

ΔΙΑΤΡΟΦΉ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΉ ΗΛΙΚΪΑ

Τα δημοφιλέστερα είδη διατροφής:

- ✓ Χωριάτικο ψωμί
- ✓ Ολικής αλέσεως
- ✓ Πολύσπορο ψωμί
- ✓ Σικάλεως
- ✓ Ψωμί από καλαμπόκι

Συμπληρώματα διατροφής:

Τα άτομα τα οποία παίρνουν συστηματικά βιταμίνες και άλλα συμπληρώματα διατροφής, πρέπει να γνωρίζουν ότι πιθανόν να λαμβάνουν περισσότερες βιταμίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες από όσες μπορεί να ανεχθεί ο οργανισμός τους.

Πολλοί καταναλωτές παίρνουν τακτικά βιταμίνες και συμπληρώματα διατροφής για να δυναμώσουν τον οργανισμό τους ή για να περάσουν μια δύσκολη περίοδο της ζωής τους.

**Κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής
που υπάρχουν:**

- ✓ Βιταμίνες
- ✓ Μέταλλα
- ✓ Ιχνοστοιχεία
- ✓ Βότανα

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- ✓ Αμινοξέα
- ✓ Ένζυμα
- ✓ Βασιλικός πολτός
- ✓ Γύρη
- ✓ Μαγιά μύρας
- ✓ Λεκιθίνη
- ✓ Γυτικές ίνες
- ✓ Q10

Κίνδυνοι των συμπληρωμάτων διατροφής:

Οι κίνδυνοι των συμπληρωμάτων διατροφής χωρίζονται σε τέσσερις κυρίως κατηγορίες:

- Κίνδυνοι από υπερδοσολογία.
- Κίνδυνοι από αλληλεπίδραση με φάρμακα .
- Κίνδυνοι από παραπλανητικές ετικέτες και προώθηση.
- Κίνδυνοι από τη λήψη απαγορευμένων ουσιών.

Μύθη και αλήθειες για τις βιταμίνες:

- ✓ Μια σωστή διατροφή μπορεί να μας εφοδιάσει με τις κατάλληλες ποσότητες βιταμινών που χρειαζόμαστε.

- ✓ Πολλοί υποστηρίζουν ότι οι βιταμίνες βοηθούν στην πρόληψη κατά του καρκίνου.
- ✓ Οι βιταμίνες μπορούν να αντικατασταθούν από κάποιο γεύμα.
- × Η κατανάλωση αλκοόλ επηρεάζει τη δράση των βιταμινών που παίρνουμε.
 - × Το καλοκαίρι χρειαζόμαστε περισσότερες βιταμίνες.
- × Όταν κάνουμε δίαιτα αδυνατίσματος θα πρέπει οπωσδήποτε να παίρνουμε βιταμινούχα συμπληρώματα.

Η αρχή του αθλητισμού από την Αρχαία Ελλάδα:

Στην αρχαία Ελλάδα η νίκη είχε τεράστια σημασία και τιμή για τον αθλητή. Στα ταυροκαθάψια οι Κρητές την ώρα που τους ορμούσε ο ταύρος τον άρπαζαν από τα κέρατα και βοηθούμενοι από τ5ην έκταση του κεφαλιού του ταύρου προς τα πίσω πηδούσαν κάνοντας στροφή στον αέρα και κατέληγαν όρθιοι πίσω του! Οι Έλληνες είχαν τέλεια γυμνασμένα σώμα αλλά όχι φουσκωμένο με αμινοξέα και αναβολικές ουσίες σώμα των περισσότερων σύγχρονων "μπόντι μπιλντερ".

Τα σημαντικότερα οφέλη από τη φυσική άσκηση είναι:

- Μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- Χαλάρωση και μείωση άγχους.
- Ενδυνάμωση των μυών και αύξηση της ενέργειας και του σθένους.
- Βελτίωση της εμφάνισης και της στάσης του σώματος.

Για την απόκτηση των ανωτέρων αρκούν 30 λεπτά σωματικής άσκησης μέτριας έντασης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Παρόλα αυτά στην Ευρώπη πάνω από τα 2/3 του πληθυσμού δεν ακολουθούν τη σύσταση αυτή.

Πόσα λεπτά άσκησης είναι απαραίτητα για τα παιδιά;

Η ανάγκη των παιδιών για έντονη σωματική άσκηση είναι δεδομένη. Η ενέργεια αλλά και η ενεργητικότητα τους βρίσκει διέξοδο μέσω της άσκησης ενώ ο εγκέφαλος ξεκουράζεται κυρίως μετά από πολύ διάβασμα. Πόσο όμως είναι το μίνιμουμ που πρέπει να αθλείται καθημερινά ένα παιδί;

Καναδοί επιστήμονες που ύστερα από έρευνα που έκαναν διαπίστωσαν ότι 7 λεπτά τη μέρα είναι απαραίτητα για κάποιο παιδί να αθλείται ειδικά στη σημερινή εποχή που όλο και περισσότεροι νέοι ελαχιστοποιούν την σωματική τους δραστηριότητα και προτιμούν να κάθονται μπροστά από ένα κομπιούτερ.

Άσκηση ανάλογα με το σωματότυπο:

Ο σωματότυπος κάθε ατόμου επηρεάζει σημαντικά τις ανάγκες του όσο αφορά την άσκηση.

- Ο πρώτος σωματότυπος είναι αυτός που πάνω μέρος είναι πιο αδύνατο και υπάρχει δυσκολία στο χάσιμο βάρους στους γοφούς, τους μηρούς, και τους γλουτούς. Ένας τέτοιος σωματότυπος λοιπόν θέλει πολύ δύναμη στο κάτω μέρος του σώματος.

[Πληκτρολογήστε κείμενο]

- Ο δεύτερος σωματότυπος ανήκουν αυτοί που δεν παχαίνουν εύκολα και έχουν ένα σώμα χωρίς καμπύλες.Οι πιο δημοφιλείς τρόποι εκγύμνασης για αυτούς είναι το τρέξιμο,το κολύμπι,τα push-ups και το step.
- Ο τρίτος σωματότυπος ανάλογα με την κατανομή του βάρους τους είναι εκείνος που ο κορμός είναι κοντύτερος από τα πόδια.Ο περισσότερος όγκος βρίσκεται στις περιοχές της πλάτης,του στρήθους και το επίμαχο σημείο που ίσως προκαλεί ανησυχία με την ύπαρξη περιττών κιλών.Οι καταλληλότεροι μέθοδοι εκγύμνασης είναι αρχικά οι κοιλιακοί,οι αερόβιες ασκήσεις και τέλος οι ασκήσεις που τονώνουν τους μύες ποδιών.
- Ο τελευταίος τύπος σώματος είναι αυτός με την λεπτή μέση δηλαδή τις έντονες καμπύλες .Οι πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για αυτόν τον τύπο είναι το ποδήλατο και το περπάτημα καθώς και η προπόνηση με βάρη για όλο το σώμα.