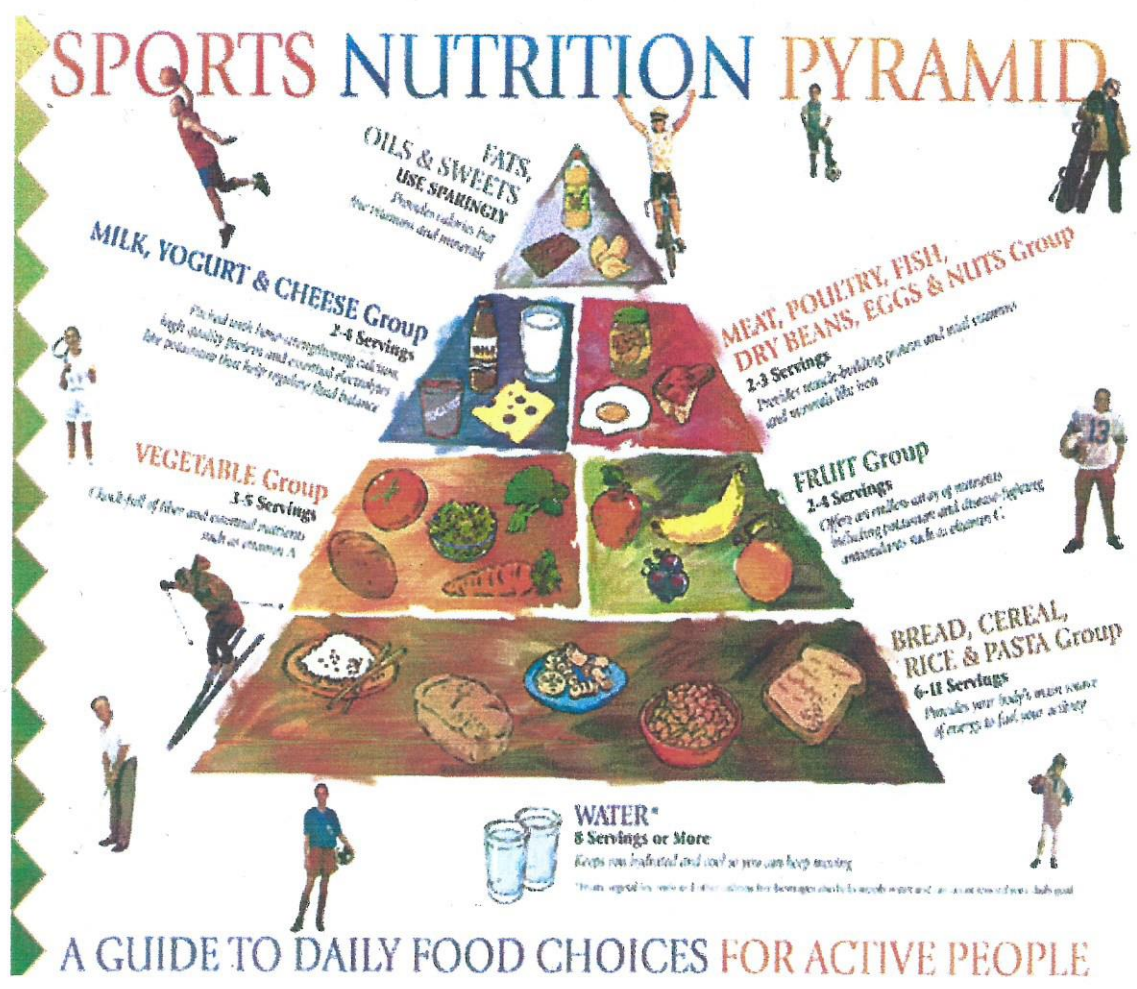


**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
 ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
 ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
 ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

