



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ

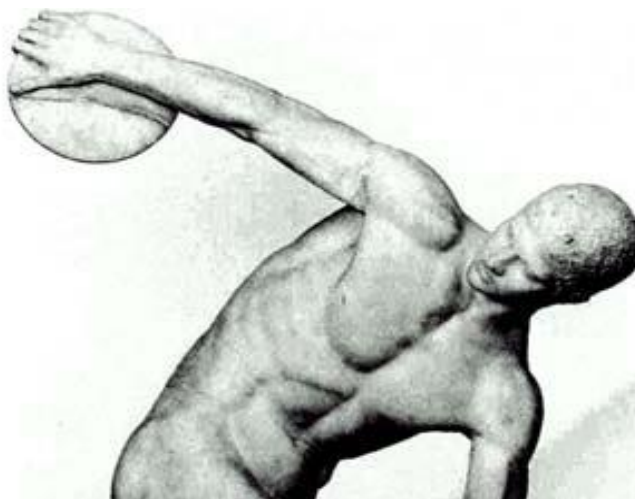
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Π.Μ.Σ.: «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ»

**«ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ. ΑΡΧΑΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ»**

ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ



ΑΘΗΝΑ 2017



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΜΣ: «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ»

ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ»

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

Ματάλα Αντωνία, Καθηγήτρια, Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής, Χαροκοπείου Παν/μίου
(Επιβλέπουσα)

Συντώσης Λάμπρος, Καθηγητής, Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής, Χαροκοπείου
Παν/μίου

Κοντογιάννη Μερόπη, Επίκουρη Καθηγήτρια, Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής,
Χαροκοπείου Παν/μίου

**«ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΕΑΤΟΣ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ. ΑΡΧΑΙΕΣ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ»**

ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ

Σταυρίδης Ιωάννης,

δηλώνω υπεύθυνα ότι:

- 1) Είμαι ο κάτοχος των πνευματικών δικαιωμάτων της πρωτότυπης αυτής εργασίας και από όσο γνωρίζω η εργασία μου δε συκοφαντεί πρόσωπα, ούτε προσβάλλει τα πνευματικά δικαιώματα τρίτων.
- 2) Αποδέχομαι ότι η ΒΚΠ μπορεί, χωρίς να αλλάξει το περιεχόμενο της εργασίας μου, να τη διαθέσει σε ηλεκτρονική μορφή μέσα από τη ψηφιακή Βιβλιοθήκη της, να την αντιγράψει σε οποιοδήποτε μέσο ή/και σε οποιοδήποτε μορφότυπο καθώς και να κρατά περισσότερα από ένα αντίγραφα για λόγους συντήρησης και ασφάλειας.

Στην οικογένεια μου,

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες προς την καθηγήτρια κυρία Αντωνία Ματάλα για την επιστημονική καθοδήγηση, τις πολύτιμες επισημάνσεις και υποδείξεις καθώς και για το αμείωτο ενδιαφέρον στη διάρκεια της σύνθεσης της μεταπτυχιακής μου διατριβής.

Θα ήθελα επίσης να την ευχαριστήσω για την αμέριστη συμπαράσταση, τον κόπο και τον χρόνο που ξόδεψε δουλεύοντας και τελειοποιώντας τις εργασίες μας και για την μεγάλη εμπιστοσύνη που μου έδειξε σε όλο το διάστημα της φοίτησης μου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα.

Αισθάνομαι πάρα πολύ τυχερός που είχα την τιμή να συνεργαστώ με μια τόσο σπουδαία καθηγήτρια.

Θερμά ευχαριστώ και τα άλλα δυο μέλη της επιστημονικής επιτροπής κ. Λάμπρο Συντώση και κ. Μερόπη Κοντογιάννη για τη βοήθεια τους.

Θα ήθελα ιδιαίτερα να ευχαριστήσω τους γονείς μου και τα αδέρφια μου, για την ενθάρρυνσή τους στο να συνεχίσω τις σπουδές μου σε μεταπτυχιακό επίπεδο και για την οικονομική στήριξη που μου παρείχαν για να επιτελέσω αυτό το σκοπό.

Δεν θα μπορούσα φυσικά να παραλείψω την γυναίκα μου Ειρήνη για την αμέριστη συμπαράσταση, τον χρόνο και την πολύτιμη βοήθεια που διέθεσε για την υλοποίηση της παρούσας εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους καθηγητές μου, καθώς και το προσωπικό της βιβλιοθήκης του ΤΕΦΑΑ Αθηνών, των εκδόσεων “Κάκτος” και της Εθνικής Βιβλιοθήκης για τη βοήθεια τους στην αναζήτηση των πηγών της διατριβής μου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σελίδα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	6
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	7
ABSTRACT.....	9
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
1.1. Σκοπός.....	14
1.2. Μέθοδος.....	15
2. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΩΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ.....	17
2.1. Το βοδινό κρέας.....	17
2.2. Το χοιρινό κρέας.....	18
2.3. Το κρέας των μικρών μηρυκαστικών.....	19
2.4. Το κρέας από άλλα ζώα.....	20
2.5. Το αίμα ζωικών τροφών.....	22
2.6. Συστάσεις για το μαγείρεμα των κρεάτων.....	23
2.7. Το γάλα.....	23
2.8. Το τυρί.....	24
2.9. Τα αβγά.....	25
3. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΩΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ.....	26
4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	38
5. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	43

Συστάσεις για την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων από τους αθλούμενους. Αρχαίες και σύγχρονες προσεγγίσεις

Περίληψη

Τα ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα θεωρούνταν από τους ιατρούς της αρχαιότητας ως δυναμωτικές τροφές για τους αθλητές και το γενικό πληθυσμό. Οι διατροφικές συστάσεις για το γενικό πληθυσμό επεσήμαναν το ρόλο αυτών των τροφών στην προάσπιση της υγείας. Ωστόσο, η κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων θα έπρεπε να έχει μέτρο και ισορροπία προκειμένου να εξασφαλίζεται η υγεία και αρμονία του σώματος. Για τους αθλητές όμως, η καθημερινή κατανάλωση ζωικών προϊόντων ήταν επιβεβλημένη, καθώς θεωρείτο απαραίτητο στοιχείο για την ανάπτυξη της δύναμης και της σωματικής τους διάπλασης. Τα δημοσιευμένα στοιχεία σχετικά με διατροφικές συστάσεις οι οποίες απευθύνονταν σε αθλητές της αρχαιότητας είναι ελάχιστα. Η παρούσα μελέτη επιδιώκει να καλύψει το ερευνητικό κενό. Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει και να αναλύσει τις αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων φιλοσόφων σε σχέση με την κατανάλωση των ζωικών και γαλακτοκομικών προϊόντων από τους αθλητές και να τις συγκρίνει με αυτές που αφορούσαν το γενικό πληθυσμό. Οι πηγές της μελέτης ήταν κείμενα αρχαίων ιατρών και φιλοσόφων που αφορούν τη διατροφή και συγκεκριμένα έργα του Ομήρου, του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Διοσκουρίδη, του Αθήναιου, του Πλάτωνα, του Ορειβάσιου του Πausανία, του Πλούταρχου, του Επίκτητου, του Διογένη Λαέρτιου, του Ευσέβιου, του Ευριπίδη, του Αριστοφάνη, του Πολυδεύκη, του Αιλιανού, του Φιλόστρατου, του Πορφύριου, του Δίωνα και του Πλίνιου του πρεσβύτερου. Οι συστάσεις διατροφής τόσο για τους αθλητές, όσο και για το γενικό πληθυσμό, εμφανίζουν διαφοροποιήσεις κατά τη διάρκεια της αρχαιότητας. Η καλλιέργεια του συναγωνισμού στον αθλητισμό επέβαλε την ανάγκη μιας ειδικής αθλητικής δίαιτας, η οποία επιπλέον, διαφοροποιούνταν ανάλογα με τον αθλητή και το αγώνισμά του. Οι αρχαίοι ιατροί διέκριναν τις τροφές σε κατάλληλες και λιγότερο κατάλληλες για κατανάλωση από αθλητές. Στις λιγότερο κατάλληλες τροφές συμπεριλαμβάνονταν τα λαχανικά, τα ψάρια, το τυρί, το γάλα και τα ξερά φρούτα. Στις κατάλληλες τροφές ανήκε το χοιρινό κρέας, το οποίο αποτελούσε δύσπεπτη και δυσδιάλυτη τροφή. Ήταν ιδανική τροφή για τα βαριά αγωνίσματα, καθώς έδινε ενέργεια και επέτρεπε στους αθλητές να αντέχουν στην πάλη όλη μέρα. Το βοδινό κρέας παρείχε δύναμη και ευνοούσε τη σωματική διάπλαση. Το κατσικίσιο κρέας ήταν ελαφρύ, διατηρούσε τη δύναμη στους μυς για μεγάλο χρονικό διάστημα και ήταν ιδανικό για την αποκατάσταση.

Η συστηματική εξέταση των πηγών αποκαλύπτει ότι οι διατροφικές συστάσεις των αρχαίων προς τους αθλητές εμφανίζουν πολλές ομοιότητες με αυτές που η επιστήμη προτάσσει σήμερα.

Λέξεις κλειδιά: Διατροφή, Αρχαία Ελλάδα, Αρχαίοι Ολυμπιονίκες, Διατροφή Αθλητών

Recommendations for meat and dairy intake by athletes.

Ancient and modern approaches

Abstract

Animal and dairy products were considered by doctors of antiquity as tonic food for athletes and the general population. The dietary recommendations for the general population highlighted the role of these foods in the protection of health. However, the consumption of meat and dairy products should be moderate and balanced in order to ensure the health and harmony of the body. For the athletes, instead, the daily consumption of animal products was required, as was considered necessary for the improvement of strength and physical conformation. Published data on dietary recommendations concerning athletes of antiquity is minimal. This study seeks to fill the research gap.

The purpose of this research is to examine and analyze the perceptions of ancient Greek philosophers about the consumption of animal and dairy products by athletes and to compare them with those relating to the general population.

The sources of the study were texts of ancient physicians and philosophers on nutrition and specific works of Homer, Hippocrates, Galen, Dioscorides, Athenaeus, Plato, Oribasius, Pausanias, Plutarch, Epictetus, Diogenes Laertius, Eusebius, Euripides, Aristophanes, Pollux, Aelianus, Philostratus, Porphyry, Dio Chrysostom and Pliny the elder.

The recommendations to athletes and the general population on their nutrition show variations during antiquity. The culture of competition in sports imposed the need for a special sports diet, which also varied on the athlete and the specific events he participated.

Ancient physicians divided foods into two categories; those suitable for consumption by athletes and the less suitable ones. Less suitable foods included vegetables, fish, cheese, milk and dried fruit. Suitable foods included pork meat which was insoluble and indigestible, thus ideal for heavy contests, grant muscle power, allowing athletes to withstand fighting events all day. Beef provided power and favoured physique. Goat meat was light, maintained muscle strength for a long time, so it was ideal for restoration.

Systematic examination of the sources reveals similarities between dietary recommendations to ancient athletes and those recommended by science today.

Keywords: Nutrition, Ancient Greece, Ancient Olympians, Nutrition for Athletes.

Κατάλογος Εικόνων

Εικ.1. Ερυθρόμορφος αμφορέας που εικονίζει τη στιγμή της ήττας σε αγώνα πυγμαχίας.....σ.30
Εικ.2. Άποψη της βάθρου του Πολυδάμαντα με την ανάγλυφη παράσταση.....σ.37
Εικ.3. Κατευθυντήριες γραμμές διατροφής, με βάση τα τρόφιμα στην Ελλάδα.....σ.41

Κατάλογος Πινάκων

Πιν.1. Κύριο χαρακτηριστικό της διατροφής που ακολουθούσαν οι αρχαίοι Ολυμπιονίκες..σ.35

Εισαγωγή

Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων αποτελούν πεδίο για το οποίο υπάρχουν αναφορές από τα προϊστορικά χρόνια. Πληθώρα στοιχείων αναφέρονται από συγγραφείς της κλασσικής εποχής. Σύμφωνα με αυτά, η διατροφή των Ελλήνων, αποτελούνταν από γαλακτοκομικά προϊόντα, λάδι, λαχανικά, ψωμί, φρούτα και μικρές ποσότητες ψαριών και χοιρινού κρέατος, ενώ ήταν και ανάλογη με την οικονομική κατάσταση των πολιτών. Τα κύρια ζωικά προϊόντα καταναλώνονταν συνήθως από εύπορους και οικονομικά ευκατάστατους πολίτες. Το χοιρινό κρέας ήταν το μόνο που δεν θεωρείτο ακριβό. Στην πληθώρα των περιπτώσεων, τα φτωχά στρώματα έτρωγαν κρέας μόνο στις γιορτές ή μετά από θυσίες (Dalby 2001). Τις περισσότερες φορές, η κατανάλωση του κρέατος, ειδικότερα του βοδινού συνδυαζόταν με λατρευτικές θυσίες προς τους θεούς. Το ζώο θυσιαζόταν και προσφερόταν στους θεούς, στη συνέχεια της τελετής ψηνόταν στη φωτιά και τεμαχιζόταν προκειμένου να προσφερθεί στους ανθρώπους. Οι λατρευτικές θυσίες, συνήθως συνδυάζονταν με γιορτές, επινίκια και αθλητικούς αγώνες. Οι Ηλείοι, για παράδειγμα, καθιέρωσαν το αγώνισμα του σταδίου μέσα από τις πατροπαράδοτες θυσίες των ζώων. Στο συγκεκριμένο αγώνισμα οι αθλητές απείχαν ένα στάδιο απόσταση από το βωμό. Ο πρώτος δρομέας παραλάμβανε ως έπαθλο, ένα αναμμένο δαδί από τον ιερέα. Ο σταδιονίκης έβαζε τη φωτιά στα σφαγιά και ανακηρυσσόταν Ολυμπιονίκης (Φιλόστρατος, Γυμναστικός).

Η διαιτητική «Τέχνη» απασχόλησε τους μεγαλύτερους γιατρούς και φιλοσόφους της αρχαιότητας, όπως τον Ιπποκράτη, το Γαληνό, το Διοσκουρίδη και τον Ορειβάσιο. Οι γιατροί αυτοί, μελέτησαν τις τροφές και τα ποτά, που αποτελούσαν τη βασική διατροφή των αρχαίων Ελλήνων και περιέγραψαν τις διαταραχές που μπορούν να προκληθούν στην υγεία, μετά την κατανάλωση τους, καθώς και τους κινδύνους που εγκυμονεί η μακροχρόνια χρήση τους. Ο Γαληνός θαυμάζει τους γιατρούς που αποφαινόνται πως *“κάθε τροφή μας ωφελεί και άλλη μας βλάπτει, άλλη είναι εύπεπτη άλλη δύσπεπτη, άλλη προκαλεί κακούς χυμούς, αλλά είναι θρεπτική και άλλη δεν είναι θρεπτική, άλλη είναι κακή και άλλη καλή για το στομάχι άλλη κενώνει την κοιλιά άλλη την φράζει ή έχει κάποια άλλη καλή ή κακή ιδιότητα”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων).

