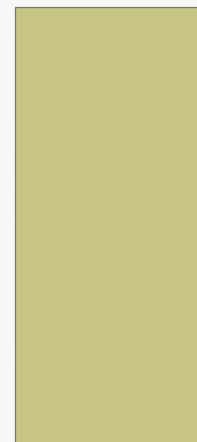


# ΔΙΑΤΡΟΦΗ & BRIDGE

ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΕΥΔΟΚΙΑ, ΜΡΗ



# ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ

- 2000-2004 Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
  - Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής
- 2004-2006 Ιατρική Σχολή TUFTS UNIVERSITY BOSTON
  - Master Of Public Health (MPH)
- 2006-2007 Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο (Π407) Εκπαιδεύτρια Πρακτικής Άσκησης
- 2007-2013 Καθηγήτρια Διαιτολογίας στο ΙΙΕΚ ΑΚΜΗ
- 2006-Σήμερα Παροχή Υπηρεσιών Διατροφής

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ Ή ΔΙΑΙΤΑ

- Στην πραγματικότητα → ταυτόσημες λέξεις
- Επιθετικός προσδιορισμός πχ πρωτεϊνική, ολιγοθερμιδική, διαβητικού, αθλητή
- Αξία αναγνωρισμένη από την αρχαιότητα
  - Αθήναιος «Δειπνοσοφιστές»
  - Αριστοφάνης
  - Πλάτων «Πολιτεία»
  - Όμηρος
  - Ιπποκράτης «Περί διαίτης οξέων»
  - Ησίοδος «Έργα και Ημέραι»

# ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- Πρωταρχικό όργανο σώματος (1,3-1,5 Kg)
  - Πύργος ελέγχου
  - Προσωπικότητα
  - Δεξιότητες
  - «καρδιά», «ψυχή»
- Νευρικά κύτταρα → νευροπλαστικότητα (λειτουργική αναδιοργάνωση & νευρογένεση)
- Συνάψεις → δυναμικό χαρακτήρα → έλεγχος επιλογών μας
  - Καφές-τσιγάρο
  - Σινεμά – ποπ κόρν

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- Γλυκόζη → βασικό καύσιμο (80% ενέργειας)
  - Βασική μονάδα υδατανθράκων (δεν υπάρχει μεγάλη αποθηκευτική ικανότητα στον εγκέφαλο)
  - Ήπαρ, μύες & αίμα → εξάντληση σε 12-18 ώρες
  - Ο εγκέφαλος καταναλώνει το 20% των άμεσα διαθέσιμων καυσίμων
- Κετόνες → δευτερεύον καύσιμο → παρατεταμένη νηστεία → παραπροϊόντα καύσης λίπους
- Ο εγκέφαλος καταναλώνει το μεγαλύτερο % ενέργειας σε σχέση με τα υπόλοιπα όργανα

# ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Ω-3 Λιπαρά οξέα (DHA & EPA)
  - Σολωμός, σαρδέλες, σκουμπρί, ρέγγα, πέστροφα
  - 10-100 φορές περισσότερα Ω-3 σε σχέση με τα υπόλοιπα
  - Ξηροί καρποί και σπόροι (λιναρόσπορος)
  - Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Φυλλικό οξύ
  - Συκώτι
  - Όσπρια
  - μαγιά
  - Πράσινα λαχανικά (μπάμιες)
  - Αβοκάντο, πορτοκάλι, παπάγια

# ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- **ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ**

- Βιτ Α ( συκώτι, αυγά, γαλακτοκομικά, έντονου χρώματος φρούτα και λαχανικά
- Βιτ Ε ( φυτικά έλαια, καρποί με με φλούδα, δημητριακά και πράσινα φυλλώδη λαχανικά)
- Βιτ C (φρούτα & λαχανικά → πολύ ευαίσθητη)
- Φλαβονοειδή

Φλαβονόλες

Φλαβόνες

Φλαβανόνες

Κατεχίνες

Ανθοκυανιδίνες

Ισοφλαβόνες

## Τροφές και ποτά

κρεμμύδι, μπρόκολο, μήλο, κεράσι, μούρα, τσάι, κόκκινο κρασί

θυμάρι, μαϊντανός

εσπεριδοειδή

μήλο, τσάι

κεράσι, σταφύλι

σόγια, όσπρια

# ΝΕΡΟ

- ~ 60-70% του σωματικού βάρους
- Χωρίς τροφή μέχρι 2 μήνες, ενώ χωρίς νερό μόνο για 2-3 ημέρες
- Αν ο ανθρώπινος οργανισμός χάσει το 1/5 του νερού, πεθαίνει!
- Καθημερινές απώλειες
  - ~ 3-5 ποτήρια μέσω ούρων
  - ~ 1-2 ποτήρια μέσω ιδρώτα
  - ~ 1 ποτήρι μέσω αναπνοής
- Σύσταση 6- 8 ποτήρια?