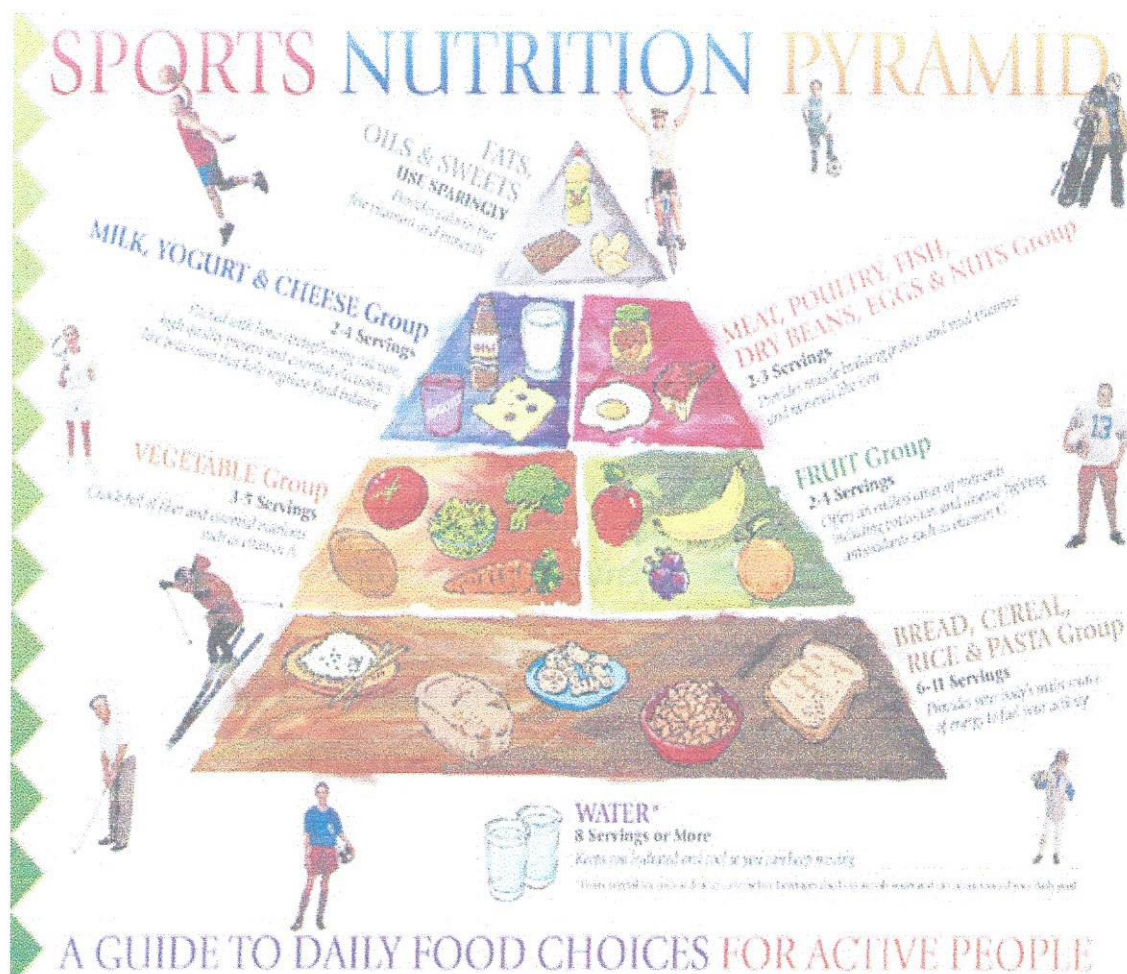


**Σπουδάστρια : Καραβαγγέλη Δήμητρα
 Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας**

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ



Σπουδάστρια : Καραβαγγέλη Δήμητρα
 Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2004

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	4
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	
1.1 Η διατροφή ως επιστήμη	6
1.2 Ιστορία της επιστήμης της διατροφής	6
1.2.1 Νατουραλιστική περίοδος	6
1.2.2 Χημική-Αναλυτική περίοδος	7
1.2.3 Βιολογική περίοδος	9
1.2.4 Περίοδος Μοριακής Βιολογίας	9
1.2.5 Περίοδος Γενετικού Κώδικα	10
1.3 Εξέλιξη της διατροφής του ανθρώπου	10
1.4 Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφή	12
1.4.1 Φυσιολογικοί παράγοντες	12
1.4.2 Περιβαλλοντικοί παράγοντες	13
1.4.3 Κοινωνικοπολιτιστικοί παράγοντες	13
1.4.4 Ψυχολογικοί παράγοντες	14
1.5 Ο ρόλος της διατροφής στην υγεία	14
1.6 Οι τρεις χρυσοί κανόνες της ισορροπημένης διατροφής	16
1.7 Μεσογειακή διατροφή	18
 ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	
2.1 Ενέργεια τροφίμων	20
2.1.1 Μονάδες ενέργειας	21
2.2 Δαπάνη ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό	21

