



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα

«Εφαρμοσμένη Διαιτολογία - Διατροφή»

Κατεύθυνση : Διατροφή και Άσκηση

**«Διατροφικές Οδηγίες για Αθλητική Απόδοση. Επισκόπηση της
γραμματείας»**

Διπλωματική Εργασία

Κούνα Ελευθερία

Αθήνα, 2017



ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής

Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής

Μεταπτυχιακό πρόγραμμα

«Εφαρμοσμένη Διαιτολογία - Διατροφή»

Κατεύθυνση : Διατροφή και Άσκηση

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή

Ματάλα Αντωνία- Λήδα

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Ανθρωπολογία της Διατροφής

Συντώσης Λάμπρος

Καθηγητής Διατροφής - Διαιτολογίας

Γιαννακούλια Μαρία

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς

Η Κούνα Ελευθερία

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 προσβάλει 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.

Στον Πάρη και τον Αλέξη,

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η παρούσα εργασία αποτελεί διπλωματική εργασία στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Διατροφή και Άσκηση» του τμήματος Επιστήμης Διαιτολογίας και Διατροφής στο Χαροκόπειο πανεπιστήμιο.

Πριν την παρουσίαση της παρούσας διπλωματικής εργασίας, αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω ορισμένους από τους ανθρώπους που γνώρισα, συνεργάστηκα μαζί τους και έπαιξαν πολύ σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίησή της.

Πρώτα από όλους θέλω να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής εργασίας, Αντωνία -Λήδα Ματάλα για την πολύτιμη καθοδήγηση της και την εμπιστοσύνη και εκτίμηση που μου έδειξε.

Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τον Andrew Farrington Επίκουρο Καθηγητή Αρχαίας Ελληνικής Ιστορίας στο Τμήμα Ιστορίας και Εθνολογίας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου της Θράκης, για την πολύτιμη καθοδήγηση και βοήθεια με την βιβλιοθήκη της BSA (British School of Athens) στην Αθήνα.

Βαθιά ευχαριστώ στον συμφοιτητή μου Γιάννη Σταυρίδη για την πολύτιμη βοήθεια του.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου για τη στήριξη που μου προσφέρουν από τα πρώτα χρόνια των σπουδών μου μέχρι και σήμερα ώστε μπορώ να συνεχίζω και να εκπληρώνω τους στόχους μου.

Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τον σύζυγο μου που με υπομονή και κουράγιο προσέφερε την απαραίτητη ηθική συμπαράσταση για την ολοκλήρωση της μεταπτυχιακής μου εργασίας.

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη στα Ελληνικά	7
Abstract	8
Εισαγωγή	9
I. Άσκηση και θέσπιση των αγώνων	9
II. Διατροφή στην αρχαιότητα	13
Σκοπός:	23
Μεθοδολογία	24
Αποτελέσματα	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	26
Ιδιότητες των τροφίμων	26
1.1 Δημητριακά	27
1.2 Όσπρια	29
1.3 Καρποί και σπόροι	30
1.4 Κρέας	32
1.5 Γαλακτοκομικά	34
1.6 Πουλερικά -Αυγά	35
1.7 Κρασί	36
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	37
Σιτία	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	39
Ειδική Δίαιτα	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο	43
Υπερτροφία	43
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	48
Εργογόνες ουσίες	48
Συζήτηση	51
Συμπέρασμα	56
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	57
Κείμενα αρχαίων ελλήνων συγγραφέων	57
Σύγχρονη Βιβλιογραφία	59

Περίληψη στα Ελληνικά

Εισαγωγή: Αρχικά ανασκοπείται η βιβλιογραφία αναφορικά με την σωματική άσκηση και την ιστορία της θέσπισης αγωνιστικών διοργανώσεων στον αρχαίο κόσμο. Στην συνέχεια παρουσιάζονται οι τροφές και τα γεύματα της αρχαίας Ελλάδας.

Σκοπός: Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετασθούν οι πηγές της αρχαίας ελληνικής γραμματείας προκειμένου να καταγραφούν οι απόψεις των αρχαίων για την αθλητική διατροφή γενικά, καθώς και για τον ρόλο επιμέρους τροφίμων ειδικότερα.

Υλικό και Μέθοδος: Η παρούσα εργασία καλύπτει ένα μεγάλο χρονολογικό φάσμα, από τον 8ο αι. π.Χ. έως 4ο αι. μ.Χ.. Στοιχεία αντλήθηκαν κυρίως από την αρχαία Ελληνική γραμματεία. Σημαντικότερες πηγές ήταν τα έργα των Ιπποκράτη, Πλάτωνα, Γαληνό, Ορειβάσιο, Αθήναιο, Φιλόστρατο και του Διογένη Λαέρτιου.

Αποτελέσματα: Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς ασχολήθηκαν με τις τροφές και τον τρόπο που θρέφουν τον οργανισμό. Οι τροφές που συνήθιζαν να τρώνε οι αθλητές διακρίνονταν από τους πολλούς « παχείς και κολλώδεις» χυμούς τους. Τέτοιες τροφές ήταν το σιτάρι, το ψωμί από χοντραλεσμένο σιτάρι και το σιμιγδαλένιο ψωμί, οι φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λούπινα, το παχύ γάλα, το τυρί, τα ξερά σύκα, οι βολβοί, το κρασί, το χοιρινό και βοδινό κρέας. Το κρέας, ειδικότερα, επικράτησε στην διατροφή των αθλητών με την θέσπιση των ολυμπιακών αγώνων, όταν έγινε αναγκαία μια ειδική αθλητική δίαιτα. Η δίαιτα αυτή αποσκοπούσε στην υπερτροφία του αθλητή. Η επιδίωξη της «διάκρισης», συχνά οδηγούσε στην χρήση διαφόρων ειδών κρέατος και ειδικών λαχανικών με σκοπό την ενίσχυση της απόδοσης τους, με αποτέλεσμα την υπέρμετρη καταπόνηση του σώματος τους.

Συμπέρασμα: Παρά τη γενική αποδοχή της αθλητικής αξίας κατά τη διάρκεια της αρχαιότητας, υπήρξε και αμφισβήτηση για «τον ιδιαίτερο τρόπο ζωής των αθλητών», και τη δίαιτα τους, καθώς αυτή σε αρκετές περιπτώσεις θεωρούνταν υπερβολική, καταναγκαστική αλλά και επικίνδυνη για την υγεία. Η διατροφή των αρχαίων αθλητών δεν διαφέρει από την σύγχρονη διατροφή, ωστόσο δεν μπορούμε να παραβλέψουμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες έθεσαν τις βάσεις για τη μετέπειτα ανάπτυξη του αθλητισμού παγκοσμίως.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση, διατροφή, αθλητής, σωματική υπερτροφία, αρχαία Ελλάδα

Abstract

SUMMARY

Introduction: Initially, the paper starts out with an introductory retrospect about physical exercise and then the history of the establishment of games in the ancient world. Afterwards, ancient greek dietary patterns and foods are being presented.

Aim: The aim of the present study is to look for what the ancient greeks' views on athletic nutrition and the role of foods were.

Material and Mehod: This dissertation is a bibliographical review of a wide chronological spectrum (8th century B.C. to 4th century A.D.).Sources were drawn mainly from ancient greek literature. A significant source has been composed with the works of Hippocrates, Plato, Galinos, Oribasius, Athenios, Philostratos and Diogenes Laertes.

Resutls: Many ancient greek authors were involved in foods which nourish the organism. Foods which were used to be eaten by athletes consisted of ample thick and sticky juices. Such foods were wheat, bread made of ground wheat and semolina, lentils, chickpeas, broad beans, lupine, fat milk, cheese, dried figs, bulbs, wine, pork and beef. Meat was mainly established with the development of the Olympic Games which made it necessary for the athletes to subsist on a special diet. That mandatory diet led to hypertrophy. Their need for victory led them to seek out extremity of the limits of body wellness in many ways such as the involvement of meat and the use of specific vegetables so as to make it possible for the human organism to be boosted.

Conclusion: Although athletic value had been accepted in those primitive times, the athletes' specific way of living cast doubts ,as well as the athletes' diet, and consequently this was more than often considered excessive, compulsory and even dangerous to health. The diet of ancient athletes is no different from the modern diet, however, we cannot overlook that ancient Greeks established the foundations of today's sports and athletes' nutrition worldwide.

Keywords: Physical exercise ,nutrition ,diet, athlete, body hypertrophy, ancient Greece

Εισαγωγή

Για την εισαγωγή χρησιμοποιήθηκαν στοιχεία από την ιστορία του αθλητισμού, κυρίως από την σύγχρονη βιβλιογραφία και τα βιβλία της σχολής φυσικής αγωγής και αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ). Πιο συγκεκριμένα αναζητήθηκαν οι ρίζες της άσκησης καθώς και γενικά η ιστορία της θέσπισης αγωνιστικών διοργανώσεων στον αρχαίο κόσμο. Όσον αφορά τα τρόφιμα και τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων, οι περισσότερες πληροφορίες προέρχονται από τα γραπτά κείμενα που έχουν διασωθεί σε συνδυασμό με τα αρχαιολογικά ευρήματα. Σημαντικό υλικό αντλήθηκε από δημοσιευμένες, ιστορικές, αρχαιολογικές μελέτες και εργασίες δημοσιευμένες σε συλλογικούς τόμους και βιβλία. Τα στοιχεία αυτά μας επιτρέπουν να γνωρίζουμε λεπτομέρειες για την καθημερινότητα στις ελληνικές πόλεις πριν από δύο και πλέον χιλιετίες.

Ι. Άσκηση και θέσπιση των αγώνων

Οι ρίζες της Αγωνιστικής – Άσκησης

Ο αθλητισμός, το πιο ζωντανό κληροδότημα του αρχαίου κόσμου, αποτελεί σπουδαίο σύμβολο του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού. Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρεψαν τον αθλητισμό και κατανόησαν την τεράστια σημασία του. Πίστεψαν ότι ο αθλητισμός είναι αξία, προσφέρει υγεία, ομορφιά, αρετή και απευθύνεται στο τρίπτυχο του ανθρώπου: σώμα, πνεύμα, ψυχή «*νους υγιής εν σώματι υγιή*».¹

¹ Ζιώγου, Θ. (2013). Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας. Επιστημονικά Χρονικά, 18(4), 191-197.

Οι ρίζες της αγωνιστικής συμπεριφοράς αρχίζουν μέσα από τα βάθη της πρωτόγονης ζωής της προϊστορίας. Πιο συγκεκριμένα οι πρωτόγονοι άνθρωποι για να εξασφαλίσουν την τροφή τους προς επιβίωση, ήταν υποχρεωμένοι να τρέξουν ταχύτατα ώστε να πιάσουν τα ταχύποδα ζώα, να δοκιμαστούν στην παρατεταμένη αντοχή, να πηδήξουν ρυάκια, θάμνους και δέντρα για να πετύχουν το σκοπό τους. Με αυτά τα σωματικά τους προσόντα έπρεπε να προστατεύσουν αυτούς και την οικογένεια τους όταν δέχονταν επίθεση από τα άγρια ζώα ή από κάποιον ισχυρότερο συνάνθρωπο του ή και να αποφύγουν τις γρήγορες θεομηνίες που πλησίαζαν.²

Στην συνέχεια όμως, ο αθλητισμός εξελίχθηκε σε διαγωνισμό ταχύτητας, δύναμης και ικανότητας.³ Ο άνθρωπος άρχισε να προκαλεί και να προκαλείται από τον συνάνθρωπο του με αντικείμενο ικανοποίησης μια γυναίκα, ένα χωράφι, ένα βόδι από την αναμέτρηση στον δρόμο, στην πυγμή. Έπρεπε να δείξει τα σωματικά και ψυχικά χαρίσματα για να επικρατήσει, να επιβάλλει την προσωπικότητα του στο κοινωνικό σύνολο. Έτσι δημιουργήθηκε η άμιλλα, ο αγώνας.⁴

Οι πρώτοι αθλητές σύμφωνα με τον Αριστοτέλη⁵ ήταν οι γεωργοί και οι ποιμένες διότι είχαν καλή φυσική υποδομή και λόγω των φυσικών τους δραστηριοτήτων ήταν συνηθισμένοι και ικανοί για την ζωή και τον πόλεμο. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα οι Κρήτες πρώτοι ασχολήθηκαν με τη γυμναστική και μετά οι Λακεδαιμόνιοι.^{6,7}

² Γιαννάκης Θ. Ιστορία φυσικής αγωγής Αθήνα 1998 σελ 9

³ Σιμοπούλου Α. Opening address. Nutrition and fitness from the first Olympiad in 776 BC to 393 AD and the concept of positive health. Am J Clin Nutr 1989, 49 921-926

⁴ Γιαννάκης Θ (1998) Ιστορία φυσικής αγωγής σελ 10

⁵ Ο Αριστοτέλης (384 -322 πΧ) ήταν αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος, μαθητής του Πλάτωνα, και πολυεπιστήμονας. Υπήρξε διδάσκαλος του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Τα έργα του αναφέρονται σε πολλές επιστήμες, όπως φυσική, βιολογία, ζωολογία, ποίηση, θέατρο, μουσική, ρητορική, ποίηση, πολιτική κ.ά, και συνιστούν το πρώτο ολοκληρωμένο σύστημα στη Δυτική Φιλοσοφία

⁶ Πλάτων Πολιτεία, Ε. 3.452d : « ήρχοντο των γυμνασίων πρώτοι μεν Κρήτες, έπειτα Λακεδαιμόνιοι».

Τα πιο γνωστά αγωνίσματα τους ήταν η πάλη, η πυγμή, ο δρόμος, οι ακροβασίες. Το πιο επικίνδυνο και περίπλοκο αγώνισμα ήταν τα ταυροκαθάψια, που για την εκτέλεσή τους απαιτούνταν όχι μόνο εξοικείωση με τον ταύρο αλλά και επιδεξιότητα, αλτική ικανότητα, ευλυγισία και μεγάλη τεχνική εξάσκηση.⁸

Η θέσπιση των αγώνων ξεκίνησε τον 8ο αιώνα π.Χ. όπου οργανώθηκαν αγώνες στην Ολυμπία 776 π.Χ (θέσπιση της εκχειρίας) και δύο αιώνες μετά, τον 6ο αιώνα π.Χ., καθιερώνονται οι τρεις ιεροί πανελλήνιοι αγώνες που ξεχώρισαν περισσότερο στις συνειδήσεις των αρχαίων Ελλήνων: τα Ίσθμια (582 π.Χ.) τα Πύθια (586 π.Χ.) τα Νέμεα (573 π.Χ).⁹

Οι αγώνες στην αρχαιότητα

Στην Ελληνική προϊστορική και ιστορική περίοδο αγωνίσματα γίνονταν κάθε φορά που για οποιαδήποτε λόγο συγκεντρωνόταν ο λαός.

1) *Θρησκευτικοί λόγοι.* Αναπόσπαστο κομμάτι της θρησκευτικής εκδήλωσης ήταν οι αγώνες. Μετά την θυσία και σε ένδειξη ευγνωμοσύνης, οι νέοι επιδίδονταν στην άσκηση με σκοπό να δείξουν την παλικάριά τους, τις ικανότητες τους και να ευχαριστήσουν το θεό γιατί πίστευαν ότι όλα τα αγαθά προέρχονται από τους θεούς.¹⁰

⁷ Κομητούδης Δ.(2004) Η προπονητική των αρχαίων Ελλήνων.

⁸ Μουρατίδης Ι. (2000) Ιστορία φυσικής αγωγής. σελ.73-101.

⁹ Κομητούδης Δ (2004) Προπονητική των αρχαίων Ελλήνων.

¹⁰ Γιαννάκη Θ (1998) Ιστορία φυσικής αγωγής σελ 31 (Οι αθλητές που νικούν στέφονται με τον κότινο της αγριελιάς που κοβόταν πάντα από την ίδια γέρινη αγριελιά που φύτρωνε δεξιά από τον οπισθόδομο του ναού του Δία, και έχουν την αίσθηση πως κατά κάποιον τρόπο υιοθετούνται από τον Θεό, και γίνονται πλέον οι εκλεκτοί του).

