

discover FREEDIVING

Διατροφή

ΚΕΙΜΕΝΟ: Παναγιώτης Λιανός, **PHOTO:** Αρχείο Deep Magazine

Ψάχνοντας τους παράγοντες που οδηγούν στις καλύτερες και τις πιο άνετες βουτιές, ειδικά όταν κάνουμε τα πρώτα μας βήματα στην ελεύθερη κατάδυση και το ψαροτούφεκο, πολύ συχνά ξεχνάμε τον παράγοντα διατροφή. Το μυαλό μας πάει αμέσως στην προπόνηση, στον εξοπλισμό και στην τεχνική. Ο λόγος είναι προφανής: Η προπόνηση, ο εξοπλισμός και η τεχνική, είναι αυτά που ακριβώς δεν είχαμε μέχρι τώρα, ενώ θεωρούμε πως ξέρουμε τι είναι διατροφή (μιας και το κάναμε τόσα χρόνια τώρα!!). Είναι όμως έτσι; Ξέρουμε πραγματικά τι τρώμε, τι πρέπει να τρώμε και πότε; Ας τα δούμε ένα προς ένα σε εντελώς απλό επίπεδο (οι ειδικοί ας μου συγχωρέσουν τις απλουστεύσεις). Ας εξετάσουμε σε πρώτη φάση από τι αποτελείται το φαγητό μας.

Υδατάνθρακες.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν το καύσιμό μας. Είναι δηλαδή η κύρια πηγή ενέργειας για το σώμα μας. Βασικές πηγές υδατανθράκων είναι τα ζυμαρικά, το ψωμί, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γλυκά. Οι υδατάνθρακες, όταν τους καταναλώσουμε, διασπώνται στο στομάχι μας και μεταφέρονται στο αίμα. Από εκεί μεταφέρονται στο μυϊκό μας σύστημα για άμεση κατανάλωση. Όση ποσότητα ενέργειας δεν καταναλώνεται άμεσα, αποθηκεύεται στους μυς και στο συκώτι. Το συκώτι είναι που τροφοδοτεί τον εγκέφαλο με ενέργεια. Το σύνολο όμως της ενέργειας που το σώμα μας μπορεί να αποθηκεύσει, είναι περιορισμένο. Έτσι λοιπόν, αν φάμε μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων, το σώμα μας δεν είναι χαζό να αφήσει τόση ενέργεια να πάει χαμένη. Θα αποθηκεύσει την επιπλέον αυτή ενέργεια με τη μορφή λίπους. Με απλά λόγια, αν και οι υδατάνθρακες δεν περιέχουν καθόλου λίπος, είναι πολύ εύκολο να καταλήξουν αποθηκευμένοι ως λίπος στο σώμα μας. Αυτό ας το θυμούνται όσοι κάνουν «δίαιτες» με 0% λιπαρά.

Στην επίτευξη μεγάλων επιδόσεων, η διατροφή παίζει σοβαρό ρόλο

Εδώ υπάρχει και ένα μικρό μυστικό. Μεταξύ των διαφόρων πηγών υδατανθράκων, υπάρχουν διαφορές στο ρυθμό που αυτοί διασπώνται. Θυμηθείτε το πρώτο βήμα που κάνουν οι υδατάνθρακες μόλις τους φάμε: Διασπώνται στο στομάχι μας και μεταφέρονται στο αίμα. Αν διασπαστούν πολύ γρήγορα μεταφέρονται μαζικά στο αίμα και δίνουν το μήνυμα πως «έχουμε πολλούς υδατάνθρακες». Έτσι το σώμα μας θα αρχίσει, όπως εξηγήσαμε πιο πάνω, να τους αποθηκεύει με τη μορφή λίπους. Αν διασπαστούν όμως στο στομάχι μας αργά, μεταφέρονται με σταθερό και αργό ρυθμό στο αίμα και έτσι μας δίνουν μια πιο σταθερή και μακρόχρονη παροχή ενέργειας, χωρίς από την άλλη να δίνουν μηνύματα για αποθήκευση λίπους. Το πόσο γρήγορα μια πηγή υδατάνθρακα θα διασπασθεί και θα μεταφερθεί στο αίμα, μετριέται με τον λεγόμενο γλυκαιμικό (ή γλυκαντικό) δείκτη. Υπάρχουν ειδικές εκδόσεις τσέπης που αναφέρουν το γλυκαιμικό δείκτη πολλών τροφών. Γενικά, τροφές με φυτικές ίνες έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Αυτό που έχει ενδιαφέρον είναι ότι το παγωτό με λίγα λιπαρά, έχει υψηλότερο δείκτη από το κανονικό παγωτό με «φουλ» λιπαρά. Εννοείται πως προτιμότερες είναι οι πηγές υδατανθράκων που έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη.

Πρωτεΐνες.

