

Διατροφή και Άσκηση στην εφηβεία

Μέλη ομάδας: Παναγιώτης Θεοφίλης, Γιάννης Λεβέντης, Βασίλης Μηλιτσόπουλος, Σοφία Κωνσταντοπούλου, Κωνσταντίνος Μητσόπουλος

Περιεχόμενα:

- 1) Μεθοδολογία
- 2) Περίληψη
- 3) Οφέλη της τακτικής άσκησης
- 4) Συμβουλές υγιεινής διατροφής
- 5) Βιβλιογραφία

- 1) Μεθοδολογία:Εργαστήκαμε συλλέγοντας πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό με τη χρήση του διαδικτύου.Εντύπωση μας προκάλεσε η θετική επίδραση που επιφέρει η τακτική σωματική άσκηση στους εφήβους, καθώς και η καθοριστική συμβολή της διατροφής στη σωματική και ψυχολογική κατάσταση των νέων.

2. Περίληψη: Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων επηρεάζονται αρχικά από τη φυσιολογική εξέλιξη αλλά και από την ταυτόχρονη απότομη αύξηση της ανάπτυξης.Η εφηβεία είναι κυρίως μία περίοδος που περιλαμβάνει την αύξηση του ύψους και του βάρους και αλλαγές στη σύσταση του σώματος οι οποίες καταλήγουν σε αύξηση της μυϊκής μάζας και σε αλλαγές στην ποσότητα και στην κατανομή του

λίπους. Επίσης είναι μια περίοδος διαμόρφωσης των φυσιολογικών ψυχοκοινωνικών επιπέδων, τα οποία επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων.

3. Οφέλη της τακτικής άσκησης: Η σωματική άσκηση αναφέρεται ως μορφή εκγύμνασης του σώματος και του πνεύματος, με την ύπαρξη παράλληλα και επίδρασης στην ψυχολογική κατάσταση του εφήβου. Τα οφέλη της τακτικής άσκησης σχετίζονται με την ανθρώπινη διαβίωση και την ποιότητα ζωής και είναι:

α) Βελτίωση της διάθεσης

Η βελτίωση της καρδιαγγειακής λειτουργίας και η έκκριση χημικών ουσιών στον οργανισμό, μέσω της άσκησης έχει άμεση επίδραση στη διάθεση του εφήβου. Η ευχάριστη διάθεση συνδέεται με χημικές ουσίες που εκκρίνονται στον εγκέφαλο και επιδρούν στην ψυχολογική κατάσταση.

β) Μείωση του άγχους και παράλληλη ανάπτυξη της ικανότητας αντιμετώπισης του στρες

Η άσκηση βοηθά το άτομο να αποκλείσει από τη σκέψη του για ορισμένο χρονικό διάστημα τα όποια προβλήματα που του παρουσιάζονται και ανησυχίες που το απασχολούν. Σύμφωνα με θεωρίες περί του άγχους όσο πιο πολύ σκεφτόμαστε ένα γεγονός ή ένα θέμα που μας προβληματίζει, τόσο περισσότερο ωθούμαστε στη βίωση του άγχους.

γ) Βελτίωση της αυτοεκτίμησης

Η βίωση θετικού συναισθηματος και η επίτευξη του στόχου επί της άσκησης καλλιεργεί στο άτομο και θετικά συναισθήματα για τον εαυτό του αυξάνοντας τη αυτοεκτίμηση του. Παράλληλα αυξάνει και την αυτοαποτελεσματικότητα του έναντι στο τι είναι ικανό να πραγματοποιήσει.

δ) Προφύλαξη από συναισθηματικές διαταραχές

Η έρευνα στο χώρο των συναισθηματικών διαταραχών καταδεικνύει ότι τα παραπάνω οφέλη που αποκομίζει το άτομο από την άσκηση προφυλάσσουν το άτομο από συναισθηματικές διαταραχές, συνδεδεμένες με αίσθημα ατονίας, απώλειας ικανοποίησης και ενέργειας.

ε) Μείωση συμπτωμάτων που συνδέονται με ψυχικές διαταραχές

Υποστηρίζεται ότι μόνο η άσκηση δεν μπορεί να αποτελεί θεραπεία για ψυχικές διαταραχές αλλά αποδεικνύεται ο βοηθητικός της ρόλος. Οι πιο πρόσφατες έρευνες έδειξαν ότι η καθημερινή άσκηση είναι η ιδανικότερη για την αποκόμηση θετικών επιδράσεων. Παράλληλα αναφέρεται ότι η υψηλή ένταση στην άσκηση προκαλεί αρκετές φορές αρνητικά αποτελέσματα αν ο ασκούμενος δεν είναι συνηθισμένος σε υψηλά επίπεδα έντασης.

4) Συμβουλές υγιεινής διατροφής

α) Τρώτε ποικιλία τροφίμων

Χρειάζεστε περισσότερο από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να έχετε καλή υγεία. Ισοροποίστε τις επιλογές σας σε βάθος χρόνου. Αν φάγατε το μεσημεριανό με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, φάτε ένα χαμηλό σε λίπος βραδινό.

β) Απολαύστε πολλά φρούτα και λαχανικά

Οι περισσότεροι από μας δεν τρώμε αρκετά από αυτά τα τρόφιμα παρόλου που έχουν πολλά θρεπτικά συστατικά. Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστον 5 μερίδες την ημέρα και αν δεν σας αρέσει δοκιμάστε νέες συνταγές,

γ) Πίνετε πολλά υγρά

Οι έφηβοι πρέπει να πίνουν τουλάχιστον 2 λίτρα υγρών ημερησίως και ακόμα περισσότερο όταν κάνει πολύ ζέστη. Το απλό νερό βρύσης μπορεί να είναι καλή πηγή υγρών αλλά η ποικιλία μπορεί να είναι και απολαυστική και υγιεινή.

δ) Η ισορροπία είναι το παν

Δεν υπάρχουν καλά ή κακά τρόφιμα, μόνο καλή ή κακή διατροφή. Μη νιώθετε ενοχές για τα τρόφιμα που σας αρέσουν αλλά καταναλώστε τα με μέτρο και

επιλέξτε άλλα τρόφιμα που θα σας παρέχουν την ισορροπία και την ποικιλία που απαιτούνται για καλή υγεία.

5) Βιβλιογραφία: οι πληροφορίες που αντλήσαμε ήταν από http://www.eufic.org/article/el/expid/10-tips-healthy-eating_greek/ και <http://www.sportpsychologist.gr/>