2) *Επιτάφιοι, επικήδιοι αγώνες*. Μετά την ταφή ενός βασιλιά, άρχοντα, ήρωα και πολίτη που έχει προσφέρει πολλά στο κοινωνικό σύνολο οργανώνονταν αγώνες με σκοπό να ευχαριστήσουν «την ψυχή του πεθαμένου ». Όπως οι αγώνες που οργάνωσε ο Αχχιλέας προς τιμή του νεκρού Πάτροκλου.¹¹

3) *Αγώνες φιλοξενίας*. Προς τιμή επίσημων προσώπων που επισκέπτονταν τις αυλές τους, οι αρχαίοι οργάνωναν αγώνες, όπως η φιλοξενία του Οδυσσέα από το βασιλιά των Φαιάκων Αλκίνοο.¹²

4) *Αγώνες για την αρχή – εξουσία*. Όταν δυο οι περισσότερα άτομα είχαν τα ίδια προσόντα και διεκδικούσαν να ηγηθούν στην πολιτεία, στο στράτευμα ή στην θρησκεία τότε γίνονταν αγώνες και ο ικανότερος αναλάμβανε την εξουσία.¹³

5) *Αγώνες για την προίκα*. Πολλές φορές οι γονείς όταν ήθελαν να καλοπαντρέψουν την κόρη τους ή να μην δώσουν προίκα διοργάνωναν αγώνες.¹⁴

6) *Για να απαλλαγεί μια χώρα από μίasma ή από έναν εμφύλιο πόλεμο*. Μετά από έναν εμφύλιο πόλεμο ή μετά από μια μεγάλη νόσο ζητούσαν από το θεό να διώξει όλα τα κακά που τους συνέβαιναν και έτσι προς τιμή του οργάνωναν ολυμπιακούς αγώνες.¹⁵

7) *Για πολιτικούς λόγους*. Οι αγώνες που γίνονταν στην Ολυμπία, στους Δελφούς, στην Νεμέα, στον Ισθμό και οι υπόλοιποι μεγάλοι αγώνες μέσα τους είχαν και στοιχείο πολιτικό, αφού οι αγώνες αποτελούσαν μέρος από τα κοινά της πολιτείας.¹⁶

¹¹ Ομηρος Ιλιάδα Ψ

¹² Ομηρος Οδύσσεια Θ 102-103

¹³ Πausanias Ελλάδος Περιήγησις Ε. 8, 2

¹⁴ Γιαννάκη Θ. (1998) Ιστορία φυσικής αγωγής σελ 31 «Και άθλα την βασιλεία έθηκε»

¹⁵ Πausanias Ελλάδος Περιήγησις Ε. 4,6

¹⁶ Γιαννάκη Θ. (1998) Ιστορία φυσικής αγωγής σελ 31

II. Διατροφή στην αρχαιότητα

Ο ρόλος της τροφής

Η σωματική άσκηση σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή συμβάλλουν στην προαγωγή της υγείας.¹⁷ Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος ο οποίος διαπίστωσε την θεραπευτική αξία των τροφών και τις συσχέτιζε με κατάλληλες ασκήσεις και πάντοτε με συγκεκριμένη και ανάλογη δοσολογία.¹⁸ Ο ίδιος υποστηρίζει ότι « η δύναμη της τροφής φτάνει στα κόκκαλα και σε όλα τα μέρη του σώματος, στα νεύρα, στις φλέβες, στις αρτηρίες, στους μύες, στους υμένες, στη σάρκα, στο λίπος, στο αίμα, στο φλέγμα, στο μεδούλι, στον εγκέφαλο, στον νωτιαίο μυελό, στο έντερο και σε όλα τα μέρη τους, και επιπλέον επιδρά στη θερμότητα του σώματος, στην αναπνοή και την υγρασία του».¹⁹ Επιπροσθέτως, συμπληρώνει ότι «η τροφή δεν είναι τροφή, αν δεν έχει τη δύναμη της. Ο,τι δεν είναι τροφή γίνεται τροφή, αν μπορεί να θρέψει».²⁰

Ο Γαληνός²¹ θεωρεί ότι ο τρόπος που διατρέφεται ο άνθρωπος αποκαλύπτει και τον πολιτισμό του, την ομαδική ζωή του, τους μύθους και την κουλτούρα του. Η διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση, αποτελούν τα ελιξίρια της μακροζωίας. Κάθε σώμα γίνεται υγιεινό όταν του δοθεί η κατάλληλη ποσότητα και ποιότητα

¹⁷ Φούντα (2006) Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στην προαγωγή της υγείας κατά την Ελληνική αρχαιότητα.

¹⁸ Mouratidis et al. (2000) Hippokrates on Health and exercise. Nikephoros 13 σελ. 141-152.

¹⁹ Ιπποκράτης: Άπαντα 6 Περί τροφής, 7.

²⁰ Ιπποκράτης: Άπαντα 6. Περί τροφής,.

²¹ Ο Γαληνός (129-199 μ.Χ.) υπήρξε ο μεγαλύτερος γιατρός της αρχαιότητας μετά τον Ιπποκράτη. Δίδαξε σε όλη τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία, κι έγινε ο ιδιωτικός ιατρός του ρωμαίου αυτοκράτορα Μάρκου Αυρηλίου. Τα έργα του διακρίνονται σε φιλοσοφικά, ιατρικά, γραμματικά και ρητορικά.

τροφής, ποτών και όλων των άλλων στοιχείων που συνθέτουν μια δίαιτα, ενώ στην αντίθετη περίπτωση γίνεται νοσηρό.²²

Και ο Πλάτωνας κάνει εκτενείς αναφορές στην σπουδαιότητα της διατροφής, έχοντας την εμπειρία από τα ταξίδια του στις Ελληνικές αποικίες, απορρίπτει δε τον έκλυτο βίο και δίνει ιδιαίτερη βαρύτητα στην «δίαιτα» και στον τρόπο έκφρασης των ανθρώπων. Ο όρος «δίαιτα» στην γλώσσα των αρχαίων δεν σημαίνει μόνο διατροφή, αλλά έχει και μια πιο ευρεία έννοια και αφορά γενικά τον τρόπο ζωής. Στον όρο «δίαιτα» συμπεριλαμβάνεται ότι έχει σχέση με την θρέψη, την ενδυμασία και την διαμονή²³.

Στην αρχαιότητα η περιγραφή των τροφών, εντασσόταν στην ιατρική θεωρία των χυμών. Ο Ιπποκράτης²⁴, αναζητώντας τα δομικά στοιχεία του ανθρωπίνου σώματος, υποστήριξε ότι η υλική υπόσταση του ανθρωπίνου σώματος αποτελείται από τέσσερις χυμούς. Χαρακτηριστικό είναι ότι οι τέσσερις χυμοί βρίσκονται σε αντιστοιχία με τα τέσσερα στοιχεία (*φωτιά, αέρας, νερό, γη*) τα οποία σύμφωνα με την διδασκαλία του προσωκρατικού φιλοσόφου Εμπεδοκλή αποτελούν τον κόσμο.²⁵ Ειδικότερα ο ίδιος υποστήριξε ότι η υλική υπόσταση του ανθρωπίνου σώματος αποτελείται από τέσσερις χυμούς (αίμα, φλέγμα, ξανθή χολή, μαύρη χολή). Στα τέσσερα αυτά στοιχεία αντιστοιχούν οι βασικές ποιότητες: το θερμό, το ψυχρό, το υγρό και το ξηρό. Το αίμα είναι θερμό και υγρό, το φλέγμα είναι ψυχρό και υγρό, η κίτρινη χολή είναι θερμή και ξηρή και η μαύρη χολή ψυχρή και ξηρή. Έτσι μπορούμε

²² Γαληνός: Άπαντα -Υγιεινών λόγος- Μπιζιάγκου-Χασιώτη (2008) Η σπουδαιότητα της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου κατά τον Γαληνό.

²³ Λυπουρλής, Δ. (2000). Ιπποκράτης. Ιατρική θεωρία και πράξη.

²⁴ Ο Ιπποκράτης 460-377 πΧ ήταν αρχαίος Έλληνας ιατρός. Ο πρώτος επιστήμονας γιατρός και ιδρυτής της επιστημονικής ιατρικής. Αναφέρεται ως ο πατέρας της σύγχρονης ιατρικής.

²⁵ Κοτουβίδη, Ν. (1993). Ο Ιπποκρατισμός του ιατρού Τόμας Σύντεναμ και η συμβολή του στην εξέλιξη της ψυχιατρικής, Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα. σ. 78.

να ταυτίσουμε τη μαύρη χολή με το στοιχείο της γης, το φλέγμα με το στοιχείο του νερού, την κίτρινη χολή με την φωτιά και το αίμα με τον αέρα.²⁶

Ο ρόλος των χυμών στο ανθρώπινο σώμα είναι καθοριστικός, καθώς η αρμονική ανάμειξή τους (κράση) συμβάλλει στην διατήρηση της υγείας. Προϋπόθεση της υγείας αποτελεί η κράση των χυμών να γίνεται βάσει των σωστών αναλογιών, καθώς στην περίπτωση που ένας από αυτούς είτε πλεονάζει, είτε ευρίσκεται σε έλλειψη, τότε παρουσιάζεται εκτροπή της κατάστασης του σώματος προς το παθολογικό.²⁷

²⁶ Γαληνός Περι των εν ταις τροφαίς δυνάμεων

²⁷ Γαληνός Περι των εν ταις τροφαίς δυνάμεων

Βασικά είδη Διατροφής

Οι αρχαίοι χαρακτηρίζονταν για την λιτότητα στα φαγητά τους. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη το σιτάρι, το κρασί και το λάδι σε όλες τις μορφές τους αποτελούσαν την βάση διατροφής των μεσαίων και κατώτερων τάξεων των λαών της περιοχής της Μεσογείου.²⁸ Ότι αναφέρεται για τα συμπόσια των αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων αυτοκρατόρων, αφορούν την μειονότητα των ανωτέρων κοινωνικών τάξεων καθώς η μεγάλη μάζα του λαού τρεφόταν με τροφές κατά βάση φυτικές. Έτρωγαν συνήθως δημητριακά, σιτάρι και κριθάρι, γι' αυτό ο Όμηρος τους αποκαλεί «ψωμοφάγους».²⁹ Είχαν δυο ειδών ψωμιά, τη μάζα, που ήταν κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτα, πιο φτηνό και το έψηναν είτε μόνοι τους στα σπίτια είτε στους φούρνους. Το άλλο είδος ψωμιού ήταν ο άρτος, κανονικό ψωμί.³⁰ Κάθε στερεή τροφή που συνόδευε το ψωμί ονομαζόταν όψον³¹: χόρτα, κρεμμύδια, ελιές, ψάρια, κρέας, φρούτα, γλυκίσματα. Το κρέας ήταν ακριβό και το έτρωγαν σπάνια και αυτό ήταν κυρίως από κρέας πουλερικών, γουρουνοπούλα, κυνήγι. Τα ψάρια ήταν βασική τροφή και τα έτρωγαν φρέσκα ή παστά (τάριχος).³²

Οι αρχαίοι Έλληνες συμπλήρωναν τα γεύματά τους με λαχανικά όπως κρεμμύδια, σκόρδα, σπαράγγια, γογγύλια, καρότα, μαρούλια, λάχανα, πικραλίδες, αγκινάρες και κάππαρη. Συνήθιζαν να τρώνε αρακά, φακές, ρεβίθια και άλλα όσπρια, μαγειρεμένα συνήθως με τη μορφή πουρέ, το λεγόμενο έτνο. Ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν στα φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα και στους ξηρούς καρπούς (ξερά σύκα, ρόδια, σταφύλια, δαμάσκηνα, αχλάδια, μήλα, μούσμουλα, μούρα, αμύγδαλα και

²⁸ Ιπποκράτης Άπαντα 5 Περί διαίτης.

²⁹ Καραμήτρου- Μεντεσίδη Γ Αρχαιολόγος Αρχαία Διατροφή. Αρχαιολογικό Μουσείο Αίνης

³⁰ Dalby, A. (2003), Food in the ancient world from A to Z, Routledge, Λονδίνο.

³¹ Από τη λέξη όψον προήλθε η σύγχρονη λέξη «ψάρι» (οψάριον)

³² Καραμήτρου- Μεντεσίδη Γ Αρχαιολόγος Αρχαία Διατροφή. Αρχαιολογικό Μουσείο Αίνης

καρύδια).³³ Το κρασί ήταν απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και στα συμπόσια όπου έρεε άφθονο.³⁴ Παρασκεύαζαν κρασί όχι μόνο από σταφύλι, αλλά και από διάφορα άλλα φρούτα. Γνωστότερος ήταν ο τροχίτης οίνος ή συκίτης, από αποξηραμένα σύκα.³⁵

Στο «Σειρήνια Δείπνα» ο Dalby ξεχωρίζει την διατροφή των φτωχών και ευκατάστατων Ελλήνων. Τα εδέσματα των φτωχών ήταν κυρίως τα δημητριακά τα πράσινα λαχανικά και οι ρίζες. Το κριθάρι ως πολτός και το ψωμί από κριθάρι αποτελούσαν βασικό είδος της διατροφής τους. Από την άλλη το σιτάρι δεν ευδοκίμούσε σε όλα τα μέρη της Ελλάδας και συνεπώς αποτελούσε πιο ακριβή τροφή. Στους αρχαίους Έλληνες άρεσαν τα φασόλια, ο αρακάς, τα ρεβίθια και η φακή. Η σούπα της φακής, ήταν ένα πλήρες καθημερινό φαγητό και ήταν το τυπικό γεύμα των εργατών. Ενώ τα λούπινα και τα βελανίδια τα έτρωγαν κυρίως οι φτωχοί. Το ψάρι ήταν μια πιο προσιτή πολυτέλεια στα ευρύτερα στρώματα των περισσότερων ελληνικών πόλεων. Για όλους, τα δυο πιο πολύτιμα αγαθά της ελληνικής γης, ήταν η ελιά με το λάδι της και το αμπέλι με το χυμό των σταφυλιών. Θεωρούσαν την ελιά ως τη σημαντικότερη πηγή λαδιού παρά ως επιτραπέζιο καρπό. Οι ελιές τρώγονταν ως ορεκτικά για τους πλουσιότερους, ως βασικό είδος διατροφής για τους φτωχότερους. Από ξηρούς καρπούς, έτρωγαν τα αμύγδαλα και τα καρύδια. Όσον αφορά το κουκουνάρι, το χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή ενός γλυκίσματος με αλεύρι και μέλι. Το μέλι ήταν πολύ σημαντικό στην μαγειρική και ειδικά την ζαχαροπλαστική αφού αποτελούσε την βασικότερη γλυκαντική

³³ Ματάλα Α.(2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα

³⁴ Dalby, A. (2003), Food in the ancient world from A to Z, Routledge, Λονδίνο.

³⁵ Ματάλα Α.(2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

ουσία. Το αττικό μέλι, κυρίως από την περιοχή του Υμηττού θεωρείτο το καλύτερο.³⁶

Ο Grivetti στο «The Mediterranean diet» παραθέτει την άποψη ότι ενώ υπήρχε το κρέας, φαίνεται η κατανάλωση κρέατος να μην ήταν ιδιαίτερα υψηλή, διότι, σύμφωνα με αρχαιολογικά ευρήματα οι Έλληνες είχαν μικρό ανάστημα. Έτσι παραμένει η άποψη ότι τα τρόφιμα τους ήταν κυρίως φυτικής προέλευσης κυρίως δημητριακά, φρούτα, όσπρια, ξηροί καρποί και λαχανικά. Επίσης ξεχωρίζει την διατροφή των πλουσίων και φτωχών Ελλήνων της εποχής. Οι ευκατάστατοι Έλληνες συνήθιζαν να τρώνε δημητριακά, όσπρια, ελαιόλαδο και κρασί. Το κριθάρι και το σιτάρι το έτρωγαν ως χυλό ή ψωμί. Σαν κυρίως πιάτο είχαν την φάβα, τα ρεβίθια, τις φακές, τα λούπινα και τον αρακά. Χρησιμοποιούσαν το ελαιόλαδο στην μαγειρική και το βασικό τους ποτό ήταν το νερό και το κρασί. Από την άλλη, οι φτωχοί κατανάλωναν κυρίως λαχανικά και ρίζες. Έτρωγαν αγκινάρες, λάχανα, πράσα, αγγούρια, σκόρδα, κρεμμύδια, γογγύλια και ραπανάκια, όπου συμπλήρωναν τυρί, φρέσκο ή παστό ψάρι, ξερά σύκα και μέλι. Το κριθάρι ήταν βασικό είδος της διατροφής τους όπου το κατανάλωναν σε μορφή χυλού ή γλύκισμα ή ψωμί. Στην μαγειρική χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο σε μικρές ποσότητες.³⁷

Σύμφωνα με τον Harris η κύρια διατροφή των αρχαίων ήταν το κριθάρι και το σιτάρι σε μορφή ψωμιού ή χυλού. Το κρέας δεν το κατανάλωναν συχνά, κυρίως για οικονομικούς λόγους. Οι περισσότεροι Έλληνες έτρωγαν το κρέας σε θρησκευτικές εκδηλώσεις, όταν αυτό δεν δίνονταν προς θυσία στο θεό. Τα ψάρια δεν ήταν στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων μιας και η περισσότερες περιοχές της Ελλάδας βρίσκονταν πολύ μακριά από την Θάλασσα. Αντίθετα τα φρούτα³⁸, το μέλι και οι

³⁶ Dalby, A. (2001), Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της Διατροφής και της Γαστρονομίας στην Ελλάδα

³⁷ Grivetti, L.E. (2001), Mediterranean Food Patterns. The View from Antiquity, Ancient Greeks and Romans, στο A.-L. Matalas κ.ά. (επιμ.), The Mediterranean diet, CRC Press, Φλόριδα, σ. 4-30.