Στην αρχαιοελληνική ιατρική κυριαρχούσαν θεωρίες που αφορούσαν τους χυμούς που περιέχει η κάθε τροφή, τους χυμούς που περιέχει ο κάθε ανθρώπινος οργανισμός και την αλληλεπίδραση μεταξύ τους ύστερα από κατανάλωση τροφής. Οι μεγαλύτεροι γιατροί της αρχαιότητας όπως ο Ιπποκράτης, ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης και φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας, ανέπτυξαν την κοσμοθεωρία τους σε σχέση με την άποψη, που έμελλε να καταστεί

αξεπέραστο ιατρικό πρότυπο για αιώνες, ότι “το ανθρώπινο σώμα προκύπτει από τη σταδιακή σύνθεση διαφόρων στοιχείων, την κράση”. Το ανθρώπινο σώμα επηρεάζεται από την επαφή με το θερμό, το ξηρό, το υγρό και το ψυχρό στοιχείο. Από αυτά τα στοιχεία προκύπτουν και τα τέσσερα βασικά στοιχεία της φύσης: η φωτιά, η γη, το νερό και ο αέρας, τα οποία συγκροτούν το ανθρώπινο σώμα. Το ανθρώπινο σώμα χαρακτηρίζεται κυρίως από τέσσερις χυμούς: το αίμα που είναι θερμό και υγρό και ταυτίζεται με τον αέρα, το φλέγμα που είναι ψυχρό και υγρό και ταυτίζεται με το στοιχείο του νερού, την κίτρινη χολή που είναι θερμή και ξηρή και ταυτίζεται με τον αέρα και τη μαύρη χολή που είναι ψυχρή και ξηρή και ταυτίζεται με το στοιχείο της γης. Η αρμονική ανάμειξη των χυμών του σώματος οδηγεί σε ισορροπημένη και καλή κράση, αντίθετα οποιαδήποτε παρεκτροπή από το μέτρο της ισορροπίας μπορεί να οδηγήσει σε ανώμαλη και κακή κράση. Οι τροφές έχουν τους δικούς χυμούς και κράση και καθώς μεταφέρουν τους χυμούς στο ανθρώπινο σώμα επηρεάζουν την κράση του. Η βασική θεωρία των τεσσάρων χυμών, ως βασικών στοιχείων του ανθρώπινου οργανισμού, έλκει την καταγωγή της στον Ιπποκράτη. Μάλιστα, αυτή η θεωρία για τους χυμούς ήταν τόσο διαδεδομένη στην αρχαιότητα ώστε ακόμη και η γεύση των τροφών θεωρείτο αποτέλεσμα του χυμού που περιείχαν. Η ενδεδειγμένη διατροφή, κατά τον Ιπποκράτη, καθοριζόταν από τις εποχές του έτους, τις κλιματολογικές συνθήκες και μεταβολές του καιρού, την ηλικία και την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, στοχεύοντας στην προφύλαξη της υγείας, η οποία κατά τον ίδιο αποτελεί και το σημαντικότερο αγαθό. Ο Γαληνός διακρίνει τις τροφές σε καλές και κακές ανάλογα με τους χυμούς που μεταφέρουν στο ανθρώπινο σώμα. Στο έργο του “Περί των εν τροφές δυνάμεων” δίνει ιδιαίτερη έμφαση στη λεπτότητα και παχύτητα των τροφών και στη δυνατότητα τους να δημιουργούν ανάλογους χυμούς στο σώμα.

Κατά τον Ιπποκράτη, η δίαιτα και η σωματική άσκηση είναι αναπόσπαστο κομμάτι της ιατρικής. Θεωρεί ότι ο κάθε άνθρωπος πρέπει να ακολουθεί διαφορετικά πράγματα ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του. Προτείνει “οι ασκήσεις και οι τροφές να απευθύνονται στα εσωτερικά ή εξωτερικά μέρη του σώματος, οι δίαιτες πρέπει να περιέχουν στοιχεία που ψυχραίνουν και υγραίνουν οι σωματικές ασκήσεις να ξεκινούν ήπια και να αυξάνονται προοδευτικά, να μην θερμαίνουν απότομα το σώμα και να μην καταναλώνουν πολύ από την υπάρχουσα ενέργεια” (Ιπποκράτης, Περί Διαιτής). Επισημαίνει πως “η τροφή από μόνη της δεν αρκεί για να συντηρήσει τον άνθρωπο σε καλή φυσική κατάσταση, αν δεν συνδυάζεται με γυμναστική. Η τροφή και η άσκηση έχουν αντίθετες ιδιότητες, συμβάλλουν όμως αμοιβαία στη διατήρηση της υγείας. Γι αυτό είναι ανάγκη, να προσδιοριστεί ακριβώς η δύναμη των φυσικών και τεχνητών σωματικών κόπων, στη φθορά της σάρκας και στην αναλογία των ασκήσεων με

την ποσότητα του φαγητού” (Ιπποκράτης, Περί Διαιτήσης).

Τη σημασία των γυμναστικών ασκήσεων την είχαν επισημάνει πολλοί αρχαίοι γιατροί. Ο Πλάτων αναφέρει ότι ο Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός, αθλητής πρώτα και γιατρός ύστερα, ήταν ο πρώτος που συνέδεσε την ιατρική με τη γυμναστική (Πλάτων, Πολιτεία). Η ανάπτυξη της “ιατρικής γυμναστικής”, όπως έτσι έγινε γνωστή η ανάμειξη και οι συστάσεις της ιατρικής επιστήμης στην άσκηση, έχει τις ρίζες της στον Ερώδικο από τα Μέγαρα. Ο Πλάτωνας περιγράφει τον Ερώδικο ως γυμναστικό σοφιστή που προσπάθησε να συνδυάσει την ιατρική και τη σωματική άσκηση με την εισαγωγή κανόνων για τη διατροφή και το ποτό, διαφθείροντας έτσι τον αθλητισμό (Μουρατίδης 1998). Η αθλητική δίαιτα ήταν ευθύνη των γυμναστών, οι οποίοι εκείνη την εποχή είχαν τις γνώσεις πάνω στα διατροφικά στοιχεία που χρειαζόνταν οι αθλητές ανάλογα με το αγώνισμα τους. Η γυμναστική και η δίαιτα ήταν αλληλοεξαρτώμενες έννοιες κατά την αρχαιότητα και αναπόσπαστο κομμάτι της αθλητικής ζωής. Ο Επίκτητος περιγράφει τη δίαιτα και τη γυμναστική των αθλητών ως χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής τους: *“δείξε μας κάποια αλλαγή του ηγεμονικού μέρους της ψυχής σου, όπως οι αθλητές δείχνουν τους ώμους τους ως αποτέλεσμα της γύμνασης και της δίαιτας τους, όπως οι τεχνίτες δείχνουν την τέχνη τους, ως αποτέλεσμα της μάθησης τους”* (Επίκτητος, Διατριβαί). Ο Φιλόστρατος συνδέει τη γυμναστική με την ιατρική και την παιδοτριβική (αθλητική προπόνηση των παιδιών). Θεωρεί τη γυμναστική (προπόνηση επαγγελματιών αθλητών) πιο ολοκληρωμένη τέχνη από την παιδοτριβική και μέρος της ιατρικής. Ο γυμναστής θα πρέπει να έχει και τις γνώσεις του παιδοτρίβη, για να μπορεί να διδάξει μια τεχνική έπειτα από κάποιο χτύπημα που φέρνει τον αντίπαλο σε πλεονεκτική θέση. Ωστόσο, οι ρόλοι τους δεν είναι ισότιμοι, καθώς ο γυμναστής, εκτός των άλλων, γνωρίζει πως να απομακρύνει τα περιττά υγρά του αθλητή, να μειώνει το βάρος, να μαλακώνει τα σκληρυμένα μέλη και να παχαίνει ή να μεταβάλλει ένα μέρος του σώματος (Φιλόστρατος, Γυμναστικός).

Τα ζωικά αλλά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα συστήνονταν από τους ιατρούς και τους γυμναστές ως δυναμωτικές τροφές για το γενικό πληθυσμό αλλά και για όσους ασχολούνταν με τη σωματική άσκηση.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να συγκεντρώσει πληροφορία και να αναλύσει, απόψεις αρχαίων Ελλήνων συγγραφέων σχετικά με την κατανάλωση των ζωικών και γαλακτοκομικών προϊόντων στο γενικό πληθυσμό και στους αθλητές κατά την αρχαιότητα. Ιδιαίτερα, η μελέτη στόχευε να συγκρίνει τις συστάσεις για τις δυο αυτές πληθυσμιακές ομάδες, να αναλύσει τις ομοιότητες και τις διαφορές τους και να τις αντιπαραβάλλει με τις αντίστοιχες συστάσεις της σύγχρονης εποχής. Εκτενής αναφορά γίνεται στην εξέλιξη και στα

συστατικά της δίαιτας των αθλητών και των Ολυμπιονικών από την Αρχαϊκή έως τη Ρωμαϊκή εποχή. Οι καταγραφές που υπάρχουν στη διεθνή βιβλιογραφία για αυτές τις ομάδες είναι ελάχιστες και η παρούσα μελέτη επιδιώκει να καλύψει αυτό το ερευνητικό κενό. Εν κατακλείδι οι αντιλήψεις του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Ορειβάσιου, του Διοσκουρίδη και πολλών άλλων αρχαίων συγγραφέων που παρουσιάζονται σε αυτή την έρευνα συγκρίνονται με τις σύγχρονες θεωρήσεις και διατροφικές συστάσεις.

Συνοψίζοντας, η παρούσα μελέτη έχει στόχο να διερευνήσει τα εξής θέματα:

- Διατροφικές συστάσεις στο γενικό πληθυσμό της αρχαίας Ελλάδας, από την Ομηρική έως και τη Ρωμαϊκή εποχή.
- Διατροφικές συστάσεις στους αθλητές και στους Ολυμπιονίκες, από την Αρχαϊκή εποχή, στη διάρκεια της οποίας ξεκίνησε η επίσημη καταγραφή των νικητών, το 776 π.Χ., στην αρχαία Ολυμπία, έως τη Ρωμαϊκή εποχή, κατά την οποία τοποθετείται η λήξη των αρχαίων Ολυμπιακών Αγώνων.
- Διαφορές και ομοιότητες ως προς τις συστάσεις που απευθύνονταν σε αθλητές και στο γενικό πληθυσμό, καθώς και τις επιδράσεις αυτών των τροφών, στην υγεία και στο σώμα, σύμφωνα με τις αντιλήψεις των αρχαίων ιατρών και φιλοσόφων.
- Τη σύγκριση των συστάσεων στους αθλητές και στο γενικό πληθυσμό, αναφορικά με την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων στην αρχαιότητα και στο σήμερα.

Για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας εξετάστηκαν αρχαία κείμενα, ενώ παράλληλα έγινε ανασκόπηση της σύγχρονης ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας. Κυρίως, μελετήθηκαν κείμενα των μεγάλων αρχαίων ιατρών και φιλοσόφων τα οποία αφορούν τη διατροφή. Η αναφορά σε πολλούς συγγραφείς ήταν αναπόφευκτη και οφείλεται στο γεγονός ότι κατά την αρχαιότητα οι επιστήμες ήταν διευρυμένες. Οι αρχαίοι φιλόσοφοι ασχολούνταν ταυτόχρονα με πολλές επιστήμες όπως η βιολογία, η φυσική, η ιατρική, η αστρολογία, τα μαθηματικά κ.α. Αναφορές σε διατροφικές συστάσεις εντοπίσαμε στα έργα του Ομήρου, του Ιπποκράτη, του Γαληνού, του Διοσκουρίδη, του Αθήναιου, του Πλάτωνα, του Ορειβάσιου του Πausανία, του Πλούταρχου, του Επίκτητου, του Διογένη Λαέρτιου, του Ευσέβιου, του Ευριπίδη, του Αριστοφάνη, του Πολυδεύκη, του Αιλιανού, του Φιλόστρατου, του Πορφύριου, του Δίωνα και του Πλίνιου του πρεσβύτερου. Οι απόψεις των παραπάνω συγγραφέων παρουσιάζονται σε δυο κεφάλαια, το πρώτο κεφάλαιο αφορά το γενικό πληθυσμό και το δεύτερο κεφάλαιο τους αθλούμενους.

Οι διατροφικές συστάσεις παρουσιάζονται ανά είδος ζωικής τροφής και η διατριβή ακολουθεί το αρχαιοελληνικό πρότυπο συγγραφής, λ.χ περί κρεάτων, περί αίματος πεζών ζώων, περί

γαλακτοκομικών κ.α. Σε κάθε είδος ζωικής τροφής συγκεντρώνονται οι αντιλήψεις των αρχαίων συγγραφέων που σχετίζονται με τη βρώση αυτών των τροφών.

Το κεφάλαιο που αφορά τους αθλητές ξεκινά με μια εισαγωγή για τον τρόπο που γυμνάζονταν και διατρέφονταν οι αθλητές, όπως αυτός μας έχει γίνει γνωστός μέσα από τα κείμενα των αρχαίων. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται διεξοδικά οι συστάσεις των αρχαίων ιατρών και φιλοσόφων σχετικά με τη δίαιτα η οποία στοχεύει στην αύξηση της απόδοσης και την ανάπτυξη του σώματος των αθλητών, καθώς και τις επισημάνσεις σχετικά με τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την υγεία τους εξαιτίας της υπερβολικής κατανάλωσης και της κατάχρησης γυμναστικών ασκήσεων.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΩΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Σε γενικές γραμμές, οι γιατροί της αρχαιότητας κάνουν ιδιαίτερη μνεία στα ζωικά προϊόντα της διατροφής, όπως το κρέας των ζώων, το γάλα, το τυρί και τα αβγά, τα όποια και θεωρούσαν ως τα πιο θρεπτικά αλλά και συνάμα, αυτά των οποίων η κατανάλωση θα έπρεπε να είναι ισορροπημένη και να μην ξεπερνά το μέτρο γιατί αλλιώς, οι άνθρωποι μπορεί να αρρώστουν.

Το βοδινό κρέας

Ο Ιπποκράτης, στην “Περί διαίτης” διατριβή, κάνει ιδιαίτερη μνεία στο βοδινό κρέας. Ο μεγάλος γιατρός της αρχαιότητας, υποστηρίζει πως το εν λόγω κρέας *“είναι δυναμωτικό ειδικά τα νεαρά και καλοθρεμμένα, στυπτικό και δύσπεπτο λόγω του πηχτού και άφθονου αίματος του. Είναι βαρύ για το σώμα, τόσο η σάρκα του όσο και το αίμα με το γάλα”* (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης). Στο έργο του “Περί διαίτης οξέων” συστήνει το βοδινό κρέας να καταναλώνεται καλά βρασμένο και όσο δυνατόν περισσότερο σιτεμένο (Ιπποκράτης, Περί διαίτης οξέων). Κατά το γιατρό Γαληνό, *“τα βοδινά κρέατα δίνουν αρκετή τροφή που δεν διαλύεται εύκολα, όμως γεννούν αίμα παχύτερο από όσο πρέπει. Αν ένας άνθρωπος που εκ φύσεως έχει περισσότερη μαύρη χολή στην κράση του υπερβάλει στην κατανάλωση αυτών των κρεάτων θα προσβληθεί από κάποια πάθηση της μαύρης χολής”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων). Όσον αφορά στην πέψη αυτού του κρέατος, θεωρεί ότι *“τα μοσχάρια έχουν τις καλύτερες σάρκες για την πέψη σε σχέση με τα καλύτερα βόδια, τα κατσίκια και τις γίδες”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων).

Σύμφωνα με τον Ορειβάσιο, η κατάλληλη περίοδο για τη βρώση τους είναι η άνοιξη: *“τα βόδια παχαίνουν, όταν τα χόρτα βγάζουν σπόρο και σταματάει η βροχή”* (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών).

Στους “Ιππής” του Αριστοφάνη, αντλούμε την πληροφορία για το πόσο δυναμωτικό θεωρούνταν το βοδινό κρέας στην αρχαιότητα. Στο διάλογο του Παφλαγόνα με τον αλλαντοπώλη, Αγοράκριτο, ο τελευταίος λέει: *“εγώ να δεις. Άμα χλαπακιάσω βοδινό πατσά και χοιρινή κοιλιά και καταπιώ μετά το ζουμί τους, ασκούπιστος θα ταράξω το Νικία και με τις φωνές θα κάνω τους ρήτορες να σκάσουν”* (Αριστοφάνης, Ιππής).

Το κρέας του ταύρου ήταν ιδιαίτερα αγαπητό στην αρχαιότητα, αναφέρεται στα συμποσιακά τραπέζια, σε γιορτές της αρχαιότητας, σε επινίκια και σε θρησκευτικές τελετές. Ο Όμηρος μας

πληροφορεί χαρακτηριστικά για τον τρόπο που έτρωγαν αυτού του είδους τα κρέατα στην εποχή του: *“και ως ευχήθησαν και πασπάλισαν μετά τ'αγροκριθάρια, αναλαιμίσαν τ' αρνοκάτσικα, τα σφάξανε, τα γδάραν, χωρίσαν τα μεριά, τα τύλιξαν τρογύρα με τη σκέπη, διπλώνοντάς τη, κι από πάνω τους κομμάτια κρέας πιθώσαν. Σε σκιζές πάνω ο γέρος τα 'καιγε, και με κρασί φλογάτο τα περεχούσε, και πεντόσουβλες στο πλάι του οι νιοί κρατούσαν. Και σύντας τα μέρια αποκάηκαν και γεύτηκαν τα σπλάχνα, λιανίσαν τ' άλλα και περνώντας τας στις σουβλές να τα ψήνουν επήραν γνοιαστικά, κι ως ψήθησαν τ' αποτράβηξαν όλα. Κι απ' τις δουλειές αυτές σα σκόλασαν κι ετοίμασαν τις τάβλες, έτρωγαν κι είχαν ως εταίριαζε καθείς το μερτικό του”* (Όμηρος, Ιλιάδα).

