

## 8 τροφές για μεγαλύτερη σωματική αντοχή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Η καλή κατάσταση του σώματος και του οργανισμού μας, είναι ανάλογη με όσα τον τροφοδοτούμε και την ποιότητα των τροφών που επιλέγουμε να του δίνουμε.**

Το σώμα για να παραμένει σε καλή κατάσταση, παρά τα χρόνια και τα άγχη που κουβαλάει ο καθένας μας, χρειάζεται τακτική άσκηση και διαρκή προσοχή. Όλοι όμως γνωρίζουμε πως η καλή κατάσταση του σώματος και του οργανισμού είναι ανάλογη με όσα τον τροφοδοτούμε και την ποιότητα των τροφών που επιλέγουμε να του δίνουμε. Οι τροφές που καταναλώνουμε είναι πολύ σημαντικό, όχι μόνο να μην επιβαρύνουν τον οργανισμό, αλλά και να τον βοηθούν να διατηρεί τη δυναμική και τις αντοχές του.

Ένα πιο προσεκτικό καθημερινό διαιτολόγιο, δεν αφορά μόνο τους επαγγελματίες αθλητές. Ο καθένας από εμάς που επιθυμεί ένα υγιές σώμα, χωρίς περιττά λίπη και με αντοχές που δεν θα τον προδίδουν στις σκάλες του πρώτου κιόλας ορόφου, καλό είναι να προσέχει τι τρώει και να γυμνάζεται σε τακτική βάση.

Εντάξτε στην καθημερινότητά σας, όλο και περισσότερες φρέσκες και ωμές τροφές, καθώς εκεί βρίσκονται τα υψηλότερα επίπεδα σημαντικών θρεπτικών στοιχείων, όπως είναι οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ένζυμα, μεγάλο ποσοστό των οποίων καταστρέφεται με τις ανεβασμένες θερμοκρασίες του μαγειρέματος.

Ακολουθούν ορισμένες από τις τροφές που βοηθούν στη διατήρηση της σωματικής υγείας και της αντοχής και παράλληλα συμβάλλουν ώστε το σώμα να

ανταποκρίνεται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στα φυσικά εμπόδια της καθημερινότητας.

## **Φυλλώδη και πράσινα λαχανικά**

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δυναμώνουν τα οστά, καθαρίζουν το αίμα, κάνουν το δέρμα να δείχνει και να είναι πιο καθαρό και είναι γεμάτα με βιταμίνες και πολύτιμα μέταλλα. Τα σκουροπράσινα λαχανικά είναι πλούσια σε χλωροφύλλη η οποία καθαρίζει και οξυγονώνει βοηθώντας έτσι στην καλύτερη άσκηση του σώματος. Όσο περισσότερο οξυγόνο έχει ο οργανισμός τόσο μεγαλύτερη αντοχή έχει και αισθάνεται λιγότερη κόπωση. Τα ωμά λαχανικά από την άλλη, τροφοδοτούν τον οργανισμό με ζωντανά ένζυμα στοιχεία που δίνουν στα κύτταρα τη δυνατότητα να αναζωογονηθούν γρηγορότερα. Επιπλέον, το λάχανο είναι γεμάτο με βιταμίνες όπως το μαγνήσιο, η βιταμίνη C, το ασβέστιο, το φολικό οξύ και ο σίδηρος.

## **Μπανάνες**

Η συμμετοχή της μπανάνας στη λίστα με τις πιο δυναμωτικές τροφές ήταν αναμενόμενη. Δεν είναι τυχαίο που οι δρομείς μεγάλων αποστάσεων και όχι μόνο, καταναλώνουν μπανάνες πριν και μετά από κάθε αγώνα. Αυτό οφείλεται στους σύνθετους υδατάνθρακες και το κάλιο που περιέχουν, με αποτέλεσμα να ελαχιστοποιούν τις κράμπες και να βοηθούν τη λειτουργία της καρδιάς.

## **Άπαχο βοδινό κρέας**

Το σίδηρο κάνει θαύματα στο θέμα των αντοχών του οργανισμού και ένας πολύ καλός τρόπος για να τροφοδοτήσετε τον οργανισμό σας με το σημαντικό αυτό στοιχείο είναι το άπαχο κρέας. Η έλλειψη σιδήρου επιφέρει κόπωση στον οργανισμό, γι' αυτό και οι -πάσης φύσεως- αθλητές φροντίζουν να περιλαμβάνουν αρκετό σίδηρο στη διατροφή τους. Επιπλέον, το άπαχο βοδινό κρέας είναι σημαντική πηγή πρωτεϊνών, που είναι επίσης σημαντικές για άτομα που αθλούνται.