Αν οι υδατάνθρακες είναι το καύσιμο, οι πρωτεΐνες αποτελούν τα κομμάτια από τα οποία χτίζεται το σώμα μας. Μετά το νερό, οι πρωτεΐνες είναι η πιο άφθονη ουσία μέσα στο σώμα μας. Είναι το κύριο συστατικό δόμησης των κυττάρων μας και των ενζύμων που τα διατηρούν. Πηγές πρωτεΐνης είναι το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά, το ασπράδι των αυγών και άλλες. Το σώμα μας κατά την καθημερινή του καταπόνηση (από κάθε δραστηριότητα), έχει ανάγκη αναδόμησης, δηλαδή επισκευής της ζημιάς που έγινε κατά τη δραστηριότητα. Όσο πιο έντονη ή δραστηριότητα, τόσο πιο έντονη η ανάγκη αναδόμησης και τόσο πιο μεγάλη η ποσότητα της πρωτεΐνης που χρειάζεται. Με απλά λόγια, κάνοντας προπόνηση (οποιαδήποτε έντονη σωματική δραστηριότητα), καταστρέφουμε μυϊκό ιστό. Με την κατανάλωση πρωτεΐνης, δίνουμε στο σώμα μας τη δυνατότητα να ξαναχτίσει το μυϊκό ιστό που χάθηκε και μάλιστα να φτιάξει και λίγο παραπάνω μέσω της διαδικασίας που ονομάζουμε «προσαρμογή». Γίνεται εύκολα αντιληπτό νομίζω το γιατί πρέπει να έχουμε τις κατάλληλες ποσότητες πρωτεΐνης στην καθημερινή μας διατροφή. Τι γίνεται όμως αν φάμε παραπάνω ποσότητα πρωτεϊνών από όσο χρειαζόμαστε; Τότε και αυτή η επιπλέον ποσότητα, μετατρέπεται σε λίπος.

Λίπος.

Τα λιπαρά είναι απαραίτητα στοιχεία της διατροφής μας για πολλούς λόγους. Είναι μια πηγή ενεργειακών αποθεμάτων, αποτελούν βασικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών σε όλους τους ιστούς και αποτελούν τους μεταφορείς πολλών ουσιών που βρίσκονται μέσα στην τροφή μας και διαλύονται μόνο μέσα σε αυτά, όπως για παράδειγμα τα λιπαρά οξέα και οι βιταμίνες Α, D, E και Κ. Πηγές λιπαρών είναι οι ελιές και το



✦ Τα μακαρόνια είναι άριστης μορφής υδατάνθρακες

✦ Πριν από οριακές προσπάθειες δεν τρώμε τίποτα



✦ Λάδι: ένα ωφέλιμο λίπος





❖ Τα λαχανικά και τα φρούτα είναι πηγές υδατανθράκων με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

❖ Κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας καταστρέφεται μυϊκός ιστός



ελαιόλαδο, τα ψάρια, το κρέας, τα αυγά (ο κρόκος).

Η συνταγή.

Τώρα που είδαμε τι τρώμε ας δούμε και πώς/πόσο πρέπει να τρώμε. Ξεκινάμε από την πρωτεΐνη. Το πόσο πρωτεΐνη χρειαζόμαστε εξαρτάται από τη μυϊκή μας μάζα (δηλαδή το συνολικό μας βάρος μείον το βάρος του σωματικού μας λίπους) και το επίπεδο της καθημερινής μας σωματικής δραστηριότητας. Κάντε μια λιπομέτρηση και βρείτε τη μυϊκή σας μάζα. Αν κάποιος κάνει καθιστική ζωή, τότε χρειάζεται 1,1 γραμμάρια πρωτεΐνης για κάθε κιλό μυϊκής μάζας. Αν κάνει δραστήρια ζωή (μια ώρα άσκηση την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα) χρειάζεται 1,8 γραμμάρια, ενώ αν κάνει σκληρή προπόνηση (2 προπονήσεις την ημέρα, 5 φορές την εβδομάδα) χρειάζεται 2,2 γραμμάρια. Αυτή είναι η γενική αρχή. Το πόσα γραμμάρια πρωτεΐνης χρειαζόμαστε καθημερινά, δεν είναι ένα νούμερο που θα μας το πει κάποιος κοιτώντας μας, αλλά κάτι αυστηρά προσωπικό που πρέπει να μετρηθεί σωστά (λιπομέτρηση). Ας σκεφτούμε τη συνολική ποσότητα πρωτεΐνης που χρειαζόμαστε καθημερινά ως Blocks πρωτεΐνης (τούβλα), που το κάθε ένα έχει 7 γραμμάρια πρωτεΐνης. Άρα αν κάποιος χρειάζεται 77 γραμμάρια πρωτεΐνης κάθε μέρα, ας πούμε ότι χρειάζεται 11 blocks. Το γενικότερο πνεύμα είναι να μοιράσουμε την κατανάλωση αυτών των blocks κατά τη διάρκεια της ημέρας (ώστε η παροχή τους στο σώμα να είναι σχετικά ομαλή), και όχι να τα φάμε όλα μαζί σε ένα μεγάλο γεύμα. Άρα ας πούμε ότι τρώμε 3 blocks σε κάθε κύριο γεύμα μας και από ένα block σε δυο «τσιμπίματα» (σνακ), ένα μετά το μεσημεριανό και ένα μετά το βραδινό μας. Δεν πρέπει να αφήνουμε τον οργανισμό μας περισσότερο από 5 ώρες χωρίς ένα σωστό γεύμα. Αφού βρούμε πόσα blocks πρωτεΐνης έχουμε ανάγκη καθημερινά και τα «μοιράσουμε» σωστά στα γεύματά μας (πχ για 11 blocks την ημέρα, 3 το πρωί, 3 το μεσημέρι, 1 σνακ, 3 το βράδυ, 1 σνακ), μπορούμε να βρούμε πόσο υδατάνθρακα χρειαζόμαστε και πόσα λιπαρά. Είναι απλό. Για κάθε block πρωτεΐνης, καταναλώνουμε και ένα block υδατάνθρακα (9 γραμμάρια υδατάνθρακα) και ένα block λιπαρών (1,5 γραμμάρια λίπους). Υπάρχουν επίσης εκδόσεις τσέπης που αναφέρουν για κάθε τροφή, τι περιεκτικότητα έχουν σε πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και λιπαρά. Το βασικό πρώτο βήμα είναι να βρείτε το μυϊκό σας βάρος και τις πραγματικές σας ανάγκες σε πρωτεΐνη. Σε γενικές γραμμές ως πηγή υδατανθράκων προτιμούμε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (λαχανικά και φρούτα)