Το χοιρινό κρέας

Το χοιρινό κρέας κατά το γιατρό Γαληνό είναι το θρεπτικότερο, μάλιστα, πέρα από το γενικό πληθυσμό, το συστήνει και για τις ανάγκες των αθλητών. Αναφέρει πως *“τα νευρώδη μέρη του ζώου έχουν περισσότερο φλέγμα”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων). Ο Ιπποκράτης επισημαίνει πως *“το χοιρινό δίνει περισσότερη δύναμη στο σώμα από τα προηγούμενα και διευκολύνει αρκετά τις κενώσεις. Το κρέας του αγριόχοιρου είναι ξερό, δυναμωτικό και διευκολύνει το έντερο”* (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης). Συγκριτικά με τη σύσταση του κρέατος των ζώων αναφέρει πως: *“τα χοιρινά υπερέχουν των βοδινών ως προς την κολλώδη σύσταση τους. Τα κρέατα των χοίρων είναι πολύ καλύτερα στην πέψη, τα κρέατα των ακμαίων χοίρων συνίστανται σε όσους είναι ακμαίοι και δυνατοί”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων).

Συνίσταται να καταναλώνεται το κρέας των μεγαλύτερων χοίρων, σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, το κρέας του μικρού γουρουνιού είναι βαρύτερο από του μεγάλου, γιατί το μικρό ζώο έχοντας από τη φύση του πολλή σάρκα και λίγο αίμα έχει υπερβολική υγρασία (Ιπποκράτης, Περί διαίτης). Τα χοιρίδια περιέχουν τροφή γεμάτη περιττώματα και είναι λιγότερο θρεπτική καθώς είναι πιο υγρή και διανέμεται και διαλύεται γρήγορα. Επίσης, τα πόδια των χοίρων είναι καλύτερα από τη μουσούδα τους και η μουσούδα τους από τα αφτιά τους. *“Τα πόδια των χοίρων, αν προστεθούν στον κρυθαροχυλό που βράζει, είναι πάρα πολύ κατάλληλα να κάνουν εκείνον καλύτερο και να γίνουν και τα ίδια μαλακότερα και ως εκ τούτου καλύτερα για την επεξεργασία στο στόμα και στην κοιλιά”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων).

Ο Ορειβάσιος, στις συστάσεις του για την κατανάλωση των κρεάτων σύμφωνα με τις εποχές του χρόνου, αναφέρει: *“τα χοιρινά μετά την εποχή της άνοιξης και μέχρι τη φθινοπωρινή δύση των Πλειάδων (περί τα μέσα Νοεμβρίου) είναι πάρα πολύ κακά”* (Ορειβάσιος, Ιατρικών

Συναγωγών).

Το κρέας των χοίρων ήταν ιδιαίτερα αγαπητό στην ύστερη αρχαιότητα, σε αντίθεση με τις παλαιότερες εποχές, όπως η εποχή που έζησε ο Όμηρος. Στην “Ιλιάδα” και στην “Οδύσσεια”, τα βοδινά κρέατα, παρουσιάζονται πολύ συχνά ως κύρια τροφή των ηρώων. Το χοιρινό κρέας αναφέρεται στα περισσότερα συμποσιακά τραπέζια. Ο Αισχύλος λέει: *“εγώ ένα χοίρο και μάλιστα καλοθρεμμένο αυτών εδώ θα βάλω σε φούρνο που κάνει θόρυβο. Διότι ποιο φαγητό καλύτερο απ’ αυτό θα είχε ένας άντρας”* (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Κατά τον Αριστοφάνη, τα ανεπτυγμένα γουρούνια λέγονται δελφάκες, ενώ τα απαλά και χυμώδη χοίροι. Από εδώ γίνεται σαφής και η Ομηρική φράση: *“υπάρχουν για τους δούλους χοιρινά, όμως γουρούνια παχιά τρων οι μνηστήρες”* (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί).

Ο Όμηρος μας πληροφορεί για τον τρόπο κυνηγιού του ζώου αλλά και τον τρόπο μαγειρέματος: *“από το δρυ κρατήσει που ‘κοψε, παίρνοντας φόρα, δίνει στο χοίρο μια, κι αυτός σωριάστηκε’ κι οι άλλοι γοργά τον σφάζαν, τον καψάλισαν και τον έκοψαν κι εκείνος πήρε ολούθε κομμάτια κρέας ωμό και τα ‘βαζε σε πλήθιο ξίγκι απάνω, κι αφού με αλεύρι τα πασπάλισε και τα ‘ριξε στις φλόγες, τ’ άλλα τα λιάνισαν, τα πέρασαν στις σούβλες και τα ψήναν μ’ έγνοια πολλή’ και σύντας ψήθηκαν κι απ’ τη φωτιά τα βγάλαν, στα κρεατοσάνιδα τα σώριασαν και πήρε να μοιράζει ο Εύμαιος ορθός, τι αλήθεια κάτεχε της τάβλας τα συνήθια. Εφτά μερίδες όλο το ‘καμε το κρέας, πριχού μοιράσει”* (Όμηρος, Οδύσσεια).

Το κρέας των μικρών μυρηκαστικών

Το κατσικίσιο κρέας κατά τον Ιπποκράτη *“είναι ελαφρότερο από το βοδινό και περισσότερο υπακτικό. Το αρνίσιο κρέας είναι ελαφρότερο από το προβατίσιο και το κρέας του εριφίου ελαφρότερο από της κατσίκας, γιατί έχουν λιγότερο αίμα και είναι πιο υγρά. Το κρέας του ελαφιού είναι σκληρό λιγότερο στυπτικό και περισσότερο διουρητικό”* (Ιπποκράτης, Περί Διαιτήτης). Το αρνίσιο κρέας είναι νόστιμο και εύπεπτο αρκεί να σφαχτεί μέχρι έξι μηνών και να βόσκει σε καλό τόπο. (Καλληρόης 1829) Σύμφωνα με το Γαληνό το αρνίσιο κρέας *“είναι υγρό και φλεγματώδης”*. Ενώ το κρέας της προβατίνας είναι *“άνοστο και δύσπεπτο, γεμάτο περιττώματα και κακούς χυμούς”* (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων).

Ο Ιπποκράτης στην “Περί Παθών” Διατριβή του, μας δίνει πληροφορίες για το πρόβειο κρέας, ειδικά για τα ζώα που βόσκουν σε βουνά ή πεδιάδες που ήταν παραθαλάσσιες, θεωρεί πως είναι πολύ καλά για την υγεία και για την προστασία του οργανισμού (Καλλιρρόης 1829). Ο Ορειβάσιος υποστηρίζει ότι *“οι κατσίκες τον χειμώνα είναι πάρα πολύ κακές, ενώ την άνοιξη αρχίζουν να γίνονται καλύτερες μέχρι τη δύση του Αρκτούρου (τέλη Οκτωβρίου). Τα πρόβατα*

είναι και αυτά τον χειμώνα πάρα πολύ κακά ενώ μετά την ισημερία μέχρι το θερινό ηλιοστάσιο παχαίνουν” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών).

Για το κρέας της γίδας γίνεται σχετική αναφορά από το Γαληνό “η γίδα ως προς την κράση της είναι λιγότερη ξερή από το βόδι. Η σάρκα των γιδών είναι γεμάτη κακούς χυμούς και καυστικότητα” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων). Το κρέας της γίδας είναι πιο νόστιμο από της προβατίνας, ειδικά αν η πρώτη έβασκε σε καλό περιβάλλον. Η γίδα συνίσταται να τρώγεται το θέρος παρά το φθινόπωρο (Καλλιρρόης 1829).

Για τη σάρκα των ζώων κάνει λόγο ο Γαληνός: “τα μικρά αρνιά έχουν σάρκα πάρα πολύ υγρή και γεμάτη φλέγμα. Των μεγάλων προβάτων η σάρκα είναι περισσότερο γεμάτη κακούς χυμούς. Η σάρκα των τράγων είναι βρομερή και δυσκολοχώνευτη, αν το ζώο όμως είχε ευνουχισθεί ήταν καλύτερο”. Συνεχίζοντας, επισημαίνει πως “ο τράγος έχει στη σάρκα του την χειρότερη ποιότητα χυμών για την πέψη, έπειτα ακολουθεί η σάρκα των κριαριών και έπειτα των ταύρων” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων). Σε επόμενη αναφορά για τη σάρκα των ελαφιών υποστηρίζει ότι “το κρέας του ελαφιού είναι σκληρό, λιγότερο στυπτικό και περισσότερο διουρητικό. Η σάρκα των ελαφιών είναι γεμάτη με κακούς χυμούς σκληρή και δύσπεπτη” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων).

Το κατσικίσιο κρέας δεν το είχαν και σε μεγάλη υπόληψη οι αριστοκράτες στην αρχαία Αθήνα. Ο Λιγκέας από τη Σάμο, στην Επιστολή του προς Απολλόδωρον γράφει: “Για να έχεις τα κατσικίσια κρέατα για τους δούλους και τα αγριογουρουνίσια ο ίδιος με τους φίλους σου” (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Στην “Ιλιάδα” αντλούμε πληροφορίες για τον τρόπο που έψηναν τα αρνιά, συγκεκριμένα αναφέρεται: “είπε ο Αχιλλέας, και σβέλτος πήδηξε κι αρνί κατάσπρο σφάζει κι οι σύντροφοί του, ευτύς που το' γδαραν, το γνοιάστηκαν ως πρέπει, το λιάνισαν μετά και πέρασαν στις σούβλες τα κομμάτια, κι ως στη φωτιά με τέχνη τα' ψήσαν, τ' αποτραβήξαν όλα” (Όμηρος, Ιλιάδα).

Το κρέας από άλλα ζώα

Ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός αναφέρονται λεπτομερώς στη βρώση κρέατος από ζώα τα οποία δεν συνηθίζεται να καταναλώνονται στο σύγχρονο κόσμο. Ο πρώτος αναφέρει πως “το κρέας του γαϊδάρου και ακόμη περισσότερο του πουλαριού διευκολύνει το έντερο. Το κρέας του σκύλου θερμαίνει, ξεραίνει, τονώνει, αλλά δεν διευκολύνει το έντερο. Το κρέας του κουταβιού υγραίνει, διευκολύνει τις κενώσεις και είναι διουρητικό” (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης). Ο Γαληνός μας πληροφορεί πως οι άνθρωποι της εποχής του, έτρωγαν το κρέας των αλόγων και των καμηλών, των αρκούδων, των λιονταριών και των λεοπαρδάλων, καθώς επίσης και το

κρέας σκύλου, κρέας πανθήρων και αλεπούδων (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων). Κατά τον Ιπποκράτη “το κρέας της αλεπούς είναι πιο υγρό και διουρητικό και το κρέας του σκαντζόχοιρου είναι διουρητικό και υγραντικό” (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης). Ο Ορειβάσιος υποστηρίζει πως “τα κρέατα των αλεπούδων και των αρκούδων είναι βλεννώδη, αλλά το φθινόπωρο γίνονται παχύτερα και καλύτερα. Τα κρέατα των σαρκοφάγων θηρίων όπως των λύκων, των λιονταριών και όσων είναι παρομοίου γένους είναι δύσπεπτα, βαριά και προκαλούν κολικούς” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών). Επίσης, θεωρεί ότι, “το κρέας του μουλαριού και των άγριων αλόγων θεωρείτο κάκιστο” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών).

Ιδιαίτερη μνεία γίνεται και για το κρέας του λαγού. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη “το κρέας του λαγού είναι ξηρό στυπτικό και κάπως διουρητικό” (Ιπποκράτης, Περί διαίτης), ενώ ο Γαληνός προσθέτει ότι “η σάρκα του λαγού γεννά πιο παχύ αίμα, αλλά η ποιότητα των χυμών της είναι καλύτερη από τη σάρκα των βοδιών και των προβάτων” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων). Ο λαγός σπανίως βρισκόταν στην Αττική, σύμφωνα με τον Αθήναιο, αλλά το κρέας του ήταν εξαιρετικά εύγευστο. Για το μαγείρεμα του λαγού μιλά ο Αρχέστρατος: “αν καθώς πίνουν, φέρεις ψητό κρέας στον καθένα, ζεστό, απλά αλατισμένο, βγάζοντας το από τον οβελίσκο λίγο ωμό κάπως. Μη σε στενοχωρεί να βλέπεις ότι στάζει ιχώρα από τα κρέατα, αλλά τρώγε με βουλιμία” (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί).

Από τον Αθήναιο μαθαίνουμε και για κάποια είδη πτηνών: τον ατταγά, που έχει το πιο ευχάριστο κρέας για μαγείρεμα σε επινίκια. Ο ατταγάς ήταν λίγο μικρότερος από την πέρδικα είχε ραβδώσεις στα νώτα του και χρώμα κιτρινωπό (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Επίσης, αναφέρει τον τέτρακα, του οποίου το κρέας ήταν παραπλήσιο με εκείνο της στρουθοκαμήλου (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί).

Ο Γαληνός θεωρεί ότι το κρέας των πτηνών είναι ευκολοχώνευτο και ελαφρότερο σε σχέση με αυτό των πεζών ζώων. Υποστηρίζει ότι οι όρχεις των οικόσιτων πετεινών είναι πάρα πολύ νόστιμοι και προσφέρουν καλή τροφή για το σώμα. Επίσης, αναφέρει ότι οι φτερούγες των χηνών είναι κατάλληλες να χωνευτούν και να θρέψουν πιο πολύ ακόμη και από αυτές της κότας (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων).

Τα κρέας από τα πτηνά, σύμφωνα με τον Ορειβάσιο, διαφέρει ανάλογα με την περίοδο του έτους: “τα πουλιά βρίσκονται σε άριστη κατάσταση τον χειμώνα, όσα εμφανίζονται τον χειμώνα όπως το κοτσύφι η κίκλα και η φάρσα, οι φραγκολίνοι και οι τσιρόβακοι το φθινόπωρο, και τότε ο συκοφάγος, ο φλώρος και τα ορτύκια γίνονται πιο παχιά. Οι κότες το χειμώνα δεν είναι ευτραφείς και ειδικά στα νότια, ενώ το τρυγόνι είναι άριστο το φθινόπωρο” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών).

Το αίμα των ζωικών τροφών

Οι αρχαίοι μνημονεύουν ιδιαίτερα το αίμα των ζώων. Ήταν δυναμωτικό και έτσι, οι αρχαίοι Έλληνες πιθανόν στη διατροφή τους, είχαν φαγητά μαγειρεμένα με αίμα. Μάλιστα, κατανάλωναν και ωμό κρέας σε Διονυσιακές τελετές.

Στην αρχαία Σπάρτη η δίαιτα των πολιτών ήταν αυστηρή και λιτή. Οι τροφές που κατανάλωναν ήταν πιο ανεπεξέργαστες από αυτές των υπόλοιπων Ελλήνων. Το φαγητό το οποίο έτρωγαν καθημερινά ήταν ο μέλας ζωμός, ο οποίος είχε ως βασικό συστατικό το αίμα χοίρου και μαγειρευόταν με κομμάτια κρέας, αίμα, ξίδι και αλάτι. Ο Ιούλιος Πολυδεύκης, στο έργο του “Ονομαστικόν”, αποκαλεί τον μέλανα ζωμό ως “αιματία” (Πολυδεύκης, Ονομαστικόν). Ο Πλούταρχος αναφέρει για τους Σπαρτιάτες: *“Από τα φαγητά τους το πιο σπουδαίο ήταν ο μέλας ζωμός τόσο, που οι μεγαλύτεροι στα χρόνια δεν έτρωγαν ούτε τα κομμάτια από το κρέας που υπήρχε μέσα, αλλά τα έδιναν στους νέους, κι αυτοί έπιναν το ζουμί”* (Πλούταρχος, Βίοι Παράλληλοι, Λυκούργος).

Στην αρχαία Αθήνα έτρωγαν το “Μύμα”, το οποίο παρασκευαζόταν από κρέατος αίμα και ποικίλα αρτύματα (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί) και τον “κρεωκάκκαβο”, ο οποίος περιείχε κομμένο κρέας με αίμα και λίπος μέσα σε γλυκασμένο ζωμό (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί).