³⁸ Τα πορτοκάλια δεν υπήρχαν στην Ευρώπη εκείνη την εποχή αλλά εισήχθη από την Κίνα ή κατά μία άλλη εκδοχή από την Ινδία και διαδόθηκαν από τους Πορτογάλους το 10ο αιώνα μΧ

καρποί αποτελούσαν συνοδευτικό έδεσμα στα γεύματα της ημέρας. Όσον αφορά το γάλα, υπήρχε μεγάλη επάρκεια κυρίως το κατσικίσιο αλλά λόγω της μεγάλης δυσκολίας να κρατηθεί φρέσκο γίνονταν τυρί.³⁹

Σύμφωνα με την Ματάλα, η Αθήνα, ήταν φημισμένη για τα αρτοσκευάσματα που πωλούνταν στην αγορά της και για τις πίτες της. Έφτιαχναν αλμυρές πίτες, με τυρί, λάδι και διάφορα μυρωδικά και καρυκεύματα, αλλά και γλυκές πίτες, με μέλι. Το μέλι ήταν άφθονο στις ελληνικές επαρχίες, καθώς, μαζί με το μούστο και το πετιμέζι, ήταν οι βασικές γλυκαντικές ύλες στην αρχαιότητα.⁴⁰

Στον αντίποδα της Αθήνας, η αρχαία Σπάρτη ήταν μια στρατιωτικά δομημένη κοινωνία όπου η σωματική άσκηση, η ετοιμότητα και η σωματική ικανότητα ήταν το απόλυτο ιδανικό.⁴¹ Αυτό οδήγησε το σπαρτιατικό στρατό να είναι ανίκητος για πάρα πολλούς αιώνες. Η δίαιτα των Σπαρτιατών ήταν λιτή και αυστηρή. Γενικά δεν άφηναν τον εαυτό τους να βρίσκεται κοντά σε απολαυστικές και πλούσιες τροφές και πίστευαν ότι η λαίμαργία έπρεπε να ελέγχεται, άλλωστε, η παχυσαρκία ήταν κατακριτέα. Η διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών φαίνεται να ήταν σχεδιασμένη για να προσφέρει όσο το δυνατόν περισσότερη ενέργεια και δύναμη, χωρίς όμως να επιβαρύνει το στομάχι και την πέψη. Το καλύτερο φαγητό των Σπαρτιατών πλούσιων και φτωχών ήταν ο περίφημος «μέλας ζωμός». Επρόκειτο για ένα είδος σούπας από χοιρινό κρέας, αίμα, ξίδι και αλάτι και το συνόδευαν με κριθαρένιο ψωμί.⁴² Ο Ξενοφών⁴³ στο έργο του Λακεδαιμονίων πολιτεία, υποστηρίζει την αξία

³⁹ Harris H. Nutrition and physical performance. The diet of Greek athletes. Proceedings of the nutrition society. P 87-90

⁴⁰ Ματάλα Α-Λ. (2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

⁴¹ Knottnerus, J. David, and Phyllis E. Berry (2002. «Spartan society: Structural ritualization in an ancient social system.» Humboldt Journal of Social Relations): 1-41

⁴² Τερκεσίδου Λ 2003 Η χρυσή διατροφή των αρχαίων Ολυμπιονικών σελ 53

του μέτρου στη διατροφή. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι ο Λυκούργος όρισε «...τόση τροφή για τους Σπαρτιάτες στα συσσίτια, ώστε ούτε να τρώνε παραπάνω από το κανονικό ούτε να στερούνται. Και στο ποτό, περιέκοψε κάθε τι που δεν είναι αναγκαίο και κάνει κακό στα σώματα, αλλά και στο πνεύμα». Επίσης για τους νέους δεκαοκτώ ετών όρισε τόση τροφή, ώστε να μη βαραίνουν από την πολυφαγία, γιατί είχε τη γνώμη ότι «περισσότερο βοηθάει να γίνονται ψηλότερα τα σώματα η διατροφή που τα κάνει λυγερά παρά εκείνη που τα παχαίνει με το ψωμί». ⁴⁴

Επίσης τα γραπτά του Πλάτωνα αποτελούν πολύτιμη πηγή για τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών κατά την κλασική περίοδο της αρχαίας Ελλάδας. Οι Σκιαδάς και Λασκαράτος αποκαλύπτουν τις απόψεις του Πλάτωνα για την υγιεινή διατροφή. Ο Πλάτωνας ήταν υπέρμαχος του «μέτρου» τόσο στην διατροφή αλλά και σε ολόκληρο το φιλοσοφικό του έργο. Σύμφωνα με τον φιλόσοφο, μια μέτρια και υγιεινή διατροφή, αποτελούνταν από δημητριακά, όσπρια, φρούτα, γάλα, μέλι και ψάρι. Ωστόσο, το κρέας, τα γλυκά και το κρασί έπρεπε να καταναλώνονταν μόνο σε μέτριες ποσότητες. Ο Πλάτωνας πίστευε ότι υπερβολές στα τρόφιμα οδηγούσαν σε ασθένειες και ως εκ τούτου θα έπρεπε να αποφεύγονται. ⁴⁵

Η Σιμοπούλου σε μια μελέτη της, επιβεβαιώνει ότι η βασική δίαιτα των Ελλήνων ήταν σχεδόν χορτοφαγική, αποτελούνταν από ποικιλία δημητριακών, φρέσκων και αποξηραμένων φρούτων και λαχανικών καθώς και κρασί αραιωμένο με νερό. Από

⁴³ Ξενοφών (430 π.Χ.) ο Αθηναίος ήταν ιστορικός συγγραφέας και σωκρατικός φιλόσοφος. Αγαπούσε τον τρόπο ζωής των Σπαρτιατών και συνδέθηκε φιλικά με τον βασιλιά της Σπάρτης Αγησίλαο, στο πλευρό του οποίου πολέμησε το 394 π.Χ. στην μάχη της Κορωνείας εναντίον του αντισπαρτιατικού συνασπισμού, μέλος του οποίου ήταν και η Αθήνα. Όπως ήταν φυσικό, για την πράξη του αυτή τιμωρήθηκε με εξορία από την Αθήνα.

⁴⁴ Φούντα, Α. (2006) «Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στην προαγωγή της υγείας κατά την Ελληνική αρχαιότητα. » Ξενοφώντας Λακεδαιμονίων πολιτεία, 5.3 και 2.5

⁴⁵ Skiadas, P. K., & Lascaratos, J. G. Dietetics in ancient Greek philosophy: Plato's concepts of healthy diet. European journal of clinical nutrition, 55(7), 532-537. Το διατροφικό μοντέλο του Πλάτωνα έχει πολλές ομοιότητες με την Μεσογειακή Διατροφή

κρέας συνήθιζαν να καταναλώνουν το κατσικίσιο, ενώ το μοσχαρίσιο πολύ πιο αραιά.⁴⁶

Μερικές από τις δημοσιευμένες μελέτες φανερώνουν την χορτοφαγική διαίτα ορισμένων αρχαίων και την φιλοσοφία⁴⁷ τους απέναντι στα ζώα. Οι αρχαίοι Έλληνες σέβονταν τα ζώα, διότι πίστευαν ότι μπορούσαν να επικοινωνούν και να σκέφτονται. Θεωρούσαν ότι η κατανάλωση κρέατος ήταν επιβλαβής για την σωματική και νοητική υγεία τους. Για αυτό απαγορευόταν η θυσία των ζώων και η κατανάλωση κρέατος και οτιδήποτε άλλο ζωικής προέλευσης τρόφιμο.⁴⁸

Γεύματα στην αρχαία Ελλάδα

Ο Flaceliere⁴⁹ στο « Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων» μας περιγράφει μια τυπική μέρα της ζωής ενός αθηναίου πολίτη. Η περιγραφή αρχίζει με την ανατολή του ήλιου όπου ο Αθηναίος πολίτης, πριν βγεί από το σπίτι του έτρωγε κάτι λιτό. Αυτό ήταν το «ακράτισμα» ή διανηστισμό (διακοπή νηστείας-πρωινό) και συνήθως αποτελείτο από λίγο κριθαρένιο ψωμί «μάζα» από κριθάρι για το λαό, «άρτο» από σιτάρι για τους πλούσιους βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (ανέρωτο κρασί). Επίσης στο πρωινό συνήθιζαν να τρώνε ξερά σύκα, αμύγδαλα, καρύδια καθώς και άλλους ξηρούς καρπούς. Το πρωινό ρόφημα ήταν ο «κυκεών», ένα πολύ θρεπτικό μίγμα κρασιού, τριμμένου τυριού και κριθάλευρου,⁵⁰ το γάλα το

⁴⁶ Simopoulos, A. P. Opening address. Nutrition and fitness from the first Olympiad in 776 BC to 393 AD and the concept of positive health. The American journal of clinical nutrition, 49(5), 921-926.

⁴⁷ Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν στην μετενσάρκωση.

⁴⁸ Leitzmann, C. Vegetarian nutrition: past, present, future. The American journal of clinical nutrition, 100(Supplement 1), 496S-502S.

⁴⁹ Flaceliere R. (Ρόμπερ Φλασιελέρ) (1905 - 1982). Γάλλος ελληνιστής, καθηγητής της κλασικής φιλολογίας στο Πανεπιστήμιο της Σορβόνης, μελετητής του ιδιωτικού βίου των αρχαίων Ελλήνων.

⁵⁰ Ιπποκράτης Απαντα 5. Περι διαίτης 2.41 σελ 98-99

κατσικίσιο καθώς και ένα είδος υδρομελιού που το παρασκεύαζαν από χλιαρό νερό και μέλι.⁵¹

Κατά το μεσημέρι ή προς το απόγευμα οι Αθηναίοι της μεσαίας τάξης έπαιρναν ένα απλό γεύμα στα γρήγορα το «άριστον». Κάποιοι έτρωγαν κάτι το απόγευμα το «εσπέρισμα» αλλά το κυρίως και μεγαλύτερο γεύμα ήταν το «δείπνο» και το έπαιρναν κανονικά στο τέλος της ημέρας μόλις νύχτωνε.⁵²

Στα πλούσια σπίτια, το δείπνο διακρινόταν από μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων και ποτών, όπως για παράδειγμα στο συμπόσιο του Περικλή (5^ο πΧ αιώνα), όπου πρωτοστατούσε το κρέας, κυρίως το κυνήγι ψητό στα κάρβουνα, τα ψάρια και προϊόντα απ' όλη την Ελλάδα, όπως το τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθοπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα από κουκιά και φακές ή ζωμό από μπιζέλια, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστός βολβός, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι. Το δείπνο ή συμπόσιο τελείωνε με τραγήματα (επιδόρπια), φρέσκα ή ξερά φρούτα, καρύδια και σταφύλια ή γλυκά με μέλι.⁵³

⁵¹ Flaceliere R. Ο Δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων σελ 205-207

⁵² Flaceliere R. Ο Δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων σελ 205-207

⁵³ Flaceliere R. Ο Δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων σελ 205-207

Σκοπός:

Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετασθούν οι πηγές της αρχαίας ελληνικής γραμματείας προκειμένου να καταγραφούν οι απόψεις των αρχαίων για την αθλητική διατροφή καθώς και για τον ρόλο των τροφίμων.

Μεθοδολογία

Για την εργασία, έγινε χρήση της ιστορικής μεθόδου (συγκέντρωση και μελέτη του υλικού). Βιβλιογραφικές πηγές αναζητήθηκαν σε διάφορες ελληνικές βιβλιοθήκες όπως η Εθνική Βιβλιοθήκη της Ελλάδος και η Βιβλιοθήκη της Βουλής. Οι πληροφορίες αφορούν ένα μεγάλο χρονολογικό φάσμα, από την Αρχαϊκή περίοδο έως το τέλος της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας (8ος αι. π.Χ. έως 4ος αι. μ.Χ.). Σημαντικό μέρος του υλικού αντλήθηκε από την μελέτη της αρχαίας ελληνικής γραμματείας και συγκεκριμένα τα έργα των Ιπποκράτη, Πλάτωνα, Γαληνό, Ορειβάσιο, Αθήναιο, Ναυκρατινό, Φλάβιο Φιλόστρατο και του Διογένη Λαέρτιου οι οποίοι ασχολήθηκαν με την γυμναστική και την διατροφή. Συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκαν πηγές με αναφορές στην διατροφή του γενικού πληθυσμού και των αθλητών ειδικότερα. Επίσης εξετάστηκε ο ρόλος των τροφίμων, όσον αφορά την απόδοση του αθλητή. Γενικότερα μια εκτεταμένη αναζήτηση έγινε στις βάσεις δεδομένων του PubMed , Scopus , Google , andHeal -Link ([http : //www.heal-link.gr/](http://www.heal-link.gr/)). Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν στην ελληνική και στην αγγλική γλώσσα. Πιο συγκεκριμένα ήταν «άσκηση» « διατροφή» «αρχαιότητα» «διατροφή αρχαίων αθλητών» «τροφές για δύναμη» «ολυμπιακοί αγώνες -αρχαιότητα- τροφές» «αρχαίοι έλληνες-τροφές» «antiquity- nutrition- fitness» «diet – greek- athletes» « ergogenic aids in antiquity.

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα θα παρουσιάζονται σε ενότητες, πρώτα οι ιδιότητες των τροφίμων αναλυτικά για κάθε τρόφιμο και έπειτα οι απόψεις των αρχαίων φιλοσόφων για την ειδική αθλητική διατροφή.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Ιδιότητες των τροφίμων

Ο Γαληνός ασχολήθηκε περισσότερο με τις τροφές και τις ιδιότητες τους. Οι αναφορές του στην άσκηση και στην διατροφή είναι διάσπαρτες σε όλο του το έργο. Την θεωρία του, την θεμελιώνει στα θεραπευτικά του βιβλία, το «Περι των δυνάμεων των τροφών», το «Περί της δίαιτας που λεπταίνει», και το «περί ευχυμίας και κακοχυμίας». Ιδιαίτερη έμφαση δίνει στην ευχυμία ή στην κακοχυμία των τροφών στην ιδιότητα τους να περιέχουν καλούς ή κακούς χυμούς και να γεμίζουν με τέτοιους χυμούς το σώμα. Οι παχείς και κολλώδεις χυμοί διαπερνούν δυσκολότερα το σώμα, είναι όμως πιο θρεπτικοί επειδή αποβάλλονται από το σώμα πιο δύσκολα. Αντίθετα οι χυμοί που έχουν χαλαρή και μαλακή ουσία αφοδεύονται καλύτερα και τρέφουν λιγότερο.⁵⁴

Πιο συγκεκριμένα αναφέρει ότι οι αθλητές τρέφονται «ευχυμοτάτας» δηλαδή με τροφές με πάρα πολύ καλούς χυμούς ενώ οι βαριοί αθλητές (παλαιστές, παγκρατιστές και πύκτες), τρέφονται με παχείς και κολλώδεις. Οι βαριοί χρειάζονται τροφή δύσπεπτη και δυσδιάλυτη επειδή η καθημερινή τους προπόνηση είναι απαιτητική. Τροφές με παχείς και κολλώδεις χυμούς «είναι τα χοιρινά κρέατα και με τα άζυμα ψωμιά, τα οποία είναι και τα μόνα που τρώνε όσοι αθλούνται κατ' επάγγελμα».⁵⁵

Από την άλλη ο Ορειβάσιος⁵⁶ επηρεασμένος από τον Γαληνό αναφέρει ότι όλες οι τροφές που περιέχουν παχείς χυμούς αν χωνευτούν καλά και μετατραπούν σε αίμα γίνονται πολύ θρεπτικές.⁵⁷

⁵⁴ Γαληνός Περι των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

⁵⁵ Γαληνός: Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

⁵⁶ Ο Ορειβάσιος υπήρξε ο σημαντικότερος γιατρός του 4^{ου} αι. μΧ, στα έργα του διασώζει αποσπάσματα από χαμένα έργα αρχαίων γιατρών. Ήταν ο πρώτος που παρέλαβε την ιατρική του Γαληνού και την διαμόρφωσε σε ένα πιο κατανοητό και ευσύνοπτο σύστημα. Υπήρξε προσωπικός

Στην συνέχεια θα απαριθμήσω τις τροφές που περιέχουν παχείς χυμούς, αυτές που συμβάλουν στην θρέψη του οργανισμού και κάνουν το σώμα γερό και δυνατό.

1.1 Δημητριακά

Στα έργα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας γίνεται εκτενής αναφορά στα δημητριακά και τις ιδιότητές τους. Ο Ιπποκράτης, στο «Περί διαίτης», αναφέρει ότι το σιτάρι είναι πιο δυναμωτικό από το κριθάρι.⁵⁸ Την ίδια άποψη με τον Ιπποκράτη είχε και ο Γαληνός, ότι το σιτάρι γεννά παχύ και κολλώδη χυμό⁵⁹ σε αντίθεση με το κριθάρι και τον χυλό της πτισάνης⁶⁰ (χυλός κριθαριού) ο οποίος είναι πολύ λιγότερο θρεπτικός⁶¹ και είναι ακατάλληλος για τους αθλητές.⁶² Επίσης τα σφιχτά σιτάρια είναι πιο θρεπτικά καθώς έχουν συμπυκνωμένη όλη τους την ουσία ώστε να σπάνε με δυσκολία από τα δόντια. Γιατί αυτά δίνουν στο σώμα πολύ τροφή από λίγο όγκο.⁶³ Επιπλέον γίνεται αναφορά στον χρόνο αποθήκευσης, όπου διαφέρει στα φρέσκα από τα παλιά σιτάρια. Ο Ορειβάσιος στο έργο του «Ιατρικές συναγωγές», συμπληρώνει ότι τα φρέσκα σιτάρια έχουν περισσότερους χυμούς παράγουν περισσότερα αέρια και είναι πιο θρεπτικά.⁶⁴

ιατρός του βυζαντινού αυτοκράτορα Ιουλιανού και έτσι ο Γαληνός κατέστη η βάση ολόκληρης της βυζαντινής ιατρικής

⁵⁷ Ορειβάσιος ιατρικαι συναγωγαί Γ' « και πάντα δε τα παχύχυμα, ει καλώς πεφθείη και αιματωθείη, πολύτροφα γίνεται».

