

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
Εθνική Επιτροπή Διατροφής

Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης





Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Ασκήσης

Η υγεία ανθρώπων και ζώων είναι κατά μεγάλο μέρος συνάρτηση της καλής διατροφής τους, διότι αυτή εξασφαλίζει την κανονική λειτουργία των συστημάτων του οργανισμού και την ανάπλαση των φθαρμένων ιστών. Η διατροφή καθορίζει εν πολλοίς αν βαδίζουμε στο δρόμο της υγείας και της ευεξίας ή της αρρώστιας.

Τεχνική για τους πολλούς, τέχνη για τους λίγους, ο τρόπος διατροφής, μετά από χιλιάδες αιώνες γίνεται στις μέρες μας και επιστήμη καθώς μια κατ' εξοχήν φυσική λειτουργία έχει μετατραπεί – για το 1/3 του πληθυσμού του πλανήτη – σε κοινωνική εκδήλωση κατανάλωσης βιομηχανικών προϊόντων, καθιστώντας αναγκαίο τον επαναπροσδιορισμό των κανόνων.

Μπορούμε ακόμα να εμπιστευόμαστε τις επιταγές του στομαχιού, της γεύσης, της μύτης αλλά όχι τις συνήθειες μας ούτε και τα, συχνά απροσδιόριστα, αντικείμενα του γευστικού μας πόθου.

Συστάσεις Διατροφής για τον Κυπριακό Πληθυσμό:

- Ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας/όσπρια/αυγά, λίπη και έλαια).
- Ισορροπία στα θρεπτικά συστατικά και θερμίδες.
- Περιορισμένη κατανάλωση από τις τροφές που περιέχουν μεγάλα ποσοστά κορεσμένου λίπους και ζάχαρης.
- Ικανοποιητικές ποσότητες από όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Γεύση/ Σύσταση/ Εμφάνιση που να ικανοποιεί τις προσωπικές προτιμήσεις.

Στοχεύετε για Υγεία & Καλή Φυσική Κατάσταση

1. Διατηρείστε το σωστό βάρος.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) αποτελεί έναν πολύ καλό δείκτη μέτρησης του ποσοστού λίπους αναλογικά με το βάρος μας. Βασίζεται

στις μετρήσεις του ύψους και του βάρους και υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος σε κιλά διά του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα. Ο ΔΜΣ μεταξύ 20 και 25 θεωρείται ότι χαρακτηρίζει ένα άτομο με φυσιολογική κατανομή λίπους στο συνολικό του βάρος. Αν ένα άτομο έχει ΔΜΣ από 25 έως 29.9, θεωρείται ότι είναι υπέρβαρο. Αντίστοιχα, κάποιος χαρακτηρίζεται ως παχύσαρκος όταν έχει ΔΜΣ από 30 και άνω. Όσο υψηλότερο ΔΜΣ έχει κανείς, τόσο περισσότερο κίνδυνο διατρέχει για χρόνια νοσήματα όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, καρδιαγγειακά νοσήματα, αρθρίτιδα και διάφορα είδη καρκίνου.

Ο ΔΜΣ μπορεί εύκολα να υπολογιστεί με την απλή μαθηματική πράξη:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (kg)}}{\text{Ύψος}^2 \text{ (m)}}$$

Πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα τεκμηριώνουν ότι η παχυσαρκία με κοιλιακή (σπλαχνική) κατανομή του λίπους συνοδεύεται από μεταβολικές και καρδιαγγειακές επιπλοκές. Η μέτρηση της περιμέτρου της μέσης είναι ένας απλός, αλλά εξαιρετικά χρήσιμος δείκτης (μέθοδος αξιολόγησης) της κατανομής του λίπους στην καθημερινή κλινική πράξη. Ο πίνακας που ακολουθεί δείχνει το σχετικό κίνδυνο.

	Αυξημένος κίνδυνος	Πολύ αυξημένος κίνδυνος
Άνδρες (περίμετρος μέσης)	> 94 cm	> 102 cm
Γυναίκες (περίμετρος μέσης)	> 80 cm	> 88 cm

Η απώλεια του βάρους εξαρτάται από:

(α) **Σωματική δραστηριότητα.** Συνιστάται συστηματική, μη διακεκομμένη και διαρκής, μέτριας έντασης, σωματική δραστηριότητα, όχι



μόνο για τον μακροπρόθεσμο έλεγχο του βάρους, αλλήλ και για τη βελτίωση των μεταβολικών επιπλοκών. Έγκυρες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι ο συνδυασμός σωστής διατροφής και συστηματικής άσκησης μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 (μη-ινσουλινοεξαρτώμενου) .