Από την άλλη ο Αριστοφάνης στο έργο του “Ιππής”, αναφέρει πως το αίμα του ταύρου, θεωρείτο ότι φέρνει το θάνατο. Στους διαλόγους των δούλων περιγράφεται χαρακτηριστικά: *“Δούλος Α: σκέψου ωστόσο πως να πεθάνουμε πιο αντρίκεια. Δούλος Β: ποιος είναι λοιπόν ο πιο λεβέντικος τρόπος, καλύτερα να πιούμε αίμα ταύρου”* (Αριστοφάνης, Ιππής).

Στις Διονυσιακές τελετές, η αποκορύφωση του χειμερινού χορού τελείτο με τον τεμαχισμό και την κατανάλωση ωμού κρέατος ζώου, *“τον σπαραγμό και την ωμοφαγία”*. Ο Ευριπίδης στο έργο του “Βάκχαι” αναγράφει: *“Οσμίζοντας, αίμα σφαγμένου τράγου, να τέρπεσαι με την ωμοφαγία”* (Ευριπίδης, Βάκχαι). Περιγράφει τη φύση τέτοιων λατρευτικών τελετών όπου κατά την ωμοφαγία των μαινάδων ο άνθρωπος προσπαθεί να ενωθεί με τη δύναμη του ζώου, οι οποία λειτουργούσε ως υποκατάστατο του θεού (DODDS 2004, Νικολαΐδου–Αραμπατζή 2006). Η φύση τέτοιων τελετουργιών ως προς την ωμοφαγία, είναι ωστόσο αμφισβητήσιμη.

Για το αίμα των ζώων, ο Γαληνός δίνει τις εξής οδηγίες: *“κάθε αίμα είναι δύσπεπτο, και κυρίως το παχύ και γεμάτο με μαύρη χολή, όπως είναι το αίμα των βοδιών. Το αίμα των λαγών έχει εκτιμηθεί ως νοστιμότατο και πολλοί έχουν τη συνήθεια να το βράζουν με το συκώτι, μερικοί και με τα υπόλοιπα σπλάχνα. Μερικοί τρώνε και το αίμα των νεαρών χοίρων, όπως ακριβώς άλλοι τρώνε και το αίμα των μεγαλύτερων, όταν ευνουχιστούν. Γιατί το αίμα των κάπρων δεν το αγγίζουν καν, επειδή είναι αηδιαστικό και ταυτόχρονα δύσπεπτο. Το αίμα των γιδών και ο*

Όμηρος γνωρίζει ότι τρώγεται από μερικούς ως νόστιμο” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων). Επίσης, κάνει λόγο για το αίμα των πτηνών και πουλερικών: “το αίμα της κότας, των περιστερών, ειδικά των οικόσιτων, δεν είναι χειρότερο από το αίμα των χοίρων ούτε προς τη νοστιμιά, ούτε προς την πέψη, αλλά υπολείπεται από το αίμα των λαγών. Κάθε αίμα είναι δύσπεπτο και γεμάτο περιττώματα, με όποιον τρόπο το μαγειρέψει κανείς” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων).

Συστάσεις για το μαγείρεμα των κρεάτων

Συστάσεις για το μαγείρεμα των ζωικών τροφών και την κατανάλωση τους βρίσκουμε στον Ιπποκράτη, και συγκεκριμένα, στην “περί διαίτης οξέων” διατριβή. Κατά τον αρχαίο γιατρό, “το βοδινό είναι καλύτερα να καταναλωθεί καλοβρασμένο και περισσότερο σιτεμένο. Το κρέας της κατσίκας έχει τα ίδια μειονεκτήματα με το βοδινό, δηλαδή είναι δύσπεπτο και δημιουργεί περισσότερα αέρια από το πρώτο και ρεψίματα χολής. Τα κρέατα που μυρίζουν ωραία, είναι συμπαγή και πολύ νόστιμα, είναι πολύ καλά για το στομάχι, όταν είναι καλοβρασμένα και κρύα. Αντίθετα όσα προκαλούν αηδία, μυρίζουν άσχημα και είναι σκληρά, τούτα είναι πολύ δύσπεπτα, όταν μάλιστα είναι από ζώα σφαγμένα πρόσφατα. Είναι πολύ καλά το καλοκαίρι και άσχημα το φθινόπωρο. Το κρέας του γουρουνόπουλου είναι βλαβερό, όταν είναι κάπως ωμό ή όχι τόσο καλά βρασμένο γιατί έχει πολλή χολή και προκαλεί διαταραχή του πεπτικού συστήματος. Το χοιρινό είναι το καλύτερο απ' όλα τα κρέατα και μάλιστα αυτό που δεν είναι πολύ πολύ παχύ ούτε πολύ λεπτό, και δεν προέρχεται από χοίρο προχωρημένης ηλικίας προορισμένο για θυσία. Το χοιρινό πρέπει να τρώγεται χωρίς την πέτσα του και κάπως κρύο (Ιπποκράτης, Περί διαίτης οξέων). Στο “Περί διαίτης” αναφέρει ότι “τα παχιά κρέατα κατά τον Ιπποκράτη είναι θερμαντικά και υπακτικά. Αυτά που διατηρούνται σε κρασί είναι ξηραντικά και θρεπτικά ενώ τα διατηρημένα σε αλάτι κρέατα είναι λιγότερο θρεπτικά” (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης).

Το γάλα

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ήταν βασικά είδη της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων. Το πρωινό γεύμα των αρχαίων Ελλήνων περιελάμβανε κυκεώνες οι οποίοι φτιάχνονταν με γάλα. Ο Ιπποκράτης θεωρεί πως οι κυκεώνες με γάλα είναι όλοι θρεπτικοί, με τη διαφορά σε αυτούς ότι το πρόβειο γάλα είναι στυπτικό ενώ το κατσικίσιο είναι υπακτικό. Για τους κυκεώνες με αγελαδινό γάλα, υποστηρίζει πως είναι λιγότερο υπακτικοί, ενώ είναι περισσότερο υπακτικοί όταν περιέχουν γάλα φοραδίσιο και γαϊδουρίσιο (Ιπποκράτης, Περί

Διαίτης).

Κατά το Γαληνό, “το γάλα των βοδιών είναι πάρα πολύ παχύ και πάρα πολύ λιπαρό, ενώ το γάλα της καμήλας είναι πολύ υγρό και ελάχιστα λιπαρό. Το γάλα της φοράδας επίσης, είναι υγρό και λιγότερο λιπαρό, και μετά ακολουθεί το γάλα της γαϊδάρας. Ως προς τη σύσταση του, μέτριο θεωρείτο το γάλα της κατσίκας, ενώ το γάλα του προβάτου είναι ακόμα παχύτερο” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων). Το ξινόγαλο είναι δύσπεπτο όχι όμως αχώνευτο (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαις Δυνάμεων). Ο Ιπποκράτης αναφέρει ότι “το βρασμένο γαϊδουρίσιο γάλα ανακουφίζει την κοιλιά” (Ιπποκράτης, Περί διαίτης οξέων). Κατά τον Ορειβάσιο: “το υγρότερο γάλα είναι περισσότερο υπακτικό, το παχύτερο λιγότερο. Ο ορός του γάλακτος χαλαρώνει έντονα την κοιλιά, και πρέπει να του προσθέτουν όσο μέλι χρειάζεται για να νοστιμίσει χωρίς να ανακατεύεται το στομάχι” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών).

Ο Διοσκουρίδης κάνει αναφορά στις ιδιότητες του γάλακτος και πως αυτές επιδρούν στον ανθρώπινο οργανισμό: “κάθε γάλα γενικά είναι ευχάριστος για το σώμα χυμός, θρεπτικό, μαλακτικό της κοιλιάς και φουσκωτικό του στομαχίου και των εντέρων, το ανοιξιότικο όμως είναι πιο νερουλό από το καλοκαιρινό, ενώ αυτό που προέρχεται από χλωρή βοσκή είναι περισσότερο μαλακτικό της κοιλιάς. Καλής ποιότητας είναι το λευκό γάλα, το ομοιογενές ως προς την παχύτητα και αυτό που πήζει, όταν στάξει πάνω σε όνυχα. Το κατοικίσιο γάλα έχει λιγότερες επιδράσεις στην κοιλιά, επειδή οι κατσίκες ως επί το πλείστον τρώνε στυφή βοσκή, δηλαδή σχίνιο, βελανιδιά, ελιά και τερέβινθο, και γι' αυτό συμβαίνει να κάνει καλό στο στομάχι. Το πρόβειο γάλα είναι παχύρρευστο, γλυκό και λιπαρό, δεν είναι όμως εξίσου καλό για το στομάχι. Το γαϊδουρίσιο, το βοδινό και το αλογίσιο γάλα διευκολύνουν περισσότερο τις κενώσεις της κοιλιάς και την ταράζουν” (Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής).

Το τυρί

Το τυρί κατά τον Ιπποκράτη είναι δυναμωτικό γιατί βρίσκεται κοντά στην πηγή της ζωής, είναι θερμαντικό επειδή είναι παχύ, είναι θρεπτικό διότι διατηρεί το πηχτό μέρος του γάλακτος και τέλος είναι στυπτικό επειδή πήζει με τον ορό του και την πυτιά (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης). Όμως, σχετικά με την κατανάλωση του, συστήνει προσοχή ειδικά σε όσους έχουν πει και έχουν φάει πολύ: “το τυρί δημιουργεί αέρια, στεγνώνει την κοιλιά, προκαλεί έξαψη στο στομάχι και δημιουργεί υγρά παθολογικά και αχώνευτα. Το χειρότερο είναι να το τρώει κανείς όταν πίνει κι έχει φάει πολύ” (Ιπποκράτης, Περί διαίτης οξέων).

Ο Διοσκουρίδης δίνει και εκείνος οδηγίες σχετικά με την κατανάλωση τυροκομικών προϊόντων: “το φρέσκο τυρί, όταν τρώγεται χωρίς αλάτι, είναι θρεπτικό, ωφέλιμο για το στομάχι, εύπεπτο,

αυξητικό των σαρκών, μέτρια μαλακτικό της κοιλιάς, με διαφορές μεταξύ του ανάλογα με τις ιδιότητες του γάλακτος από το οποίο παρασκευάζεται. Αν βραστεί, στυφτεί κι έπειτα ψηθεί σφίγγει την κοιλιά, ως κατάπλασμα ωφελεί τις φλεγμονές και τους μώλωπες των ματιών. Το πρόσφατα αλμυρισμένο είναι, όταν τρώγεται, λιγότερο θρεπτικό, κατάλληλο για μείωση της σάρκας, κακό για το στομάχι, ενοχλητικό για την κοιλιά και τα έντερα. Το πιο παλιό σφίγγει την κοιλιά, ενώ ο ορός από αυτό είναι πολύ θρεπτικός για τα σκυλιά. Η αποκαλούμενη ιππάκη είναι αλογίσιο τυρί, βρωμερό και πολύ θρεπτικό, με ανάλογες ιδιότητες με το αγελαδινό” (Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής).

Το τυρί, όπως μας πληροφορεί ο Όμηρος, το χρησιμοποιούσαν μέσα στο κρασί: “εκεί συγκέρασε η θεόμορφη γυναίκα τότε πρώτα κρασί απ’ την Πράμνο, ξύνει μέσα του με τη χαλκένια ξύστρα τυρί γιδίσιο, και πασπάλισε κριθάλευρο από πάνω και το πιοτό σαν αποτελείωσε, τους κάλεσε να πιουν” (Όμηρος, Ιλιάδα). Στην Οδύσσεια αναφέρει “και σε κρασί απ’ την Πράμνη ανάδευε μαζί τυρί ξυσμένο” (Όμηρος, Οδύσσεια).

Τα αβγά

Στην αρχαιότητα τα αβγά θεωρούνταν δυναμωτική τροφή. Τα καλύτερα αβγά ήταν της κότας και των φασιανών. “Τα αβγά της όρνιθας όταν είναι νωπά και βρασμένα ελάχιστα, ώστε να μπορούν να ρουφηχτούν είναι νόστιμα, δυναμωτικά, θρεπτικά και ευκολοχώνευτα” (Καλλιρρόης 1829). Ο Γαληνός αναφέρει πως “τα μελάτα αβγά είναι καλύτερα για τη θρέψη του σώματος, ενώ τα ρουφηχτά τρέφουν λιγότερο αλλά αφοδεύονται ευκολότερα. Τα βραστά αυγά είναι δύσπεπτα δυσκίνητα και γεμίζουν το σώμα με παχιά τροφή. Τα αβγά των χηνών και των στρουθοκαμήλων είναι κατώτερα από της κότας” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων). Για τα αβγά των πουλιών ο Ιπποκράτης υποστηρίζει, πως “είναι κάπως δυναμωτικά γιατί αποτελούν την απαρχή του ζωντανού οργανισμού και θρεπτικά γιατί είναι το γάλα του νεοσσού” (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης).

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ ΑΝΑΦΟΡΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΩΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Η διατροφή των αθλητών στην αρχαία Ελλάδα απασχόλησε από νωρίς τους γιατρούς και τους γυμναστές. Στα χρόνια του Ομήρου, δεν γίνεται αναφορά σε κάποια ειδική προετοιμασία, συστηματική προπόνηση και ειδική διατροφή για τους αγώνες. Στην Αρχαϊκή εποχή, με την αύξηση του αριθμού των αγώνων και την ανάπτυξη του συναγωνισμού, η δίαιτα των αθλητών καθώς και η συστηματική τους προπόνηση άρχισε να απασχολεί τους ειδικούς (Μουρατίδης 1998). Σύμφωνα με τις γενικές οδηγίες των ιατρών, σε σχέση με τη διατροφή και τη γύμναση, η προάσπιση της υγείας ήταν το σημαντικότερο αγαθό, λόγω αυτού, προέτρεπαν τους ανθρώπους να καταναλώνουν με μέτρο τα ζωικά προϊόντα και ιδιαίτερα το κρέας.

Σε γενικές γραμμές, οι αθλητές φαίνεται πως συχνά υπερέβαιναν το μέτρο στην πρόσληψη τροφής, σε μια προσπάθεια να δυναμώσουν και να διογκώσουν τους μύες τους (Γογγάκη 2005). Ο Αθήναιος χαρακτηρίζει τους αθλητές της εποχής ως *“γνάθου δούλους”* (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Στην *“Πολιτεία”*, ο Πλάτων αναφέρει για όσους αθλούνται ότι η ποσότητα του φαγητού σε κρέας και ψάρι πρέπει να φτάνει μέχρι εκεί που προσφέρει υγεία και ευεξία στο σώμα. Επίσης, προτείνει στους στρατιωτικούς, που είναι και αθλητές, μια δίαιτα διαφορετική από αυτή των άλλων αθλητών, την οποία θεωρεί ακατάλληλη για την υγεία. Ο Πλούταρχος, συγκρίνει τους αθλητές με τους στρατιωτικούς, κατηγορεί τους πρώτους για διαρκές και χορταστικό φαγητό, το οποίο θεωρεί ως παράγοντα που επηρεάζει αρνητικά την υγεία τους (Γιαννάκης 1979). Ο Γαληνός αναφέρει για την υπερβολική ζωή των αθλητών: *“ενώ εκείνοι κάνουν ασκήσεις κάθε μέρα περισσότερο απ' όσο πρέπει και τρώνε με το ζόρι πολλές φορές επεκτείνοντας το φαγητό μέχρι τα μεσάνυχτα”* (Γαληνός, Προτρεπτικός επ' Ιατρικήν). Κατά τον Αθήναιο, ο τρεις φορές Ολυμπιονίκης του παγκρατίου (324π.Χ.-316π.Χ.), Αστυάναξ από τη Μίλητο, φημιζόταν για τον όγκο του και την αδηφαγία του. Μια μέρα κλήθηκε από έναν Πέρση σε δείπνο και έφαγε όλα όσα προορίζονταν για τους εννιά καλεσμένους του (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Ο παλαιστής Δάμιππος χαρακτηρίζονταν και ως *“κεραυνός”* λόγω της πυγμής του αλλά και γιατί έκανε τα τραπέζια *“άβατα”* πέφτοντας πάνω με τα δόντια του, τρώγοντας τα πάντα (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Ο Ολυμπιονίκης Γερηνός από τη Ναυκράτιδα, γιόρτασε την νίκη του στην πάλη τρώγοντας και πίνοντας έτσι όπως δεν ήταν συνηθισμένος. Όταν την επόμενη μέρα παρουσιάστηκε στον γυμναστή του και του δήλωσε ότι ήταν άρρωστος από βαρυστομαχία, εκείνος νόμισε ότι το έλεγε για να αποφύγει την άσκηση και τον υποχρέωσε να γυμναστεί τόσο πολύ, μέχρι που ξεψύχησε (Φιλόστρατος, Γυμναστικός). Ο Τιμοκρέοντας από τη Ρόδο, αθλητής του πεντάθλου, είχε τη συνήθεια να τρώει και να πίνει πάρα πολύ. Η

επιγραφή στον τάφο του μαρτυρά αυτή του τη συνήθεια: *“Ἦπια πολλά ἔφαγα πολλά, κακολόγησα πολύ τους ανθρώπους και κείτομαι ἐγώ ο Τιμοκρέοντας ἀπὸ τῆς Ρόδου”* (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί).