Εξαιρέσεις και επιπλέον στοιχεία.

Τα πιο πάνω ισχύουν για την καθημερινή μας ζωή. Τι γίνεται όμως όταν πρέπει να βουτήξουμε; Είναι σαφές πως δεν μπορούμε να πάμε για ψάρεμα έχοντας καταναλώσει ένα πλήρες γεύμα αμέσως πριν. Πρέπει λοιπόν να έχουμε χωνέψει αλλά να μην έχουμε πεινάσει κιόλας. Άρα τρώμε ένα πλήρες και ισορροπημένο γεύμα (που περιέχει ισόποσα blocks πρωτεϊνών / υδατανθράκων / λιπαρών που θα μας δώσει ενέργεια για πολλή ώρα) και βουτάμε στη θάλασσα μετά από 3 ώρες. Αν το ψάρεμά μας κρατήσει πάνω από 2-3 ώρες (και ανάλογα με τους ρυθμούς ψαρέματος), το σώμα μας θα αρχίσει να «μένει» από ενέργεια. Μπορούμε λοιπόν να έχουμε μαζί μας

μικρά σνακ (πολύ μικρά, όχι πικ-νικ στα βράχια) που θα καταναλώσουμε κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων που θα κάνουμε στο ψάρεμα για να ξεκουραστούμε κιόλας. Έτσι θα μπορούμε να κάνουμε ένα πολύωρο ξεκούραστο ψάρεμα, χωρίς να νιώθουμε «λιωμένοι» στο τέλος.

Η κατανάλωση ικανής ποσότητας νερού ανεξάρτητα από το αν διψάμε ή όχι, είναι επίσης απαραίτητη για να αποφύγουμε την αφυδάτωση (που επέρχεται πολύ εύκολα και χωρίς να το καταλάβουμε κάνοντας ελεύθερη κατάδυση και ψαροτούφεκο). Φτάνοντας σε κατάσταση αφυδάτωσης, προκαλούνται εύκολα κράμπες, αλλά το πρώτο σημάδι θα είναι συνήθως μια δυσκολία στις εξισώσεις. Για καλύτερη ενυδάτωση μάλιστα (αν δε θέλουμε να αγοράσουμε ηλεκτρολύτες), μπορούμε να ρίξουμε και λίγο χυμό μέσα στο μπουκάλι του νερού ώστε να έχουμε ένα «υποτονικό» ποτό που θα μας βοηθήσει να μείνουμε ενυδατωμένοι καλύτερα από το σκέτο νερό. Επίσης είναι βασικό να φάμε ένα πλήρες γεύμα (όπως αυτό ορίστηκε πιο πάνω) όσο πιο γρήγορα μετά τη δραστηριότητά μας γίνεται, για να βοηθήσουμε την γρηγορότερη αποκατάσταση του σώματός μας.

Επίλογος.

Η σωστή διατροφή δεν πρέπει να γίνεται μόνο σε περιόδους που θέλουμε να χάσουμε λίπος. Είναι μια συνήθεια για όλη μας τη ζωή που μπορεί να μας χαρίσει υγεία μακροζωία και καλύτερες επιδόσεις στον αθλητισμό. Πολύ σωστά λέγεται πως «Είμαστε ό τι τρώμε». ■

Βασική πηγή: Η διατροφική Ζώνη, Dr Barry Sears.
Εκδόσεις Δ.Κ. ΕΠΕ



• Τα ψάρια είναι από τις καλύτερες πηγές πρωτεΐνης

• Οι επιτυχίες είναι συνδυασμός διατροφής, φυσικής κατάστασης, εξοπλισμού και τύχης