(β) Αλλαγή τρόπου διατροφής. Στόχος είναι να διαπαιδαγωγηθεί το άτομο έτσι, ώστε να βρει μια διατροφική ισορροπία και να μπορεί να αντιμετωπίσει παρεκκλίσεις της διατροφικής συμπεριφοράς (όπως η παροξυσμική υπερφαγία, η νυκτερινή υπερφαγία και τα συχνά ενδιάμεσα γεύματα). Η χορήγηση χαμηλής σε θερμίδες δίαιτα (< 1200 θερμίδων ημερησίως) πρέπει να λαμβάνει υπόψη τις ατομικές διατροφικές συνήθειες και να μην περιλαμβάνει μεγάλες στερήσεις. Μια σωστή διατροφή και μια ισορροπημένη δίαιτα πρέπει να καθοδηγείται από εγγεκριμένο διαιτολόγο.

2. Συστήνεται **συστηματική άσκηση**, όπως περπάτημα, κοχύμπι, ποδηλασία, τροχάδην, τις περισσότερες μέρες της βδομάδας ή και καθημερινά, 30-45 λεπτά συνεχόμενα ή διακεκομμένα.
3. Αυξήστε τη **σωματική σας δραστηριότητα** μέσω καθημερινών ενασχολήσεων, όπως χρήση σκαλών, ποδηλάτου, βαδίσματος και κηπουρικής.
4. Επιλέξτε μια **μορφή άσκησης που σας είναι ευχάριστη** απασχόληση και να αποτελεί τρόπο ζωής για σας, την οικογένεια και τους φίλους σας.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής οδηγεί τον άνθρωπο ολοένα και περισσότερο στη μείωση των κινητικών δραστηριοτήτων του, οι οποίες είναι απαραίτητες για τη διασφάλιση ενός υγιούς και ευχάριστου τρόπου ζωής. Η καθιστική ζωή είναι άμεσα συνδεδεμένη με ένα μεγάλο αριθμό χρόνιων παθήσεων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, οι καρδιοπάθειες, η υπέρταση, κτλ., καθώς και με τη χρόνια νόσο της ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ, η οποία θεωρείται ως η επιδημία του σήμερα, και δεν

περιορίζεται μόνο στους ενήλικες. Η συστηματική σωματική άσκηση μπορεί να λειτουργήσει όχι μόνο ως μέτρο αντιμετώπισης χρόνιων παθήσεων, αλλά και να βοηθήσει στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής, δημιουργώντας ένα πιο υγιή οργανισμό με τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Ο αθλητισμός είναι παγκόσμιο κοινωνικό φαινόμενο με πρωταρχικό ρόλο στη ζωή του ατόμου, γεγονός που αποδεικνύεται και από το ολοένα αυξανόμενο ποσοστό του πληθυσμού, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου και φυλής, που όχι μόνο παρακολουθεί αλλά και συμμετέχει ενεργά στα διάφορα αθλήματα.

Είναι γενικά αποδεκτή η άποψη ότι ο αθλητισμός αποτελεί για τον άνθρωπο κοινωνική και βιολογική ανάγκη και ότι επίσης ο καθιστικός τρόπος ζωής αποτελεί σημαντικό παράγοντα διατάραξης της υγείας, πρόωρης βιολογικής φθοράς και αδικαιοδύστων θανάτων.

Από την αρχή της εξέλιξής του το ανθρώπινο σώμα ήταν σχεδιασμένο για κίνηση. Σε όλο το φάσμα των δραστηριοτήτων του, πάντα περπατούσε ή έτρεχε. Στις μέρες μας όμως τα πράγματα έχουν αλλάξει, ο μοντέρνος τρόπος ζωής και η ανάπτυξη της τεχνολογίας σε όλους τους τομείς έχουν μεν βελτιώσει σημαντικά τη ζωή του σύγχρονου ανθρώπου, αλλά έχουν ταυτόχρονα περιορίσει σημαντικά και την κίνησή του. Όλο και περισσότερες έρευνες εμφανίζονται καθημερινά στον τομέα της Υγείας σε όλο τον κόσμο, οι οποίες αποδίδουν την τεράστια αύξηση της εμφάνισης ασθενειών, όπως καρδιοαγγειακά νοσήματα, καρκίνος, παχυσαρκία, κ.ά., στην έλλειψη συστηματικής άσκησης και στον υποκινητικό τρόπο ζωής.