Για πολύ καιρό η διαίτα των αθλητών ήταν απλή. Περιελάμβανε ποσότητες τυριού, ελιών, λαδιού, λαχανικών, γάλακτος, ψωμιού, ζυμαρικών, σύκων και άλλων φρούτων, μικρές ποσότητες κρέατος και ψαριών και δεν διέφερε πολύ ἀπὸ αὐτῆς των υπόλοιπων Ελλήνων (Μουρατίδης 1998). Ο Φιλόστρατος ἀναφέρει γιὰ τους παλαιότερους αθλητὲς ὅτι: *“τρέφονταν με ψωμί φτιαγμένο ἀπὸ κριθᾶρι, με σταρένιο ψωμί μαζί με πίτουρα, χωρίς προζύμι και ἀπὸ κρέας ἔτρωγαν βοδινό, ταύρου, τράγου και ζαρκαδιού. Ἐκαναν επαλείψεις με ἀφθονο λάδι ελιάς και ἀγριελιάς, γι αὐτὸ δύσκολα ἀρρώσταιναν και γερνούσαν ἀργά. Μερικοὶ ἔπαιρναν μέρος σε οκτὼ Ολυμπιάδες, ἄλλοι σε ἐννιά, και ἦταν ἐπίσης καλοὶ οπλίτες. Ἀναδεικνύονταν ἀξιοὶ γιὰ βραβεῖα ἀνδρείας και τρόπαια. Ἐξασκούνταν στὴ γυμναστικὴ πολεμώντας και στὸν πόλεμο κάνοντας γυμναστικὴ”* (Φιλόστρατος, Γυμναστικός). Το κρέας κατὰ το Γαληνὸ ἦταν κατάλληλη και δυναμωτικὴ τροφή, υποστηρίζει ὅτι: *“ἓνας ἄνθρωπος που γυμνάζεται ἀν τρέφεται με λαχανικά και χυλὸ κριθαριού, γρήγορα θὰ φθείρει και θὰ καταστρέψει ολόκληρο τὸ σῶμα του”* (Γαληνός, Περί των ἐν τροφαῖς δυνάμεων). Ο Ορειβάσιος ἀναφέρει ὅτι τὰ ψάρια εἶναι κατάλληλα μόνο γιὰ ὅσους δεν γυμνάζονται, γιὰ τους ἀεργούς και τους ἀρρώστους. Ἐπισημαίνει ὅτι οἱ αθλητὲς και ὅσοι γυμνάζονται, χρειάζονται πιο θρεπτικὲς τροφές (Ορειβάσιος, Ἰατρικὴν Συναγωγών). Ο Ἱπποκράτης, δίνει τὴν οδηγία σε ὅσους θέλουν να χορηγήσουν στὸ σῶμα πιο δυναμωτικὴ τροφή χωρίς να αὐξήσουν τὴν ποσότητα τῆς, πῶς *“πρέπει να χρησιμοποιοῦν σιτηρὰ, πόσιμα υγρά και κρέατα ἀπὸ ἀνδρες πηγές”* (Ἱπποκράτης, Περί Διαίτης). Στὴν “Περί Παθῶν” διατριβή του, θεωρεῖ ὅτι μόνο τὰ κρέατα, τὰ ψάρια, τὸ κρασί, τὸ νερό, τὸ σταρένιο και κριθαρένιο ψωμί ωφελοῦν στὴν ἀνάπτυξη και στὸ δυνάμωμα τοῦ σώματος (Ἱπποκράτης, Περί Παθῶν).

Ἡ εἰσαγωγή τοῦ κρέατος στὴ διαίτα των αθλητῶν ἔφερε μιὰ ἀνευ προηγούμενου ἀλλαγὴ στὸ βάρος και στὴ μυικὴ τους δύναμη, ἐιδικά σε αὐτοὺς που ἔπαιρναν μέρος στα βαριὰ ἀγωνίσματα, ὅπως ἡ πάλη, ἡ πυγμαχία και τὸ παγκράτιο, στα ὁποῖα δεν υπήρχαν κατηγορίες ἀνάλογα με τὸ βάρος των αθλητῶν, ἀλλὰ υπήρχε μόνο μιὰ κατηγορία. Οἱ αθλητὲς κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κρέατος και ἡ γύμναση τους ἦταν σκληρὴ με ἀποτέλεσμα να χρειάζονται περισσότερες ὥρες γιὰ ξεκούραση. Οἱ αθλητὲς ἀσχολούνταν μόνο με τὴν προπόνηση, τὴ διατροφή και τὸν ὕπνο και δεν εἶχαν χρόνο γιὰ τίποτε ἄλλο. Αὐτὸ τὸ εἶδος τῆς διατροφῆς και τῆς προπόνησης αὐξανε τὸ βάρος και τὴ δύναμη ἀλλὰ ἦταν εἰς βάρος τῆς υγείας και τῆς ομορφιάς τοῦ σώματος (Μουρατίδης 1998). Γιὰ τὴν ομορφιά των αθλητῶν κάνει λόγο ο

Γαληνός, στο έργο του “Προτρεπτικός επ’ ιατρικήν”, υποστηρίζει ότι οι αθλητές: “όχι μόνο δεν ωφελήθηκαν καθόλου στη φυσιολογική τους μορφή από τον πρωταθλητισμό, αλλά και πολλούς απ’ αυτούς οι οποίοι είχαν πολύ αρμονικά μέλη, όταν τους παρέλαβαν οι γυμναστές, παχαίνοντας τους υπερβολικά και συσσωρεύοντας αίμα και σάρκα, τους οδήγησαν στο αντίθετο. Μερικών μάλιστα τα πρόσωπα έγιναν εντελώς παραμορφωμένα και άσχημα και κυρίως όσων ασχολήθηκαν με το παγκράτιο και την πυγμαχία” (Γαληνός, Προτρεπτικός επ’ Ιατρικήν). Χαρακτηριστικό παράδειγμα της σωματικής διάπλασης των αθλητών ήταν ο αθλητής Λύγδαμης ο Συρακούσος. ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι ο εν λόγω αθλητής ήταν ο νικητής του παγκρατίου στην 33^η Ολυμπιάδα, στην οποία είχε πρωτοεισηχθεί το αγώνισμα. Ο αθλητής ήταν τόσο μεγαλόσωμος ώστε το μήκος της πατούσας του ήταν ίσο με ένα πήχη, διότι αναφέρεται πως “με τα τεράστια πόδια του μέτρησε το στάδιο και το βρήκε τόσα πόδια όσους πήχεις θεωρούνταν ότι είναι το στάδιο”. Ο Πausanias μάλιστα, αναφέρει για τον συγκεκριμένο αθλητή πως η σωματική του διάπλαση ήταν όμοια με του Θηβαίου Ηρακλή (Φιλόστρατος, Γυμναστικός).

Στην αρχαιότητα, οι γυμναστές εισήγαγαν ειδικές διατροφικές οδηγίες που στόχευαν στη βοήθειά προς τους αθλητές, ώστε να μπορέσουν να διακριθούν. Ο Επίκτητος στο έργο του “Διατριβαί”, παρουσιάζει την προετοιμασία την οποία πρέπει να υποστεί ένας αθλητής που επιδιώκει να κερδίσει στους Ολυμπιακούς Αγώνες: “θα πρέπει να έχεις πειθαρχία, να κάνεις συγκεκριμένη διαίτα, ν’ αποφεύγεις τα γλυκίσματα, να γυμνάζεσαι αναγκαστικά, σε προκαθορισμένη ώρα, με ζέστη ή με κρύο, να μην πίνεις παγωμένα, ούτε και κρασί όταν τυχαίνει” (Επίκτητος, Διατριβαί). Επίσης, θεωρεί πως οι αθλητές θα πρέπει να ακολουθούν διαφορετική διαίτα και γυμναστική, ανάλογα πάντα, με το αγώνισμα που θέλουν να διακριθούν: “οι αθλητές πρώτα κρίνουν ποιοι θέλουν να είναι και μετά πράττουν. Αν θέλεις να είσαι δολιχοδρόμος, τέτοια τροφή, τέτοιος περίπατος, τέτοια τρίψη, τέτοια γυμναστική, Αν θέλεις να είσαι σταδιοδρόμος, όλα αυτά αλλάζουν, πενταθλητής, αλλάζουν ακόμα περισσότερο” (Επίκτητος, Διατριβαί).

Κατά τον Πλάτωνα, οι αθλητές που απήχαν από τις καταχρήσεις και ακολούθησαν μια εγκρατή ζωή ήταν άξιοι μίμησης. Ο Κλαύδιος Αιλιανός περιγράφει τη ζωή την οποία ακολούθησε αθλητής ο Ίκκος από τον Τάραντα, ο οποίος κέρδισε στο πένταθλο στους 84^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες (444π.Χ.): “ο Ταραντίνος Ίκκος έθεσε τις βάσεις της πάλης έχοντας ζήσει όσο καιρό αθλούνταν, ζωή εγκρατέστερη με περιορισμένη τροφή και χωρίς να δοκιμάσει αφροδίσιες ηδονές” (Αιλιανός, Ποικίλη Ιστορία). Παρομοίως, εγκρατέστερη ζωή υιοθέτησαν και άλλοι Ολυμπιονίκες όπως ο Κρίσων ο Ιμέριος, ο Άστυλος ο Κροτωνιάτης, ο Διόπομπος ο

Θεσσαλός (Πλάτων, Νόμοι) και ο Μελαγκόμας ο Κάριος (Δίων, Λόγοι). Ο Δίωνας αναφέρει ότι *“τα μεγαλύτερα αγαθά του Ολυμπιονίκη πυγμάχου, Μελαγκόμα, ήταν η ανδρεία, η δύναμη και η εγκράτεια. Αυτά τα αγαθά τον έκαναν ανίκητο όχι μόνο από τους αντιπάλους αλλά και από τον κόπο, τη ζέστη, την κοιλιά και τον έρωτα”* (Δίων, Λόγοι).

Ο Ευσέβιος ο Παμφίλου, στο έργο του “Χρονικόν” υποστηρίζει ότι ο πρώτος αθλητής που εισήγαγε την αθλητική δίαιτα στη διατροφή του ήταν ο Χάρμις ο Λάκων, νικητής στο στάδιο στους 28^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες (668π.Χ.), ο οποίος έτρωγε ξερά σύκα (Ευσέβιος, Χρονικόν). Σύμφωνα με τον Πausανία, νικητής στο στάδιο σε εκείνη την Ολυμπιάδα δεν ήταν ο Χάρμις, αλλά ο Χίωνις που ήταν επίσης Λάκωνας (Πausανίας, Ελλάδος Περιήγησις).

Ο πρώτος που καθιέρωσε την αθλητική δίαιτα με κρέας, κατά τον Πορφύριο ήταν ο Ολυμπιονίκης Ευρυμένης νικητής στους 62^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες (532π.Χ.). Ο Πορφύριος αναφέρει πως ο Ευρυμένης ήταν Σάμιος αθλητής, τον οποίο είχε υπό την επίβλεψη του ο Πυθαγόρας και κέρδιζε γιατί *“έτρωγε καθημερινά κρέας και δυνάμωσε το σώμα του, ενώ οι άλλοι αθλητές τρέφονταν σύμφωνα με την παλιά συνήθεια, δηλαδή με τυρί και σύκα”* (Πορφύριος, Η ζωή του Πυθαγόρα). Ο Διογένης Λαέρτιος επιβεβαιώνει την αναφορά για τον αθλητή Ευρυμένη ενώ συμπληρώνει, ότι πρωτύτερα το διαιτολόγιο αθλητών αποτελούνταν από νωπό τυρί, ξερά σύκα και στάρι (Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων). Κατά τον Πausανία, ο πρώτος που καθιέρωσε τη διατροφή με κρέας ήταν ο Δρομεύς από τη Στυμφαλία, δυο φορές Ολυμπιονίκης στο αγώνισμα του δολίχου (484π.Χ.-480π.Χ.), ο οποίος ήταν επίσης νικητής δυο φορές στα Πύθια, τρεις στα Ίσθμια και πέντε φορές στα Νέμεα. Μέχρι τότε, συμπληρώνει, *“οι αθλητές τρέφονταν με τυρόγαλο, δηλαδή με ψωμί και τυρί από τις σακούλες”* (Πausανίας, Ελλάδος Περιήγησις). Ο Πορφύριος, ο Τύριος, αναφέρει μια σημαντική πληροφορία για την δίαιτα των αθλητών που ακολουθούσαν τις συστάσεις του γυμναστή Πυθαγόρα: *“ενώ οι παλαιοί έδιναν στους αθλούμενους να πίνουν γάλα και να τρώνε τυριά και να δροσίζονται με νερό, οι μεταγενέστεροι απέρριψαν αυτήν την δίαιτα, και έτρεφαν κυρίως με ξηρά σύκα τους αθλητές. Ακόμη λένε και ότι ο ίδιος ο Πυθαγόρας έθεσε και τον όρο αυτόν, να τηρείται δηλαδή κρεοφαγία, κατ' εξαίρεσιν από τους αθλούμενους. Και διαπίστωσε πολύ μεγαλύτερη αύξηση της δυνάμεως τους και της ευρωστίας τους”* (Πορφύριος, Περί Αποχής Εμψύχων).

Σε Σαρκοφάγο που ανακαλύφθηκε στον Τάραντα της νότιας Ιταλίας, που κατά την αρχαιότητα ήταν ελληνική αποικία, βρέθηκε ο σκελετός ενός σπουδαίου αθλητή που χρονολογείται ότι έζησε πριν από 2500 χρόνια. Μαζί του βρέθηκαν επινίκιοι αμφορείς που μαρτυρούν τη συμμετοχή του στους αθλητικούς αγώνες των Παναθηναίων. Ευρήματα από τις

οστεολογικές αναλύσεις των δοντιών και του σκελετού του “αθλητή του Τάραντα”, έδειξαν ότι ο συγκεκριμένος αθλητής τρεφόταν κυρίως με κρέας και θαλασσινά, τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη (Baggieri, Giacomo 2002).

Η δίαιτα των αθλητών άρχισε να ξεφεύγει από το μέτρο που προέβαλε την αρμονική και συμμετρική ανάπτυξη του σώματος και στόχος της πλέον ήταν η ανάπτυξη της δύναμης και του βάρους των αθλητών. Ο Διογένης ο Σινωπεύς, χαρακτηρίζει τους αθλητές “*αναίσθητους, διότι το σώμα τους ξαναφτιάχνεται από χοιρινά και βοδινά κρέατα*” (Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων). Οι γιατροί και οι γυμναστές της αρχαιότητας, εισήγαγαν προς τους αθλητές ειδικές δίαιτες, ανάλογα με την προπόνηση και τη μυική ανάπτυξη που απαιτούσε το κάθε αγώνισμα. Ο Διοσκουρίδης στην “Περί ύλης ιατρικής” διατριβή του, θεωρεί ότι, “*το φρέσκο τυρί, όταν τρώγεται χωρίς αλάτι είναι θρεπτικό και αυξητικό των σαρκών*” (Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής).



