



Το ποδόσφαιρο ένα από τα αγαπημένα ομαδικά αθλήματα των περισσότερων, έχει ως κύριο χαρακτηριστικό του τις μεταβολές στην ένταση και το είδος της άσκησης καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα. Γι' αυτό οι ποδοσφαιριστές θα πρέπει να έχουν δύναμη, ταχύτητα, αλλά ταυτόχρονα και αντοχή αφού συνολικά σ' ένα παιχνίδι καλύπτουν περίπου 10-13 km και πολλές φορές αυτό γίνεται κάτω από άθλιες καιρικές συνθήκες. Για να επιτευχθεί αυτό εκτός από τη σωστή προπόνηση θα πρέπει να ακολουθηθεί και ένα πρόγραμμα διατροφής.

Τι θα πρέπει να προσέξει ένας ποδοσφαιριστής στη διατροφή του;

Η επαρκής πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών (βιταμινών, ιχνοστοιχείων, πρωτεϊνών, λιπών, υδατανθράκων κ.α.), αποτελεί τη βάση για την επιτυχία του ποδοσφαιριστή, αλλά και γενικότερο κάθε αθλητή. Αυτό επιτυγχάνεται μόνο όταν υπάρχει ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο του ποδοσφαιριστή. Επίσης σημαντικό ρόλο,

## **sports academies - Τι τροφές θα πρέπει να καταναλώ νει ένας ποδοσφαιριστής;**

Συντάχθηκε απο τον/την sportsteam

Tuesday, 13 October 2015 06:44 - Last Updated Tuesday, 13 October 2015 07:04

---

παίζει και η επαρκής πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων), η οποία θα πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες κάθε ποδοσφαιριστή σε καθημερινή βάση. Αν δεν υπάρχουν τα πιο πάνω ο ποδοσφαιριστής είναι δύσκολο να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις ενός αγώνα, έστω και αν έχει προπονηθεί σκληρά. Σημαντικό επίσης ρόλο στη διατροφή ενός ποδοσφαιριστή παίζει το γεύμα πριν από τον αγώνα.

Τι θα πρέπει να προσέχει ένας ποδοσφαιριστής στο γεύμα πριν από τον αγώνα;

Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα η κυριότερη πηγή ενέργειας είναι οι υδατάνθρακες. Δυστυχώς ο ανθρώπινος οργανισμός δε διαθέτει μεγάλες αποθήκες υδατανθράκων, τις οποίες να μπορεί να χρησιμοποιεί κατά τη διάρκεια της άσκησης. Γι' αυτό οι κυριότερες πηγές αποθηκευμένων υδατανθράκων που είναι το μυϊκό και ηπατικό γλυκογόνο εξαντλούνται γρήγορα (πολλές φορές πριν από το τέλος του 1ου ημιχρόνου), με αποτέλεσμα τη κόπωση και τη μείωση της απόδοσης του. Επομένως, ο σημαντικότερος στόχος της διατροφής πριν από τον αγώνα θα πρέπει να είναι η αύξηση των αποθεμάτων γλυκογόνου του οργανισμού.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί όταν ο ποδοσφαιριστής:

Καταναλώσει γεύμα πλούσιο σε υδατάνθρακες 3-4 ώρες πριν τον αγώνα.

Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι: το ψωμί, τα μακαρόνια, τα κουλούρια, τα δημητριακά πρωινού, το ρύζι, οι πατάτες, το πουργούρι, τα όσπρια, το μπιζέλι, το καλαμπόκι, τα φρούτα και οι χυμοί τους, η ζάχαρη, το μέλι, τα γλυκά του κουταλιού και γενικότερα τα περισσότερα γλύκα, η μαρμελάδα κ.α.

Αποφύγει τροφές πλούσιες σε λίπος, κυρίως τηγανιτά.

Αποφύγει τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως τα όσπρια, ψωμί ολικής αλέσεως κ.α. γιατί μπορεί να του προκαλέσουν γαστρεντερικά προβλήματα.

## **sports academies - Τι τροφές θα πρέπει να καταναλώ νει ένας ποδοσφαιριστής;**

Συντάχθηκε απο τον/την sportsteam

Tuesday, 13 October 2015 06:44 - Last Updated Tuesday, 13 October 2015 07:04

---

Καταναλώνει κάποιο υδατανθρακούχο ποτό (5-10%) 20 λεπτά πριν από τον αγώνα.

Πολύ σημαντική είναι και η πρόσληψη νερού σε τακτά χρονικά διαστήματα, για αποφυγή της πρόωρης κόπωσης λόγω αφυδάτωσης και υπερθερμίας.

Κουλαπή Λίτσα, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος

Τμήμα ειδήσεων Sports-Academies.gr