Είναι γνωστό ότι η άσκηση έχει πολλαπλή αξία στη ζωή του ανθρώπου, τόσο στη βιολογική και ψυχολογική του λειτουργία όσο και στην κοινωνική του δραστηριότητα. Η ανάγκη για άσκηση γίνεται πιο επιτακτική στις σύγχρονες κοινωνίες, όπου ο επαγγελματικός ανταγωνισμός, το άγχος, οι κακές διατροφικές συνήθειες και η υποκινητικότητα αποτελούν καθημερινό τρόπο ζωής.



Ξεκινώντας ένα πρόγραμμα άσκησης παρατηρεί κανείς σύντομα τις θετικές αλλαγές που επέρχονται στο σώμα του και διακατέχεται ταυτόχρονα από ένα αίσθημα ευεξίας και ψυχολογικής χαλάρωσης. Συνεχίζοντας, παρατηρεί ότι όλα τα συστήματα του οργανισμού του αρχίζουν να προσαρμόζονται και να βελτιώνουν την απόδοση. Οι αλλαγές αυτές είναι ιδιαίτερα αισθητές στο μυοσκελετικό και στο καρδιοαναπνευστικό σύστημα. Αυτό στην πράξη σημαίνει ότι το άτομο αποκτά σταδιακά την ικανότητα για παρατεταμένη άσκηση χωρίς να κουράζεται πρόωρα και κατ' επέκταση να είναι σε θέση να σπαταλήσει περισσότερη ενέργεια, δηλαδή περισσότερες θερμίδες. Η εξέλιξη αυτή αποβαίνει σωτήρια ιδίως για τα παχύσαρκα άτομα τα οποία διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο προσβολής από στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικά επεισόδια, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνο, μυοσκελετική δυσλειτουργία, ψυχολογικά προβλήματα, κατάθλιψη, άγχος κλπ.

Τα αποτελέσματα των περισσότερων επιστημονικών ερευνών δείχνουν ότι η άσκηση μπορεί να αποτελέσει ασπίδα για αρκετές ασθένειες και είναι το πιο σίγουρο μέσο -μαζί με τη σωστή διατροφή- για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας. Για την αποτελεσματικότερη καταπολέμηση της παχυσαρκίας απαιτείται πέραν της περιορισμένης θερμιδικά αήθης τροφής, και αύξηση της δαπανώμενης ημερήσιας ενέργειας η οποία επιτυγχάνεται μέσω της άσκησης.

Τα παιδιά από νωρίς θα πρέπει να λαμβάνουν τα κατάλληλα μηνύματα και ερεθίσματα, αρχικά από το νηπιαγωγείο και στη συνέχεια μέσα από την δημοτική και μέση εκπαίδευση. Οι έφηβοι θα πρέπει συνεχώς να επιμορφώνονται σωστά για τις ευεργετικές επιδράσεις της άσκησης, όχι μόνο μέσα από τον ελάχιστο χρόνο που παρέχεται από το μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και από επιλεγμένα θεωρητικά μαθήματα που θα σχετίζονται με τις βιολογικές προσαρμογές που συμβαίνουν μέσα στον οργανισμό τους, ως αποτέλεσμα της συστηματικής ενασχόλησής τους με την άσκηση, που θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του καθημερινού τους προγράμματος.

Οι ενήλικες θα πρέπει από μόνοι τους αλλά και μέσα από τα διάφορα κοινωνικά προγράμματα άθλησης να αυξάνουν προοδευτικά την κινητικότητα τους, τις καθημερινές τους δραστηριότητες ακόμα και στους χώρους εργασίας τους.

Τα άτομα προχωρημένης ηλικίας θα πρέπει να διατηρούν ένα ενεργητικό τρόπο ζωής ούτως ώστε να παραμένουν κινητικά ανεξάρτητα και αυτόνομα, μειώνοντας έτσι σημαντικά τους παράγοντες εκείνους που θα τους οδηγούσαν αργά αλλά σταθερά στον βιολογικό τους εκφυλισμό και συμβάλλοντας ταυτόχρονα στην αναβάθμιση του ρόλου τους στην κοινωνικοοικονομική πορεία του κράτους.

Το σχολείο θα μπορούσε να συμβάλει πιο ενεργά στον τομέα της πρόληψης.