Εικόνα 1: Ερυθρόμορφος αμφορέας που εικονίζει τη στιγμή της ήττας σε αγώνα πυγμαχίας. Αρχές 5ου αιώνα π.Χ. Αθήνα, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο. ΥΠ.ΠΟ./ΤΑΠ. Σπαθάρη, Έ., Το Ολυμπιακό πνεύμα, εκδόσεις ΑΔΑΜ, Αθήνα 1992, σ. 132. (Πηγή: Ίδρυμα Μείζονος Ελληνισμού, <http://www.fhw.gr/>)

Ο Ιπποκράτης συνδέει την υπερτροφία της σάρκας από την πάλη και την εντριβή με το μεταβολισμό των τροφών. Υποστηρίζει πως “*η πάλη και η εντριβή θερμαίνουν τη σάρκα, τη σφίγγουν και την αναπτύσσουν λόγω της συμπίεσης από την εντριβή, ενώ τα κοίλα αναπτύσσονται όπως και οι φλέβες. Καθώς οι σάρκες ζεσταίνονται και ξεραίνονται ελκύουν προς το μέρος τους την τροφή δια μέσου των φλεβών, κι έπειτα αναπτύσσονται*” (Ιπποκράτης, Περί Διαιτής). Ο Ορειβάσιος θεωρεί ότι “*η δίαιτα που λεπταίνει είναι ασφαλέστερη από τη δίαιτα που παχαίνει για την προφύλαξη της υγείας αλλά είναι ανίκανη να προκαλέσει ευρωστία και ρώμη επειδή προσδίδει λιγότερη τροφή. Τα θρεπτικά εδέσματα που γεννούν παχιούς και κολλώδεις χυμούς είναι για ανθρώπους που μπορούν να κάνουν περισσότερες ασκήσεις και να κοιμούνται όσο θέλουν χωρίς να έχουν ποτέ καμία αίσθηση βάρους ή τραβήγματος στο*

υποχόνδριο. Οι υπόλοιποι λόγω ηλικίας ή επειδή δεν είναι συνηθισμένοι και δεν μπορούν να γυμνάζονται πριν από τα γεύματα, θα πρέπει να απέχουν από αυτές τις τροφές. Όμως ούτε κι αυτοί ας μην πηγαίνουν στα γεύματα εντελώς άπρακτοι γιατί το μεγαλύτερο κακό για τη διατήρηση της υγείας είναι η απραξία του σώματος, όπως ακριβώς και το μεγαλύτερο καλό είναι η μέτρια κίνηση. Το πιο ασφαλές για όσους φροντίζουν την υγεία τους είναι να αποφεύγουν τις τροφές με παχιούς και κολλώδης χυμούς, αντίθετα με αυτούς που συνηθίζουν να τις καταναλώνουν όπως οι αθλητές που φροντίζουν μόνο την ευρωστία του σώματος τους” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών). Για τις ζωικές τροφές, οι οποίες περιέχουν κολλώδης και παχιούς χυμούς κάνει λόγο και ο Γαληνός: “οι αθλητές λαμβάνουν τροφές με πάρα πολύ καλούς χυμούς, ενώ οι βαριοί αθλητές λαμβάνουν παχιές και κολλώδεις και ονομάζουν βαριούς αθλητές κυρίως τους παλαιστές και τους αθλητές του παγκρατίου και τους πυγμάχους. Γιατί καθώς όλη η προετοιμασία τους είναι για τους αγώνες, στους οποίους μερικές φορές αναγκάζονται να παλεύουν ολόκληρη μέρα, για αυτό και χρειάζονται τροφή δύσπεπτη και δυσδιάλυτη. Τέτοια είναι η τροφή με παχιούς και κολλώδης χυμούς, όπως είναι κυρίως η τροφή με τα χοιρινά κρέατα και με τα άζυμα ψωμιά, τα οποία είναι και τα μόνα που τρώνε όσοι αθλούνται κατ’ επάγγελμα” (Γαληνός, Περί των εν τροφαίς δυνάμεων). Ο συνδυασμός κρέατος και ψωμιού ήταν γνωστός σε αθλητές που ήθελαν να αναπτύξουν τη σωματική τους διάπλαση. Ο Ιούλιος Πολυδεύκης στο έργο του “Ονομαστικόν” αναφέρει για τον σαλπικτή Ηρόδωρο από τα Μέγαρα, ότι διακρινόταν για την μεγάλη σωματική του διάπλαση οι οποία του επέτρεπε να φυσάει πολύ δυνατά. Ο Ηρόδωρος κέρδισε σε δέκα συνεχόμενους Ολυμπιακούς Αγώνες στο αγώνισμα των σαλπικτών. Τα μεγάλα και δυνατά του πνευμόνια, τα όφειλε στις μεγάλες ποσότητες κρεάτων, ψωμιού και κρασιού που κατανάλωνε ημερησίως (Πολυδεύκης, Ονομαστικόν). Ο συγκεκριμένος αθλητής, σύμφωνα με τον Αθήναιο, “έτρωγε έξι χοίνικες ψωμιού, είκοσι λίτρες όποιον κρεάτων έβρισκε, έπινε δύο χόες κρασιού και σάλπιζε συγχρόνως με δυο σάλπιγγες” (Αθήναιο, Δειπνοσοφισταί). Ο Αθήναιο κάνει αναφορά και σε μια γυναίκα που φυσούσε σάλπιγγα και έτρωγε πολλά κρέατα, την Αγλαΐδα: “έτρωγε δώδεκα λίτρες κρέατα και τέσσερις χοίνικες ψωμί και έπινε μια χόα κρασιού”. Η συγκεκριμένη αθλήτρια, ήταν κόρη του Μεγακλή και σάλπιζε φορώντας περούκα για να μοιάζει με άνδρα (Αθήναιο, Δειπνοσοφισταί). Ο Γαληνός συστήνει στους αθλητές, να καταναλώνουν πρόβεια και κατσικίσια κρέατα γιατί τις θεωρεί πιο εύπεπτες τροφές. Αντιθέτως, υποστηρίζει ότι τα άζυμα ψωμιά, τα βοδινά και τα τραγίσια κρέατα είναι δυσκολοχώνευτα και μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στον οργανισμό: “για τον αθλητή κατάλληλο ψωμί είναι αυτό που ούτε έχει ψηθεί πολύ καλά ούτε έχει πολύ μαγιά. Αν προστεθεί τυρί, όπως στα ψωμιά που φτιάχνουν στις γιορτές

και κάποιοι τα ονομάζουν άζυμα η βλάβη που προκαλούν είναι σίγουρη, ακόμη κι αν κάποιοι είναι πάρα πολύ δυνατοί ως προς τη σωματική τους κατάσταση, όπως είναι οι πιο ικανοί θεριστές και σκαπανείς, γιατί αυτοί χωνεύουν περισσότερο κι από τους βαριά αθλούμενους τα άζυμα ψωμιά. Όπως ακριβώς και τα βοδινά και τα τραγίσια κρέατα” (Γαληνός, Περί των εν τροφαίς δυνάμεων). Για το κατσικίσιο κρέας κάνει λόγο και ο Αθήναιος, ο οποίος θεωρεί πως είναι πολύ θρεπτικό. Αναφέρει για τον Κλειτόμαχο, τον Θηβαίο αθλητή, ο οποίος κέρδισε την ίδια μέρα στο παγκράτιο και στη πάλη, στους 141^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες (216π.Χ.): “ξεπέρασε όλους τους σύγχρονους του στη δύναμη, επειδή έτρωγε κατσικίσια κρέατα. Διότι οι χυμοί τους είναι δυνατοί, λίγοι και μπορούν για πολύ καιρό να μένουν στους σωματικούς όγκους. Αλλά ο αθλητής προκαλούσε σκώμματα εξαιτίας της βαριάς μυρωδιάς του ιδρώτα του. Αντίθετα τα κρέατα των γουρουνιών και των προβάτων επειδή είναι αχώνευτα, εξαιτίας του λίπους φθείρονται πολύ εύκολα από τους σωματικούς όγκους” (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Ο Ορειβάσιος προτρέπει στην κατανάλωση κατσικίσιου κρέατος και για την αποκατάσταση. Συγκεκριμένα, υποστηρίζει ότι, “τα δίχηλα τα κρέατα των βυζανιάρικων κατσικών και αρνιών μπορούν να θρέψουν πολύ καλά τη σωματική κατάσταση που είναι εξασθενημένη γιατί είναι εύπεπτα και θρεπτικά και υγραίνουν την κοιλιά” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών). Άξιο αναφοράς είναι και ότι ο Πολυμήστωρ, Ολυμπιονίκης από τη Μίλητο στο αγώνισμα του σταδίου παίδων (596π.Χ.), εξασκούσε το επάγγελμα του γιδοβοσκού (Ευσέβιος, Χρονικόν), που πιθανά συνδέεται και με τη συνήθη του διατροφή.

Σύμφωνα με έναν αρχαίο θρύλο για τα Λύκαια, τους αγώνες προς τιμή του θεού Δία στην Αρκαδία, πριν την έναρξη των αγώνων θυσίαζαν στο βωμό του Δία αίγες και πρόβατα. Ο θρύλος αναφέρεται και σε ανθρωποθυσίες. Σύμφωνα με τον θρύλο, όποιος τρεφόταν από το θυσιασμένο ζώο “μεταμορφωνόταν σε λυκάνθρωπο”. Αυτός ο θρύλος επιβεβαιώνεται από τον Πλάτωνα (Πλάτων, Πολιτεία) και από τον Πausανία (Pausanias, Ελλάδος Περιήγησις). Ο αθλητής Δάμαρχος από την Παρρασία, νικητής στους 95^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες (400π.Χ.) στην πυγμαχία, αναφέρεται από τον ιστοριογράφο Πλίνιο τον Πρεσβύτερο ως λυκάνθρωπος, καθώς είχε γευτεί στους αγώνες της Λυκαίας κρέας από το βωμό (Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, Φυσική Ιστορία). Ο Pausanias επιβεβαιώνει την νίκη του Δάμαρχου στην πυγμαχία αλλά επισημαίνει πως στην επιγραφή του στην Ολυμπία δεν αναγράφεται η μεταμόρφωση του σε λυκάνθρωπο (Pausanias, Ελλάδος Περιήγησις).

Ο Φιλόστρατος, δίνει τις εξής οδηγίες στους αθλητές, πρέπει “να θεωρούν άθλιο το κρέας των ζώων που βόσκουν κοντά στη θάλασσα εξαιτίας του θαλασσινού σκορδόχορτου, και να αποφεύγουν το κρέας των χοίρων που ζουν κοντά σε ποτάμια, επειδή τρώνε καβούρια”.

Συμβουλεύει αντ' αυτού, το διαιτολόγιο τους να περιλαμβάνει “μόνο το κρέας των χοίρων που τρέφονται με κρίνα και βελανίδια”. Αναφέρει ότι, “ο ιδανικός αθλητής πρέπει να τρέφεται λιτά και να παλεύει με άγρια θηρία” (Φιλόστρατος, Γυμναστικός).

Συστάσεις για τους αθλητές αναφορικά με την κατανάλωση χοιρινού κρέατος κάνουν ο Γαληνός και ο Ορειβάσιος. Ο Γαληνός αναφέρει πως “η σάρκα των χοίρων, είναι πιο θρεπτική απ' όλα τα εδέσματα, και μια ξεκάθαρη εμπειρία αυτού του πράγματος έχουν οι αθλητές. Γιατί, αν μετά από ίσες ασκήσεις καταναλώνουν μέσα σε μια μέρα ίσο όγκο άλλης τροφής, την επόμενη μέρα αμέσως γίνονται πιο αδύναμοι. Και αν κάνουν αυτό το πράγμα περισσότερες μέρες στη σειρά φαίνονται όχι μόνο αδύναμοι αλλά ξεκάθαρα και πιο ατροφικοί. Η ίδια δοκιμή αυτής της διαπίστωσης μπορεί να γίνει και στα παιδιά που ασκούνται στην παλαιίστρα και σε όσους πραγματοποιούν οποιαδήποτε άλλη σκληρή και έντονη δραστηριότητα, όπως αυτή όσων σκάβουν” (Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς Δυνάμεων). Ο Ορειβάσιος υποστηρίζει ότι “τα κρέατα των σφαγίων που έχουν σταματήσει το γάλα αλλά δεν έχουν φτάσει ακόμη στο ζευγάρωμα είναι καλύτερα από αυτά των χοιρινών. Αυτά που έχουν ήδη φτάσει σε ηλικία ζευγαρώματος και δίνουν την εντύπωση ότι βρίσκονται στην πιο ακμαία φάση τους είναι χρήσιμα για όσους μπορούν να χωνεύουν, και συνηθίζουν να μοχθούν καθώς και για όσους αναζητούν τη δύναμη από τα κρέατα” (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών).

Οι αθλητές κατανάλωναν επιπλέον μεγάλες ποσότητες βοδινού κρέατος. Ο Αθήναιος κάνει λόγο για την υπερβολική κατανάλωση μοσχαρίσιου κρέατος από αθλητές. Ο Θεαγένης, ήταν Θάσος αθλητής, κέρδισε στην 75^η Ολυμπιάδα (480π.Χ.) στην πυγμαχία και στην αμέσως επόμενη, (476 π.Χ.) στο παγκράτιο. Κάποτε κατάφερε και έφαγε μόνος του ένα ολόκληρο βόδι: “μ' ένα στοίχημα έφαγα κάποτε ένα βόδι από τη Μαιονία. Διότι η πατρίδα μου η Θάσος δε θα εξασφάλιζε τροφή για το Θεαγένη. Όσα κι αν έφαγα, ζητούσα κι άλλο. Γι αυτό είμαι στημένος χάλκινος προβάλλοντας το χέρι μου” (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Ο παλαιστής Μίλωνας από τον Κρότωνα, ανεδείχθη έξι φορές Ολυμπιονίκης στην πάλη (540π.Χ.-516π.Χ.). Ήταν επίσης, επτά φορές ήταν νικητής στα Πύθια στους Δελφούς, δέκα στα Ίσθμια, και εννέα στα Νέμεα. Σύμφωνα με τον Αθήναιο, ο Μίλων έτρωγε, “20 μνες κρεάτων, άλλες τόσες ψωμιού κι έπινε 3 χόες κρασιού”. Κάποτε στην Ολυμπία φόρτωσε στους ώμους του έναν ταύρο τεσσάρων ετών και τον περιέφερε γύρω από το στάδιο. Ύστερα τον έσφαξε και τον έφαγε σε μια μέρα: “τέτοιος ήταν ο Μίλωνας, σαν σήκωσε από τη γη το βάρος, μια δαμάλα τετράχρονη σε γιορτή του Δία, και το πελώριο ζώο σαν νεογέννητο αρνί το περιέφερε άνετα σε όλο το χώρο της συνάθροισης. Αυτό ήταν θαυμαστό, αλλά έκανε κάτι πιο θαυμάσιο μπροστά στο βωμό της Πίσας, ξένε. Δηλαδή ένα βόδι που δεν είχε μπει ακόμη σε ζυγό το πήρε στην πομπή, το έσφαξε και το φάγε

ολόκληρο μόνος του” (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Ο Τίτορμος ο Αιτωλός, τη δύναμη του οποίου παρομοίαζε ο Μίλωνας ως ίση με εκείνη του Ηρακλή, έφαγε σε συναγωνισμό με το Μίλωνα ένα βόδι (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί). Ο παγκρατιστής Πολυδάμας ο Θεσσαλός, ένας από τους μεγαλύτερους αθλητές της αρχαιότητας, ήταν Ολυμπιονίκης στο παγκράτιο (408π.Χ.) και σύμφωνα με τον Παυσανία *“ο πιο μεγαλόσωμος άνθρωπος που έζησε ποτέ”* (Παυσανίας, Ελλάδος Περιήγησις). Ο φημισμένος παγκρατιστής, σύμφωνα με τον Πλάτωνα, κατανάλωνε βοδινά κρέατα: *“αφού ο Πουλυδάμας, ο αθλητής του παγκρατίου, είναι δυνατότερος από μας και το συμφέρον του σε σχέση με το σώμα είναι το βοδινό κρέας, αυτό το φαγητό είναι συμφέρον και δίκαιο για μας που είμαστε ασθενέστεροι από εκείνον”* (Πλάτων, Πολιτεία).

Οι συστάσεις για τους αθλητές αναφορικά με την κατανάλωση του κρέατος σε καθημερινή βάση, είχε εφαρμογή στους Ολυμπιονίκες. Οι αθλητές αυτοί, έχοντας ως κύριο χαρακτηριστικό στη δίαιτα το κρέας και με κατάλληλη γυμναστική σε σχέση με το αγώνισμα τους, ξεπερνούσαν όσους δεν ακολουθούσαν παρόμοιο τρόπο ζωής, και πολύ συχνά ανακηρύσσονταν Ολυμπιονίκες.

Πίνακας 1: Κύριο χαρακτηριστικό της διατροφής που ακολουθούσαν οι αρχαίοι Ολυμπιονίκες.

