

Χορτοφαγία και Άσκηση. Ποιά τὰ ὀφέλη και ποιοί οἱ πιθανοί κίνδυνοι για τὴν ὑγεία τοῦ ἀσκούμενου;

Θεόδωρος Β. Καστανιάς

M.Sc., Ph.D., Σχολή Ἐπιστήμης Φυσικῆς Ἀγωγῆς και Ἀθλητισμοῦ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

Ἂν μπορούσαμε νὰ δώσουμε σὲ κάθε ἄτομο τὴν σωστὴ ποσότητα διατροφῆς και ἀσκησης – οὔτε πολὺ λιγότερη, οὔτε πολὺ περισσότερη – τότε θὰ εἴχαμε βρεῖ τὸν ἀσφαλέστερο τρόπο για τὴν ὕγεια». .

Ἰπποκράτης (460–377 π.Χ.)

Τὰ τελευταῖα χρόνια συναντᾶμε ὀλοένα και περισσότερους ἀνθρώπους, οἱ ὁποῖοι ἔχουν ὑιοθετήσει ἕναν διαφορετικὸ τρόπο διατροφῆς, ἀποφεύγοντας τὰ προϊόντα ζωικῆς προέλευσης. Οἱ λόγοι μπορεῖ νὰ εἶναι θρησκευτικοί, ἠθικοί ἢ ὑγείας. Χορτοφάγος καλεῖται ὁποῖος ἔχει ἐπιλέξει νὰ τρέφεται μὲ προϊόντα φυτικῆς προέλευσης, ὅπως τὰ φρούτα, τὰ λαχανικά, τὰ ὄσπρια, οἱ ξηροὶ καρποί, οἱ σπόροι. Ὡστόσο, ὑπάρχουν κατηγορίες χορτοφάγων, ὅπου ἐπιτρέπεται ἢ κατανάλωση αὐγῶν, γαλακτοκομικῶν προϊόντων ἢ θαλασσινῶν. Ἰδιαίτερη μείνα θὰ πρέπει νὰ γίνεи στην κατηγορία τῶν ἀποκλειστικῶν χορτοφάγων (Vegan), οἱ ὁποῖοι ἔχουν ἀποκλείσει ἀπὸ τὴ διατροφή τους ὅλα τὰ προϊόντα ζωικῆς προέλευσης, ἀκόμη και τὸ μέλι.

Ἀναφορικά μὲ τὴν ἐπίδραση τῆς χορτοφαγικῆς διατροφῆς στην ὑγεία τοῦ ἀνθρώπου, ὑπάρχει πληθώρα ἐπιστημονικῶν ἐνδείξεων, ὅτι μία τέτοιου εἶδους διατροφή προστατεύει ἀπὸ τὴν καρδιαγγειακὴ νόσο, τὸν σακχαρώδη διαβήτη τύπου II, πολλῶν εἰδῶν καρκίνου, ὑπέρτασης, ἐνῶ συμβάλλει και στη μείωση τοῦ σωματικοῦ λίπους.

Πῶς ἐπηρεάζεται ὁμως ἡ ἀθλητικὴ ἀπόδοση ἐνὸς ἀτόμου, τὸ ὁποῖο ἀφαιρεῖ ἀπὸ τῆς διατροφικῆς του συνήθειες τουλάχιστον μία ὀμάδα τροφῶν;

