

ΠΡΩΙΝΟ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΗΜΙΜΑΡΑΘΩΝΙΟ

---

Ετοιμάζεστε για τον ημιμαραθώνιο;

Είτε θα τρέξετε στα 3, στα 5 ή στα 21χλμ υπάρχουν ορισμένες οδηγίες για το πρωινό σας γεύμα πριν τον αγώνα.

Αυτό θα πρέπει να σας προσφέρει επαρκή ενέργεια αλλά και επαρκή ενυδάτωση, ενώ ταυτόχρονα να αισθάνεστε ανάλαφροι.

Τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε είναι υδατάνθρακες υψηλού και μετρίου γλυκαιμικού δείκτη (οι μεν προσφέρουν άμεσα ενέργεια, οι δε σταδιακά), νερό και ηλεκτρολύτες.

Πριν επιλέξετε το πρωινό που σας ταιριάζει, θα πρέπει να έχετε κατά νου, ότι ο οργανισμός χρειάζεται περίπου 30-60' για να πέψει ένα ελαφρύ γεύμα (τα υγρά πέπτονται γρηγορότερα), ενώ μεγαλύτερα γεύματα απαιτούν περισσότερη ώρα. Συνεπώς, η επιλογή σας θα εξαρτηθεί και από το πόση ώρα μεσολαβεί από το πόση ώρα έχετε στη διάθεσή σας μέχρι τον αγώνα.

Ενδεικτικά λοιπόν:

3/ 5χλμ:

Εάν έχετε 2 ώρες στη διάθεσή σας, το πρωινό σας μπορεί να αποτελείται από

1 φέτα ψωμί λευκό

2κγ μέλι

1 μπανάνα

1-2 ποτήρια νερό

(234 θερμίδες, 56γρ υδατάνθρακες, 4γρ πρωτεΐνη, 1γρ λιπαρά)

Η μπανάνα και οι χουρμάδες είναι εύπεπτα και έχουν μέτριο γλυκαιμικό δείκτη για σας καλύπτουν καθ' όλη τη διάρκεια του αγώνα, ενώ το μέλι προσφέρει άμεσα ενέργεια.

Το ψωμί προτιμάται να είναι λευκό για να περιέχει λιγότερες φυτικές ίνες έτσι ώστε να αποφευχθούν τυχόν γαστρεντερικές ενοχλήσεις.

Για ένα πιο ξεχωριστό πρωινό, θα μπορούσατε να φτιάξετε το παρακάτω smoothie:

1φλ γάλα αμυγδάλου

½ μπανάνα

1 αχλάδι (χωρίς φλούδα)

1κγ μέλι (χωρίς φλούδα)

(287 θερμίδες, 54γρ υδατάνθρακες, 9γρ πρωτεΐνη, 4γρ λιπαρά)

Το γάλα αμυγδάλου δεν περιέχει λακτόζη και το καθιστά πιο εύπεπτο από το ζωικό, ενώ παρέχει τους απαραίτητους υδατάνθρακες και λίγη πρωτεΐνη.

Εάν έχετε περίπου 1 ώρα στη διάθεσή σας

½ μπανάνα

2 χουρμάδες

1κγ μέλι

1 ποτήρι νερό

(139 θερμίδες, 37γρ υδατάνθρακες, 1γρ πρωτεΐνη, 0γρ λιπαρά)

## 21χλμ:

Ιδανικά, θα πρέπει να έχετε ξυπνήσει 2-3 ώρες νωρίτερα προκειμένου να καταναλώσετε ένα μεγαλύτερο και με περισσότερη ενέργεια πρωινό, έτσι ώστε να έχετε προλάβει να το πέψετε επαρκώς.

Μία εύκολη λύση θα μπορούσε να είναι:

1 τوست με 2 φέτες ψωμί λευκό, 1 φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά (30γρ), 1 φέτα γαλοπούλα	1φλ γάλα ημίπαχο
1φλ χυμός πορτοκάλι (σουρωμένος)	1κγ ωμό κακάο
1 φρυγανιά	½ φλ δημητριακά
1κγ μέλι	1 μπανάνα
400-600ml νερό	1 φρυγανιά
(451 θερμίδες, 75γρ υδατάνθρακες, 13γρ πρωτεΐνη, 4γρ λίπος)	1κγ μέλι
2η επιλογή:	400ml νερό
	(424 θερμίδες, 80γρ υδατάνθρακες, 15γρ πρωτεΐνη, 6γρ λίπος)

Το πρωινό αυτό έχει μέτριο γλυκαιμικό φορτίο, δηλαδή απορροφάται αργά και σας προσφέρει ενέργεια για περισσότερη ώρα, ενώ η πρωτεΐνη σας κάνει να μην πεινάσετε κατά τη διάρκεια του αγώνα. Ο χυμός να είναι σουρωμένος για να μην περιέχει φυτικές ίνες που μπορεί να προκαλέσουν ενοχλήσεις στο έντερο κατά την άσκηση.

Εάν έχετε δυσανεξία στο γάλα, μπορείτε να τα αντικαταστήσετε με φυτικό. Το κακάο είναι πλούσιο σε μαγνήσιο και κάλιο, ενώ προστατεύει από το οξειδωτικό στρες.

### TIP:

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τον χυμό πορτοκάλι με χυμό από παντζάρι!

(αρκεί να τον έχετε δοκιμάσει τις προηγούμενες ημέρες)

Η ευεργετική δράση του χυμού από παντζάρια οφείλεται στην υψηλή του περιεκτικότητα σε νιτρικά άλατα τα οποία οδηγούν σε μείωση της πρόσληψης οξυγόνου κατά την άσκηση γεγονός που δημιουργεί λιγότερη κούραση αλλά και μεγαλύτερη αντοχή.

Τέλος, μην ξεχνάτε τα εξής:

Ένας αστάθμητος παράγοντας πριν τον αγώνα είναι το στρες, το οποίο μπορεί να προκαλέσει γαστρεντερικές διαταραχές ή και δυσπεψία. Για το λόγο αυτό, μην καθυστερήσετε ιδιαίτερα το πρωινό σας.

Επίσης, μην κάνετε κάτι διαφορετικό πριν και κατά τη διάρκεια του αγώνα από αυτά που κάνετε στην προπόνηση και αποφύγετε να πειραματιστείτε με τρόφιμα ή ποτά για πρώτη φορά.

Να έχετε έναν όμορφο αγώνα!

### BONUS TIP:

Επέλεξε νερό καρύδας για την ενυδάτωσή σου μετά τον αγώνα – το αθλητικό ποτό της μητέρας φύσης, όπως το αποκαλούν!

Έχει λιγότερες θερμίδες, νάτριο και ζάχαρη από ένα τυπικό αθλητικό ποτό. Είναι γεμάτο με κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο και ηλεκτρολύτες. Δεν περιέχει λίπη και χοληστερόλη, ενώ δημιουργεί πού λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές!

Από τη Κλινική Διατροφολόγο Γεωργία Αναστασιάδου ([www.nutrilove.gr](http://www.nutrilove.gr)) επιστημονική συνεργάτη και σύμβουλο για TO BAZAKI juice bar