<u>ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΕΣ</u>	<u>ΟΛΥΜΠΙΟΝΙΚΕΣ / ΚΑΤΑΓΩΓΗ</u>	<u>ΚΥΡΙΟ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</u>	<u>ΠΗΓΗ</u>
668 π.Χ.	Χάρμης, Λακωνία	Ξερά σύκα	Ευσέβιος, Χρονικόν
540-516 π.Χ.	Μίλων, Κρότωνα	Βοδινό κρέας, Ψωμί, Κρασί	Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί
532 π.Χ.	Ευρυμένης, Σάμος	Κρέας	Πορφύριος, Πυθαγόρου βίος
484-480 π.Χ.	Δρομεύς, Στυμφαλία	Κρέας	Παυσανίας, Ελλάδος Περιήγησης
480-476 π.Χ.	Θεαγένης, Θάσος	Βοδινό κρέας	Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί
444π.Χ.	Ίκκος, Τάραντας	Περιορισμένη τροφή	Αιλιανός, Ποικίλη Ιστορία
408 π.Χ.	Πολυδάμας, Θεσσαλία	Βοδινό κρέας	Πλάτων, Πολιτεία
400 π.Χ.	Δάμαρχος, Παρρασία	Κρέας	Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, Φυσική Ιστορία
328-292 π.Χ.	Ηρόδωρος, Μέγαρα	Κρέας, Ψωμί, Κρασί	Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί
216 π.Χ.	Κλειτόμαχος, Θήβα	Κατσικίσιο κρέας	Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί

Οι ειδικές διατροφικές συνήθειες των αθλουμένων, ο συνδυασμός ακατάλληλων

τροφών και η υπερβολική κατανάλωση τους, πολλές φορές οδηγούσε σε ασθένεια. Ο Ιπποκράτης περιγράφει τους κινδύνους μιας δίαιτας που περιέχει κρέας, όπως εκείνη των αθλητών: “αυτό το είδος της διάρροιας παρουσιάζεται κατά κύριο λόγο στα σωματώδη άτομα, όταν είναι αναγκασμένα, ως εκ της ιδιοσυστασίας τους να τρώνε κρέας. Στα άτομα αυτά η ευεξία διατηρείται υψηλή για ένα μικρό χρονικό διάστημα” (Ιπποκράτης, Περί διαίτης υγιεινής). Προτείνει επίσης, να επιδιώκουν να κάνουν εμετούς για να καθαρίσουν τον οργανισμό τους: “ο εμετός πρέπει να γίνεται μετά από υπερβολική κατανάλωση βοδινού και χοιρινού κρέατος ή μετά από οποιαδήποτε άλλη τροφή δημιουργεί υπερβολικό κορεσμό, όπως τυροειδή, γλυκά και λιπαρά. Οι υγροί οργανισμοί πρέπει να κάνουν εμετό τρεις φορές το μήνα ενώ οι ξεροί δυο φορές”. Προτείνει επίσης, μετά τον εμετό η τροφή να αυξάνεται σταδιακά μέσα σε τρεις μέρες, μέχρι να φθάσει στα συνηθισμένα επίπεδα, ενώ οι ασκήσεις πρέπει σε αυτό το διάστημα να είναι ελαφρότερες και λιγότερες (Ιπποκράτης, Περί διαίτης). Σε εκείνους που η κοιλιά τους δεν μπορεί να χωνέψει εύκολα τις τροφές, συμβουλεύει να επιδιώκουν “την εξασφάλιση θερμότητας στην κοιλιά με δίαιτα και ασκήσεις. Πρώτα πρέπει να χρησιμοποιηθεί ζεστό ζυμωμένο ψωμί, τριμμένο μέσα σε μαύρο κρασί ή σε ζωμό χοιρινού κρέατος. Συνίσταται η χρήση κρέατος με αφθονη σάρκα, όπως καλά βρασμένα πόδια χοιρινού και παχύ χοιρινό ψητό, όχι όμως μεγάλη ποσότητα από χοιρίδιο, μικρό σκύλο και κατσίκι. Συνιστώνται ακόμη ύπνος μετά τη γυμναστική, τρέξιμο σε πολύστροφο δρόμο με σταδιακή αύξηση, ελαφρά πάλη με το σώμα αλειμμένο με λάδι, λίγα λουτρά, περισσότερες επαλείψεις, πάρα πολλοί πρωινοί περίπατοι, σύντομοι όμως μετά από το δείπνο” (Ιπποκράτης, Περί διαίτης). Αναφέρει επίσης τα εξής: “σε μερικούς ανθρώπους οι κενώσεις είναι υγρές και αλλοιωμένες, συνήθως η γενική κατάσταση της υγείας τους είναι καλή, γυμνάζονται και δεν πονάνε. Σε άλλες περιπτώσεις όμως τα άτομα δεν μπορούν να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους. Με την πάροδο του χρόνου η κοιλιά με την θερμότητά της έλκει τις σάρκες προς το μέρος της και προκαλεί βέβαια πόνο, η όρεξη χάνεται, στην κοιλιά δημιουργούνται έλκη και είναι δύσκολο πια να σταματήσει η διάρροια. Πρέπει όμως να ληφθούν προληπτικά μέτρα, αφού γίνει αντιληπτό ότι η κοιλιά είναι ζεστή και υγρή περισσότερο από όσο πρέπει και ότι έχει γίνει κατάχρηση ακατάλληλων ασκήσεων. Πρέπει λοιπόν με τη δίαιτα να κρυώσει η κοιλιά και να ξεραθεί. Πρώτα οι ασκήσεις πρέπει να μειωθούν στο μισό και η τροφή κατά το ένα τρίτο... όσο για το κρέας μπορεί να τρώει πουλιά, βραστά αγριοπερίστερα και περιστέρια, ενώ την πέρδικα και τα πουλερικά ψημένα χωρίς καρυκεύματα, λαγό βρασμένο σε νερό καθώς και όλα τα άγρια ζώα. Να κάνει ασκήσεις με έντονο τρέξιμο στον κυκλικό δρόμο, λίγες εντριβές, καθόλου πάλη, ωστόσο η πάλη με τα χέρια, οι ασκήσεις χεριών, το γρονθοκόπημα σάκου και η πάλη στη σκόνη χωρίς

υπερβολές είναι ωφέλημα. Μετά τη γυμναστική καλό είναι να επακολουθούν περίπατοι ανάλογοι με τη σωματική κόπωση” (Ιπποκράτης, Περί διαίτης). Για τα αγύμναστα άτομα που μετά από έντονη άσκηση προκαλούν βίαιη κι άφθονη τήξη της σάρκας τους, προτείνει: “μείωση της τροφής κατά το 1/3, να καταναλώνονται τροφές καυστικές ξηρές, στυπτικές, αρωματικές και διουρητικές. Να κάνουν αγώνες σε πολύστροφο δρόμο ντυμένοι, ενώ γυμνοί να τρέχουν διαύλους και κυκλικούς δρόμους. Συνιστώνται επίσης εντριβές λίγη πάλη, πάλη με τα χέρια με τη χρήση σάκου, πολλοί περίπατοι μετά από τη γυμναστική, νωρίς το πρωί και μετά από το γεύμα” (Ιπποκράτης, Περί Διαίτης). Ο Γαληνός δίνει την οδηγία στους ανθρώπους που συνήθιζαν να κάνουν γυμναστική αλλά στην πορεία άλλαξαν τον τρόπο ζωής τους, να μη σταματήσουν την άσκηση και τη δίαιτα διότι είναι βλαβερό για την υγεία τους. Επιπροσθέτως, προτείνει να συνεχίσουν να κάνουν ασκήσεις αποθεραπευτικές για το σώμα και να μειώσουν την πρόσληψη του χοιρινού κρέατος: “όσοι εξάλλου πριν από το μπάνιο χρησιμοποιούσαν τις ασκήσεις της παλαίστρας, προτού καταλήξουν στην πολυάσχολη ζωή, είναι πάρα πολύ βλαβερό αυτοί να τις σταματήσουν με τον ίδιο τρόπο εκτός από βλαβερό είναι και αδύνατο. Αυτό το είδος των ασκήσεων που είπα ότι ονομάζεται αποθεραπευτικό, πρέπει να χρησιμοποιείται από αυτούς μαζί με τη μείωση και του πλήθους των χοιρινών κρεάτων” (Γαληνός, Υγιεινών). Ο Γαληνός επίσης, κάνει λόγο για τους κινδύνους τους οποίους αντιμετωπίζουν οι αθλητές από την υπερβολική κατανάλωση κρέατος στη διατροφή τους και συμβουλεύει σε όσους νοιάζονται καθαρά για την υγεία τους να αποφεύγουν τέτοιου είδους πρακτικές: “ο άνθρωπος που έχει ανάγκη την υγεία και όχι την αγωνιστική ετοιμότητα, δεν έχει ανάγκη για πολλές ασκήσεις ούτε από περιορισμό της τροφής του, αλλά ούτε και από μεγάλες ποσότητες χοιρινού κρέατος ή τέτοιου ψωμιού που τρώνε οι αθλητές που γυμνάζονται σκληρά... για τον αθλητή που γυμνάζεται σκληρά υπάρχει ο κίνδυνος λόγω της ποιότητας και της ποσότητας της τροφής του, αν όλα δεν γίνουν σωστά, οι πόροι να εμφράξουν με τις ασκήσεις, παρά να καθαρίσουν” (Γαληνός, Υγιεινών).



Εικόνα 2: Άποψη της βάθρου του Πολυδάμαντα με την ανάγλυφη παράσταση. Στην εικονιζόμενη όψη, ο Δαρειός και τέσσερις γυναίκες παρακολουθούν τον Πολυδάμαντα, ο οποίος σηκώνει στον αέρα τον αντίπαλό του. (ΥΠ.ΠΟ). (Πηγή: <http://odyseus.culture.gr>)

Συμπεράσματα

Στην αρχή της Αρχαϊκής εποχής, οι διατροφικές συστάσεις προς τους αθλητές δεν διέφεραν ιδιαίτερα από αυτές που απευθύνονταν στο γενικό πληθυσμό. Η εγκαθίδρυση του θεσμού των Ολυμπιακών Αγώνων και η καθιέρωση και άλλων αγωνιστικών διοργανώσεων στον Ελληνικό χώρο καλλιέργησε τον συναγωνισμό ανάμεσα στους συμμετέχοντες αθλητές, και διαφοροποίησε τις διατροφικές συστάσεις σε σχέση με εκείνες που απευθύνονταν στον κοινό πληθυσμό. Το τυρί, το γάλα, τα φρούτα, τα σιτηρά και τα ψάρια ήταν τα τρόφιμα στα οποία οι αρχαίοι Έλληνες στήριζαν τη διατροφή τους. Ωστόσο, μια δίαιτα βασισμένη σε αυτά τα τρόφιμα σταδιακά, θεωρήθηκε λιγότερο κατάλληλη για τους αθλητές, γιατί δεν ευνοούσε την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

Σύμφωνα με τα στοιχεία που διαθέτουμε, η οικονομική κατάσταση των πολιτών, ούτως ή άλλως, δεν επέτρεπε την καθημερινή λήψη ζωικών τροφών. Τις περισσότερες φορές, τα λαϊκά στρώματα κατανάλωναν βοδινό κρέας σχεδόν αποκλειστικά στη διάρκεια λατρευτικών τελετών και γιορτών.

Ωστόσο, όσοι ασχολούνταν με την κτηνοτροφία, είχαν τη δυνατότητα να τρώνε περισσότερο κρέας, γεγονός το οποίο πιθανά να συνδέεται με τις νίκες ορισμένων κτηνοτρόφων σε αρχαίους αγώνες όπως ο Κέρας από το Αργός, ο Αμισηνάς από τη Βάρκη και ο Πολυμήστωρ από τη Μίλητο.

Οι συστάσεις για τους αθλητές, ειδικά για όσους ασχολούνταν με τα βαρέα αγωνίσματα, επέβαλε καθημερινή βρώση μεγάλης ποσότητας κρέατος. Θεωρείτο επιπλέον, ότι αν κάποιος αθλητής δεν έτρωγε μια μέρα κρέας θα γινόταν αδύναμος και αν συνεχιζόταν αυτό για περισσότερες μέρες θα ατροφούσαν οι μύες του. Φαίνεται λοιπόν, πως οι αθλητές ανήκαν σε ανώτερη οικονομική τάξη σε σχέση με το γενικό πληθυσμό καθώς είχαν τη δυνατότητα να καταναλώνουν καθημερινά κρέας. Ο Γαληνός υποστήριζε, πως η ζωή των αθλητών ήταν χειρότερη και από εκείνη των γουρουνιών, καθώς τα γουρούνια δεν ήταν αναγκασμένα να τρώνε με το ζόρι. Όπως ανέφεραν χαρακτηριστικά ο Ευριπίδης και ο Αθήναιος, οι αθλητές, δεν έκαναν τίποτε άλλο στην καθημερινή ζωή τους πέρα από το να τρώνε, να γυμνάζονται και να κοιμούνται. Μάλιστα, ήταν τόσο πολύ παραμορφωμένοι στη σωματική διάπλαση τους από αυτές τις καταχρήσεις, που θεωρούνταν ανίκανοι για οτιδήποτε άλλο, ακόμη και να πολεμήσουν άξια. Η ικανότητα των πολεμιστών στην αληθινή μάχη ήταν ζήτημα ιδιαίτερα σημαντικό για τις πόλεις - κράτη καθώς εκείνη την περίοδο οι πόλεμοι αποτελούσαν την πλέον σκληρή δοκιμασία της αντοχής των πόλεων.

Εξαίρεση αυτών αποτελούν οι Σπαρτιάτες· πλούσιοι και φτωχοί έτρωγαν από κοινού στα

συσσίτια. Η δίαιτα τους ήταν λιτή και το κύριο γεύμα τους ήταν ο μέλανας ζώμος. Ο μέλανας ζώμος, βασισμένος στο αίμα, ήταν μια δυναμωτική τροφή και, σε συνδυασμό με τη σκληρή καθημερινή εκπαίδευση, καθιστούσε τους Σπαρτιάτες σπουδαίους αθλητές και συνάμα ικανότατους πολεμιστές.

Ο τρυφηλός βίος των αθλητών ώθησε μερίδα αυτών στην παρανομία για χάρη των χρημάτων και στις αγοροπωλησίες της νίκης σε αθλητικούς αγώνες. Όπως επιβεβαιώνει ο Φιλόστρατος, η φιλοχρηματία των αθλητών αποτέλεσε έναν από τους παράγοντες που οδήγησε στην παρακμή των αγώνων. Υποστήριζε ότι, άλλοι πώλησαν τη δόξα που είχαν από τη νίκη τους, γιατί δεν μπορούσαν να καλύψουν την πολυέξοδη ζωή τους κι άλλοι πάλι κέρδισαν χωρίς κόπο την νίκη αγοράζοντας την, γιατί ήξεραν πως είναι αδύνατον να νικήσουν σε αγώνα με την αβροδίαιτη ζωή που έκαναν. (Φιλόστρατος, Γυμναστικός). Αυτές οι συμπεριφορές, από μερίδα αθλητών, γίνονταν αντικείμενο δριμύτατης κριτικής από φιλοσόφους που υιοθετούσαν την αντίληψη, ότι η φρόνηση είναι ανώτερη της σωματικής ισχύος και δεν συμφωνούσαν με την παροχή προνομίων και τιμών στους νικητές των αγώνων. Ο Ισοκράτης αναφέρεται στο πρόβλημα της παροχής μεγάλων αμοιβών στη σωματική ευρωστία σε αντίθεση με την ανύπαρκτη αναγνώριση ανθρώπων που καλλιέργησαν τις ψυχικές και πνευματικές τους δυνάμεις για το γενικό καλό.