2.2.1 Βασικός Μεταβολισμός	21
2.2.2 Φυσική Δραστηριότητα	23
2.2.3 Θερμιδογόνος δράση τη τροφής	24
2.2.4 Ειδικές απαιτήσεις	24
2.3 Θρεπτικά συστατικά των τροφίμων	25
2.3.1 Υδατάνθρακες	25
2.3.1.1 Πέψη και απορρόφηση των υδατανθράκων	26
2.3.1.2 Βασικές λειτουργίες των υδατανθράκων	26
2.3.1.3 Απαιτήσεις σε υδατάνθρακες	27
2.3.2 Πρωτεΐνες	28
2.3.2.1 Πέψη και απορρόφηση των πρωτεϊνών	28
2.3.2.2 Βασικές λειτουργίες των πρωτεϊνών	29
2.3.2.3 Απαιτήσεις σε πρωτεΐνες	29
2.3.3 Λίπη	30
2.3.3.1 Πέψη και απορρόφηση των λιπών	30
2.3.3.2 Βασικές λειτουργίες των λιπών	31
2.3.3.3 Απαιτήσεις σε λίπη	31
2.3.4. Βιταμίνες	32
2.3.4.1 Λιποδιαλυτές βιταμίνες	32
2.3.4.2 Υδατοδιαλυτές βιταμίνες	33
2.3.5 Ανόργανα στοιχεία	37
2.3.5.1 Μεγαλοστοιχεία	37
2.3.5.2 Ιχνοστοιχεία	38
2.3.6 Νερό	40
2.3.6.1 Λειτουργίες του νερού	41
2.3.6.2 Απαιτήσεις σε νερό	42

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΘΛΗΣΗ

Εισαγωγή: γενικά στοιχεία για την σωματική διάπλαση ανδρών και γυναικών

3.1	Πώς επηρεάζει η άσκηση το σώμα	46
3.2	Τα οφέλη της σωματικής άθλησης	49
3.3	Διατροφικοί στόχοι αθλητών	50
3.4	Διατροφή των αθλητών στα διάφορα στάδια της προετοιμασίας τους	52
3.4.1	Ενέργεια πριν τον αγώνα	53
3.4.2	Ενέργεια κατά την διάρκεια και μετά τον αγώνα	54
3.5	Διατροφή και αθλήματα δύναμης	55
3.6	Διατροφή σε ομαδικά αθλήματα	56
3.7	Διατροφή σε αθλήματα ρακέτας	57
3.8	Διατροφή και κολύμβηση	58
3.9	Διατροφή και γυμναστική	60
3.10	Διατροφή και ποδηλασία	61
3.11	Αναπλήρωση υγρών στην άσκηση	61
3.11.1	Πριν	61
3.11.2	Κατά την διάρκεια	62
3.11.3	Μετά	63
3.12	Άθληση και γυναίκα	63

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ

4.1	Συμπληρώματα διατροφής	66
4.2	Ντόπινγκ	67
4.2.1	Σύντομη περιγραφή-ορισμός	67
4.2.2	Μέθοδοι ντόπινγκ	67
	Επίλογος	74
	Παράρτημα	76
	Βιβλιογραφία	85
	Εικονογραφία	87

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σημερινός τρόπος διατροφής επηρεάζει την ποιότητα ζωής του σύγχρονου ανθρώπου. Θεωρείται στη σημερινή εποχή δεδομένη η σχέση της διατροφής με την υγεία του ανθρώπου και κατά συνέπεια με το μέλλον της ανθρωπότητας. Η λανθασμένη διατροφή που ακολουθείται σήμερα από το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, σε συνδυασμό με την μειωμένη έως ανύπαρκτη φυσική δραστηριότητα και την ελλιπή ενημέρωση, οδηγούν συχνά σε ποικίλες παθολογικές καταστάσεις.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής με κυριότερα χαρακτηριστικά την έλλειψη χρόνου και το άγχος σε συνδυασμό με την αλματώδη εξέλιξη της βιομηχανίας των τροφίμων δεν αφήνει πολλά περιθώρια για σωστές διατροφικές επιλογές. Οι σωστές επιλογές στη διατροφή θα πρέπει να υιοθετούνται από την παιδική ηλικία και να ολοκληρώνονται στην εφηβεία, έτσι ώστε να παραμένουν σταθερές σε όλη την διάρκεια της ζωής του ανθρώπου.

Τα οφέλη μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής γίνονται περισσότερο εμφανή όταν αυτή πλαισιώνεται από άσκηση. Σήμερα η επιστήμη της αθλητικής διατροφής εξελίσσεται συνεχώς. Η ποιοτική διατροφή είναι το κατάλληλο εργαλείο για να πετύχει ο αθλητής την διάκρισή του, αφού βελτιώνει σημαντικά την απόδοσή του. Η αθλητική διατροφή μελετά τις διαιτητικές ανάγκες των αθλητών. Έχει πλέον αποδειχθεί από τους ειδικούς ότι ο αθλητισμός αυξάνει τις ανάγκες σε ενέργεια καθώς και σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Η έλλειψη ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί αν μειώσει σημαντικά την απόδοση του αθλητή ανεξάρτητα από την επιλογή του προπονητικού προγράμματος.