⁵⁸ Ιπποκράτης Άπαντα 5 Περί Διαίτης Β'

⁵⁹ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

⁶⁰ Γαληνός «ει γυμναζόμενος άνθρωπο επι λάχανοις και χυλώ πτισάνης διαιτώτο, καταφθείρειεν αν εν τάχει και τρυχώσειε το πάν σώμα..» Γαληνός: Περί τροφών δυνάμεως, Α'

⁶¹ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

⁶² Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

⁶³ Γαληνός: Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

⁶⁴ Ορειβάσιος Ιατρικών Συναγωγών Α'

Οι απόψεις του Αθήναιου από την Αττάλεια για τα σιτάρια συγκλίνουν με τους προαναφερθέντες φιλοσόφους και συμπληρώνει ότι τα σιμιγδαλόσταρα είναι κατάλληλα για δύναμη παρά για υγεία.⁶⁵ Ιδιαίτερη μνεία γίνεται και στο κριθάρι και τονίζει ότι όσα είναι γυμνά και χωρίς φλούδι έχουν πολύ χυμό και είναι θρεπτικά.⁶⁶

Ο Γαληνός στο «Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων» αλλά και στο «Περί ευχυμίας και κακοχυμίας» αναφέρει και το πλιγούρι ως μια από τις πιο πλούσιες τροφές. Το πλιγούρι ανήκει στην οικογένεια του σιταριού. Έχει αρκετά θρεπτικό και κολλώδη χυμό αφού βραστεί μόνο σε νερό είτε ανακατευτεί με λάδι και αλάτι και κάποιες φορές με ξίδι.⁶⁷ Όπως επίσης και στο έργο του Ιπποκράτη Περί Διαίτης έχει ειπωθεί ότι τα ψωμιά που παρασκευάζονται από πλιγούρι είναι πάρα πολύ θρεπτικά.⁶⁸

Ωστόσο ο Γαληνός πίστευε ότι το κατάλληλο ψωμί για τον αθλητή είναι αυτό που δεν έχει πολλή μαγιά ούτε έχει ψηθεί πολύ καλά.⁶⁹ Αντίθετα τόνιζε ότι το άζυμο ψωμί είναι βλαβερό για αυτούς που είναι πάρα πολύ δυνατοί και γυμνασμένοι.⁷⁰ Κατατάσσει, το ψωμί με βάση την θρεπτικότητά του. Πρώτο ήταν ο σιλιγνίτης άρτος (ψιλοκοσκινισμένο λευκό αλεύρι), επόμενο είναι το σιμιγδαλένιο και τρίτο το ολικής αλέσεως.⁷¹

⁶⁵ Αποσπάσματα από το έργο του Αθήναιου από την Αττάλεια σώζονται στο έργο Ιατρικά συναγωγαί του Ορεβάσιου Α΄

⁶⁶ Ορεβάσιου Ιατρικά συναγωγαί Α΄

⁶⁷ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

⁶⁸ Ιπποκράτης Περί Διαίτης Β΄

⁶⁹ «ο μήτε πάνυ καλώς ώπτημένος, μήτε ζύμην έχων Πολλήν» Γαληνός: Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

⁷⁰ Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

⁷¹ Γαληνός: Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

Ο Διοσκουρίδης⁷² στο δεύτερο βιβλίο του έργου του Περι ύλης ιατρικής αναφέρεται στην ζέα. Η ζέα είναι δύο ειδών, η μία είναι μονή και άλλη αποκαλείται δίκοκκη η οποία έχει τον σπόρο της ενωμένο σε δύο κάλυκες.⁷³ Το ψωμί από ζέα⁷⁴ είναι πιο θρεπτικό και νόστιμο από το κριθάρι και λιγότερο θρεπτικό από το σιτάρι⁷⁵.

1.2 Όσπρια

Όσπρια, αποκαλούσαν εκείνα τα δημητριακά από τα οποία δεν φτιάχνεται το ψωμί, όπως είναι η φακή, τα κουκιά, τα ρεβίθια, τα λούπινα, ο αρακάς, τα αγριομπίζελα, το ρύζι και ότι άλλο παρόμοιο.

Ο Γαληνός μνημονεύει τα όσπρια και πιο συγκεκριμένα την φακή. Πίστευε ότι η φακή που της έχει αφαιρεθεί το φλούδι και διπλοβράζεται, γίνεται πιο θρεπτική από την αξεφλούδιστη. Η φακή, έχει παχύ χυμό, περνάει αργά από την κοιλιά⁷⁶ και όταν καταναλώνεται με παστά κρέατα, ο χυμός⁷⁷ της μπορεί να αυξηθεί ακόμα περισσότερο.

Επίσης ο Γαληνός αναφέρεται στα κουκιά και τα ρεβίθια. Οι μονομάχοι συνήθιζαν να καταναλώνουν κουκιά κυρίως ανακατεμένα με κοπανισμένο κριθάρι. Το έδεσμα αυτό κάνει την κατάσταση του σώματος σαρκώδη όχι με σφιχτή και πυκνή σάρκα όπως το χοιρινό κρέας αλλά με κάπως πιο πλαδαρή.⁷⁸ Από την άλλη τα ρεβίθια

⁷² ⁷² Ο Διοσκουρίδης ο μεγαλύτερος φαρμακολόγος και βοτανολόγος της αρχαιότητας γεννήθηκε τον 1^ο αι. μΧ

⁷³ Διοσκουρίδης: Απαντα 2 Περί ύλης Ιατρικής

⁷⁴ Ζέα ή ζειά στην αρχαιότητα ήταν κάποιο είδος σταριού του οποίου ο σπόρος ήταν στενά συνδεδεμένος με το φλούδι.

⁷⁵ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α' - Διοσκουρίδης Περι ύλης ιατρικής

⁷⁶ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

⁷⁷ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

⁷⁸ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α'

τρέφουν εντονότερα από τα κουκιά. Όταν καβουρδίζονται δίνουν στο σώμα παχύτερη τροφή.⁷⁹ Ο Ιπποκράτης στο «Περι διαίτης» αναφέρει ότι στα ρεβίθια, το σαρκώδες μέρος τους είναι πιο θρεπτικό.⁸⁰

Για τα λούπινα⁸¹ ο Ιπποκράτης αναφέρεται ότι είναι από την φύση τους δυναμωτικά και θερμαντικά⁸². Από την άλλη ο Γαληνός, στο Περι ευχυμίας και κακοχυμίας αναγνωρίζει τα λούπινα ως τρόφιμο πολύ θρεπτικό διότι περιέχει αρκετά παχείς χυμούς.⁸³

1.3 Καρποί και σπόροι

Επίσης στο περί των, Εν τροφαίς Δυνάμεων γίνεται λόγος για τις ιδιότητες των καρπών και των σπόρων. Ο Γαληνός χαρακτηρίζει τον σπόρο των σουσαμιών λιπαρό για αυτό και όταν φυλάσσεται, πολύ γρήγορα γίνεται λαδερός. Έχει παχείς χυμούς και δεν περνάει γρήγορα από την κοιλιά.⁸⁴ Το λινόσπερμον (λιναρόσπορος) χαρακτηρίζεται από τον Γαληνό κακοστόμαχον και δύσπεπτον. Δεν έχει μεγάλη θρεπτική αξία και είναι διουρητικό.⁸⁵

⁷⁹ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

⁸⁰ Ιπποκράτης Περι διαίτης Β΄

⁸¹ Το Λούπινο είναι φυτό που ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών στο γένος *Lupinus*. Υπάρχουν 300 είδη του φυτού και φύεται σε περιοχές της παραμεσόγειας Ευρώπης, της Ασίας και της Βόρειας Αμερικής. Η καλλιέργεια του λούπινου στην Ελλάδα έχει εγκαταλειφθεί μιας και το θεωρούσαν ευτελές προϊόν.

⁸² Ιπποκράτης Απαντα 5 Περι διαίτης Β΄

⁸³ Γαληνός Περι ευχυμίας και κακοχυμίας

⁸⁴ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων 1 30 224- 225 Το σουσάμι δεν το τρώνε πολύ μόνο του αλλά με βραστό μέλι πλάθοντας από πολλούς σησαμόπιτες (παστέλια) ή το πασπαλίζουν και στο ψωμί..

⁸⁵ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Α΄

Άλλος ένα καρπός πολύ θρεπτικός κατά τον Γαληνό και τον Ορειβάσιο είναι τα σύκα και τα σταφύλια. Αποτελούν την κορωνίδα των φρούτων γιατί είναι τα πιο θρεπτικά από όλα τα καλοκαιρινά φρούτα ^{86, 87}. Ο Ρούφος⁸⁸ αναφέρει ότι κυρίως τα ξερά σύκα μπορούν να τρέφουν αρκετά το σώμα. Υπάρχουν αναφορές ότι στην αρχαιότητα, έδιναν στους αθλητές να τρώνε ξερά σύκα.⁸⁹ Ο πρώτος αθλητής που έχουμε στοιχεία για την διατροφή του ήταν ο Κάρμης (Charmis) της Σπάρτης ο οποίος νίκησε τα 200 μέτρα τρέξιμο στους αγώνες το 668 πχ και έτρωγε ξερά σύκα⁹⁰. Σύμφωνα με τις παραδόσεις ο αθλητής θεωρούσε την ζάχαρη του σύκου πολύ χρήσιμη.⁹¹

Τα σταφύλια είναι λιγότερο θρεπτικά από τα σύκα.⁹² Σύμφωνα με τον Γαληνό το σώμα παίρνει τροφή από την σαρκώδη ουσία των σταφυλιών και γι'αυτό κάποια σταφύλια τρέφουν περισσότερο, ενώ κάποια άλλα τρέφουν λιγότερο. Επίσης όταν ο χυμός των σταφυλιών (μούστος) είναι λίγος, τρέφουν περισσότερο ενώ όσων είναι περισσότεροι, τρέφουν λιγότερο αλλά αφοδεύονται περισσότερο.⁹³

⁸⁶ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Β΄

⁸⁷ Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Α΄

⁸⁸ Ο Ρούφος ήταν γνωστός ιατρός του 1^{ου}/2^{ου} αιων μ.Χ από την Έφεσο . Αποσπάσματα από το έργο του διασώζονται στις Ιατρικές συναγωγές του Ορειβάσιου.

⁸⁹ Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Α΄ «αι δ' ισχάδες ικανώς τρέφειν σώμα δύνανται, οι γουν παλαιοί τοις αθληταίς ισχάδας έσθιειν παρείχον»

⁹⁰ «Κάρμης Λάκων στάδιον, ος συκοις ξηροις ήσκε»

⁹¹ Harris H.A 1966 Nutrition and physical performance. The diet of Greek athletes proceedings of the nutrition society.

⁹² Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Α΄.

⁹³ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Β΄

Όλοι σχεδόν οι καρποί από τα δέντρα έχουν κακούς χυμούς, εκτός από τα βελανίδια που ονομάζονται κάστανα. Αυτά, αν χωνευτούν καλά στην κοιλιά, είναι θρεπτικά και προκαλούν παχείς χυμούς.⁹⁴

Οι βολβοί ανήκουν και αυτοί στην κατηγορία των σπόρων. Σύμφωνα με τον Γαληνό αν βραστούν δύο φορές γίνονται πιο θρεπτικοί και πιο εύκολοι στην πέψη. Γίνονται όμως ακόμα πιο θρεπτικοί και ευχάριστοι αν συνοδευτούν με λάδι, ξίδι και γάρο (καρύκευμα από ψάρι).⁹⁵

1.4 Κρέας

Οι περισσότερες πληροφορίες για την διατροφή των αθλητών περιορίζονται στην κατανάλωση κρέατος. Το κρέας των τετράποδων είναι το θρεπτικότερο από όλα τα άλλα είδη τροφών και όταν χωνευτεί καλά γεννά εξαιρετικό αίμα.⁹⁶

Κατά τον Γαληνό η διατροφική αξία του κρέατος ενός ζώου σχετίζεται με το μέρος του σώματος που προέρχεται⁹⁷ και την ηλικία του. Πιο συγκεκριμένα τα ζώα που βρίσκονται στην ηλικία της ακμής είναι κατάλληλα για τους νέους που βρίσκονται σε ευεξία σε σύγκριση με τα γερασμένα ζώα. Τα γερασμένα ζώα έχουν σάρκα γεμάτη ίνες και ξηρή και γι' αυτό δύσπεπτη.⁹⁸

Από τη άλλη ο Ιπποκράτης υποστηρίζει ότι τα κρέατα που διατηρούνται μέσα σε κρασί είναι ξηραντικά και θρεπτικά χάρη στην σάρκα τους. Όσα διατηρούνται μέσα στο ξίδι είναι αρκετά θρεπτικά ενώ τα διατηρημένα σε αλάτι κρέατα είναι λιγότερο

⁹⁴ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Β'

⁹⁵ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Β'

⁹⁶ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων

⁹⁷ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ'

⁹⁸ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ'

θρεπτικά⁹⁹. Επίσης όσα κρέατα προέρχονται από άνυδρες και ξηρές περιοχές είναι πιο ξηρά, πιο θερμαντικά και δίνουν στο σώμα περισσότερη δύναμη γιατί ενώ έχουν ίσο όγκο είναι πιο βαριά, πιο πηχτά και πολύ θρεπτικά σε σχέση με όσα προέρχονται από υγρές και καλά ποτισμένες περιοχές.¹⁰⁰

Ο Γαληνός ξεχωρίζει το χοιρινό κρέας και κυρίως τη σάρκα τους ως το πιο θρεπτικό έδεσμα για αυτούς που αθλούνται. Πιο συγκεκριμένα αναφέρει ότι αν «οι αθλητές μετά από τις ίδιες ασκήσεις, καταναλώσουν μέσα σε μία ημέρα ίσο όγκο άλλης τροφής, την επομένη ημέρα γίνονται αμέσως αδύναμοι. Και αν το συνεχίσουν αυτό, για περισσότερες μέρες φαίνονται όχι μόνο αδύναμοι αλλά και ατροφικοί».¹⁰¹ Επίσης τα πόδια των χοίρων αν προστεθούν σε βραστό κριθαροχυλό γίνονται πιο μαλακά στην μάσηση και ο κριθαροχυλός γίνεται πιο θρεπτικός^{102, 103}. Ο Ιπποκράτης εγκωμιάζει το χοιρινό κρέας ότι δίνει περισσότερη δύναμη στο σώμα¹⁰⁴ όταν ο χοίρος έχει τραφεί με σιτάρι και βελανίδια και δεν είναι ούτε πολύ παχύς αλλά ούτε και άπαχος¹⁰⁵. Τόσο ο Γαληνός όσο και ο Ιπποκράτης συμφωνούν ότι το το βοδινό κρέας δίνει και αυτό πολύ τροφή στο σώμα του αθλητή¹⁰⁶. Το

⁹⁹ Ιπποκράτης Άπαντα 5 Περί Διαιτήης Β΄

¹⁰⁰ Ιπποκράτης Άπαντα. Περί διαίτης Β΄

¹⁰¹ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ΄ 661 «επι γαρ τοις ισοις γυμνασίοις ετέρας τροφήν ίσον όγκον εν ημέρα μια προσενεγκαμένοι κατά την υστεραίαν ευθέως ασθενέστεροι γίνονται, πλειόσι δέφεξής ημέραις τούτο πράξαντες ουκ ασθενέστεροι μόνον αλλά και ατροφώτεροι σαφώς φαίνονται»

¹⁰² Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ΄

¹⁰³ Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Β΄

¹⁰⁴ Ιπποκράτης Άπαντα 5. Περί διαίτης Β΄

¹⁰⁵ Ιπποκράτης Άπαντα. Περί παθών

¹⁰⁶ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ΄

χαρακτηρίζουν δυναμωτικό, στυπτικό και δύσπεπτο, γιατί αυτό το ζώο έχει πηχτό και αφθονο αίμα.¹⁰⁷

Κοινή θέση με Γαληνό είχε και ο Ορειβάσιος για το μυαλό, το μεδούλι των οστών και τους όρχεις όλων των τετράποδων. Συμφωνούσαν στο ότι αν και είναι δύσπεπτοι, αν χωνευτούν καλά είναι θρεπτικοί και δίνει αξιόλογη τροφή στο σώμα.^{108, 109}

1.5 Γαλακτοκομικά

Τα γαλακτοκομικά επίσης σχολιάζονται από τους αρχαίους γιατρούς. Ο Γαληνός στο έργο του τονίζει για το γάλα ότι όσο πιο παχύ είναι, τόσο περισσότερο θρέφει ενώ το αραιό θρέφει λιγότερο.¹¹⁰ Ο ίδιος συμπληρώνει ότι αραιό γάλα έχει πάρα πολύ ορό γάλακτος ενώ το παχύ γάλα έχει πάρα πολύ τυρί.¹¹¹ Σύμφωνα με τον Ορειβάσιο ο ορός του γάλακτος λεπταίνει την παχύτητα των χυμών και γίνεται λιγότερο θρεπτικός.¹¹² Ο Γαληνός όπως αναφέρθηκε για το βοδινό κρέας, έτσι και το γάλα των βοδιών είναι πάρα πολύ παχύ και πάρα πολύ λιπαρό, ενώ το γάλα της καμήλας είναι πάρα πολύ αραιό και ελάχιστα λιπαρό. Μετά ακολουθεί το γάλα της φοράδας και έπειτα το γάλα της γαϊδάρας. Μέτριο ως προς τη σύσταση είναι το

¹⁰⁷ Ιπποκράτης Άπαντα 5. Περί διαίτης Β΄

¹⁰⁸ Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί. Β΄

¹⁰⁹ Γαληνός Περι ευχυμίας και κακοχυμίας

¹¹⁰ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ΄ «το παχύτερον μέν τρέφει μάλλον, το δε λεπτότερον ήττον».

¹¹¹ Γαληνός Περι των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ΄

¹¹² Ορειβάσιος Γ΄ Ιατρικαί συναγωγαί «το ορώδες του γάλακτος λεπτύνει πάχος χυμών».

