

## Και ψεύδεσαι και τρως!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πέντε τροφές που καταστρέφουν ό,τι κάνεις στην προπόνηση.

Τον κόπο σου δεν τον λυπάσαι; Τόσες ώρες στο γυμναστήριο και να πηγαίνουν χαμένες; Τα έχουμε πει, εξάλλου, και παλιότερα, η αλήθεια βρίσκεται στη διατροφή.

Γι αυτό σου λέω, αν γύρισες σπίτι και άδειασες το ψυγείο που είχε μόνο γλυκά τότε φιλαράκι πας δέκα βήματα πίσω -όχι σαν αυτά που κάνει ο Αγρότης.

Ρίξε λοιπόν μια ματιά στις παρακάτω τροφές και ροφήματα με τα οποία πρέπει να διακόψεις παραυτα διπλωματικές σχέσεις.

### **1. Η πολλή πρωτεΐνη βλάπτει**



Η πρωτεΐνη είναι το κατάλληλο συστατικό για να φουσκώσεις τους μυς σου. Όταν όμως το παρακάνεις σε ποσότητα, ο οργανισμός σου την μετατρέπει σε λίπος και όχι σε μούσकुλα.

## **2. Αθλητικά ποτά**



Ακούς συνέχεια σε διαφημίσεις για τους ηλεκτρολύτες που σου προσφέρουν και τα κατεβάζεις σαν να είναι σφηνάκια.

Αν είσαι μαραθωνοδρόμος, τότε οκ, πιες και δύο και τρία άμα θες, για οτιδήποτε άλλο όμως νεράκι. Εξάλλου, δεν χρειάζεσαι ενέργεια, αλλά θρεπτική ουσία.

### **3. (Δεν) πίνω μπύρες**



Το αλκοόλ όχι μόνο εμποδίζει την παραγωγή πρωτεΐνης από τον οργανισμό, αλλά ταυτόχρονα είναι ανασταλτικό παράγοντας για τη γρήγορη αποκατάστασή σου μετά από έναν τραυματισμό. Για να μην πούμε ότι αν θες οι κοιλιακοί σου να μοιάζουν σαν να έχουν βγει από photoshop, θα πρέπει να τις ξεχάσεις λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες.

#### **4. Διαιτητικά ροφήματα**



Τι και αν δεν έχει ζάχαρη. Όλες τις θερμίδες που λείπουν λόγω της απουσίας της, να είσαι σίγουρος πως θα τις πάρεις εις το πενταπλάσιο μέσα στη μέρα από άλλες τροφές. Σύμφωνα με μελέτες, όταν καταναλώνεις τρόφιμα που περιέχουν γλυκαντικά (π.χ. ασπαρτάμη) καταλήγεις να τρως πολύ περισσότερο μέσα στην ημέρα. Τι σημαίνει αυτό; Απλά προσθέτεις βάρος, παχαίνεις δηλαδή.

## **5. Γλυκά**



Βασικός κανόνας: Ό,τι είναι πλούσιο σε λίπη και χαμηλό σε πρωτεΐνη είναι πρόβλημα. Ναι, μπορεί η σοκολατίτσα σου να πειρέχει φυστικια και πρωτεΐνες, αλλά οι θερμίδες που παίρνεις λόγω της ζάχαρης κάνουν σκόνη και θρύψαλα όλο τον κόπο που είχες καταβάλει στην προπόνηση.

## **6. Το απόλυτο τίποτα**



Μετά από μια μεγάλη μέρα σκληρής προπόνησης χρειάζεσαι καύσιμα για συμπλήρωμα. Για αυτό μην διανοηθείς να μην φας τίποτα, δώσε την έξτρα ώθηση που χρειάζεται ο μυς για να ολοκληρώσεις τη διαδικασία. Αλλιώς θα 'χεις κάνει μια τρύπα στο νερό. Εκτός και αν θες να αδυνατίσεις ή να γίνει ασκητής. Καλύτερα να ακολουθήσεις τη «χρυσή συνταγή» που προτείνουν οι διατροφολόγοι: ένα γραμμάριο πρωτεΐνης για κάθε μισό κιλό του βάρους που θέλεις να φτάσεις.

Πηγή: [ratpack.gr](http://ratpack.gr)