Η διαφύτωση θα πρέπει να είναι γόνιμη και ουσιαστική και ν' αρχίζει από τα πρώτα κιόλας χρόνια της παιδικής ηλικίας. Η διεξαγωγή του μαθήματος στο δημοτικό σχολείο σε οργανωμένη και συστηματική βάση από εξειδικευμένο προσωπικό θα συνέβαλλε ουσιαστικά στο να δοθούν από νωρίς τα σωστά ερεθίσματα στο παιδί, αναπτύσσοντάς του μια θετική στάση έναντι του αθλητισμού, με περισσότερες έτσι πιθανότητες μελλοντικά να υιοθετήσει ένα υγιεινό δραστήριο τρόπο ζωής και να διατηρήσει αθλούμενος την καλή φυσική του κατάσταση για το υπόλοιπο της ζωής του, ώστε να ανταποκρίνεται στις καθημερινές του ανάγκες.

Η συστηματική φυσική άσκηση δεν έχει ηλικία, είναι σημαντική σε όλες τις φάσεις του κύκλου της ζωής του ανθρώπου, με την κάθε ηλικιακή ομάδα να έχει τις δικές της ξεχωριστές ανάγκες και τους δικούς της στόχους αναφορικά με το θέμα βελτίωσης της υγείας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι ωφέλειες της άσκησης μπορούν να αξιοποιηθούν από τον καθένα μας σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής μας. Η τακτική άσκηση αποτελεί για τον σύγχρονο άνθρωπο τον ακρογωνιαίο λίθο για την επίτευξη καλής υγείας, ευρωστίας και ψυχολογικής ανάτασης.



Μικρές συμβουλές για την άσκηση:

1. Πριν από κάποιο πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας για την ασφάλειά σας και τους ειδικούς για τη σωστή άσκηση.
2. Αθλήματα με διακεκομμένη ένταση δεν συνιστώνται για άτομα με καρδιοαναπνευστικά προβλήματα.

Θέστε τα θεμέλια για μια Υγιεινή Ζωή

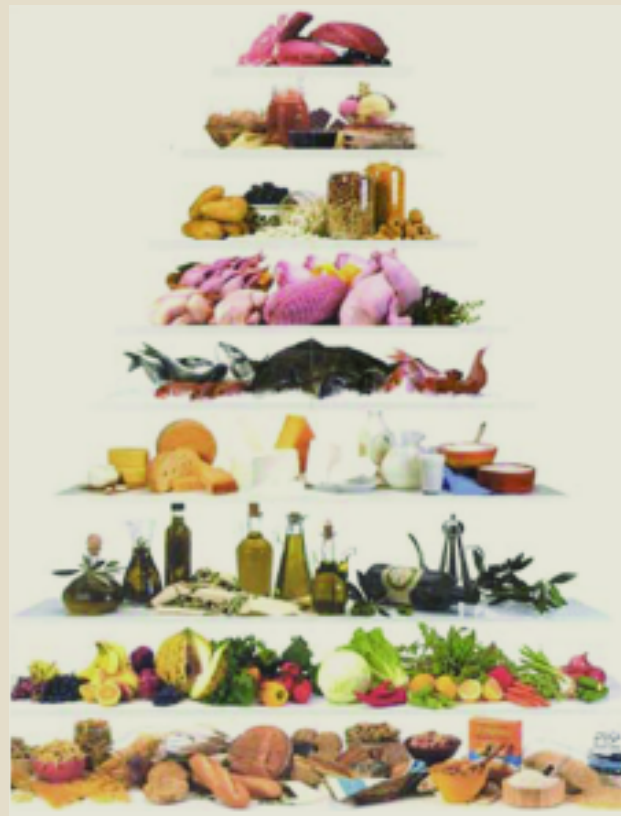
5. Συνιστάται η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή με πολλή όσπρια, ψάρι, ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά προϊόντα ολικής αλέσεως.

Η μεσογειακή διατροφή φαίνεται ότι προσφέρει μακροζωία με πολλή ευεργετικά αποτελέσματα, κυρίως στην πρόληψη αθλή και στην αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών. Μπορεί να αποδοθεί σχηματικά με μορφή πυραμίδας (βλ. σχήμα 1). Θεωρείται ως το πρότυπο διατροφής διεθνώς (βλ. πίνακα 1). Τα **δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια** αποτελούν πολύ καλές πηγές φυτικών ινών, καθώς και αντιοξειδωτικών ουσιών, που έχουν προστατευτική δράση όσον αφορά τις καρδιοπάθειες, τον καρκίνο και άλλα χρόνια νοσήματα φθοράς.

