



Το ότι οι πρωτεϊνικές ανάγκες κάποιου που αθλείται συστηματικά αυξάνουν σε σχέση με τον υπόλοιπο πληθυσμό είναι σίγουρο. Το πόσο πολύ αυξάνουν και πόσα γραμμάρια πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους χρειάζεται κανείς να λαμβάνει ημερησίως είναι κάτι που εξατομικεύεται.

Ενώ οι άντρες τυπικά αυξάνουν τις θερμίδες που καταναλώνουν δεδομένης της αυξημένης ενεργειακής δαπάνης όταν αθλούνται (εξαιρούνται οι μπόντυ μπιλντερς και οι παλαιστές), οι γυναίκες συνήθως δεν το κάνουν. Όπως και να έχει το είδος της πρωτεΐνης που θα καταναλώσουν έχει σημασία. Πράγματι αποτέλεσε και αποτελεί αντικείμενο μελετών

- το είδος της πρωτεΐνης ή των αμινοξέων που πρέπει να καταναλώνουν οι αθλητές,
- το αν θα τη λαμβάνουν από φυσικές πηγές ή/και από συμπληρώματα διατροφής,
- το αν χρειάζεται να λαμβάνεται εφάπαξ ή σε δόσεις μέσα στην ημέρα κ.α.

Ο ρόλος του αυγού στην αθλητική διατροφή

Συντάχθηκε από τον/την Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα

Μια σύσταση είναι να την προσλαμβάνουν σε δόσεις των 30 γραμμαρίων σε μικρά και συχνά γεύματα (3-6) μέσα στην ημέρα. Επίσης όσο πιο σύντομα (ιδανικά αμέσως) μετά την άσκηση καταναλώνεται η πρωτεΐνη τόσο καλύτερα για την ανάνηψη και την αναπλήρωση των μυϊκών αποθεμάτων. Η άσκηση σαν διαδικασία βελτιώνει την αποτελεσματικότητα της χρήσης πρωτεϊνών, οπότε ακόμα και η κατανάλωση 15 γραμμαρίων πρωτεΐνης ορού ή ασπράδιου αυγού θα οδηγήσει σε βέλτιστη απόδοση.

Το αυγό έχει πολλές ιδιότητες που το καθιστούν σημαντικό τρόφιμο στην διατροφή των αθλητών. Αποτελείται από δύο μέρη, το ασπράδι και τον κρόκο. Το ασπράδι του αυγού αποτελείται κυρίως από νερό και από πρωτεΐνες, περιέχει φυλλικό οξύ, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (κυρίως Β12), ενώ δεν περιέχει λιπαρά και χοληστερόλη. Αντίθετα ο κρόκος αποτελείται τόσο από νερό όσο και από πρωτεΐνες, λίπη (χοληστερόλη), βιταμίνη Α, βιταμίνη D, βιταμίνη Ε, φυλλικό οξύ.

Η πρωτεΐνη του αυγού είναι ζωικής προέλευσης, υψηλής βιολογικής αξίας, περιέχει τα απαραίτητα αμινοξέα (αμινοξέα που δεν τα συνθέτει ο οργανισμός και λαμβάνονται από την τροφή) και αξιοποιείται πλήρως από τον οργανισμό (PDCAAS 1,00).

Για τους αθλητές τρία είναι τα κριτήρια για τη μυϊκή μάζα και τη δύναμη:

- η ποιότητα της πρωτεΐνης,
- η ποσότητα της πρωτεΐνης και
- ο χρόνος που θα καταναλωθεί.

Το αυγό είναι ιδανικό τρόφιμο αφού ικανοποιεί και τα τρία κριτήρια: είναι εύπεπτο, απορροφάται τέλεια, περιέχει αρκετά γραμμάρια πρωτεΐνης και μπορεί να καταναλωθεί αμέσως μετά την άσκηση (π.χ. βραστό). Ακόμα έχει φανεί πως ο συνδυασμός των πρωτεϊνών με τα υπόλοιπα θρεπτικά συστατικά (μικτή διατροφή) έχει καλύτερα αποτελέσματα στη μυϊκή σύσταση. Το αυγό αποτελεί μικτή διατροφή αφού περιέχει και λιπαρά και ελάχιστη ποσότητα υδατανθράκων. Επίσης είναι ένα τρόφιμο που καταναλώνεται από μια ομάδα χορτοφάγων (ονο-vegetarians) οπότε μπορεί να βρει εφαρμογή και εκεί, δηλαδή σε άτομα που δεν έχουν άλλες πηγές ζωικής πρωτεΐνης στη διατροφή τους (κρέας, γαλακτοκομικά). Συμπερασματικά το αυγό έχει ρόλο και θέση στη διατροφή των αθλητών, μπορεί να καταναλώνεται άφοβα σε ημερήσια βάση και να συνεισφέρει με τα όσα περιέχει στην καλύτερη απόδοση. Είναι ένα φυσικό «τρόφιμο – κλειδί» για τη μυϊκή ενδυνάμωση.

Σημείωση: Η διορθωμένη ως προς την πεπτικότητα βαθμολογία αμινοξέων ή αλλιώς PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) δείχνει το κατά πόσο αξιοποιείται μια πρωτεΐνη που προσλαμβάνεται από τον οργανισμό. Έτσι μια τροφή αξιοποιείται πλήρως όταν έχει PDCAAS 1,00. Το ασπράδι του αυγού, η καζεΐνη του γάλακτος καθώς και

Ο ρόλος του αυγού στην αθλητική διατροφή

Συντάχθηκε απο τον/την Παπαδήμα Ευγενία-Ιωάννα

η απομονωμένη πρωτεΐνη σόγιας έχουν διορθωμένο σκορ πεπτικότητας 1,00.

Βιβλιογραφία:

1. www.eggnutritioncenter.org/2012/10/protein-in-the-athletes-diet
2. <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/show/111?fg=&man=&lfacet=&format=&count=&max=25&offset=100&sort=&qlookup>
3. Peter W.R. Lemon: Beyond the Zone: Protein Needs of Active Individuals. J Am Coll Nutr October 2000 vol. 19 no. suppl 5 513S-521S
4. Λασκαρίδης Κ.: Αξιολόγηση ελληνικών τροφίμων με προσδιορισμό βιολογικά ενεργών λιπαρών οξέων Διδακτορική Διατριβή 2003, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο, Θεσσαλονίκη (<http://invenio.lib.auth.gr/record/4571/files/gri-2004-215.pdf?version=1>)
5. Ξενάκη Δ., Αυγά:Θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στην υγεία, (http://www.foodbit.es.eu/j15/index.php?option=com_content&view=article&id=950%3A2012-05-03-11-30-41&catid=87%3A-a-&Itemid=84&lang=e)

Παπαδήμα Ευγενία – Ιωάννα, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Ιατρός, MSc, www.dietsecr.ets.gr