Οι αντιλήψεις αναφορικά με τη διατροφή και τη γυμναστική στην αρχαιότητα επεσήμαναν το διπλό τους ρόλο, ο οποίος στόχευε στη σωστή ανάπτυξη του σώματος και παράλληλα στην καλλιέργεια του πνεύματος. Η μονομερής ενασχόληση των αθλητών που αφορούσε μόνο στην ανάπτυξη του σώματος σε συνδυασμό με τα προνόμια και τον πλούτο τους, αδικούσε όσους διατηρούσαν μια ισορροπία στην καλλιέργεια του σώματος και του πνεύματος. Θεωρούσαν ότι η αθλητική νίκη οφείλεται αποκλειστικά στην ταχύτητα των ποδιών και στη δύναμη του σώματος, χωρίς να επιδρά στην πνευματική ζωή της πόλης και στις ηθικές αξίες της κοινωνίας. Αντιθέτως, θεωρούσαν ότι η λειτουργία της πόλης επηρεάζεται από εκείνους που διέθεταν γερό μυαλό και παρήγαγαν διανοήματα. Η Ολυμπιακή νίκη, γεγονόςς μεγίστης αξίας και τιμής για τον αθλητή, αλλά και για την πόλη καταγωγής του, έφτασε σε σημείο να γίνεται μέσο συναλλαγής, κάτι το οποίο ώθησε σταδιακά και στην παρακμή του θεσμού και των Ολυμπιακών Αγώνων. Οι κρητικές αναφορικά με τα προνόμια και τη ζωή που υιοθέτησε μερίδα αθλητών, γίνονται από συγγραφείς που έζησαν στο τέλος της Ελληνιστικής εποχής, καθώς επίσης, και της Ρωμαϊκής εποχής κατά τις οποίες είχε “πληγεί” στη συνείδηση των ανθρώπων το πνεύμα των Ολυμπιακών Αγώνων.

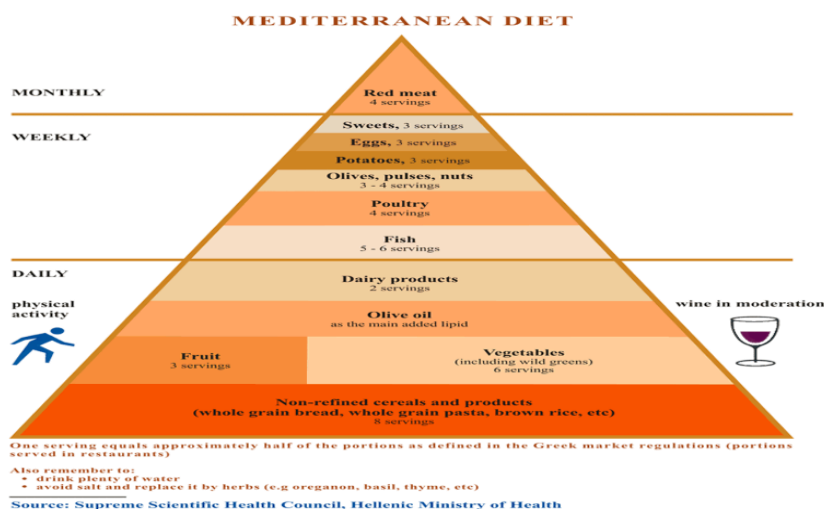
Το είδος των τροφών έπαιζε ρόλο στις συστάσεις των αρχαίων ιατρών προς τους

αθλητές και τον κοινό πληθυσμό. Μεταξύ των ιατρών, κυριαρχούσε η αντίληψη της “κράσης” των χυμών, με βάση την οποία οι τροφές διαχωρίζονταν ανάλογα με τους χυμούς που εμπεριείχαν. Επιπλέον, θεωρούνταν ότι οι χυμοί που περιέχονται στις τροφές αλληλεπιδρούν με τους χυμούς του σώματος με τρόπο διαφορετικό ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου. Ως εκ τούτου, οι τροφές διαχωρίζονταν σε κατάλληλες και μη για το γενικό πληθυσμό και για τους αθλητές. Οι συστάσεις στο γενικό πληθυσμό αφορούσαν σε μεγαλύτερο βαθμό την κατανάλωση τροφών φυτικής προέλευσης και σε μικρότερο βαθμό την κατανάλωση ζωικών τροφών, ώστε το σώμα να λειτουργεί αρμονικά, χωρίς να κινδυνεύει από αρρώστιες. Μία τέτοιου είδους διατροφή οδηγούσε σε αρμονική ανάμειξη των χυμών του σώματος και καλή κράση. Αντίθετα, οποιαδήποτε παρεκτροπή από το μέτρο της ισορροπίας μπορούσε να οδηγήσει σε ανώμαλη και κακή κράση. Κύριος σκοπός των συστάσεων στο γενικό πληθυσμό σε σχέση με την κατανάλωση ζωικών προϊόντων ήταν η προάσπιση της υγείας. Από την άλλη πλευρά, οι διατροφικές συστάσεις για τους αθλητές φαίνεται πως υπερέβαιναν το μέτρο της ισορροπίας. Χαρακτηριστική είναι η αναφορά του Ορειβάσιου για τις δυο αυτές πληθυσμιακές ομάδες: *“το πιο ασφαλές για όσους φροντίζουν την υγεία τους είναι να αποφεύγουν τις τροφές με παχιούς και κολλώδης χυμούς, αντίθετα με αυτούς που συνηθίζουν να τις καταναλώνουν όπως οι αθλητές που φροντίζουν μόνο την ευρωστία του σώματος τους”* (Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών). Οι γυμναστές, όταν διαπίστωσαν αξιοσημείωτη αύξηση της δύναμης και του όγκου των αθλητών από την κατανάλωση κρέατος, προσάρμοσαν ανάλογα και τις διατροφικές συστάσεις. Το μέτρο, η αρμονία, και η ισορροπία αντικαταστάθηκε με την υπερβολή και την κατάχρηση που στόχευε στην κατάκτηση της διάκρισης. Αναφέρεται μάλιστα, πως ακόμη και όσοι απείχαν από την κρεοφαγία, όπως οι Πυθαγόρειοι, κατ' εξαίρεση επέτρεπαν στους αθλητές τους να καταναλώνουν κρέας. Οι συστάσεις επιπλέον, των ιατρών - γυμναστών στους αθλητές, σε σχέση με λήψη ζωικών προϊόντων, διαφοροποιήθηκε ανά αγώνισμα. Λόγου χάρη, το μοσχαρίσιο κρέας, θεωρήθηκε για τα βαρέα αγωνίσματα καθώς ευνοούσε τη σωματική διάπλαση, το κατσικίσιο κρέας ήταν ελαφρύ, διατηρούσε τη δύναμη στους μυς για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και ήταν ιδανικό για την αποκατάσταση, το χοιρινό κρέας σε συνδυασμό με το ψωμί ήταν δύσπεπτο και δυσδιάλυτο, επέτρεπε στον αθλητή να έχει ενέργεια για να παλεύει όλη μέρα, ενώ το τυρί, τα ξερά σύκα, τα ψάρια, τα λαχανικά και άλλες τροφές δεν ήταν κατάλληλες.

Η απόσταση ανάμεσα στις οδηγίες προς τους αθλητές και το γενικό πληθυσμό της αρχαίας Ελλάδας σε σχέση την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων διευρύνθηκε με το πέρασ των χρόνων. Ο λόγος ήταν η αντίθετη ρώτα που κινήθηκαν οι δύο

αυτές πληθυσμιακές ομάδες. Στον αθλητισμό, η καλλιέργεια του ανταγωνισμού για τη νίκη, είχε ως αποτέλεσμα την ανάγκη αναζήτησης πιο δυναμωτικών τροφών και αποτελεσματικότερων γυμναστικών ασκήσεων για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης. Αντίθετα οι συστάσεις προς το γενικό πληθυσμό στόχευαν κατά κύριο λόγο, στην προάσπιση της υγείας, στη σωστή και συμμετρική ανάπτυξη των μελών σώματος και στην αρμονία του πνεύματος.

Συγκρίνοντας τις συστάσεις που δίδονταν κατά την αρχαιότητα προς τον κοινό πληθυσμό σε σχέση με την κατανάλωση κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων με τις σύγχρονες διατροφικές συστάσεις μπορούμε να καταλήξουμε στα εξής συμπεράσματα: Η διατροφή που προτείνεται και στις δύο περιπτώσεις δεν διαφέρει κατά πολύ ως προς το περιεχόμενο και τον στόχο της. Όπως και στην αρχαία Ελλάδα, έτσι και στις μέρες μας υπάρχουν κατευθυντήριες γραμμές στη διατροφή οι οποίες πρεσβεύουν ένα υγιές πρότυπο διατροφής το οποίο στοχεύει στην προαγωγή της υγείας και την προάσπιση της από διάφορα νοσήματα. Σύμφωνα με αυτές τις αρχές, πρέπει να υπάρχει μέτρο στην κατανάλωση του κρέατος, ενώ η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων προτείνεται σε καθημερινή βάση (Εικόνα 3). Στην αρχαία Ελλάδα, οι συστάσεις στο γενικό πληθυσμό, επίσης θεωρούσαν πως η κατανάλωση του κρέατος πρέπει να έχει μέτρο, ενώ παράλληλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα ανήκαν στα βασικά είδη της καθημερινής διατροφής.



Εικόνα 3: Κατευθυντήριες γραμμές διατροφής, με βάση τα τρόφιμα στην Ελλάδα: (Πηγή: <http://www.eufic.org/>).

Όσον αφορά στις διατροφικές συστάσεις προς τους αθλητές τότε και σήμερα διαπιστώνουμε πως υπάρχουν αντιστοιχίες αλλά και ορισμένες διαφορές. Ειδικότερα, η ανάπτυξη της δύναμης, η αύξηση της σωματικής μάζας και του μυϊκού όγκου θεωρούνταν τόσο

κατά την αρχαιότητα όσο και σήμερα πως μπορεί να επιτευχθεί με τη χρήση κατάλληλων γυμναστικών ασκήσεων και διατροφής πλούσια σε πρωτεΐνες, που υπάρχει στα ζωικά προϊόντα. Οι γυμναστές της αρχαιότητας, πριν από περίπου 2.500 χρόνια, συνιστούσαν στους αθλητές τους να καταναλώνουν τις ίδιες ζωικές τροφές για να δυναμώσουν και να αυξήσουν την μυική τους δύναμη.

Σήμερα, η διατροφή που περιέχει υψηλά ποσοστά πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της δίαιτας των αθλητών για την επίτευξη της βέλτιστης σωματικής διάπλασης, δύναμης και αντοχής.

Η διαφοροποίηση στους αθλητές της αρχαιότητας σε σχέση με τους σημερινούς αθλητές έγκειται στο ότι, στην αρχαία Ελλάδα η κατάλληλη διατροφή και η σωστή χρήση γυμναστικών ασκήσεων αποτελούσε καθοριστικό παράγοντα για τη διάκριση και την επίδοση σε ένα άθλημα. Τουναντίον, στις μέρες και στις σύγχρονες Ολυμπιάδες, παρότι οι διατροφικές συστάσεις στους αθλητές παραμένουν παρόμοιες, η νίκη δεν εξαρτάται αποκλειστικά από το συνδυασμό κατάλληλης δίαιτας και άσκησης αλλά στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό σε φαρμακευτικά και βιοτεχνολογικά επιτεύγματα που βρίσκουν εφαρμογή στην προετοιμασία των αθλητών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πηγες αρχαιοελληνικής γραμματείας

Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί Θ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Μαυρόπουλος Θ. Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 1998.

Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί Ι'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Μαυρόπουλος Θ. Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 1998.

Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί ΙΔ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Μαυρόπουλος Θ. Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1998.

Αιλιανός, Ποικίλη ιστορία 2' Θ' - ΙΔ'. Πρόλογος - Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1997.

Αριστοφάνης, Ιππής. Μετάφραση: Ρούσσος Τ. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.

Γαληνός, Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2009.

Γαληνός, Προτρεπτικός επ' ιατρικήν. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2000.

Γαληνός, Υγιεινών Α' – Γ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2000.

Γαληνός, Υγιεινών Δ' – ΣΤ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2000.

Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων Η' - Θ'. Πρόλογος - Εισαγωγή – Μετάφραση: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.

Διογένης Λαέρτιος, Βίοι Φιλοσόφων ΣΤ' - Ε'. Πρόλογος - Εισαγωγή – Μετάφραση: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.

Διοσκουρίδης, Περί ύλης ιατρικής Β'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2000.

Δίων, Λόγοι 14 - 29. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2015.

Επίκτητος, Διατριβαί Γ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1994.

Ευριπίδης, Βάκχες. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Νικολαΐδου– Αραμπατζή Σ. Εκδόσεις Ζήτρος, 2006.

Ευσέβιος ο Παμφίλου. *Evsebi, Chronicorvm, Liber Prior. Schoene A., Petermann H. Armeniam versionem Latine factam ad libros manuscriptos recensuit Petermann H. Apvd Weidmannos. Berolini, 1875. p.193-220.*

Ιπποκράτης, Διαιτητική - Θεραπευτική 1, Περί διαίτης Α'-Δ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1993.

Ιπποκράτης, Διαιτητική - Θεραπευτική 2, Περί διαίτης οξέων, Περί διαίτης υγιεινής. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Ιπποκράτης, Περί Παθών. Πρόλογος – Μετάφραση: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1993.

Ορειβάσιος, Ιατρικών Συναγωγών Α'- Δ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 2015.

Ομήρου, Ιλιάδα. Μετάφραση: Καζαντζάκης Ν., Κακρίδης Ι. Εκδόσεις Βιβλιοπωλείο της Εστίας, Αθήνα, 1985.

Ομήρου, Οδύσσεια: Μετάφραση: Καζαντζάκης Ν., Κακρίδης Ι. Εκδόσεις, Βιβλιοπωλείο της Εστίας, Αθήνα, 1986.

Παυσανίας, Ελλάδος Περιήγησις, Αρκαδικά. Πρόλογος: Λαμπάκης Ζ. Μετάφραση: Ταταράκη Α. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Παυσανίας, Ελλάδος Περιήγησις, Ηλιακά. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Παυσανίας, Ελλάδος Περιήγησις, Λακωνικά. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Παυσανίας, Ελλάδος Περιήγησις, Μεσσηνιακά. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Πλάτων, Νόμοι, Η περί νομοθεσίας Ζ' – Η'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Πλάτων, Πολιτεία, Η περί δικαίου Α' – Β'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Πλάτων, Πολιτεία, Η περί δικαίου Γ' – Δ'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Πλάτων, Πολιτεία, Η περί δικαίου Ζ' – Η'. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια – Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Πλίνιος ο Πρεσβύτερος. *Pliny Gaius Secundus, the Natural History of Pliny: Vol.III. Bostock, J., Riley, H.T. Henry, G. Bohn. York street, Covent Garden, London, 1855.*

Πλούταρχος, Βίοι Παράλληλοι. Λυκούργος – Νουμάς. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια –

Επιμέλεια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, 1992.

Πολυδεύκης. Iulius Pollux, Onomasticon. Cum annotationibus interpretum. I' – V': Volume 1. Dindorf W. The Bavarian State Library. Kuehn, 1824.

Πολυδεύκης. Iulius Pollux, Onomasticon. Cum annotationibus interpretum. VI' – X': Volume 1. Dindorf W. The Bavarian State Library. Kuehn, 1824.

Πορφυρίος ο Τύριος, Περί αποχής εμψύχων. Μετάφραση: Σιδέρη Μ. Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, 2005.

Πορφυρίος ο Τύριος, Η Ζωή του Πυθαγόρα. Μετάφραση: Λαμπροπούλου Σ. Εκδόσεις Πύρινος Κόσμος, Αθήνα, 1978.

Φιλόστρατος, Γυμναστικός – Επιστολαί. Εισαγωγή – Μετάφραση – Σχόλια: Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Επιμέλεια: Μανδηλαράς Β. Εκδόσεις Κάκτος, 1995.

Σύγχρονη Βιβλιογραφία

Γιαννάκης Β.Θ., Αρχαιογνωσία - Φιλοσοφία Αγωνιστικής. Αθηνά: Παιανία Αττικής, 1979.

Γογγάκη Κ., Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό. Εκδόσεις Τυπωθήτω-Δαρδανός Γ. Αθήνα, 2005.

Καλλιρρόης Γ., Παραγγελίαι περί υγείας και μακροβιότητας. Τυπογραφείο Νικολάου Γλυκή. Βενετία, 1829.

Μουρατίδης Ι., Ιστορία Φυσικής Αγωγής (με στοιχεία φιλοσοφίας). Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη, 1998.

Baggieri G., Giacomo, M. Three cases of exostosis of the auditory canal. Paper presented at the XIV European PPA meeting. Coimbra, 2002.

Dalby A., Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της Διατροφής και της Γαστρονομίας στην Ελλάδα. Εκδόσεις Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης, Ηράκλειο, 2001.

DODDS E.R., Ευριπίδου Βάκχαι. Κρητική και ερμηνευτική έκδοση. Εκδόσεις Ελληνική Βιβλιοθήκη Καρδαμίτσα, 2004 σελ.54,58.