γάλα της κατσίκας ενώ το γάλα του προβάτου είναι παχύτερο από αυτό.¹¹³ Το γάλα που βράζεται πολύ, αποκτά αρκετά παχείς χυμούς και περισσότερο όταν μαζί με αυτό βράσει αλεύρι σταριού ή κεχριού.¹¹⁴

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη το τυρί είναι δυναμωτικό και θρεπτικό.¹¹⁵ Το τυρί όταν έχει το βούτυρο του και δεν είναι ούτε πολύ παλιό, ούτε πολύ νέο αλλά ούτε πολύ αλατισμένο και όταν λαμβάνεται σε μέτρια ποσότητα, ωφελεί και είναι δυναμωτικό. Σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη το τυρί όταν τρώγεται φρέσκο και χωρίς αλάτι είναι θρεπτικό και ωφέλιμο και συντελεί στην ανάπτυξη, αντίθετα το πρόσφατα αλμυρισμένο τυρί είναι λιγότερο θρεπτικό και κατάλληλο για μείωση της σάρκας.¹¹⁶

1.6 Πουλερικά -Αυγά

Ο Γαληνός και ο Ορειβάσιος στην αναφορά τους για τα πουλερικά και την σάρκα τους τονίζουν ότι ενώ έχουν καλούς χυμούς¹¹⁷ δεν θρέφουν όπως το βοδινό και το χοιρινό κρέας. Και οι δύο συμφωνούν όμως, ότι οι φτερούγες της κότας και της χήνας, κυρίως οι φτερούγες των νέων και ευτραφών,¹¹⁸ είναι κατάλληλες για να χωνευτούν και να θρέψουν. Όσον αφορά τα αυγά, τα καλύτερα είναι της κότας και των φασιανών. Τα καλύτερα για την θρέψη του σώματος είναι τα φρέσκα από τα μπαγιάτικα και τα λιγότερο βρασμένα (τα μελάτα) ενώ τα ρουφηχτά τρέφουν

¹¹³ Γαληνός Περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ'

¹¹⁴ Γαληνός Περί ευχυμίας και κακοχυμίας

¹¹⁵ Ιπποκράτης Απαντα 5 Περί Διαίτης Β'

¹¹⁶ Διοσκουρίδης Περί ύλης ιατρικής Β'

¹¹⁷ Γαληνός Περί ευχυμίας και κακοχυμίας 8. Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Β'

¹¹⁸ Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Β'

λιγότερο.¹¹⁹ Επίσης ο Ορειβάσιος θεωρεί άριστη τροφή τους όρχεις των πετεινών, των οικόσιτων και κυρίως όσον έφαγαν τροφές με ορό γάλακτος διότι περιέχουν καλούς χυμούς είναι θρεπτικοί και ευκολότατοι στην πέψη.¹²⁰

1.7 Κρασί

Ο Γαληνός τοποθετείται και συμβουλεύει ότι από όλα τα κρασιά τα κόκκινα και ταυτόχρονα γλυκά, σε σύγκριση με τα λευκά, είναι τα κατάλληλα για την δημιουργία αίματος και τα πιο θρεπτικά.¹²¹ Οι Grivetti και συνεργάτες, αναφέρουν ότι οι αθλητές συνήθιζαν να πίνουν κρασί και κυρίως το έπιναν αραιωμένο σε τρία με πέντε μέρη νερό, ενώ στην προσπάθεια τους να μεγαλώσουν την απόδοση τους, το έπιναν πριν από τους αγώνες.¹²²

¹¹⁹ Ορειβάσιος ιατρικάί συναγωγαί Β΄

¹²⁰ Ορειβάσιος Ιατρικάί συναγωγαί Β΄

¹²¹ Γαληνός Περι των εν ταις τροφαίς δυνάμεων Γ΄

¹²² Grivett L.E et al From Ancient Olymia to modern Atlanta: Celebration of the Olympic Centennial. Nutrition today31 (6): 241-249 1996

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Σιτία

Οι αρχαίοι Έλληνες γυμναστές έδιναν μεγάλη προσοχή στην αθλητική διατροφή, «τα σιτία», διότι είχαν αντιληφθεί πολύ νωρίς την επίδραση της τροφής στην αθλητική απόδοση του αθλητή. Οι παιδοτρίβες, Ικκος ο Ταραντίνος και Ηρόδικος ο Σηλυμβριανός ήταν οι πρώτοι που έθεσαν τις βάσεις της επιστημονικής δίαιτας των αθλητών.¹²³

Προσεγγίζοντας τις διατροφικές συνήθειες των αθλητών θα πρέπει να ανατρέξουμε στα έπη του Ομήρου. Οι αθλητικοί αγώνες αναφέρονται, στην ραψωδία Ψ της Ιλιάδος και στη Θ της Οδύσσειας ως περιστασιακοί και δεν εντοπίζεται ειδική αθλητική διατροφή. Σύμφωνα με τον Πλάτωνα, ο Όμηρος δεν αναφέρει μαγειρεμένα φαγητά. Οι στρατιώτες στον τρωικό πόλεμο έτρωγαν καλά, όπως αργότερα οι αθλητές, για να κρατούν το σώμα τους σε καλή κατάσταση.¹²⁴ Από την άλλη ο Αθήναιος¹²⁵ στους Δειπνοσοφιστές¹²⁶ αναφέρει ότι οι ομηρικοί ήρωες έτρωγαν στο δείπνο τους ψωμί και ψητά κρέατα και όχι μαγειρεμένα φαγητά.¹²⁷

Κατά τον Πλάτωνα,¹²⁸ η γυμναστική καταπονεί το σώμα,¹²⁹ με αποτέλεσμα οι αθλητές για να εξασφαλίσουν την απαραίτητη δύναμη χρειάζονται τροφή.¹³⁰ Ο

¹²³ Γιαννάκη Θ. Αρχαιογνωσία Αγωνιστικής Ιστορίας της φυσικής αγωγής σελ 16

¹²⁴ Πλάτων Πολιτεία 404 c.

¹²⁵ Ο Αθήναιος ο Ναυκρατίτης (τέλη 2ου αι. μ.Χ. - αρχές 3ου αι. μ.Χ.) ήταν αρχαίος Έλληνας βιολόγος, φυτολόγος, ζωολόγος, γαστρονόμος, διαιτολόγος, ρήτορας και γραμματικός. Έζησε στην Αλεξάνδρεια και αργότερα στην Ρώμη. Το πιο σημαντικό του έργο είναι οι Δειπνοσοφιστές

¹²⁶ Στους Δειπνοσοφιστές ο Αθήναιος διηγείται στον φίλο του Τιμοκράτη όσα ειπώθηκαν σε ένα συμπόσιο που είχε παραθέσει ο πλούσιος Ρωμαίος Λαρήνσιος. Καλεσμένοι όλοι εκπρόσωποι της τέχνης της διανόησης της εποχής: ποιητές, γραμματικοί, φιλόσοφοι, νομικοί, ρήτορες, μουσικοί, γιατροί.

¹²⁷ Αθήναιος – Δειπνοσοφισταί 10.412b-c.

¹²⁸ Ο Πλάτων (427 π.Χ.–347 π.Χ.) ήταν αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος από την Αθήνα, ο πιο γνωστός μαθητής του Σωκράτη και δάσκαλος του Αριστοτέλη

Ιπποκράτης συστήνει η δίαιτα του αθλητή να καθορίζεται ανάλογα με την εποχή του έτους, τις κλιματολογικές συνθήκες και την ιδιοσυγκρασία¹³¹ του ατόμου στοχεύοντας στην προφύλαξη της υγείας η οποία αποτελεί και το σημαντικότερο αγαθό.¹³²

Η τροφή των παλαιών αθλητών (Πολυμήστορας, Γλαύκος, Αμησινός, Πολυδάμας και Τίσανδρος) όπως μας πληροφορεί ο Φιλόστρατος¹³³ ήταν κρίθινες λαγάνες και ψωμί με όλο τους το πίτουρο και χωρίς προζύμι. Έτρωγαν κρέατα βοδιών, ταύρων, τράγων και ζαρκαδιών ενισχύοντας έτσι το ανοσοποιητικό τους σύστημα και εξασφαλίζοντας την μακροβιότητα τους.¹³⁴ Σύμφωνα με τον Λουκιανό¹³⁵ η καθημερινή τροφή των αθλητών ήταν στερεή¹³⁶ κυρίως μαλακό τυρί, ξερά σύκα και σιτάρι.¹³⁷

¹²⁹ Πλάτων Πολιτεία 411 e-d «γυμναστική πολλά πονεί και ευωχείται ευ μάλα»

¹³⁰ Πλάτων. Πολιτεία 410 b «οὐχ ὥσπερ οἱ ἄλλοι ἀθληταὶ ῥώμης ἐνεκα σιτία.

¹³¹ Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία κάθε οργανισμού η τροφή έχει διαφορετική επίδραση και επιφέρει διαφορετικά αποτελέσματα Ιπποκράτης Άπαντα 6 Περι τροφής σχόλια 8 σελ 228

¹³² Ιπποκράτης. Άπαντα 5. Περί διαίτης Εισαγωγή σελ 9

¹³³ Φιλόστρατος ή Φλάβιος Φιλόστρατος ήταν σπουδαίος σοφιστής, γεννήθηκε ανάμεσα στο 160 και 170 μ.Χ. και έδρασε στη Ρώμη. Το έργο Γυμναστικός μας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τους αγώνες, τα είδη των αθλημάτων και τις μεθόδους προπόνησης.

¹³⁴ Φιλόστρατος Γυμναστικός 43. «σιτία δὲ αὐτοῖς αἶ τε μᾶζαι καὶ τῶν ἄρτων οἱ ἄπεπτοι καὶ μὴ ζυμῖται καὶ τῶν κρεῶν τὰ βόεία τε καὶ ταύρεια καὶ τράγεια τούτους ἔβοσκε καὶ δόρκοι, κότινοι τε καὶ φυλῖαι ἔχριον αὐτοὺς λίπα, ὅθεν ἄνοσοί τε ἦσκουν καὶ ὀψὲ ἐγήρασκον»

¹³⁵ Ο Λουκιανός ήταν περίφημος σοφιστής και συγγραφέας των αυτοκρατορικών χρόνων. Ανάμεσα στα έργα του που τα περισσότερα έχουν διαλογική μορφή ξεχωρίζει Ανάχαρις ή Περί γυμνασίων κάνοντας αναφορές στην αθλητισμό εκείνης της εποχής και τον υγιεινό σκοπό της άσκησης.

¹³⁶ Λουκιανός - Λεξιφάνης. 23 «κατά τον αθλητών νόμων η στερεά σοι τροφή συνήθης έστω»

¹³⁷ Διογένης Λαερτιος Πυθαγόρας Βιοι Φιλοσόφων 8:12 «των πρώτερων ίσχασι ξηραίς και τυροίς υγροίς αλλα και πυροισ σωμασκούντων αυτούς»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Ειδική Δίαιτα

Με την ανάπτυξη των ολυμπιακών αγώνων έγινε αναγκαία η ειδική δίαιτα των αθλητών, για τους μεγάλους αγώνες διότι έκαναν σκληρή προπόνηση και έπρεπε να τρέφονται αρκετά. Έτσι οι προπονητές, συνιστούσαν μια προκαθορισμένη διατροφή: «πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια, να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε του κάνει κέφι».¹³⁸

Ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ποτέ ειδική διατροφή ήταν ο Ίκκος από τον Τάραντα, που έζησε κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Ο Ικκος πίστευε στην εγκράτεια του αθλητή, απαραίτητη προϋπόθεση για την αύξηση των σωματικών του δυνάμεων. Ο ίδιος εφάρμοσε στον εαυτό του ορισμένους κανόνες υγείας και νίκησε στο πένταθλο στην Ολυμπία.¹³⁹ Ο Πλάτων επιβεβαιώνει πως ακολουθούσε πολύ πειθαρχημένο διατροφικό πρόγραμμα το λεγόμενο «γεύμα του Ίκκου».¹⁴⁰

Η αλλαγή του βάρους των αθλητών και η αύξηση της μυικής τους δύναμης ήταν στοιχεία απαραίτητα ειδικά στα βαρεά αγωνίσματα. Αυτό έγινε με την εισαγωγή του κρέατος στην δίαιτα των αθλητών. Σύμφωνα με τις παραδόσεις οι πρώτοι που σκέφτηκαν να τρώνε πολύ κρέας ήταν ο πυγμάχος Ευρυγένης από την Σάμο¹⁴¹ και ο δρομέας από την Στύμφαλο.¹⁴² Ο δρομέας από την Στύμφαλο της Αρκαδίας ο οποίος νίκησε στο δρόμο αντοχής δυο φορές στην Ολυμπία, δύο φορές στα Πύθια ,

¹³⁸ Επίκτητος, «Διατριβαί» 2, 5.

¹³⁹ Κομητούδης Δ (2004) Η προπονητική των αρχαίων Ελλήνων

¹⁴⁰ Γογγάκη Κ. (2005) Οι αντιλήψεις των αρχαίων ελλήνων για τον αθλητισμό Αθήνα

¹⁴¹ Διογένης. Λαέρτιος Πυθαγόρας 8, 12-13

¹⁴² Πausanias. Ελλάδος Περιήγησης 6, 7, 10.

τρεις φορές στα Ίσθμια και πέντε φορές στα Νέμεα εισήγαγε συστηματικά στην δίαιτα του σαν κυριότερη τροφή το κρέας, αντικαθιστώντας το τυρί.¹⁴³

Από την άλλη ο πυγμάχος Ευρυμένης από την Σάμο νικητής της 77^{ης} Ολυμπιάδας χρησιμοποίησε το κρέας αντί το τυρί σαν την κυριότερη διατροφή¹⁴⁴. Λέγεται ότι Ευρυμένης άρχισε την συστηματική κατανάλωση κρέατος μετά από υποδείξεις του προπονητή του και φιλόσοφου Πυθαγόρα. Ωστόσο, είναι γνωστή η αυστηρή ζωή που πρέσβευε η Πυθαγόρεια Σχολή¹⁴⁵ με την λιτή δίαιτα, που αποτελείτο από ψωμί και μέλι, ωμά ή βρασμένα χορταρικά και όσπρια (εξαιρούνται τα κουκιά) και με βασικό χαρακτηριστικό την αποχή από το κρέας¹⁴⁶. Ο Πυθαγόρας θεωρούσε την κατανάλωση κρέατος επιβλαβή τόσο για τη σωματική υγεία, όσο και για την πνευματική διαύγεια.¹⁴⁷ Ο Διογένης Λαέρτιος κατέληξε στο συμπέρασμα ότι πρόκειται για κάποιον άλλο Πυθαγόρα (τον γιό του Ερατοκλή)¹⁴⁸ και όχι τον Φιλόσοφο και Μαθηματικό¹⁴⁹ (γιος του Μνήσαρχου) μιας και ο Πυθαγόρας ο

¹⁴³ Πausanias. Ελλάδος Περιήγησης 6, 7, 10. «Ανὴρ ἐκ Στύμφηλου Δρομεὺς ὄνομα, κί δὴ καὶ ἔργον τοῦτο ἐπὶ δολιχῶ παρεσχλημένος, δυο μὲν ἔσχε ἐν Ολυμπίᾳ νίκας, τοσαυτὰς σὲ ἄλλας Πύοι καὶ Ἰσθμίων τε τρεῖς καὶ ἐν Νεμεᾷ πέντε. Λέγεται δὲ ὡς καὶ κρέας ἐσθίειν ἐπινοήσῃς τεῶς δὲ τοῖς ἀθληταῖς σιτία τυρόν ἐκ τῶν ταλαρῶν εἶναι...»

¹⁴⁴ Διογένης. Λαέρτιος Πυθαγόρας 8, 12-13

¹⁴⁵ Ο Πυθαγόρας είχε ιδρύσει στον Κρότωνα της νότιας Ιταλίας μια φιλοσοφική κοινότητα στην οποία οι μαθητές διήγαν έναν μοναστηριακού τύπου βίο.

¹⁴⁶ Πυθαγόρας και Πυθαγόριοι μεταφρ. Κ Καψαμπέλη Ινστιτούτο του βιβλίου Μ. Καρδαμίτσα 1995. Ο Πυθαγόρας επέτρεπε να τρώνε κάποια ζώα όσοι δεν είχαν ζωή αφιερωμένη στη θρησκεία και την φιλοσοφία. Στους ίδιους θέσπιζε να μην τρώνε την καρδιά ούτε τον εγκέφαλο και από αυτά να απέχουν όλοι οι Πυθαγόρειοι γιατί είναι τα όργανα διακυβέρνησης της σκέψης και της ζωής.

¹⁴⁷ Ματάλα Α. (2015), Διατροφή και πολιτισμός, e-book/e-rub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα

¹⁴⁸ Ο Ιάμβλιχος σημαντικός βιογράφος του Πυθαγόρα αναφέρει ότι ο Πυθαγόρας ο γιος του Ερατοκλή στα *Αλλειπτικά συγγράμματα* ήταν αυτός που σύστησε στους αθλητές να τρώνε κρέας αντί για ξερά σύκα και κακώς αποδίδονται αυτά στο Πυθαγόρα τον μαθηματικό και φιλόσοφο γιο του Μνησάρχου. Προσωκρατικοί πέμπτος τόμος Πυθαγόρας 2 Περί του Πυθαγορίου Βίος.

