνο σε ένα ωραίο εστιατόριο;

Απολαμβάνετε το φαγητό; Σας αρέσει η ιδέα να κάνετε ένα πλήρες γεύμα σε συνδυασμό με μια σωστή διατροφή; Απολαμβάνετε την εμπειρία του να κάνετε ένα δείπνο σε ένα ωραίο εστιατόριο;

Πρέπει να είσαστε σε θέση να απαντήσετε ναι σε όλες αυτές τις ερωτήσεις χωρίς να αισθάνεστε ένοχοι για αυτό. Εξάλλου το φαγητό είναι σημαντικό μέρος της ζωής μας. Χωρίς αυτό δεν μπορούμε να ζήσουμε. Ολόκληρο το σώμα μας εξαρτάται από το φαγητό για ενέργεια, για υγιές δέρμα, μαλλιά και δόντια. Τι είναι λοιπόν μια ιδανική και έξυπνη διατροφή; Είναι αυτή που μπορείς να επιτύχεις τα μέγιστα δυνατά αποτελέσματα χωρίς μεγάλη προσπάθεια.

Το μόνο που χρειάζεστε είναι γνώση και ένα καλό συντονισμό!

Πρώτα από όλα καθορίστε το σύνολο των θερμίδων που χρειάζεστε να κάψετε καθημερινά αφού συμβουλευτείτε τον προσωπικό σας γυμναστή ο οποίος έχει

γνώση της προπόνηση σας καθώς και άλλες παραμέτρους που αφορούν την τις καθημερινές ανάγκες. Στη συνέχεια υπολογίστε το σύνολο των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους που χρειάζεστε με βάση την αρχή ότι η διατροφή σας θα αποτελείται από 60% υδατάνθρακες, 30% πρωτεΐνη και 10% λίπος.

Ας υποθέσουμε λοιπόν ότι χρειάζεστε 3000 θερμίδες την ημέρα. Από τις 3000 θερμίδες το 60% πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες ($3000 \times 0,60$) δηλ. 1800 θερμίδες. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα απελευθερώνει κατά την καύση του 4 θερμίδες. Έτσι διαιρώντας το 1800 με το 4 βρίσκουμε τα γραμμάρια των υδατανθράκων δηλ. 450γρ. Στη συνέχεια λαμβάνοντας υπόψιν μας ότι το 30% των συνολικών θερμίδων πρέπει να προέρχεται από πρωτεΐνη και ότι ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ισούται με 4 θερμίδες βρίσκουμε τα γραμμάρια της πρωτεΐνης που χρειαζόμαστε δηλ. 225 γρ. Με τον ίδιο τρόπο, τα γραμμάρια του λίπους που είναι 37,5 (1 γραμμάριο λίπους ισούται με 8 θερμίδες).

Αυτή Η Διατροφή Είναι Εύκολο Να Ακολουθηθεί Λαμβάνοντας Υπόψιν Σας Τις Τέσσερις Βασικές Κατηγορίες Τροφών:

Γάλα και παράγωγα αυτού

Φρούτα και λαχανικά

Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια και αυγά

Ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά και φυτικές ίνες

Πρέπει να τρώτε περίπου 6-8 μερίδες από την ομάδα ψωμί και δημητριακά και 2-4 μερίδες από τις άλλες ομάδες τροφών καθημερινά.

Φρούτα: Πολλοί δεν τρώνε φρούτα καθημερινά. Πρέπει να αγοράζετε φρούτα σε μεγάλη ποικιλία, για να τα διατηρείτε φρέσκα προμηθευτείτε τα σε μικρές ποσότητες. Μπορείτε να τα παίρνετε στην δουλειά, να τα τρώτε σαν σνακ ή να κάνετε χυμούς.

Κώστας Μήτσαρης

Πηγές: Supertrainer.gr [-skai.gr](http://skai.gr)