Πρωτεΐνη: οἱ ἀσκούμενοι πού ἀκολουθοῦν ἕνα χορτοφαγικὸ πρόγραμμα διατροφῆς σίγουρα στεροῦνται τὴ λήψη ζωικῆς πρωτεΐνης. Ὡστόσο, δύνανται νὰ προσλαμβάνουν τῆς ἐπιθυμητῆς ποσότητας πρωτεϊνῶν ἀπὸ φυτικῆς πηγῆς, ὅπως εἶναι τὰ ὄσπρια, ἡ σόγια, ἡ κινόα, οἱ ξηροὶ καρποί. Παρὰ τὸ γεγονός ὅτι ἡ πρωτεΐνη φυτικῆς προέλευσης δὲν ἔχει τὴν ἴδια βιολογικὴ ἀξία μὲ τὴ ζωικὴ πρωτεΐνη, ἐντούτοις, μελέτες δεικνύουν πῶς ὁ σωστὸς συνδυασμὸς ποικίλων φυτικῶν τροφῶν προμηθεύει τὸν ὀργανισμὸ μὲ τὴν ἀπαραίτητη, ἀνάλογα μὲ τὸ ἄθλημα, ποσότητα ἀλλὰ και ποιότητα πρωτεϊνῶν.

Σίδηρος: ἀποτελεῖ ἕνα σημαντικὸ συστατικὸ, ἀπαραίτητο για τὴν κυτταρικὴ λειτουργία, τὴν παραγωγή ὀρμονῶν και τὴν ὀξυγόνωση τοῦ ὀργανισμοῦ, μέσω τῆς παραγωγῆς αἰμοσφαιρίνης. Συνεπῶς, ἕνας ἀσκούμενος, πού δὲν λαμβάνει ἐπαρκῆς ποσότητες σιδήρου, πιθανὸν νὰ αἰσθάνεται



ἀτονία, κόπωση, μὲ ἀποτέλεσμα τὴ χαμηλὴ σωματικὴ ἀπόδοση. Ὡμως, προσεκτικῆς διατροφικῆς ἐπιλογῆς, ὅπως τὰ ὄσπρια, τὰ σκούρα πράσινα λαχανικά σὲ συνδυασμὸ μὲ τὴν πρόσληψη βιταμίνης C (πορτοκάλι, λεμόνι, ἀκνίδιο κ.ἄ.) μποροῦν νὰ ἐπιτύχουν τὴν ἐπιθυμητὴ πρόσληψη σιδήρου. Συνεπῶς, κάποιος μπορεῖ νὰ ἀθλείται ἀποτελεσματικά, χωρὶς ἐκπτώσεις στην ἀπόδοσή του, ἀρκεῖ νὰ μεριμνεῖ, ὄχι μόνο για τὴν ἐπαρκῆ τροφοδοσία τοῦ ὀργανισμοῦ του μὲ σίδηρο, ἀλλὰ και για τὴν κατανάλωση τροφῶν πού βοηθοῦν στην ἀπορόφησή του.

Βιταμίνη B12: ἰδιαίτερη προσοχή πρέπει νὰ δοθεῖ στη βιταμίνη αὐτή, μὶς και ἡ μακροχρόνια ἔλλειψη τῆς μπορεῖ νὰ ὀδηγήσει σὲ σοβαρὰ προβλήματα ὑγείας. Κανεῖς ἀσκούμενος δὲν εἶναι δυνατὸν νὰ ἀθλείται ἀποτελεσματικά, ἂν παρουσιάζει ἔλλειψη αὐτῆς τῆς βιταμίνης, ἀφοῦ τὸ βασικὸ χαρακτηριστικὸ τῶν χαμηλῶν τιμῶν τῆς εἶναι ἡ ἐντονη κόπωση, ἀκόμη και μετὰ ἀπὸ ἐπαρκῆ ἀνάπαυση. Εἶναι σχετικὰ εὐκόλο, ἕνας χορτοφάγος ὀθλητῆς νὰ καταλάβει ὅτι παρουσιάζει ἔλλειψη τῆς B12, ἀπὸ τὴ στιγμή πού τὸ ἰδιαίτερα ἐντονο αἶσθημα κόπωσης (κυρίως τῆς ἀπογευματινῆς ὥρες), ἡ κακὴ ψυχικὴ διάθεση, τὸ αἶσθημα παλμῶν, ἡ ἔλλειψη συγκέντρωσης εἶναι μερικὰ ἀπὸ τὰ πρῶμα συμπτώματα, τὰ ὁποῖα δὲν μποροῦν νὰ περάσουν ἀπαρατήρητα.