¹⁴⁹ Grivetti και Applegate (1997) From Olympia to Atlanta: A cultural – Historical Perspective on Diet and athletic training

φιλόσοφος απαγόρευε τη θανάτωση των ζώων και πολύ περισσότερο τη βρώση τους από τους ανθρώπους με τους οποίους έχουν κοινό χαρακτηριστικό την ψυχή.¹⁵⁰ Σύμφωνα με Διογένη Λαέρτιο, όλο αυτό ήταν ένα πρόσχημα και ότι στην πραγματικότητα ήταν κατά της διατροφής με κρέας ζώων για αυτούς που ασκούνται. Ήθελε να συνηθίζουν στην απλή ζωή ώστε να μπορούν να τρέφονται με πράγματα που βρίσκονται εύκολα και δεν χρειάζονται ψήσιμο. Έτσι θα εξασφαλιζόταν η σωματική και η ψυχική τους υγεία.¹⁵¹

Ο Πορφύριος, επιβεβαιώνει πως ο Ευρυμένης ο Σάμιος Ολυμπιονίκης 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.¹⁵²

Οι αθλητές δυνάμωναν και έτσι καθιερώθηκε το κρέας στην διατροφή τους. Ο Φιλόστρατος αναφέρει ότι οι αθλητές από κρέας έτρωγαν βοδινό, ταύρου, τράγου και ζαρκαδιού.¹⁵³ Ο Αθήναιος στους Δειπνοσοφιστές αναφέρει ότι κάποιος θηβαίος αθλητής ξεπέρασε τους συναθλητές του σε δύναμη επειδή έτρωγε κατσικίσιο κρέας. Ο Αθήναιος πίστευε ότι οι χυμοί του συγκεκριμένου κρέατος είναι δυνατοί, και παραμένει ο όγκος στο σώμα για πολύ καιρό. Από την άλλη, το χοιρινό κρέας

¹⁵⁰ Προσωκρατικοί Ιάμβλιχος: Περί του Πυθαγορείου βίου

¹⁵¹ Διογένης Λαέρτιος 8, 13 «οι δε Πυθαγόραν αλείπτειν τινα τούτον σιτίσαι τον τρόπον, μη τούτον, τούτον γαρ και το φονεύειν απαγορεύειν, μη ότι γε άπτεσθαι των ζώων κοινόν και δίκαιον ημιν εχόντων ψυχής, και τότε μεν ην το πρόσχημα, το δε αληθές των έμψυχων απηγορεύεν άπτεσθαι συνασκών και συνεθίζων εις ευκολίαν βίου τους ανθρώπους ώστε ευπόριστους αυτοίς είναι τας τροφάς άπυρα προσφερόμενους και λιτόν υδωρ πινούσι, εντεύθεν γαρ και σωματος υγείας και ψηχής οξύτητας περιγενέσθαι...»

¹⁵² Προσωκρατικοί Πορφυρίου -Πυθαγόρου βίος

¹⁵³ Φιλόστρατος Γυμναστικός 43 «..τῶν κρεῶν τὰ βόειά τε καὶ ταύρεια καὶ τράγεια τούτους ἔβασκε καὶ δόρκοι..»

και το πρόβειο, επειδή είναι δύσπεπτα εξαιτίας του λίπους τους φθείρονται πολύ εύκολα.¹⁵⁴

Αντίθετα, ο Γαληνός αναφέρει ότι οι αθλητές που γυμνάζονταν σκληρά καταναλώναν μεγάλες ποσότητες χοιρινού κρέατος¹⁵⁵ Ο Πλάτωνας αναφέρει ότι ο αθλητής του παγκρατίου ο Πολυδάμας που είναι ο πιο δυνατός από όλους, έχει ανάγκη να τρώει βοδινό κρέας για να διατηρεί τις δυνάμεις και συμβουλεύει τους ασθενέστερους να κάνουν το ίδιο.¹⁵⁶ Παρότι όμως ο Πλάτωνας, θεωρεί καλύτερο κρέας των αθλητών το βοδινό¹⁵⁷ επικρίνει αυτή τη δίαιτα, γιατί δημιουργεί υπνηλία και είναι ακατάλληλη για την υγεία, αφού οι αθλητές αν παρεκκλίνουν λίγο από την καθορισμένη δίαιτα, πάσχουν από μεγάλες και σοβαρές ασθένειες.¹⁵⁸

¹⁵⁴ Αθήναιος Δειπνοσοφισταί Θ 402 c-d «...ως Θηβαίον τιν αθλητην υπερβάλειν ισχυι φησι καθ'εαυτον κρεασιν αιγειοις χρωμενων, ευτοναι γαρ και γλισχροι οι χυμοι και πολύν χρονον υπομένει εν τοις ογκοις δυναμένοι... Τα δ' υεια και αρνεια κρεα αδιαπονητα ταις εξεσιν υπάρχοντα ραστα φθείρεται δια την πιμελην»

¹⁵⁵ Γαληνός Υγεινών Λόγος Γ' «...πλήθους κρέων χοιρειων ...οιους εσθιουσιν οι βαρείς αθληται...»

¹⁵⁶ Πλάτων Πολιτεία «Ει συμφέρει τα βόεια κρέα προς σώμα, τούτο το σιτιον είναι ημίν τοις ήττοισιν εκείνου συμφέρον άμα και δίκαιον.

¹⁵⁷ Πλάτων: Πολιτεία, Α'.: «Εἰ Πουλυδάμας ημών κρείττων παγκρατιαστής και αντω συμφέρει τά βόεια κρέα πρὸς τό σώμα»

¹⁵⁸ Πλάτων: Πολιτεία, Γ'. «έάν σμικρά έκβώσι τής τεταγμένης διαίτης, μεγάλα καί σφόδρα νοσοῦσιν οὔτοι οί άσκηταί;»

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Υπερτροφία

Μετά την καθιέρωση της αθλητικής διατροφής ήταν αναπόφευκτο να υπάρξουν και παρεκτροπές θετικές και αρνητικές. Ένας αθλητής έπρεπε να τρέφεται κανονικά ανάλογα με την ηλικία του και το αγώνισμα του, ωστόσο έφτανε πολλές φορές σε αυτό που λέγεται αναγκαιοφαγία¹⁵⁹ δηλαδή στην καθορισμένη ειδική δίαιτα.

Πολλές φορές αυτή η αναγκαιοφαγία έκανε τους αθλητές να προσπαθούν να ξεχωρίσουν υπακούοντας στις ατομικές απαιτήσεις της βουλιμίας ή στην επιθυμία τους για υπερδιογκωμένους μύες και τον υπερβολικό ζήλο για την νίκη. Ο Θεαγένης ο Θάσιος, αθλητής, μόνος του έφαγε έναν ολόκληρο ταύρο¹⁶⁰. Ο περίφημος παλαιστής Μίλων ο Κροτωνιάτης συνήθιζε να τρώει 20 μνες κρεάτων, άλλες τόσες ψωμιού κι έπινε 3 χοές κρασιού.¹⁶¹ Στην Ολυμπία φορτώθηκε στους ώμους του έναν τετράχρονο ταύρο και τον περιέφερε γύρω απο το στάδιο το έσφαξε και το έφαγε μέσα σε μία μέρα.¹⁶² Επίσης ο Τίτορμος από την Αιτωλία θέλωντας να συναγωνιστεί τον Μίλωνα έφαγε ένα βόδι για πρωινό¹⁶³. Ο Φύλαρχος αναφέρει ότι ο Μίλωνας έφαγε έναν ταύρο ξαπλωμένος μπροστά στο βωμό του Δία.¹⁶⁴

¹⁵⁹ Αριστοτέλης-Πολιτικά 1339α 5-9

¹⁶⁰ Αθήναιου, Δειπνοσοφισταί 10.412d-e «Θεαγένης δ' ο Θάσιος αθλητής ταύρον μόνον κατέφαγεν ως Ποσειδιππος φήσιν επιγραμμασι...

¹⁶¹ Αθήναιου, Δειπνοσοφισταί 10.412d-e «Μίλων δ' ο Κροτωνιάτης, ως φησιν ο Ιεραπολίτης Θεόδωρος εν τις περί αγώνω, ήσθιε μνας κρεών είκοσι και τοσυτας ρτων οινου τε τρεις χοάς επινεν».

¹⁶² Αθήναιος- Δειπνοσοφισταί 10, 412 f. «Εν δε Ολυμπία τυρον αναθέμενος τοις ώμοις τετραετη και τούτον περιενεγκας το σταδιον μετα ταυτα διατρεύσας μόνος αυτόν κατέφαγεν εν μια ημέρα.».

¹⁶³ Αθήναιος Δειπνοσοφισταί 10.412f «Τίτορμος τε ο Αιτωλός διηρίστησατο αυτω βουν...»

¹⁶⁴ Αθήναιου, Δειπνοσοφισταί 10.412d-e «Φύλαρχος δε φήσιν εν τη γ' των ιστοριων τον Μίλωνα ταύρον καταφαγειν κατακλιθέντα προ του βωμού του Διός...»

Ο Αθήναιος παρουσιάζει τους αθλητές ως πρόσωπα που τρώνε υπερβολικά.¹⁶⁵ Χαρακτηριστικά αναφέρει, ότι δεν εκπλήσσεται που οι αθλητές είναι φοβερά πολυφαγάδες διότι έχουν μάθει ότι πρέπει να τρώνε και να γυμνάζονται πολύ.¹⁶⁶ Ένα παράδειγμα ήταν ο Αστυάνακτας από την Μίλητο, που ήταν 3 φορές συνεχόμενα νικητής στο παγκράτιο στους Ολυμπιακούς αγώνες, κλήθηκε από έναν Πέρση σε δείπνο και έφαγε όλα όσα προορίζονταν για τους 9 καλεσμένους του.¹⁶⁷

Όλα αυτά οδηγούσαν τους αθλητές στα όρια του υπερσιτισμού, δηλαδή να τρώνε χωρίς μέτρο με βουλιμία. Όπως αναφέρει ο Αθήναιος στους Δειπνοσοφιστές, ο παλαιστής Δαμίππος ο λεγόμενος και ως «κεραυνός» λόγω της ανδρείας του αλλά και γιατί έκανε τα τραπέζια άβατα πέφτοντας πάνω με τα σαγόνια του.¹⁶⁸

Σύμφωνα με τον Φιλόστρατο η πολλή και αδικαιολόγητη τροφή έβλαπταν τον αθλητή όπως ο οίνος και όλα όσα ακολουθούσαν, αγωνία, ταλαιπωρία σώματος εκούσιες και ακούσιες κινήσεις.¹⁶⁹ Πιο συγκεκριμένα αναφέρει ότι όσοι αθλητές έχουν φάει πολύ φαίνονται από τα φρύδια που πέφτουν βαριά, από τη βαριά αναπνοή, τις πρησμένες κοιλότητες των κλείδων και από κάποια εξόντωση στις πλευρικές λαγόνες.¹⁷⁰ Ο Φιλόστρατος αναφέρει το παράδειγμα του παλαιστή Ναυκρατίδη ότι αφού νίκησε στους Ολυμπιακούς Αγώνες έτρωγε και έπινε μαζί με τους φίλους του ασταμάτητα για τρεις μήνες χωρίς να κοιμηθεί καθόλου. Ύστερα

¹⁶⁵ Αθήναιου, *Δειπνοσοφισταί* 10.414 f, 415

¹⁶⁶ Αθήναιος *Δειπνοσοφισταί* 10.413c.

¹⁶⁷ Αθήναιος *Δειπνοσοφισταί* 10.413 B «Αστυαναξ δ' ο Μιλήσιος τρις Ολυμίας νικήσας κατά το εξής παγκράτιον, κληθείς ποτε επι δείπνον υπο Αριοβαρζνου του Πέρσου και αφικόμενος επεσχεο φάγειν πάντα τα πάσι παρασκευαθέντα και κατέφαγε.»

¹⁶⁸ Αθήναιος *Δειπνοσοφισται* 10.416 f

¹⁶⁹ Φιλόστρατος *Γυμναστικός* 47 « και όσα ανία μεν σιτία, λυπεί δε οίνος, βλάπτει σε η απ' αφροδισιων και του ονειρωττειν έξις και αγωνία και κόποι και πλειω έτερα τα μέν εκούσια, τα δε ακούσια»

¹⁷⁰ Φιλόστρατος *Γυμναστικός* 48 «τους μεν δη υπερσιτήσαντας οφρύς τε δηλώσει βαρεία και κοίλον άσθμα και κύαθοι κλειδών αναστηκότες και οι πλάγιοι κενεώνες όγκου, τι ενδεικνύμενοι..»

αντί να κοιμηθεί για να χωνέψει πήγε να γυμναστεί και πέθανε κατά την προπόνηση.¹⁷¹

Βλέπουμε λοιπόν ότι τα αποτελέσματα της υπερβολικής χρήσης φαγητού και κρέατος από μερικούς αθλητές και κυρίως τους πυγμάχους, παλαιστές και παγκρατιαστές ήταν ολέθρια για την ζωή τους. Για να καταναλωθούν μεγάλες ποσότητες κρέατος έπρεπε η προπόνηση τους να είναι σκληρή με αποτέλεσμα να απαιτούνται περισσότερες ώρες για ξεκούραση και ύπνο. Το φαγητό, ο ύπνος και η προπόνηση ήταν οι κυριότερες ασχολίες τους με αποτέλεσμα να μην έχουν χρόνο να κάνουν κάτι άλλο. Από τον Ξενοφώντα μαθαίνουμε ότι ο Σωκράτης ήταν αντίθετος με αυτό τον τρόπο ζωής, αφού δεν συμβάδιζε με την καλλιέργεια της ψυχής. Το είδος της διατροφής και της προπόνησης αύξανε το βάρος και την δύναμη ωστόσο ήταν εις βάρος της υγείας και της ομορφιάς του σώματος.¹⁷²

Ο Αριστοτέλης περιγράφει την παραμόρφωση στο πρόσωπο του αθλητή που μοιάζει πλέον με ζώα λόγω της ειδικής δίαιτας που υποβαλλόταν για αύξηση της μυϊκής τους μάζας.¹⁷³

Ο Ιπποκράτης γνώριζε τους κινδύνους αυτής της διατροφής και συγκεκριμένα αναφέρει: «Στους αθλητές, η κατάσταση της καλής υγείας, εάν οδηγείται στα άκρα είναι κάτι το επικίνδυνο και τούτο, διότι δεν είναι δυνατόν να παραμείνουν σταθεροί. Και από τη στιγμή που δεν είναι σταθεροί και δεν είναι δυνατόν να προχωρήσουν προς το καλύτερο, δεν απομένει παρά να πάνε προς το χειρότερο».¹⁷⁴ Μία από τις ασθένειες που απειλεί τους αθλητές που ακολουθούν

¹⁷¹ Φιλόστρατος Γυμναστικός

¹⁷² Γογγάκη Κ. Αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον Αθλητισμό κεφ 10 Επικριτικοί λόγοι κατά του αρχαίου αθλητισμού .

¹⁷³ Ο σχολιασμός θυμίζει σημερινά πρόσωπα αθλητών που παραμορφώνονται από τη χρήση αυξητικών ορμονών

¹⁷⁴ Γογγάκη Κ. Αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον Αθλητισμό κεφ 10 Επικριτικοί λόγοι κατά του αρχαίου αθλητισμού .

ένα διαιτολόγιο που περιέχει κρέας είναι ένα είδος διάρροιας: «Αυτή 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».¹⁷⁵

Ο Γαληνός επισημαίνει ότι το διαιτολόγιο των αθλητών κυρίως της πάλης με την υπερβολή του, οδηγεί στην παχυσαρκία και σε προβλήματα υγείας¹⁷⁶. Υποστηρίζει ότι είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν μια κατανακαστική δίαιτα, «προς ανάγκη εσθίοντες» για αυτό θεωρεί την ζωή τους χειρότερη από των γουρουνιών, αφού αυτά δεν χρειάζεται να τρώνε με το ζόρι¹⁷⁷. Παρόμοια θέση κράτησε και ο Ευριπίδης ο οποίος αντέδρασε με αυτό το είδος της προπόνησης και της διατροφής, ο οποίος χαρακτηριστικά αναφέρει ότι ο επαγγελματίας αθλητής έγινε «δούλος της μασέλας του και υπηρέτης της κοιλιάς του».¹⁷⁸

Ο Πλάτωνας επίσης δεν είχε σε ιδιαίτερη εκτίμηση την διατροφή που ακολουθούσαν οι αθλητές την οποία θεωρεί κοιμισμένη και ακατάλληλη για την υγεία. Υποστήριζε ότι οι αθλητές που ήταν παράλληλα και στρατιώτες θα έπρεπε να ακολουθούν πιο ελαφριά δίαιτα σε σύγκριση με αυτούς που ήταν μόνο αθλητές. Από την άλλη συμβούλευε τους αθλητές να μιμούνται την διατροφή των στρατιωτικών οι οποίοι δεν κατανάλωναν ψάρια ακόμα και αν βρίσκονταν κοντά στην θάλασσα, ούτε βραστό κρέας παρά μόνο ψητό. Τα ψητά ήταν πιο εύκολο να ετοιμαστούν από τους στρατιώτες γιατί δεν χρειάζεται να μεταφέρουν μαζί τους

¹⁷⁵ Ιπποκράτης: Απαντα 6 Περί διαίτης υγιεινής,

¹⁷⁶ Γαληνός, Άπαντα. Προτρεπτικός επί Τέχνας 12

¹⁷⁷ Γαληνός Άπαντα. Προτρεπτικός επί Τέχνας 11 -Μπιζιάγκου-Χασιώτη, Α. (2008) Η σπουδαιότητα της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου κατά τον Γαληνό

¹⁷⁸ Φούντα Α. (2006) Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στην προαγωγή της υγείας κατά την Ελληνική αρχαιότητα.

