

Αθλητική Διατροφή

Θεωρία & Α-Π

Dr Αναστάσιος Βαμβάκης
Κλινικός – Αθλητικός
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Εκπαιδευτής Ανθρωπομετρίας ISAK



Περιγραφή μαθήματος

Θεωρία

Θεωρία 2 ώρες

(Μη υποχρεωτική παρακολούθηση)

(Συνίσταται η παρακολούθηση)

Εβδομαδιαίο Πρόγραμμα Μαθημάτων

Δευτέρα

Θεωρία

• 15:00-17:00

E-class

**ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ
(Θ / Α-Π)**

**Αθλητική Διατροφή
(ΥΠ32)**



Ενδεικτικές ενότητες θεωρητικού μέρους

1. Εισαγωγή στην αθλητική διατροφή
2. Ενεργειακός μεταβολισμός κατά την άσκηση
3. Μεταβολισμός υδατανθράκων στην άσκηση
4. Μεταβολισμός λιπών στην άσκηση
5. Μεταβολισμός πρωτεϊνών στην άσκηση
6. Βιταμίνες και ανόργανα συστατικά
7. Νερό και ηλεκτρολύτες
8. Διατροφικές ανάγκες αθλητών
9. Διατροφική αξιολόγηση ασκούμενων και αθλητών
10. Σύνδρομο σχετικού ενεργειακού ελλείμματος
11. Διατροφή για την αποκατάσταση από τραυματισμούς
12. Άσκηση και ρύθμιση της όρεξης, ρύθμιση σωματικού βάρους και σύσταση σώματος
13. Διατροφή & άσκηση στις χρόνιες παθήσεις - Διεθνείς συστάσεις για τη σωματική δραστηριότητα σε υγιή και μη πληθυσμό



Αξιολόγηση

Ενδιάμεση Αξιολόγηση

Υποχρεωτική

30% συνολικής βαθμολογίας

Τελική γραπτή εξέταση

70% συνολικής βαθμολογίας



Προτεινόμενα συγγράμματα

- 1.Βιβλίο [13256409]: Αθλητική διατροφή, Maughan Ronald J.,Burke Louise M. Λεπτομέρειες
- 2.Βιβλίο [13256441]: Διατροφή, υγεία, ευρωστία και αθλητική απόδοση, Williams M. Λεπτομέρειες
- 3.Βιβλίο [50659851]: Διατροφή και Μεταβολισμός, Σκενδέρη Κ., Συντώσης Λ. Λεπτομέρειες
- 4.Βιβλίο [112697530]: **ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**, Asker Jeukendrup, Michael Gleeson. Λεπτομέρειες

Βιβλιογραφία

- <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-018-0242-y>
- <https://www.nutrition.org.uk/putting-it-into-practice/keeping-active/nutrition-for-sports-and-exercise/>
- <https://www.bda.uk.com/resource/sport-exercise-nutrition.html>
- <https://www.nutrition.gov/topics/basic-nutrition/eating-exercise-and-sports>
- <https://www.usada.org/wp-content/uploads/Nutrition-Guide.pdf>
- <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/nutrition>
- <https://www.ais.gov.au/nutrition>
- <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Medical-and-Scientific-Commission/EN-Nutrition-for-Athletes.pdf>
- <https://www.dietitians.ca/DietitiansOfCanada/media/Documents/Resources/noap-position-paper.pdf?ext=.pdf>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S221226721501802X>
- https://health.ec.europa.eu/system/files/2019-01/2019_sciview_e_sr_en_0.pdf
- https://food.ec.europa.eu/system/files/2016-10/fs_labelling-nutrition_special_study.pdf
- https://food.ec.europa.eu/system/files/2020-12/sci-com_scf_out64_en.pdf