## **Γκότζι μπέρι**

Όλα τα μούρα έχουν σημαντική διατροφική αξία αλλά ακόμα περισσότερο τα γκότζι μπέρι έχουν πλήθος αντιοξειδωτικών που φροντίζουν για την καλή λειτουργία της καρδιάς ενώ έχουν και τη δυνατότητα να απαλύνουν τους πόνους των μυών μετά από άσκηση. Περιέχουν ακόμα, πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που με τη σειρά τους αυξάνουν την ενέργεια, τις αντοχές και τη ζωντάνια του οργανισμού. Όλα αυτά τα στοιχεία και ιδιότητες που έχουν τα γκότζι μπέρι τα κάνουν ιδανικό σνακ, πριν από κάθε έντονη άσκηση και μη.

## **Κινόα**

Η κινόα, της οποίας η δημοτικότητα ανεβαίνει όλο και περισσότερο στη χώρα μας, είναι μια από τις υπερτροφές χωρίς γλουτένη και με εξαιρετικά σημαντική διατροφική αξία. Έχει το πλεονέκτημα να μαγειρεύεται σε λιγότερο από 15 λεπτά και χαρακτηρίζεται από ψηλά επίπεδα πρωτεϊνών και

υδατανθράκων. Επιπλέον, περιέχει και τα εννέα σημαντικά αμινοξέα που είναι σημαντικά για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

Τα πλεονεκτήματα που απολαμβάνουν οι αθλητές από την κατανάλωση κινόα δεν είναι πρόσφατη ανακάλυψη αφού είναι γνωστά εδώ και αιώνες. Πιο συγκεκριμένα το χρησιμοποιούσαν οι πολεμιστές των Ίνκας, αφού τους έδινε τις αντοχές να τρέχουν μεγάλες αποστάσεις σε υψηλά υψόμετρα.

Η κινόα περιέχει ακόμα μαγνήσιο, σίδηρο, κάλιο και ασβέστιο, ενώ οι σπόροι του εύκολα εντάσσονται σε κάθε γεύμα της ημέρας, από το πρωινό μέχρι και το βραδινό και μέσα σε ροφήματα.

## **Ανανάς**

Μην απορήσετε όταν δείτε τους μυώδεις τύπους του γυμναστηρίου να μασουλάνε τον ανανά τους μετά από κάθε επίσκεψη στο γυμναστήριο. Το εξωτικό φρούτο περιέχει βρομελίνη η οποία συναντάται σε υψηλά επίπεδα στη σάρκα του ανανά και παρά το περίεργο όνομά της, έχει σημαντική αντιφλεγμονώδη δράση, βοηθάει στην υποχώρηση του πρηξίματος και διευκολύνει τη θεραπεία από μελανιές που έχουν προκληθεί από έντονη άσκηση, μυϊκούς τραυματισμούς και διαστρέμματα. Και σε αυτή την περίπτωση όμως, προτιμάτε την ωμή εκδοχή του φρούτου αφού κατά το μαγείρεμα και την κομποστοποίηση χάνονται πολλά από αυτά τα σημαντικά στοιχεία.

## **Γλυκοπατάτες**

Το πορτοκαλίζον χρώμα της γλυκοπατάτας είναι ένδειξη ότι περιέχει μεγάλες ποσότητες της αντιοξειδωτικής βιταμίνης Α. Εκτός αυτού περιέχουν σημαντική ποσότητα καλίου που βοηθά στο καλμάρισμα του μυϊκού πόνου από τραυματισμούς και στη διατήρηση των υγρών στο σώμα, αποτρέποντας έτσι την αφυδάτωση που προκαλείται από την εκτεταμένη άσκηση.

## **Ενεργειακά ποτά**

Μπορεί τα ενεργειακά ποτά συχνά να βρίσκονται στο στόχαστρο των ειδικών, αλλά το γεγονός ότι βοηθούν σημαντικά τις αντοχές σας και τη διατήρηση των ενεργειακών σας επίπεδων σε περιόδους έντονης άσκησης, είναι μια αδιαμφισβήτητη αλήθεια. Τα ενεργειακά ποτά ενυδατώνουν τους αθλητές, που συχνά τα προτιμούν, παρέχοντάς τους με υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες. Καλό είναι ωστόσο να προτιμάτε τα ροφήματα που περιέχουν μέγιστο ποσοστό 4-6% σε υδατάνθρακες και ηλεκτρολύτες, αφού μεγαλύτερο ποσοστό από αυτό θα σας κάνει νωθρούς και θα γεμίσει τον οργανισμό σας με άχρηστα ζάχαρα.

Πηγή: [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)