26 Μαρτίου 2014

Χαλβάς από ταχίνι: Το σνακ των αθλητών

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις





Γράφει ο Γιάννης Χρύσου, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Τα τελευταία χρόνια, ένας από τους βασικούς προδιαθεσικούς παράγοντες πολλών χρόνιων νόσων και ανεπιθύμητων καταστάσεων είναι η μειωμένη φυσική δραστηριότητα. Η Πολιτεία, μέσω του υπουργείου Υγείας αλλά και της Γραμματείας Νέας Γενιάς και Αθλητισμού, έχει κάνει προσπάθειες να ωθήσει τους νέους και τους μεγαλύτερους στην τακτική άσκηση.

Παρατηρώντας τις εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται στα αστικά κέντρα και την συμμετοχή των πολιτών, μπορούμε να πούμε ότι το κλίμα σταδιακά αλλάζει. Η

συμμετοχή σε ποδηλατικούς γύρους, μίνι μαραθωνίους και προγράμματα άσκησης σε πλατείες έχει μετατραπεί σε μορφή σύγχρονης έκφρασης.

Αυτό, όμως, που πρέπει να προσέχει κάθε ασκούμενος είναι η προσαρμογή της διατροφής του παράλληλα με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Το σώμα χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για την κάλυψη των αναγκών της άσκησης και την αναπλήρωση του γλυκογόνου, περισσότερη πρωτεΐνη για τη μυϊκή αποκατάσταση αύξηση της μυϊκής μάζας, σίδηρο για την καλύτερη μεταφορά οξυγόνου, μεγαλύτερη ποσότητα μαγνησίου για την καλύτερη μυϊκή συστολή αλλά και αυξημένη πρόσληψη αντιοξειδωτικών για την αντιμετώπιση του οξειδωτικού στρες που αυξάνεται κατά την άσκηση.

Η επιλογή, επομένως, θρεπτικών γευμάτων με ποικιλία τροφίμων αλλά και κατάλληλων σνακ για την συμπλήρωση της διατροφής, θεωρούνται απαραίτητα συστατικά της επιτυχίας.

Στην κατηγορία του γλυκού, η λύση στα παραπάνω ακούει στο όνομα χαλβάς από ταχίνι». Είναι ένα γλυκό που δίνει ενέργεια αργής αποδέσμευσης, ω-3 λιπαρά οξέα, σημαντικές ποσότητες πρωτεΐνης, σίδηρο και μαγνήσιο. Με άλλα λόγια, ένα γλυκό που προσφέρει δύναμη και ενέργεια!

* Ο Γιάννης Χρύσου, Κλινικός Διαιτολόγος – Διατροφολόγος είναι γενικός γραμματέας του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής.

Πηγή: health.in.gr