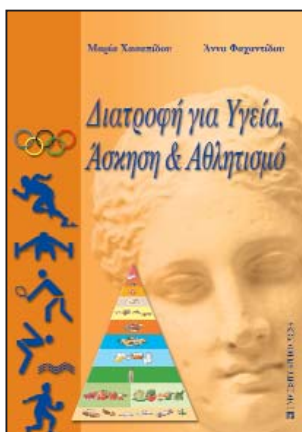




UNIVERSITY STUDIO PRESS

Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων & Περιοδικών

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ, ΑΣΚΗΣΗ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

ΜΑΡΙΑ ΧΑΣΑΠΙΔΟΥ,
ΑΝΝΑ ΤΣΙΛΙΓΚΙΡΟΓΛΟΥ-ΦΑΧΑΝΤΙΔΟΥ

Θεσσαλονίκη, 2002 • ISBN 960-12-1130-6

σχήμα 17x 24 • σελ. 408

Τιμή (με Φ.Π.Α.) €: 30

Το βιβλίο “Διατροφή για Υγεία, Άσκηση και Αθλητισμό” των Μαρίας Χασαπίδου και Άννας Φαχαντίδου, στοχεύει να συμβάλλει στη γνώση σε θέματα διατροφής και ιδιαίτερα διατροφής και άσκησης.

Η διατροφή αποτελεί τον σημαντικότερο περιβαλλοντικό παράγοντα που επηρεάζει την υγεία και εξασφαλίζει την πολυπόθητη μακροζωία. Η εσφαλμένη διατροφή και η έλλειψη σωματικής άσκησης συχνά οδηγούν σε εκφυλιστικές παθήσεις που σήμερα μαστίζουν τις ανεπτυγμένες χώρες.

Η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη με τη σωστή αναλογία θρεπτικών ουσιών. Πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας για την επίτευξη του ενεργειακού ισοζυγίου, καθώς και επαρκείς ποσότητες μακρο- και μικρο-θρεπτικών συστατικών για τη διαφύλαξη της υγείας.

Στα πρώτα κεφάλαια το βιβλίο διαπραγματεύεται τις ενεργειακές ανάγκες του ανθρώπου του μη αθλούμενου και του αθλούμενου, τον ρόλο των θερμοδογόνων θρεπτικών συστατικών στην υγεία και στις ειδικές ανάγκες της άσκησης, καθώς και τις απαιτήσεις σε βιταμίνες, ανόργανα συστατικά και υγρά. Ακολουθούν τα κεφάλαια που αναφέρονται στις ειδικές διατροφικές ανάγκες στον κύκλο ζωής του ανθρώπου (παιδική ηλικία, εφηβεία, ενήλικες, υπερηλικες), που εξαρτώνται εκτός από την ηλικία και από παράγοντες όπως η σύνθεση σώματος και η φυσική δραστηριότητα. Σε ειδικά κεφάλαια μελετάται η διατροφή για άτομα με ειδικές παθήσεις (καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, υπέρταση, παχυσαρκία) και οι συνέπειες της ακατάλληλης διατροφής (μικροβιακή, χημική ρύπανση της τροφής).

Περιγράφονται επίσης οι μέθοδοι εκτίμησης της σύνθεσης σώματος, καθώς και η μεθοδολογία για την κατάρτιση διαιτολογίου. Επισημαίνονται ακόμη οδηγίες για διατροφή και άσκηση για τη μείωση του σωματικού βάρους. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στις διατροφικές ανάγκες του αθλούμενου, στη διατροφή σε σχέση με τον αγώνα και τέλος στις ιδιαιτερότητες του κάθε αθλήματος και των ειδικών καταστάσεων των αθλητών (διαβητικός, χορτοφάγος αθλητής, ομαδικά αθλήματα, κολύμβηση, γυμναστική, χιονοδρομίες, ποδηλασία).