# ΣΗΜΑΔΙΑ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ

**SIGNS OF MILD TO MODERATE DEHYDRATION INCLUDE:**



**THIRST**



**DRY MOUTH**



**FATIGUE**



**HEADACHE**



**INFREQUENT URINATION AND/OR DARK URINE**



**DRY SKIN OR SKIN THAT'S LOST ITS ELASTICITY**



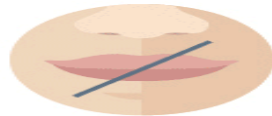
**CONSTIPATION**



**DIZZINESS OR LIGHTEADEDNESS**



**MUSCLE CRAMPS**



**BAD BREATH**



**CRAVINGS FOR SWEETS**



**ALTERED MOOD, CRANKINESS, OR FUZZY THINKING**

**SIGNS OF SEVERE DEHYDRATION INCLUDE:**



**RAPID BREATHING**



**RAPID HEARTBEAT**



**SEVERE DIZZINESS OR LIGHTEADEDNESS**



**UNCONSCIOUSNESS OR DELIRIUM**



**NOT URINATING, OR HAVING VERY DARK-COLORED URINE**



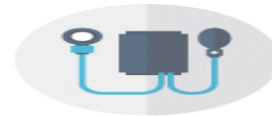
**EXTREMELY DRY OR SHRIVELED SKIN THAT LACKS ELASTICITY**



**SUNKEN EYES**



**EXTREME THIRST**



**LOW BLOOD PRESSURE**



**NOT SWEATING EVEN WHEN YOU SHOULD BE (FOR INSTANCE WHILE OUT FOR A RUN IN HOT WEATHER)**

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Μικρά & συχνά γεύματα → σταθερά επίπεδα γλυκόζης
- Διαθέσιμα σνακ
- Πείνα = κακός σύμβουλος
- Μικροί συμβιβασμοί πχ τοστ με ψωμί ολικής
- Κατανάλωση (μέτρια) καφέ → εγκέφαλος «ξύπνιος» & σε εγρήγορση
- Κατανάλωση αλκοόλ → ↓ άγχος, χαλαρώνει
- ΟΧΙ ΣΕ ΠΑΡΑΛΟΓΕΣ ΕΞΑΝΤΛΗΤΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ

# BRIDGE = ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ?

- Διάρκεια?
- Χρήση εγκεφάλου → ↑ κατανάλωση ενέργειας
- Συμβολή ισορροπημένης διατροφής → απόδοση
- Έκδοση αγωνιστικού δελτίου & σωματικό βάρος
- Ερευνητικά δεδομένα (ερωτηματολόγιο)
- Σύγκριση με σκάκι (πνευματικό άθλημα)

# ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

- ↑ Μ.Ο ηλικίας
- Κατανάλωση φαγητού κατά τη διάρκεια ενός τουρνουά
- Κατανάλωση αλκοόλ
- Διαθεσιμότητα τροφίμων
- Διαθεσιμότητα νερού
- Χρόνος έναρξης & λήξης τουρνουά
- «Πού θα πάμε μετά?»

# ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ?

- Ανάλογα με την ηλικία και το ατομικό/οικογενειακό ιστορικό → ιατρικές συμβουλές
- Συζήτηση με όμιλο για τυχόν προσαρμογές σε κάποιες επιλογές τροφίμων
- Επίτευξη και διατήρηση **υγιούς** σωματικού βάρους
- Συστηματική φυσική δραστηριότητα
- Μικρά & συχνά γεύματα
  - πρωινό
  - σνακ πριν το τουρνουά
- Μεσογειακή διατροφή
- Ενυδάτωση
- Ύπνος

