

Τίτλος Μαθήματος	Διατροφή, Άσκηση και Αθλητισμός				
Κωδικός Μαθήματος	NUT340				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 <sup>ος</sup> χρόνος / 6 <sup>ο</sup> τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες/14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	Δεν ισχύει
Στόχοι Μαθήματος	<p>Να αναπτύξει τη γνώση για τη σημασία της κατάλληλης διατροφικής υποστήριξης κατά την άσκηση.</p> <p>Να ανασκοπήσει τις διαδικασίες ρύθμισης του μεταβολισμού των ενεργειακών υποστρωμάτων κατά την άσκηση και τις βιοχημικές διεργασίες που λαμβάνουν χώρα και εξηγούν τις μεταβολικές προσαρμογές στην οξεία και χρόνια άσκηση.</p> <p>Να αναδείξει το ρόλο της άσκησης ως μέσο προαγωγής της υγείας καθώς και αντιμετώπισης των μεταβολικών ασθενειών. Τέλος, να παρουσιάσει τις ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις αθλητών και αθλουμένων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, ο φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• αναγνωρίζει τη σημασία που έχει η διατροφή στην ικανότητα παραγωγής έργου και στην αθλητική απόδοση</li> <li>• αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες των διατροφικών απαιτήσεων των αθλουμένων και τη διαφοροποίηση ανάμεσα στις ασκήσεις αντοχής και τις ασκήσεις αντιστάσεων</li> <li>• εκτιμήσει το ρόλο της άσκησης στη διατήρηση και αποκατάσταση της υγείας</li> <li>• κάνει κριτική ανάλυση δημοσιευμάτων και απόψεων σχετικά με τις διατροφικές απαιτήσεις των ασκούμενων</li> <li>• αναγνωρίζει τις δράσεις και επιπτώσεις συμπληρωμάτων διατροφής στην αθλητική επίδοση.</li> </ul>				

Προαπαιτούμενα	NUT100, HEA100, HEA110	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Ανασκόπηση μεταβολικών διεργασιών και μεταβολισμού των θρεπτικών συστατικών. Μηχανισμοί παραγωγής ενέργειας κατά τη διάρκεια της άσκησης.</p> <p>Φυσιολογικές προσαρμογές κατά την άσκηση.</p> <p>Μεταβολισμός υδατανθράκων κατά την άσκηση. Ο ρόλος της πρόσληψης υδατανθράκων κατά την προετοιμασία και κατά την αγωνιστική περίοδο.</p> <p>Μεταβολισμός λιπιδίων στην άσκηση. Συμμετοχή λιπιδίων στην παραγωγή ενέργειας κατά την άσκηση αντοχής και την άσκηση ισχύος. Ρύθμιση της σχετικής συμμετοχής υδατανθράκων και λιπιδίων στον ενεργειακό μεταβολισμό στην οξεία και χρόνια άσκηση.</p> <p>Μεταβολισμός πρωτεϊνών στην άσκηση.</p> <p>Ισορροπία υγρών κατά την άσκηση: ενυδάτωση, αφυδάτωση, υποϋδάτωση.</p> <p>Προπόνηση και μεταβολικές προσαρμογές. Επιπτώσεις στις διατροφικές απαιτήσεις.</p> <p>Αξιολόγηση της χρήσης διατροφικών συμπληρωμάτων από τους ασκούμενους Εργογόνα συμπληρώματα και αθλητική απόδοση.</p> <p>Οι επιδράσεις της συστηματικής άσκησης σε διάφορους τομείς της υγείας. Η σημασία της άσκησης στην πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και των μεταβολικών νοσημάτων, όπως το μεταβολικό σύνδρομο, ο διαβήτης τύπου II, η οστεοπόρωση και η χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, κλπ.</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη		
Βιβλιογραφία	<p>Marni Sumbal MS RD CSSD (2018) Essential Sports Nutrition A Guide to Optimal Performance for Every Active Person</p> <p>Advanced Sports Nutrition, 2011. Dan Benardot</p> <p>Καφετζόπουλος Νίκος (2018) Πρακτικός οδηγός αθλητικής διατροφής Εκδότης: Παρισιάνου Α.Ε. ISBN: 9789605833152</p> <p>Burke M, Αθλητική Διατροφή, Αθήνα, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης, 2006.</p> <p>Υγιεινή Διατροφή για Άσκηση και Αθλητισμό, Χριστιάνα Φιλίππου και Ελένη Ανδρέου, 2008</p>		

Αξιολόγηση	<table border="1" data-bbox="937 254 1172 428"><tr><td data-bbox="485 254 932 289">Τελική Εξέταση</td><td data-bbox="937 254 1172 289">60%</td></tr><tr><td data-bbox="485 289 932 325">Εργασίες</td><td data-bbox="937 289 1172 325">30%</td></tr><tr><td data-bbox="485 325 932 361">Παρουσία και Συμμετοχή στη</td><td data-bbox="937 325 1172 361">10%</td></tr><tr><td data-bbox="485 361 932 396">Τάξη</td><td data-bbox="937 361 1172 396">100%</td></tr></table>	Τελική Εξέταση	60%	Εργασίες	30%	Παρουσία και Συμμετοχή στη	10%	Τάξη	100%
Τελική Εξέταση	60%								
Εργασίες	30%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη	10%								
Τάξη	100%								
Γλώσσα	Ελληνική								