Ψευδάργυρος: ἀπαραίτητος για τὴ σύνθεση τῶν πρωτεϊνῶν, τὴν ὀμαλὴ λειτουργία τῶν ἐνζύμων, τὴν παραγωγή ὀρμονῶν, τὴν ἄμυνα τοῦ ὀργανισμοῦ, τὴν ὑγεία, τὴ ζωτικότητα και τὴν εὐεξία τοῦ ἀσκούμενου. Ἀπὸ αὐτῆς τῆς ἰδιότη-

τες και μόνο καθίσταται αντιληπτό, ότι οι χαμηλές τιμές του αποτελούν τροχοπέδη προς την αθλητική απόδοση, αφού το αίσθημα της κόπωσης καθίσταται ιδιαίτερα έκδηλο κατά τη διάρκεια της ημέρας. Ο ψευδάργυρος υπάρχει και σε τροφές φυτικής προέλευσης (όσπρια, δημητριακά όλικής άλεσης, σπόρους, διατροφική μαγιά, ξηρούς καρπούς, κ.ά.), αλλά, δυστυχώς, δεν απορροφάται επαρκώς. Για το λόγο αυτό οι κατευθυντήριες οδηγίες συνιστούν στους χορτοφάγους είτε την αύξημένη ημερήσια πρόσληψη κατά 50% μέσω διατροφής είτε τη λήψη συμπληρωμάτων.

Άσβεστιο: βασικό στοιχείο για την υγεία των οστών και τη σύνθεση των ορμονών. Αν και τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι τα πιο πλούσια σε άσβεστιο, υπάρχουν και αρκετές φυτικές τροφές στις οποίες έμπεριέχεται, όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το μπρόκολο, το κουνουπίδι, οι άγκινάρες. Προσοχή, ωστόσο, οι αθλούμενοι να μην τα καταναλώνουν μαζί με τροφές που περιέχουν λίπος ή όξαλικό όξύ, το οποίο βρίσκεται κυρίως στα πράσινα λαχανικά, επειδή δυσχεραίνεται ή απορρόφηση του άσβεστίου.

Ω-3 λιπαρά όξεία: πολύτιμα για την καρδιαγγειακή υγεία και την αντιφλεγμονώδη δράση τους. Από τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα φαίνεται πως οι χορτοφάγοι αθλητές δεν αντιμετωπίζουν δυσκολία στην πρόσληψη των απαραί-

τητων ω-3 λιπαρών οξέων. Τροφές που καταναλώνουν κατά κόρον, όπως τα καρύδια, το έλαιόλαδο, τα όσπρια, ο λιναρόσπορος, τα σκουρόχρωμα φυλλώδη λαχανικά μπορούν να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε ω-3 λιπαρά όξεία.

Συμπεράσματα

Τα νεότερα επιστημονικά δεδομένα δεικνύουν, πως η χορτοφαγική διατροφή είναι ασφαλής για την υγεία και αποτελεσματική για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Θα πρέπει, όμως, να τονιστεί, πως απαιτείται ή προσεκτική επιλογή των τροφών, αλλά και των συνδυασμών τους, προκειμένου να προσλαμβάνονται όλα τα θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Για το λόγο αυτό κρίνεται επιτακτική ή καθοδήγηση του χορτοφάγου αθλητή, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια, από ειδικό διατροφολόγο, ώστε να επιτυγχάνονται τα βέλτιστα αποτελέσματα. Ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται από την ομάδα των αποκλειστικά χορτοφάγων (Vegan), στους οποίους η έλλειψη βιταμίνης Β12 είναι αρκετά διαδεδομένη. Αν και συχνά προτείνεται ή προληπτική χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων, κάτι τέτοιο δεν κρίνεται όρθο, χωρίς τον προσδιορισμό των ακριβών αιτίων της έλλειψης αυτής και χωρίς την καθοδήγηση του θεράποντος ιατρού. 🍌