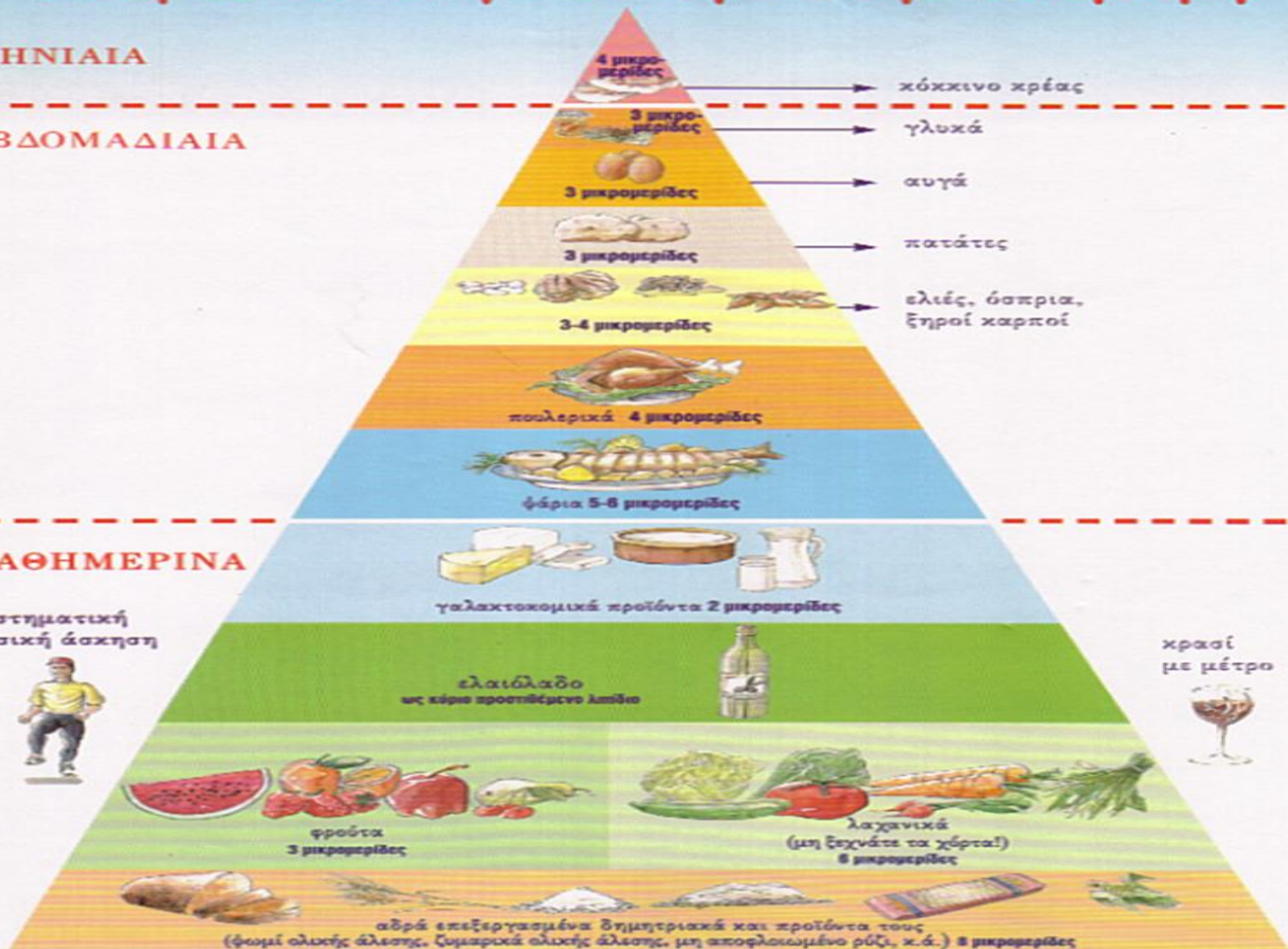
# Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική  
φυσική άσκηση



# ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ Ο ΟΜΙΛΟΣ?

- Ομιλία Διαιτολόγου σε συνάντηση μαθητών
- Κατανάλωση αλκοόλ ?
- Υγιεινά σνάκ στα εντευκτήρια
  - Sticks λαχανικών vs πατατάκια
  - Κομμένα φρούτα
  - Χυμός ΑΟΜΒ
  - Άλλο ?
- Νερό στα ποτήρια!
- Ωρες διεξαγωγής τουρνουά

**ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!!!**

«ΚΑΘΕ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΙΤΕ ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΕΙΤΕ  
ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»