



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Ισορροπημένη διατροφή και πρωτεΐνες μπορούν να αποκαταστήσουν τη μυϊκή μάζα που χάνουμε με την πάροδο του χρόνου: Μετά τα πενήντα έχουμε κάθε χρόνο απώλεια έως και 1%, με αποτέλεσμα να κινδυνεύουμε από κατάγματα και σαρκοπενία μέχρι διαβήτη τύπου 2. Μόνο η άσκηση δεν αρκεί.

Πώς θα ενισχύσω τη μυϊκή μάζα μου;

Καλό είναι να υπάρχει μια ισορροπία στην κατανάλωση πρωτεϊνών μέσα στη μέρα. Είναι απαραίτητες γιατί διεγείρουν τους μηχανισμούς του σώματος προκειμένου να παράξουν νέους μύς, χάρη στα αμινοξέα τους.

Για να προσλάβουμε πρωτεΐνες με σωστό τρόπο, πρέπει να καταναλώνουμε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, που να μην είναι επεξεργασμένες, προκειμένου να μεταβολίζονται πιο αργά, παρέχοντάς μας ενέργεια με σταθερό ρυθμό. Πρέπει να αναζητούμε τροφές υψηλής θρεπτικής αξίας και πλούσιες σε βιταμίνες και μέταλλα. Και βέβαια να μας παρέχουν βιταμίνη C η οποία βοηθά στην προστασία κυττάρων και των ιστών προφυλάσσοντάς μας από τις ελεύθερες ρίζες που επιταχύνουν τη φθορά του σώματος. Σύμφωνα με έρευνες, όσοι έχουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C έχουν και μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκής μάζας.

Τροφές που... χτίζουν μύες

Σπανάκι. Η τροφή του... Ποπάι έχει λίγες θερμίδες και ελάχιστο λίπος αλλά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και αμινοξέα, που ενισχύουν τη μυϊκή μάζα. Παράλληλα προκαλεί κορεσμό, ενώ βελτιώνει και τον μεταβολισμό.

Ψηροί καρποί. Καρύδια, αμύγδαλα και όχι μόνο περιέχουν υγιεινά λιπαρά και αμινοξέα, που διευκολύνουν την πέψη, ενώ μειώνουν και τις λιγούρες. Τα αμύγδαλα είναι από τις καλύτερες πηγές αλφα-τοκοφερόλης και βιταμίνης E, που ενδυναμώνουν τους μύς.

Καστανό ρύζι. Έχει χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

ο οποίος παρέχει σταθερή ροή ενέργειας, ενώ απελευθερώνοντας αυξητική ορμόνη στο αίμα, συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυών και στην απώλεια λίπους.

Φακές. Με τεράστια διατροφική αξία, λίγες θερμίδες, φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά. Τα αμινοξέα τους χτίζουν μυϊκή μάζα, ενώ οι υδατάνθρακες τους διατηρούν σε καλά επίπεδα την ενέργεια του σώματος.

Ρεβίθια. Προσφέρουν 19 γρ. πρωτεΐνης ανά 100 γραμμάρια. Περιέχουν ακόμη σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρο και η βιταμίνη K, που ωφελούν τον σκελετό.

Μοσχαρίσιο κρέας. Με πλήρεις πρωτεΐνες -που αποτελούνται απ' όλα τα αμινοξέα- και πληθώρα βιταμινών και μετάλλων.

Στήθος κοτόπουλου. Παρέχει καθαρή και καλής ποιότητα πρωτεΐνη. Απαχο κρέας, με ελάχιστο λίπος, προσφέρει έως και 22 γραμμάρια πρωτεΐνης ανά 100 γραμμάρια.

Λιπαρά ψάρια. Σολομός και τόνος, με λίγες θερμίδες, προσφέρουν αμινοξέα, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που δυναμώνουν τους μύς. Περιέχουν λιπαρά οξέα Ωμέγα-3, που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος. Πρέπει να καταναλώνουμε λιπαρά ψάρια τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Αυγό. Οι πρωτεΐνες τους αφομοιώνονται εύκολα, ενώ αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και λιπαρών οξέων. Χορταστική τροφή, που εκτός από τους μύς ενισχύει τον μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό.

Βρώμη. Με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και πλούσια σε φυτικές ίνες.

Γλυκοπατάτα. Πηγή καλών υδατανθράκων, με

Μήπως μου λείπουν πρωτεΐνες;

Αν δεν λαμβάνετε την πρωτεΐνη που έχετε ανάγκη, ο οργανισμός σας θα «χτυπήσει καμπανάκι» με σειρά συμπτωμάτων που δεν πρέπει ν' αγνοήσετε.

Ξηρό δέρμα, τριχόπτωση και αδύναμα νύχια. Η έλλειψη πρωτεϊνών αδυνατίζει τα μαλλιά, τα οποία γίνονται πιο εύθραυστα ενώ εμφανίζεται τριχόπτωση. Όσο για το δέρμα, γίνεται τραχύ και ξηρό, ενώ είναι συχνά «εξογκώματα» στα πετσάκια.

Λιγούρα. Η ξαφνική επιθυμία σας για γλυκό ίσως οφείλεται στην έλλειψη πρωτεϊνών οι οποίες εξισορροπούν τα επίπεδα σακχάρου. Μάλιστα, οι πρωτεΐνες μειώνουν τη γλυκόζη στο αίμα σε όσους πάσχουν από διαβήτη τύπου 2 και βελτιώνουν τον έλεγχό της.

Αδυναμία συγκέντρωσης. Δεν είναι συνηθισμένη καθώς εναλλάσσεται με περιόδους διαύγειας. Το φαινόμενο προκαλούν οι διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου, οι οποίες επηρεάζουν τον εγκέφαλο.

Αδύναμο ανοσοποιητικό. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες, οπότε η ανεπάρκεια τους μας κάνει να αρρωσταίνουμε συχνά.

Αργή επουλώση τραυμάτων. Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην ανάπτυξη νέων κυττάρων, άρα και στην επουλώση τραυμάτων. Σε διαφορετική περίπτωση, οι πληγές σας επουλώνονται με πιο αργούς ρυθμούς.

Κατακράτηση υγρών. Αποφύγετε αλκοόλ και αλάτι, πίνετε άφθονο νερό και να διατρέφεστε ισορροπημένα.

Αδυναμία και πόνος σε μύες και αρθρώσεις. Οι ιστοί μας, ειδικά οι μύες, απαιτούν πρωτεΐνες για να θραφούν σωστά.



χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνη A και αντιοξειδωτικές βιταμίνες του συμπλέγματος B.

Γάλα. Με πρωτεΐνες που παρέχουν όλα τα απαραίτητα για τους μύς αμινοξέα.

Τυρί κόττατζ. Με πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίγες θερμίδες.

Στραγγιστό γαλοούρτι. Με πρωτεΐνες και καλά λιπαρά, συμβάλλει στην ανάπτυξη των μυϊκών ιστών, ενώ βελτιώνει την κατάσταση των μυϊκών κυττάρων.

Παστέλιος. Δεν είναι μόνο καλή πηγή μαγνησίου καθώς 1/4 του φλιτζανιού δίνει περίπου 10 γραμμάρια πρωτεΐνης.