μαγειρικά σκεύη¹⁷⁹. Παρόμοια θέση κράτησε και ο Πλούταρχος ο οποίος σύγκρινε τους αθλητές με τους στρατιωτικούς και κατηγορεί τους πρώτους για διαρκές και χορταστικό φαγητό, το οποίο θεωρεί ως παράγοντα που επηρεάζει αρνητικά την υγεία τους.¹⁸⁰

Σύμφωνα με ορισμένους φιλοσόφους την ευθύνη για αυτές τις υπερβολές την είχαν και ιατροί οι όπου επινόησαν ένα σύστημα διατροφής την «κολακευτική διατροφή» η οποία κολακεύει τον αθλητή. Κατά τον Πλάτωνα, η κολακευτική διατροφή έχει μοναδικό σκοπό να δημιουργεί εντυπώσεις και δεν έχει σχέση με την αληθινή γνώση και το πραγματικό συμφέρον. Δεν φροντίζει για το καλό του αθλητή αλλά αντίθετα προσφέρει ευχαρίστηση. Έτσι προσελκύει τους ανόητους, τους εξαπατά αλλά παρόλα αυτά θεωρείται σπουδαία. Αυτό ονομάζεται κολακεία και είναι πολύ άσχημο διότι επιδιώκει το ευχάριστο χωρίς να είναι ωφέλιμο.¹⁸¹

Ο Φιλόστρατος συμπληρώνει ότι όταν η κολακευτική διατροφή έγινε ένα με την γυμναστική, τότε χάθηκε η ένταση στα γήπεδα και εκφυλίστηκαν οι αθλητές. Οι αθλητές από δραστήριοι και σκληραγωγημένοι έγιναν νωθροί και μαλθακοί και η μόνη ευχαρίστηση τους ήταν τα φαγητά και τα γλυκίσματα.¹⁸²

¹⁷⁹ Πλάτωνας Πολιτεία 2, 404 a-c «Κομψότερας δη τινος, ην δ'εγώ ασκήσεως δει τοις πολεμικοίς αθληταις..οισθα γαρ ορι επι στρατιας εν ται των ηρώων εστιασεσιν ουτε ιχθυσιν αυτοός εστια, και ταύτα επι Θάλτη εν Ελλήσποντω οντας, ουτε αφθοις κρασιν αλλα μόνο απτοις, α δη μαλιστα' αν ειη στρατιωταις ευπορα, πανταχού γαρ ως επος ειπειν αυτω τω πυρι χρησθαι αυπορωτερον η αγγεία συμπεριφορειν..» Πλάτωνας Πολιτεία 2, 404 a-c

¹⁸⁰ Γογγάκη Κ (2003) Αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον Αθλητισμό κεφ 10 Επικριτικοί λόγοι κατά του αρχαίου αθλητισμού)

¹⁸¹ Πλάτων. Γοργίας 464c-e 465α

¹⁸² Φιλόστρατος- Γυμναστικός 44

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

Εργογόνες ουσίες

Από τα ελάχιστα στοιχεία τα οποία υπάρχουν από τους συγγραφείς βγαίνει το συμπέρασμα ότι στους αγώνες των αρχαίων ελλήνων υπήρχαν περιπτώσεις ενίσχυσης του οργανισμού και της φυσικής τους απόδοσης με διεγερτικές και εργογόνες ουσίες. Οι αθλητές φρόντιζαν να ακολουθούν το ειδικό διαιτολόγιο ώστε να βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση για μεγάλους αγώνες με υπεύθυνους τους γυμναστές, τους ιατρούς.¹⁸³ Επίσης συμμετείχαν και οι μάγειροι, όπου ετοίμαζαν ψωμί με αναλγητικές ιδιότητες. Οι γυμναστές έδιναν στους αθλητές να τρώνε ξερά σύκα¹⁸⁴ και κατά τη διάρκεια των αγώνων ψωμί, που ζυμώθηκε με χυμό του φυτού μύκων (ο υπνοφόρος), δηλαδή με κάποιο οπιούχο υγρό ή εκχύλισμα φυτών πλούσιον σε αλκαλοειδή, όπως η ιππουρίς η οποία βοηθά στην αύξηση της μυικής μάζας και δύναμης.¹⁸⁵

Ο Φιλόστρατος αναφέρει πως οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν τη φυσική τους δύναμη και επίδοση αναμειγνύοντας πολλά είδη κρέατος ή ζωμό αίματος πριν από τους αγώνες.¹⁸⁶ Ο ίδιος προσθέτει ότι κατά τη διάρκεια των Ολυμπιακών Αγώνων τον 3^ο αιώνα π.Χ. οι αθλητές προσπαθούσαν να αυξήσουν την απόδοση τους χρησιμοποιώντας παραισθησιογόναμανιτάρια.¹⁸⁷ Σύμφωνα με τον Γαληνό από όλες τις τροφές τα μανιτάρια γεννούν κολλώδη και παχύ χυμό.¹⁸⁸ Τον 1ο αιώνα μ.Χ.,

¹⁸³ Αριστοτέλης «οι περι το σώμα παιδοτρίβει τε και οι ιατροί...»

¹⁸⁴ Ορειβάσιος Ιατρικαί συναγωγαί Α΄

¹⁸⁵ Papagelopoulos et al (2004), Doping in Ancient and Modern Olympic Games.

¹⁸⁶ Φιλόστρατος Γυμναστικός 43

¹⁸⁷ Φιλόστρατος Γυμναστικός - Papagelopoulos et al, (2004) Doping in Ancient and Modern Olympic Games

¹⁸⁸ Γαληνός Περι ευχυμίας και κακοχυμίας

αναφέρεται επίσης ότι οι Έλληνες δρομείς έπιναν ένα αφέψημα βοτάνων για να αυξήσουν τη δύναμη τους και να είναι ικανοί να αποδώσουν σε αθλήματα μεγάλης διάρκειας.¹⁸⁹

Από την άλλη ο γνωστός βοτανολόγος-φαρμακολόγος Διοσκουρίδης σύστηνε το εκχύλισμα δεντρολίβανου, πριν τους αγώνες. Το βότανο αυτό φαίνεται να έχει ευεργετική και θερμαντική δράση στον οργανισμό¹⁹⁰. Επίσης εργογόνο δράση φαίνεται να έχει και ο κόκκορας που είχε κερδίσει σε κοκορομαχία. Ο νικητής κόκκορας είχε πολλή τεστοστερόνη και μπορεί οι αρχαίοι να μην ήξεραν την τεστοστερόνη, όμως είχαν παρατηρήσει ότι τα συγκεκριμένα κοκκοράκια βοηθούσαν.¹⁹¹

Επίσης υπάρχουν στοιχεία που επιβεβαιώνουν ότι αθλητές των ολυμπιακών αγώνων της αρχαιότητας έτρωγαν σκόρδο πριν από τους αγώνες. Το σκόρδο θεωρείτο εργογόνο βοήθημα για την αύξηση της απόδοσης.¹⁹². Ο Γαληνός και ο Ορειβάσιος πίστευαν ότι το σέλινο και η θρίδα (μαρούλι) ενεργούσε στον οργανισμό σαν άριστο διουρητικό ¹⁹³,¹⁹⁴ καθώς και το λεμόνι- κίτρο ότι ήταν εξαιρετικό πεπτικό μέσο, καθαρτικό του σώματος.¹⁹⁵, ¹⁹⁶

¹⁸⁹ Φιλόστρατος Γυμναστικός - Papagelopoulos et al, (2004) Doping in Ancient and Modern Olympic Games

¹⁹⁰ Διοσκουρίδης Περὶ ὕλης ἰατρικῆς

¹⁹¹ Diamandopoulos A. (2005) Medicine and the Olympic Games - HIGGINS A. J. 2006 From ancient Greece to modern Athens: 3000 years of doping in competition horses

¹⁹² Rivlin R.S (2001). Historical perspective on the use of garlic. Journal of nutrition 131:951S-954S

¹⁹³ Γαληνός Υγιεινών Λόγος Α-Γ

¹⁹⁴ Ορειβάσιος Συναγωγαί Β'

¹⁹⁵ Γαληνός Υγιεινών Λόγος Α-Γ

¹⁹⁶ Ορειβάσιος Συναγωγαί Β'

Σύμφωνα με τους Applegate και Grivetti οι αθλητές και οι πολεμιστές χρησιμοποιούσαν προϊόντα όπως συκώτι ελαφιού και καρδιά λιονταριού με σκοπό να αποκτήσουν ανδρεία, ταχύτητα και δύναμη.¹⁹⁷

Περισσότερες αναφορές σχετικά με αυτήν την περίοδο του αρχαίου ελληνικού κόσμου είναι δύσκολο να βρεθούν καθώς «η γνώση για το ντόπινγκ» φαίνεται να ήταν θεμιτή διαδικασία και μέρος του ανταγωνισμού. Βέβαια είναι γνωστό στην ιστορία ότι ο αυτοκράτορας Θεοδόσιος κατήγγησε τους Ολυμπιακούς Αγώνες στην Ελλάδα το 364 μ.Χ. και ένας από τους λόγους που επικαλέστηκε ήταν οι «ντοπαρισμένοι» αθλητές.¹⁹⁸

¹⁹⁷ Applegate E.A και Grivetty L.E (1997) Search for competitive edge. A history of Dietary Fads and Supplements. The journal of Nutrition 127 : 869S-873S

¹⁹⁸ Γογγάκη Κ (2005) Οι αντιλήψεις των αρχαίων ελλήνων για τον αθλητισμό.

Συζήτηση

Ο αθλητισμός στην αρχαία Ελλάδα αποτελούσε σημαντικό μέρος της κοινωνικής ζωής των ανθρώπων. Κυρίαρχη ήταν αντίληψη των αρχαίων φιλοσόφων, ότι ο συνδυασμός άσκησης και διατροφής συμβάλλει στην προάσπιση της υγείας.

Μερικοί από τούς φιλοσόφους ενώ εμφανίζονται ως επικριτές των αθλητών¹⁹⁹, δεν απορρίπτουν όμως τον αθλητισμό εκείνον κυρίως που βασίζεται στην ηπιότητα και το μέτρο. Έντονη υπήρξε και η κριτική ορισμένων φιλοσόφων απέναντι στην διατροφή των αθλητών. Ο Πλάτων θεωρούσε τη δίαιτα των αθλητών ακατάλληλη για την υγεία. Ο ίδιος θέτει ως όριο την επιθυμία να φάει κανείς μέχρι το σημείο να είναι υγιής, έχοντας και το σώμα του σε καλή κατάσταση. Ο Ευριπίδης και ο Φιλόστρατος ο Αθηναίος κατηγορούν την υπερβολή στη διατροφή, ενώ από τον Αριστοφάνη προέρχεται η φράση «τρώει σαν παλαιστής». Ο Γαληνός επισημαίνει πως το διαιτολόγιο των αθλητών, οδηγεί στην παχυσαρκία δημιουργώντας προβλήματα υγείας και επικαλείται τον Ιπποκράτη, για την αποφυγή της πολυφαγίας.

Η πλειονότητα των Ελλήνων είχε αντιληφθεί από πολύ νωρίς την επίδραση της τροφής στην απόδοση του αθλητή. Οι φυσικές τροφές και τα θεραπευτικά βότανα εξασφάλιζαν στους αθλητές καλή υγεία, ευεξία, ενέργεια και το πάθος που ήταν απαραίτητο για τον αγώνα και την νίκη. Οι διατροφικές ανάγκες των αρχαίων αθλητών ήταν πολύ μεγάλες εξαιτίας του πολύ δύσκολου τρόπου ζωής και τις συνθήκες προπόνησης. Αρχικά η τροφή τους ήταν απλή και όμοια με των άλλων ελλήνων, περιελάμβανε σιτηρά, τυρί, γάλα, ελιές, λάδι, λαχανικά, φρούτα, ψάρι και λίγο κρέας. Ωστόσο η δίαιτα αυτή θεωρήθηκε ακατάλληλη για τους αθλητές.

¹⁹⁹ Ο Ιπποκράτης άσκησε κριτική στους αθλητές και τα αθλήματα και δεν απέρριψε τις ασκήσεις που μπορούσαν να βελτιώνουν τόσο το σώμα όσο και το πνεύμα, μιας και ο στόχος του ήταν η εξασφάλιση της υγείας. Ο Γαληνός επιτέθηκε δριμύτατα στο γένος των αθλητών και επισήμανε στις λέξεις «αθλητής και άθλιος» την κοινή ρίζα, με την προέλευση της δεύτερης από την πρώτη, λόγω της δραματικής εμπειρίας του σε ηλικία 28 ετών, όταν ανέλαβε την περίθαλψη των μονομάχων σε μια περίοδο γνωστή για την βιαιότητα των αθλημάτων.

Έτσι από τη στιγμή που καθιερώθηκε η εξειδικευμένη προπόνηση με στόχο τη νίκη, οι προπονητές έδωσαν την προσοχή τους στην ειδική δίαιτα και καθιέρωσαν το κρέας ως βασική τροφή του αθλητή.

Σε μια τυπική σύγκριση της αρχαίας διατροφής των αθλητών με αυτήν των σύγχρονων, παρατηρούμε πολλές ομοιότητες αλλά και αρκετές διαφορές.

Στην αρχαιότητα η διατροφική αξία των τροφίμων ήταν άγνωστη. Ωστόσο οι γιατροί και οι φιλόσοφοι χρησιμοποιούσαν όρους, έννοιες και μεθόδους που ήταν τελείως διαφορετικοί με αυτούς που χρησιμοποιούνται σήμερα. Η αξιολόγηση ενός τροφίμου βασίζονταν στην πολύ προσεκτική παρατήρηση και στην κοινή λογική.

Οι παρατηρήσεις των γιατρών και φιλοσόφων της εποχής, κινούνταν στα πλαίσια της υποκρατικής θεωρίας των χυμών η οποία, ήταν φαινομενικά αρκετά διαφορετική από την σημερινή αντίληψη για την λειτουργία του σώματος. Πιο συγκεκριμένα έδιναν μεγάλη σημασία στους χυμούς ενός τροφίμου αλλά και στην κράση τους. Οι τροφές διαχωρίζονταν ανάλογα με τους χυμούς που εμπεριείχαν. Αν δηλαδή ήταν θερμές, ψυχρές, υγρές ή ξηρές και αν προκαλούσαν ανάλογες ποιότητες στα σώματα. Αντίθετα σήμερα χρησιμοποιείται άλλη ορολογία που έχει καθιερωθεί στον κλάδο της Διατροφολογίας δηλαδή πόσο θρεπτικό είναι ένα τρόφιμο με βάσει τα μακρο και μικρο-θρεπτικά συστατικά του.

Σύμφωνα με τους αρχαίους συγγραφείς το σιτάρι, το πλιγούρι, τα όσπρια και τα ξερά σύκα κατείχαν σημαντικό ρόλο στη διατροφή των αθλητών. Πριν την καθιέρωση του κρέατος ως ειδική αθλητική διατροφή αλλά και λόγω οικονομικής δυσχέρειας οι αθλητές επέλεγαν να καταναλώνουν τέτοιες τροφές καθώς πίστευαν στην υψηλή διατροφική τους αξία. Σήμερα η διατροφή με καρπούς και σπόρους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της δίαιτας των αθλητών καθώς οι υδατάνθρακες

είναι το πιο βασικό μακροθρεπτικό συστατικό, για την παραγωγή ενέργειας και καλύπτει το 40-60 % της ημερήσιας διαιτητικής πρόσληψης του αθλητή.²⁰⁰

Όσον αφορά το κρέας, φαίνεται ότι οι αθλητές υπερέβαιναν το μέτρο. Η σκληρή προπόνηση από την μία και η αντίληψη ότι όσοι γυμνάζονταν σκληρά έπρεπε να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες κρέατος, οδήγησαν τους αθλητές στην αναγκαστική υπερφαγία. Ενώ οι αρχαίοι δεν γνώριζαν τον όρο πρωτεΐνη και τον δομικό της ρόλο, έβλεπαν ότι οι αθλητές που κατανάλωναν κρέας και ζωικά τρόφιμα γίνονταν πιο δυνατοί, είχαν αύξηση της δύναμης και του μυικού τους όγκου και κέρδιζαν στους αγώνες. Η κρεατοφαγία αυτή, στους αρχαίους Έλληνες αθλητές ήταν ένα φαινόμενο όχι ιδιαίτερα περίεργο αν αναλογιστεί κανείς το κατά πόσο αυτή η τακτική συναντάται και σήμερα παρ' όλη τη εξειδίκευση που υπάρχει πάνω στον τομέα της διατροφής. Οι πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας που εμπεριέχονται σε τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα αυγά, τα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ήταν τρόφιμα που κατανάλωναν τότε οι αθλητές και σήμερα, η πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας αποτελεί απαραίτητο συστατικό στην διατροφή του αθλητή, για την επίτευξη της σωματικής διάπλασης, δύναμης και αντοχής. Οι συστάσεις για τους αθλητές αντίστασης και ενδυνάμωσης είναι 1,2-1,7 gr/kg πρωτεΐνη την ημέρα.²⁰¹

Οι αθλητές στην προσπάθειά τους για μία καλύτερη επίδοση, δεν αρκούνται μόνο στο προπονητικό κομμάτι και σε μία ισορροπημένη διατροφή, αλλά χρησιμοποιούν εργογόνες ουσίες και τεχνικές προκειμένου να αποκτήσουν ένα αγωνιστικό

²⁰⁰ Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American dietetic association, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527.

²⁰¹ Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American dietetic association, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527.

προβάδισμα σε σχέση με τους αντιπάλους τους.²⁰² Αυτά, στην αρχαιότητα, θεωρούνταν απολύτως απαραίτητα βοηθήματα για τους αθλητές και οι τότε γυμναστές και παιδοτρίβες μπορούν να συγκριθούν με ορισμένους σύγχρονους γυμναστές που συστήνουν στους επαγγελματίες αθλητές να λαμβάνουν διατροφικά συμπληρώματα και εργογόνες ουσίες. Στην αρχαιότητα, το κρέας εμφανίζεται ως «εργογόνος» ουσία. Οι αθλητές χρησιμοποιούσαν το κρέας και μίγμα κρεάτων καθώς και διάφορα βότανα για την ενίσχυση της απόδοσης τους.

