

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ**

**Σπουδαστες: Παπαδόπουλος Ιωάννης  
Τσιρέλης Δημήτρης**

**Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας**

**Θεσσαλονίκη 2004**

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ**

**Σπουδαστες: Παπαδόπουλος Ιωάννης  
Τσιρέλης Δημήτρης**

**Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας**

**Θεσσαλονίκη 2004**

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### • Διατροφή

Εισαγωγή.....	σελ. 1
Βραδείας απορρόφησης υδατάνθρακες .....	σελ.6
Μεσαίας απορρόφησης υδατάνθρακες.....	σελ.7
Ταχείας απορρόφησης υδατάνθρακες.....	σελ.7
Πρωτεΐνες.....	σελ.8
Πολυσακχαρίτες.....	σελ.9
Λίπη.....	σελ. 10
Νερό και άλατα.....	σελ.11
Βιταμίνες.....	σελ.12
Ανόργανα συστατικά.....	σελ. 14
Τοξικότητα.....	σελ.14
Βασικός μεταβολισμός.....	σελ. 15
Μεταβολικός ρυθμός.....	σελ.17
Ενέργεια.....	σελ.18
Μέτρηση ενέργειας.....	σελ.18
Υπολογισμός απαιτούμενης ενέργειας.....	σελ.19
Ενεργειακή ισορροπία.....	σελ.19
Διατροφή του αθλητή.....	σελ.20
Διατροφή σύμφωνα με την ηλικία-Παιδιά.....	σελ.21
Διατροφή σύμφωνα με την ηλικία-Έφηβοι.....	σελ.22
Διατροφή σύμφωνα με την ηλικία-Ηλικιωμένοι.....	σελ.23
Μια ισορροπημένη δίαιτα.....	σελ.24
Οδηγίες διαίτας.....	σελ.24
Τρώτε ποικιλία τροφίμων.....	σελ.24
Διατηρείτε ένα υγιές βάρος.....	σελ.25
Διαλέξτε δίαιτα φτωχή σε λίπη,κορεσμένα λίπη και χοληστερόλη.....	σελ.25
Διαλέξτε δίαιτα με πολλά λαχανικά,φρούτα και προϊόντα δημ/κών.....	σελ.26
Κάνετε μέτρια χρήση σακχάρων.....	σελ.26
Κάνετε μέτρια χρήση μαγειρικού άλατος και άλλων μορφών νατρίου..	σελ.26
Αν πίνετε αλκοολούχα ποτά,πίνετε με μέτρο.....	σελ.26
Ανάπτυξη συνηθειών φαγητού.....	σελ.27
Ασθένειες που προκαλούνται από μικροοργανισμούς στα τρόφιμα....	σελ.28
Σαλμονέλα.....	σελ.29
Σταφυλοκοκκίαση.....	σελ.29
Αλλαντίαση.....	σελ.30
Πρόληψη ασθενειών από τρόφιμα.....	σελ.30
Νευρική Ανορεξία.....	σελ.31

Βουλιμία.....	σελ.32
Παχυσαρκία.....	σελ.33
Μη στεροειδή συμπληρώματα.....	σελ.34
Πρωτεΐνες.....	σελ.35
Αμινοξέα.....	σελ.37
Κρεατίνη.....	σελ.37
Ριβόζη.....	σελ.38
Γλουταμίνη.....	σελ.38
HMB.....	σελ.38
Είναι ασφαλή;.....	σελ.82

#### • Αναβολικά Στεροειδή

Αναβολικά στεροειδή.....	σελ.39
Οι ορμόνες και η χημική τους φύση.....	σελ.44
Τρόπος λειτουργίας ενδοκρινών αδένων.....	σελ.45
Η συνεργασία με το νευρικό σύστημα.....	σελ.45
Η αυτορρύθμιση της ορμονικής εκκρίσεως.....	σελ.46
Η σύνθετη έμμεση παλίνδρομη ρύθμιση.....	σελ.46
Ο μηχανισμός δράσεως των ορμονών.....	σελ.47
Είσοδος στα κύτταρα-στόχος.....	σελ.47
Οι ορμόνες της Υποφύσεως.....	σελ.48
Η αυξητική ορμόνη.....	σελ.50
Θυροειδής αδένας-Μεταβολικός κύκλος ιωδίου.....	σελ.52
Πάγκρεας-Ινσουλίνη.....	σελ.55
Ο φλοιός των επινεφριδίων.....	σελ.57
Ο μυελός των επινεφριδίων.....	σελ.60
Οι όρχεις.....	σελ.61

Παρενέργειες.....	σελ.104
Κατακράτηση νατρίου.....	σελ.65
Υπερασβεστιαμία.....	σελ.66
Αύξηση επιπέδων κορτιζόλης.....	σελ.66
Ακμή.....	σελ.67
Γυναικομαστία.....	σελ.68
Επιθετικότητα.....	σελ.68
Υπέρταση.....	σελ.70
Καρδιαγγειακή ασθένεια.....	σελ.71
Αίσθημα σφυγμών.....	σελ.72
Καρδιακή υπερτροφία.....	σελ.73
Αρρενοποίηση.....	σελ.75
Καρκίνος.....	σελ.76

Αιμορραγίες.....	σελ.77
Ημικρανίες.....	σελ.77
Ανικανότητα.....	σελ.78
Στομαχικά άλγη.....	σελ.79
Ίκτερος.....	σελ.79
Ρήξη μυών.....	σελ.80
Υπερτροφία προστάτη.....	σελ.80
Πρόωρη τριχόπτωση.....	σελ.81
Υπολοιπόμενη ανάπτυξη.....	σελ.81
Καταστολή ανοσοποιητικού συστήματος.....	σελ.81
Αυπνία.....	σελ.82
Στειρότητα.....	σελ.82
Ανδογεννητικό σύνδρομο.....	σελ.83
Αναφυλακτική δράση.....	σελ.83
Ψυχολογικά προβλήματα.....	σελ.84
Κακώσεις.....	σελ.85
Λάθος χρήση και κοινά λάθη	
Υπερβολικές δόσεις.....	σελ.89
Μακροχρόνια χρήση.....	σελ.90
Λάθος τρόπος διακοπής της χρήσης.....	σελ.90
Λάθος δίαιτα.....	σελ.91
Λάθος μέθοδος προπόνησης.....	σελ.92
Μη πραγματοποίηση αναλύσεων αίματος.....	σελ.93
Χρήση λάθος σκευασμάτων.....	σελ.94
Χρήση ψεύτικων (fake) σκευασμάτων.....	σελ.94
Ποιοι χρησιμοποιούν αναβολικά στεροειδή.....	σελ.95
Ο σωστός τρόπος.....	σελ.99
Εναλλακτικές ονομασίες φαρμάκων.....	σελ.104