Το **ψάρι**, και ιδιαίτερα το λιπαρό ψάρι (τσιπούρα, φαγκρί, ρόσι, σοθολός, ξιφίας, λαβράκι, πέστροφα), είναι προτιμότερο, και συνιστάται να καταναλώνεται τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα. Το λίπος των ψαριών περιέχει τα πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία έχουν ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό: Μείωση της δημιουργίας θρόμβων, πρόληψη αρρυθμιών και μείωση των λιπιδίων (ιδιαίτερα των τριγλυκεριδίων) στο αίμα. Επίσης, έχουν ευεργετική δράση στις ρευματοπάθειες, στις φλεγμονώδεις νόσους του εντέρου, στην αντιδραστική συμπεριφορά και στην πνευματική συγκέντρωση.

Το **ελαιόλαδο** αποτελεί τη βασική μορφή λίπους στη μεσογειακή διατροφή.

Σχήμα 1. Πυραμίδα





Πίνακας 1

Ομάδες Τροφών	Ποσότητα ανά μονάδα μέτρησης	Κρέας και Ισοδύναμα 2-3 μερίδες /ημέρα	30 γρ. τυρί / χαλούμι ή φέττα 35 γρ. αναρή 2 Κ αναρή/ χαλούμι τριμμένο 30 γρ. χαμ/ ριούντζα 1/4 φ τόνο (χωρίς λάδι) 2 σαρδέλλες 30 γρ. κοτόπουλο (χωρίς το δέρμα) 30 γρ. κουνέλι 30 γρ. ψάρι 1αυγό 30 γρ. κιμά 30 γρ. χοιρινό 30 γρ. βοδινό ½ φ όσπρια 1/4 φ τόφου (~ 60 γρ) 2Κ φυστικοβούτυρο (peanut-butter)
Ψωμί/ Δημητριακά 6-11 μερίδες/ημέρα	1 φέτα ψωμί (25-30γρ) – ολικής αλέσεως ή άσπρο ½ φ ρύζι ½ φ πλιγούρι/ κριθαράκι ½ φ μακαρονια 90 γρ. πατάτα (βραστή ή οφτή – μικρή πατάτα) ½ φ κολλοκάσι/ γλυκοπατάτα /μπιζέλι		
Φρούτα 2-4 μερίδες /ημέρα	½ φ χυμό πορτοκαλιού 1/3 φ χυμό σταφυλιού 2 μανταρίνια, μικρά 1 μήλο, μικρό (115γρ.) 1 μπανανα, μικρή 15 ρόγες σταφυλιού, μικρές (93γρ.) 1 ροδάκινο μέτριο (175 γρ.) 1 αχλάδι, μικρό 12 κεράσια, μικρά 1 ακτινίδιο (kiwi) 4 βερίκοκα (χρυσόμηλα) 4 μούσμουλα (μέσπια)		
Λαχανικά 3-5 μερίδες /ημέρα	1 φ λαχανικά φρέσκα/ σαλάτα ½ φ χόρτα μαγειρεμένα ½ φ χυμό λαχανικών		
Γάλα & Γαλακτοκομικά προϊόντα 2-3 μερίδες/ημέρα	1 φ γάλα ½ φ άπαχο γάλα εβαπορέ 1/3 φ γάλα άπαχο, σκόνη 1 φ γιαούρτι, άπαχο 1 φ κεφίρ (αϊράνι)	Λίπος Περιορισμένη χρήση	1 κ/κι λάδι 1 κ/κι μαγιονέζα 1 Κ μαγιονέζα, διαίτησ 1/8 αβοκάτο (μέτριο)(2Κ) 1 κ/κι μαργαρίν 1 κ/κι βούτυρο 6 αμύγδαλα 2 καρύδια 10 φιστίκια
		<i>Πηγή: USDA Food Pyramid, 1992,2005 & ADA Exchange List 2003 φ- φλιτζάνι (240ml), Κ-κουταλιά σουπας(15ml), κ/κι-κουταλιάκι γλυκού (5ml)</i>	



6. Συνιστάται αύξηση στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Καταναλώνετε καθημερινά 5 φρούτα και λαχανικά.