Σύμφωνα με τις διαθέσιμες μελέτες, τα συμπληρώματα διατροφής χρησιμοποιούνται από αθλητές σε όλο τον κόσμο.^{203, 204} Υπολογίζεται η χρήση τους, στο 50% των αθλητών και από το 35-40% του γενικού πληθυσμού ενώ, στους αθλητές σε επίπεδο πρωταθλητισμού η συχνότητα κατανάλωσης σκευασμάτων είναι της τάξης του 60%.²⁰⁵

Ο επαγγελματισμός του αθλητή ήταν ορατός και κατά τον αρχαίο κόσμο. Ο υπερβολικός ζήλος για την νίκη και η μεγάλη επιθυμία για πλούτο και δόξα έγινε αιτία, για μερικούς αθλητές να αρχίσουν να παρανομούν προβαίνοντας σε αγοραπωλησίες νίκης²⁰⁶. Ο Γαληνός μιλάει επικριτικά για εκείνους τους αθλητές ενώ ο Φιλόστρατος θεωρεί ως μια από τις αιτίες για την παρακμή των αγώνων τη φιλοχρηματία ορισμένων αθλητών, που έχει ως αποτέλεσμα άλλοι να πουλάνε τον

²⁰³ Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). *Sport nutrition: an introduction to energy production and performance* (No. Ed. 2). Human Kinetics.

²⁰⁴ Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). Position of the American dietetic association, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: nutrition and athletic performance. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527.

²⁰⁵ Maughan R.J & Burke. L.M. (2002) Συμπληρώματα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα. Αθλητική Διατροφή Κεφ 12

²⁰⁶ Η πρώτη δωροδοκία καταγράφεται κατά την 98η Ολυμπιάδα το 388 π.Χ. Ο Θεσσαλός Εύπολος, αθλητής της πυγμαχίας, δωροδότησε τους συναθλητές του, (Αρκάδα Αγήτορα, Κυζικηνό Πρύτανη και Φορμίωνα από την Αλικαρνασσό)με χρήματα και κάποιους κριτές για να νικήσει ο ίδιος.

αγώνα και άλλοι να εξαγοράζουν τη νίκη²⁰⁷. Ωστόσο τα περιστατικά της εξαγοράς της νίκης δεν πρέπει να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι το φαινόμενο της δωροδοκίας ήταν συστηματικό μιας και υπάρχουν μαρτυρίες που δείχνουν σεβασμό στο θεσμό των αγώνων και στις ηθικές αξίες της νίκης.²⁰⁸ Ενώ στην αρχαιότητα η νίκη²⁰⁹ προσέφερε τεραστία τιμή στον αθλητή και την πόλη του, δεν ήταν όμως αυτοσκοπός και μέσον πλουτισμού όπως γίνεται σήμερα.

Η εμπορευματοποιημένη μορφή με την οποία διεξάγονται οι ολυμπιακοί αγώνες σήμερα δεν έχει καμία σχέση με τους ολυμπιακούς αγώνες των αρχαίων Ελλήνων, μιας και έχει χαθεί το αρχαιοελληνικό μέτρο. Παράλληλα, έχει χαθεί το πνεύμα του συναγωνισμού και της ευγενούς άμιλλας που διέκρινε τους αρχαίους Έλληνες. Τα τεράστια συμβόλαια αθλητών με χορηγούς και υπέρμετρη δημόσια προβολή αυτών, οδηγούν σε έναν αθέμιτο ανταγωνισμό μεταξύ τους με αποτέλεσμα πολλοί από αυτούς να χρησιμοποιούν παράνομα, μέσα με σκοπό την βέλτιστη αθλητική τους απόδοση Έτσι δημιουργήθηκε άτυπα μια βιομηχανία παράνομων σκευασμάτων- φαρμάκων που βάζουν σε κίνδυνο τη ζωή των αθλητών.

Ωστόσο, και στην αρχαιότητα υπήρχαν αναφορές για τις παρενέργειες στο σώμα του αθλητή, από την ειδική δίαιτα που ακολουθούσαν. Πιο συγκεκριμένα ο Αριστοτέλης περιγράφει την παραμόρφωση του προσώπου των αθλητών, που

²⁰⁷ Γογγάκη Κ. Οι αντιλήψεις των αρχαίων Ελλήνων για τον αθλητισμό σελ 316.

²⁰⁸ Ένας Ολυμπιονίκης Λάκωνας αθλητής, είχε αρνηθεί να ανταλλάξει τη νίκη του έναντι μεγάλου χρηματικού ποσού, θεωρώντας ως μοναδικό του κέρδος να μάχεται στον πόλεμο δίπλα στον βασιλιά “Προ τον βασιλέως τεταγμένος μαχοῦμαι τοῖς πολεμίοις”. Πλούταρχος, Λυκούργος, 22.

²⁰⁹ Το έπαθλο της νίκης ήταν στεφάνι από κλαδί αγριελιάς. Ο Ολυμπιονίκης όταν επέστρεφε στην πόλη του, κατεδαφιζόταν ένα τμήμα των τειχών της πόλης θεωρώντας τα άχρηστα, για πόλεις που διαθέτουν τέτοιου επιπέδου αθλητές και έμπαινε στην νέα είσοδο, ανεβασμένος σε ένα μεγαλοπρεπές άρμα. Στην Σπάρτη ο νικητής των αγώνων αποκτούσε το δικαίωμα να πολεμάει δίπλα στον βασιλιά. Σε μερικές πόλεις οι Ολυμπιονίκες λατρεύονταν σαν ήρωες μετά το θάνατό τους. Η σημαντικότερη τιμή του Ολυμπιονίκη ήταν τοποθετήσει το άγαλμα του στην ιερή πύλη και ο επινίκιος που γραφόταν για να εξυμνήσει τη νίκη του. Οι δυο αυτές τιμές εξασφάλιζαν τη δόξα και το όνομα του να μείνει για πάντα στην ιστορία

μοιάζουν πλέον με ζώα, λόγω της ειδικής δίαιτας που ακολουθούσαν για την αύξηση της μυϊκής τους μάζας.²¹⁰ Η αναφορά θυμίζει σημερινά πρόσωπα αθλητών που παραμορφώνονται από τη χρήση αυξητικών ορμονών.

Όπως και σήμερα τιμωρείται το ντόπινγκ με τον αποκλεισμό του αθλητή από τους αγώνες έτσι και στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες υπήρχαν κυρώσεις, είτε με τα πρόστιμα των Ηλείων²¹¹, είτε με αποδοκιμασίες του κόσμου και ακόμη αυστηρότερα με τις αποβολές των αθλητών.

Συμπέρασμα

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι, παρά τη γενική αποδοχή της αξίας της άθλησης από όλους τους φιλοσόφους, υπήρξε και αμφισβήτηση για τον ιδιαίτερο τρόπο ζωής των αθλητών, και τη δίαιτα τους, καθώς αυτή σε αρκετές περιπτώσεις θεωρούνταν υπερβολική, καταναγκαστική και επισφαλής. Οι διατροφικές ανάγκες ενός αθλητή στην αρχαία Ελλάδα ήταν μεγάλες, εξαιτίας του δύσκολου τρόπου ζωής και της προπόνησης κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες. Οι αρχαίοι Έλληνες μελέτησαν τις τροφές και τις ιδιότητες τους με έναν συστηματικό τρόπο. Παρατήρησαν ότι υπήρχαν τροφές που συμβάλλουν στην βελτίωση της αθλητικής απόδοσης. Πολλά από αυτά, επιβεβαιώθηκαν από την σύγχρονη επιστήμη. Είναι γεγονός ότι οι αρχαίοι Έλληνες έθεσαν τις βάσεις πάνω στις οποίες στηρίζεται ο αθλητισμός και η διατροφή των αθλητών παγκοσμίως.

²¹⁰ Νικολαΐδου Ε. Κάτσικας Χ. (2003) Οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα. Οι αθέατες πλευρές.

²¹¹ Όταν οι Ηλείοι ανακάλυψαν το χρηματισμό των αθλητών, τους τιμώρησαν με πρόστιμο. Από τα χρήματα των προστίμων κατασκευάστηκαν ορισμένα από τα περίφημα χάλκινα αγάλματα του Δία, οι Ζάνες. Πρόκειται για ειδικά αγάλματα που στήνονταν έξω από το αρχαίο στάδιο, κάθε φορά που οι υπαίτιοι πιάνονταν στα πράσα. Τη δαπάνη για την ανέγερσή του κάλυπταν τα πρόστιμα που επέβαλλαν οι ελλανοδίκες (δηλαδή οι κριτές) όταν έπιαναν κάποιον να διαπράττει απάτη. Οι αθλητές, ή οι πόλεις τους, πλήρωναν αδρά

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Κείμενα αρχαίων ελλήνων συγγραφέων

Αθηναίος: Δειπνοσοφισταί Θ: Εισαγωγή-Μετάφραση-Σχόλια. Μαυρόπουλος Θεόδωρος, επιμέλεια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Κάκτος, Αθήνα 1998.

Αριστοτέλης: Πολιτικά: Κείμενα. Μετάφραση σχόλια Λεκατσά Π. Εκδόσεις Ζαχαρόπουλος Ι Αθήναι χ.χ

Γαληνός: Άπαντα 28 Περι των εν ταις τροφαίς δυνάμεων . Μετάφραση -Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 2009.

Γαληνός: Άπαντα 29 Περι ευχυμίας και κακοχυμίας Μετάφραση -Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 2012

Γαληνός: Άπαντα-Υγιεινών λόγος Α- Γ: Εισαγωγή-Μετφραση -Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτος Αθήνα 1999

Διογένης Λαέρτιος: Πυθαγόρας Βιοι Φιλοσόφων Βιβλία 3-4-5. Μετάφραση -Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 1994

Διοσκουρίδης: Απαντα 2 Περί ύλης Ιατρικής Μετάφραση -Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 2000

Επίκτητος: Διατριβαί Μετάφραση σχόλια φιλολογική ομάδα Κάκτος. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 2000

Ιπποκράτης: Άπαντα 5 Διαιτητική- Θεραπευτική 1. Περί διαίτης Α-Δ. Μετάφραση σχόλια φιλολογική ομάδα Κάκτος. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 1992

Ιπποκράτης: Άπαντα 6 Διαιτητική- Θεραπευτική 2. Περί διαίτης υγιεινής- Περι τροφής Μετάφραση-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου.Εκδόσεις Κάκτος 1992

Ιπποκράτης: Άπαντα: Εισαγωγή-Μετάφραση-Σχόλια. Μανδηλαράς Βασίλειος, Ιατρική επιμέλεια. Κοντόμερκος Τάσος. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1992

Λουκιανός: Άπαντα 6. Λεξιφάνης Μετάφραση-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος 1994

Ξενοφών: Λακεδαιμονίων Πολιτεία. Εισαγωγή. Κ. Μερεντίτης Μετάφραση- Σχόλια. Α. Παπαγεωργίου χ.χ

Όμηρος: Ιλιάδα μετάφραση Ν. Καζαντζάκη- Ι. Θ Κακρίδη 1920

Όμηρος: Οδύσσεια μετάφραση Ν. Καζαντζάκη- Ι. Θ Κακρίδη 1938

Ορειβάσιος: Άπαντα 1 Ιατρικάί συναγωγαί .Μετάφραση-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 2015

Παυσανίας: Ελλάδος Περιήγησις: Μετάφραση- Σχόλια. Ταταράκη Ανδρεανή, Εισαγωγή. Λαμπάκης Ζαχαρίας. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1992.

Πλάτων Γοργίας περί ρητορικής: Εισαγωγή-Μετάφραση - Σχόλια. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1993

Πλάτων: Πολιτεία. Κείμενα εισαγωγή-Μεταφραση-σχόλια. Γύπαρης Ι. Εκδόσεις Ζαχαρόπουλος Αθήνα χ.χ

Προσωκρατικοί Πυθαγόρας 2 Πορφυρίου: Πυθαγόρου βίος Εισαγωγή-Μετάφραση-Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος Αθήνα 1999

Πυθαγόρας και Πυθαγόριοι. Μετάφραση. Κ Καψαμπελη Ινστιτούτο του βιβλίου Μ. Καρδαμίτσα 1995

Φιλόστρατος: Γυμναστικός. Εισαγωγή-Μετάφραση -Σχόλια. Φιλολογική ομάδα Κάκτου. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα 1995

Σύγχρονη Βιβλιογραφία

Applegate, E. A., & Grivetti, L. E. (1997). «Search for the competitive edge: a history of dietary fads and supplements». *The Journal of Nutrition*, 127(5), 869S-873S.

Dalby, A. (2003) «Food in the ancient world from A to Z» Routledge, Λονδίνο.

Dalby, A. (2001) « Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της Διατροφής και της Γαστρονομίας στην Ελλάδα» (μετάφρ Ελ. Πατρικίου) Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

Diamandopoulos, A. (2005). «Medicine and the olympic games». *Humane Medicine Health Care*.

Flacelière, R. (1959). «Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων» (μτφρ. από τα γαλλικά), Παπαδήμας, Αθήνα.

Grivetti, L. E., & Applegate, E. A. (1997). «From Olympia to Atlanta: a cultural-historical perspective on diet and athletic training». *The Journal of nutrition*, 127(5), 860S-868S.

Grivetti, L. E., Applegate, E. A., Clarkson, P. M., Grandjean, A. C., McDONALD, R. B., & Tipton, C. M. (1996). «From Ancient Olympia to Modern Atlanta: Celebration of the Olympic Centennial». *Nutrition Today*, 31(6), 241-249.

Grivetti, L.E. (2001) «Mediterranean Food Patterns. The View from Antiquity, Ancient Greeks and Romans» στο A.-L. Matalas κ.ά. (επιμ.), *The Mediterranean diet*, CRC Press, Φλόριδα, σ. 4-30.

Harris, H. A. (1966). «The diet of Greek athletes». *Proceedings of the Nutrition Society*, 25(02), 87-90.

Higgins, A. J. (2006). «PL04 From ancient Greece to modern Athens: 3000 years of doping in competition horses». *Journal of veterinary pharmacology and therapeutics*, 29(s1), 4-8.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2010). «*Sport nutrition: an introduction to energy production and performance* (No. Ed. 2)». Human Kinetics.

Knottnerus, J. David, and Phyllis E. Berry (2002. «Spartan society: Structural ritualization in an ancient social system.» *Humboldt Journal of Social Relations*): 1-41

Leitzmann, C. (2014). «Vegetarian nutrition: past, present, future». *The American journal of clinical nutrition*, 100(Supplement 1), 496S-502S.

Maughan, R.J. & Burke, L.M. (2002) «Συμπληρώματα διατροφής και εργογόνα βοηθήματα». *Αθλητική Διατροφή* Κεφ 12 Εκδόσεις Πασχαλίδης

Mouratides et al. (2000) «Hippocrates on Health and exercise». *Nikephoros*, 13, 141-152

Papagelopoulos, P. J., Mavrogenis, A. F., & Soucacos, P. N. (2004). «Doping in ancient and modern Olympic Games». *Orthopedics*, 27(12), 1226-1231.

Rivlin, R. S. (2001). «Historical perspective on the use of garlic». *The Journal of nutrition*, 131(3), 951S-954S.

Rodriguez, N. R., DiMarco, N. M., & Langley, S. (2009). «Position of the American dietetic association, dietitians of Canada, and the American college of sports medicine: nutrition and athletic performance». *Journal of the American Dietetic Association*, 109(3), 509-527.

Simopoulos, A. P. (1989). «Opening address. Nutrition and fitness from the first Olympiad in 776 BC to 393 AD and the concept of positive health». *The American journal of clinical nutrition*, 49(5), 921-926.

Skiadas, P. K., & Lascaratos, J. G. (2001). «Dietetics in ancient Greek philosophy: Plato's concepts of healthy diet». *European journal of clinical nutrition*, 55(7), 532-537.

Γιαννάκης Θ. (1998) «Ιστορία φυσικής αγωγής». Χωρίς εκδότη. Αθήνα

Γογγάκη, Κ. (2003) «Οι αντιλήψεις των αρχαίων για τον αθλητισμό». *Εκδόσεις Τυποθήτω*. Αθήνα

Ζιώγου, Θ. (2013). «Η συμβολή της άσκησης στη προαγωγή της ψυχικής υγείας». *Επιστημονικά Χρονικά*, 18(4), 191-197

Καραμήτρου-Μεντεσίδη, Γ. Αρχαιολόγος «Αρχαία Διατροφή». Αρχαιολογικό Μουσείο Αίγινας

Κομητούδης, Δ. (2004) «Προπονητική των αρχαίων Ελλήνων» *Εκδόσεις Ελεύθερη Σκέψις*. Αθήνα

Κοτουβίδη, Ν. (1993) «Ο Ιπποκρατισμός του ιατρού Τόμας Σύντεναμ και η συμβολή του στην εξέλιξη της ψυχιατρικής» Διδακτορική Διατριβή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα.

Λυπουρλής, Δ. (2000). *Ιπποκράτης. Ιατρική θεωρία και πράξη*. Εκδόσεις Ζήτρος

Ματάλα Α-Λ. (2015) «Διατροφή και πολιτισμός» e-book/e-pub, Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα.

Μουρατίδης, Ι. (2000) «Ιστορία φυσικής αγωγής». Εκδόσεις Χριστοδουλίδη Θεσσαλονίκη

Μπιζιάγκου-Χασιώτη, Α. (2008) «Η σπουδαιότητα της άσκησης στην υγεία του ανθρώπου κατά τον Γαληνό». Μεταπτυχιακή Διατριβή. Θεσσαλονίκη

Νικολαΐδου, Ε. & Κάτσικας, Χ. (2003) «Οι ολυμπιακοί αγώνες στην αρχαία Ελλάδα. Οι αθέατες πλευρές» *Εκδόσεις Σαββάλας*.

Τερκεσίδου, Λ. (2003) «Η χρυσή διατροφή των αρχαίων Ολυμπιονικών» *Εκδόσεις Καστανιώτη*

Φούντα, Α. (2006) «Ο ρόλος της άσκησης και της διατροφής στην προαγωγή της υγείας κατά την Ελληνική αρχαιότητα. » Διδακτορική Διατριβή. Κομοτηνή