

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΠΤΑΜΕΝΩΝ

Πρώτα Άσκηση

- Αερόβια
- Αναερόβια
- Συμπτωματική (Σκαλιά στην δουλειά)
- Άσκηση + Δίαιτα = Απώλεια βάρους

Διατροφή

Ποσοστά διατροφής (FDA recommendations, 2001):

- Υδατάνθρακες 55%
- Πρωτεΐνες 15%
- Λίπη 30%
- Κορεσμένα λίπη <10%



Δίαιτα Ιπταμένου

- Μείωση κορεσμένων και ολικών λιπών - [Όχι τηγανητά]
- Περισσότερες ίνες - φρούτα και λαχανικά, δημητριακά.
- Αύξησε τους καλούς υδατάνθρακες
- Λιγότερη ζάχαρη. (Υπόψη ότι ο εγκέφαλος είναι γλυκατζής!)
- Δεν μπορεί να κάψει λίπος.
- Δεν μπορεί να αποθηκεύσει πολλή ενέργεια.
- Εξαρτάται απόλυτα από τη γλυκόζη του αίματος.
- Προσοχή στην υπογλυκαιμία και στα σημάδια της:
 - **Αδυναμία**
 - **Ευερεθιστότητα**
 - **Νευρικήτητα**
 - **Τρέμουλο**
 - **Απάθεια**
 - **Κόπωση**

Διατροφικές συμβουλές

- ✓ Τρώτε αργά.
- ✓ Μικρότερες μερίδες, μικρότερες μπουκιές.
- ✓ Μασήστε καλά.
- ✓ Μην παραλείπετε γεύματα. (Αλλά να τρώτε συχνά μικρά γεύματα).
- ✓ Περιορίστε όσο το δυνατόν ζάχαρη και λίπη.
- ✓ Καταναλώνετε ποικιλία τροφών.
- ✓ Προσπαθήστε να έχετε το σωστό Σ.Β.
- ✓ Προσοχή στα σνακ.
- ✓ Συχνή άσκηση.
- ✓ **Φάε κάτι πριν την πτήση**
- **Χάνεις βάρος; → Επισκέψου το γιατρό**
- **Παίρνεις βάρος; → Επισκέψου το γιατρό**

Σύνταξη – Επιμέλεια: 2ο ΤΕΑΣ/ΓΑΠΕ

Χρήσιμη Βιβλιογραφία

ΕΕ 1-28 Τεχνική Πτήσεως Ε/Π CH-47

Περιοδικό «US Air Force Flight Safety (Ηλεκτρονική έκδοση)

ΣΠΑ/ΣΑΠΕ/Εκπαιδευτικές σημειώσεις