Τα περισσότερα λαχανικά και φρούτα είναι πλούσια σε θρεπτικές ουσίες και φυτικές ίνες και χαμηλά σε θερμίδες. Επομένως δίαιτες πλούσιες σε λαχανικά και φρούτα ανταποκρίνονται προς τις ανάγκες του οργανισμού για μικροθρεπτικά, μακροθρεπτικά και φυτικές ίνες, χωρίς να προσθέτουν σημαντικά στη συνολική κατανάλωση ενέργειας. Δεν έχει ακόμη διευκρινισθεί αν η ευνοϊκή αυτή δράση οφείλεται στα ίδια τα φρούτα και τα λαχανικά ή στην απουσία άλλων τροφίμων που εκτοπίζονται από το διαιτολόγιο και που συνεπάγονται μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Εν πάση περιπτώσει διάφορες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι δίαιτες που είναι σε φρούτα και λαχανικά μειώνουν την αρτηριακή πίεση και βελτιώνουν άλλους παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου. Για τα ισοδύναμα των φρούτων και λαχανικών, βλέπε πίνακα 1.

7. Χρησιμοποιείτε με μέτρο ελαιόλαδο (2-4 κουταλιές ημερησίως) σε καθημερινή βάση, στις σαλάτες αλλιά και στο μαγείρεμα. Η αύξηση στη χρήση του ελαιόλαδου συνιστάται να γίνεται σε αντικατάσταση των άλλων λιπαρών στη διατροφή μας.

Το ελαιόλαδο παρέχει 9 κιλοθερμίδες (Kcal) ανά γραμμάριο (γρ) όπως όλα τα λίπη για αυτό η κατανάλωση του πρέπει να γίνεται με μέτρο. Είναι βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και πλούσια πηγή πολυφαινολών και άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών.

Σημαντικό είναι να αναφέρουμε πως κατά το τηγάνισμα η μεγάλη περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικές ουσίες παραμένει σταθερή. Το ελαιόλαδο σε αντίθεση με τα σπορέλαια, χαρακτηρίζεται το πιο σταθερό λάδι σε ψηλές θερμοκρασίες (π.χ. στο τηγάνισμα). Έχει αποδειχθεί ότι η μείωση του κορεσμένου λίπους και η αντικατάστασή του με μονοακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθά στη μείωση της ολικής χοληστερόλης, της LDL-χοληστερόλης αλλά και την αύξηση της HDL-χοληστερόλης. Παράλληλα, η υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές

ουσίες συσχετίζεται με μικρότερη εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Πίνακας 2

Κατηγορίες Ελαιόλαδου

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: είναι ο φιλτραρισμένος φυσικός χυμός της ελιάς με τέλειο άρωμα και γεύση και με οξύτητα που δεν ξεπερνά το 1%.

ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: έχει σχεδόν τα ίδια χαρακτηριστικά με το εξαιρετικό παρθένο, αλλά η οξύτητά του κυμαίνεται από 1,1% ως 2%.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: μίγμα παρθένου και εξευγενισμένου (ραφινέ) ελαιόλαδου. Έχει ελαφριά, ευχάριστη γεύση και οσμή, χρώμα ανοικτό κτρινοπράσινο και η οξύτητά του δεν πρέπει να ξεπερνά το 1,5%.

8. Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών και σύνθετων υδατανθράκων. Αυτό το πετυχαίνετε χρησιμοποιώντας προϊόντα ολικής αλέσεως, όσπρια, λαχανικά και φρούτα με φλούδα.

Συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα φυτικών ινών για ενήλικες είναι 20-35 γραμμάρια (γρ).

Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές για την καλύτερη λειτουργία του πεπτικού συστήματος (δυσκοιλιότητα, εκκολιπώματα, αιμορροΐδες), βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης, στην πρόληψη αλλιά και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και του καρκίνου, είναι επίσης σημαντικές για στον έλεγχο του διαβήτη. Οι φυτικές ίνες κατατάσσονται σε δύο είδη: τις διαλυτές και τις αδιάλυτες.

Πηγές των διαλυτών φυτικών ινών είναι τα φρούτα, η βρώμη, το κριθάρι και το σιτάρι (αναποφλοιωτά).

Τροφές πλούσιες σε αδιάλυτες φυτικές ίνες συμπεριλαμβάνονται στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, μπιζέλι, μπάμιες, σιτάρι, ρύζι, σπόρους και ξηρούς καρπούς.



9 Αποφεύγετε την προμήθεια τροφίμων από πηγές αμφίβολης προέλευσης. Διατηρείτε τα τρόφιμα στη σωστή τους θερμοκρασία, για παράδειγμα αυτά που πρέπει να είναι παγωμένα – κάτω από την θερμοκρασία των 5°C και τα μαγειρευμένα σε θερμοκρασία ψηλότερη των 60°C.

Να προμηθεύσετε τρόφιμα από καταχωρημένες σε, ή και εγκεκριμένες από αρμόδια σώματα, επιχειρήσεις όπου ασκούνται επίσημοί έλεγχοι και τηρούνται οι κανόνες ασφάλειας και υγιεινής των τροφίμων. Τα τρόφιμα που είναι αλλοιωσίσιμα (γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια, κρέας, κλπ.) να διατηρούνται σε θερμοκρασίες που παρεμποδίζουν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων δηλαδή παγωμένα σε θερμοκρασία -18°C, τα κρύα σε θερμοκρασία κάτω από 5°C και τα ζεστά σε θερμοκρασία πάνω από 63°C.

Διαλέξετε Προσεκτικά & Επιλεκτικά

10. Συνιστάται η σωστή αναλογία λιπαρών στη διατροφή μας.

Αποφεύγετε τη χρήση των trans – λιπαρών οξέων (υδρογονωμένα λίπη) στα τρόφιμα, τα οποία είναι εξαιρετικά επικίνδυνα (π.χ. τα μπισκότα, κέικ, σφολιάτα). Αποφεύγετε τα κορεσμένα λίπη, ιδιαίτερα σε συνδυασμό των κορεσμένων λιπών με αλάτι και κορεσμένων λιπών με ζάχαρη.

Ανάλογα με τη σύνθεσή τους, τα λιπαρά διακρίνονται σε:

- (I) **Μονοακόρεστα λιπαρά (10-12% ολικών θερμίδων):** Υπάρχουν κυρίως στο ελαιόλαδο και στο αβοκάντο.
- (II) **Πολυακόρεστα λιπαρά (10% ολικών θερμίδων):** Βρίσκονται στα φυτικά έλαια, όπως ηλιέλαιο, σογιέλαιο, μαργαρίνες, στα λιπαρά ψάρια (κοιλίος, σαρδέλλες) και τα λαχανικά. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα δύο απαραίτητα λιπαρά οξέα, τα οποία δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός μας, το λινολεϊκό (ω-6) και το λινολενικό οξύ (ω-3).

Λειτουργίες των λιπαρών οξέων ω-3 και ω-6

1. Βοηθούν στη διατήρηση της δομής και της λειτουργίας της κυτταρικής μεμβράνης
 2. Αποτρέπουν την δημιουργία των θρόμβων
 3. Βοηθούν έμμεσα στην ισορροπία της αρτηριακής πίεσης
 4. Διατηρούν τη λειτουργία του αμφιβληστροειδή χιτώνα του ματιού και του φλοιού του εγκεφάλου.
 5. Βοηθούν τη σύνθεση και ισορροπία των λιπιδίων του αίματος (π.χ. στη χοληστερόλη)
 6. Συμβάλλουν στη ρύθμιση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- (III). Κορεσμένα λιπαρά (8- 10% ολικών θερμίδων): Υπάρχουν κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το βούτυρο, το λιαρδί, το μπέικον, η κρέμα γάλακτος, τα τυριά. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα αυξάνουν τα επίπεδα τόσο της ολικής όσο και της κακής χοληστερόλης του αίματος.

Πίνακας3

Πηγές σε πλούσια πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Το λινολεϊκό οξύ (ω-6)	ηλιέλαιο, καθαμποκέλαιο, καρδαμέλαιο και μαργαρίνες που φτιάχνονται από τα αντίστοιχα έλαια
το λινολενικό οξύ (ω-3)	σκούρα πράσινα λαχανικά, λιπαρά ψάρια (σκουμπρί, albacore τόνος, σολομός, σαρδέλλες, πέστροφα), σε φυτικά έλαια, όπως το σογιέλαιο, κραμβέλαιο, στο βρώσιμο λινέλαιο και τις μαργαρίνες/σπορέλαια που φτιάχνονται από τα αντίστοιχα έλαια.



(IV). **Trans λίπαρά.** Είναι εξαιρετικά επικίνδυνα γιατί είναι υδρογονωμένες μορφές λίπους που συμβάλλουν στην οξειδωση της LDL - (κακής) χοληστερόλης και άρα στη δημιουργία των αθηρωματικών πλάκων. Τα υδρογονωμένα λίπη προέρχονται από υγρά φυτικά λίπη που μέσω βιομηχανικής επεξεργασίας μπορούν να καταστούν στερεά. Με τη διαδικασία της υδρογόνωσης εξασφαλίζεται μεν μακροβιότητα στο προϊόν και στη γεύση του, αλλά μπορεί να θεωρηθεί ίσως περισσότερο επικίνδυνο από τα κορεσμένα λίπαρά, γιατί αυξάνει την κακή και μειώνει την καλή χοληστερόλη. Επίσης αυξάνει τις φλεγμονώδεις αντιδράσεις και θεωρούνται επικίνδυνα για την καρδιαγγειακή υγεία και την καρκινогένεση.

1 γρ λίπους	= 9 θερμίδες δηλ. 1 κουταλάκι (5 γρ) = βούτυρο ή μαργαρίνη = 45 θερμίδες)
1γρ υδατάνθρακα	= 4 θερμίδες
1γρ πρωτεΐνη	= 4 θερμίδες
1γρ αλκοόλ	= 7 θερμίδες

11. Μειώστε την κατανάλωση της ζάχαρης, προτιμώντας τα κατάλληλα ροφήματα και τρόφιμα με μειωμένη περιεκτικότητα ή χωρίς ζάχαρη.

Παρόλο που η ζάχαρη είναι απαραίτητο συστατικό της διατροφής, η κατανάλωσή της πρέπει να γίνεται με μέτρο. Η ζάχαρη ουσιαστικά αποτελείται από άχρηστες θερμίδες.

Η κατάχρηση ζάχαρης θέτει σε κίνδυνο τα δόντια για ανάπτυξη τερηδόνας, για την αποφυγή της οποίας συνιστάται ο συχνός καθαρισμός των δοντιών (π.χ. βούρτσισμα δοντιών). Αυτό ισχύει για τα ζάχαρα που έχουν υποστεί κάποια επεξεργασία, όπως φρουτοχυμοί, μέλι και τροφές και ποτά, στα οποία έχει προστεθεί ζάχαρη. Για αποφυγή της δημιουργίας τερηδόνας, συστήνεται η αποφυγή κατανά-

λωσης τροφών και ποτών πλούσιων σε ζάχαρη. Συνιστάται το βούρτσισμα των δοντιών μετά από κάθε γεύμα.

Η κατάχρηση ζαχαρωδών τροφίμων και ποτών μπορούν να αυξήσουν το βάρος μας.

Επειδή τα τρόφιμα που περιέχουν ζάχαρη είναι εύγευστα και είναι πλούσια σε θερμίδες, όπως η σοκολάτα, το κέικ, το παγωτό και τα γλυκά, είναι πολύ εύκολο να καταναλώσουμε αρκετές θερμίδες. Χρειάζεται επομένως ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωσή τους προκειμένου να αποφύγουμε την αύξηση του βάρους. Το μέτρο είναι το κλειδί για να αντιμετωπίσουμε τέτοιες καταστάσεις.

Η συνιστώμενη ημερησία κατανάλωση δεν πρέπει να ξεπερνά το 10% της συνολικής ημερησίας ενεργειακής πρόσληψης. Για παράδειγμα, σε ένα διαιτολόγιο 1800 θερμίδων η ζάχαρη δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 180 θερμίδες.

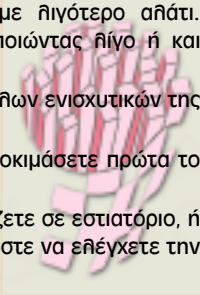
12. Περιορίστε στο ελάχιστο το αλάτι (<5γρ ημερησίως). Μην χρησιμοποιείτε πρόσθετο αλάτι στο φαγητό σας και ιδιαίτερα αφαιρέστε τις αλατιέρες από το τραπέζι.

Για καλύτερη υγεία:

- Αποφεύγετε να τρώτε πρόχειρα, έτοιμα φαγητά (fast food).
- Διαβάζετε προσεκτικά τη σήμανση (ετικέτα) για την περιεκτικότητα σε νάτριο τυποποιημένων προϊόντων (πίνακας 4).
- Προσέχετε το "κρυμμένο" αλάτι που υπάρχει σε πολλά τρόφιμα: σάλτσα σόγιας, μπέικινγκ πάουντερ, μαγειρική σόδα, αθλητικά, ποηλά συντηρητικά τυποποιημένων τροφίμων κ.ά.
- Μην προσθέτετε αλάτι στο νερό, όταν βράζετε λαχανικά ή ζυμαρικά.
- Δοκιμάζετε την προσθήκη μυρωδικών χόρτων (π.χ. πιπέρι, κρεμμύδι, σκόρδο, δάφνη, βασιλικό, δυόσμο, ρίγανη, κανέλλα κ.ά.), χυμού λεμονιού, ντομάτας ή ξυδιού κατά τη διάρκεια μαγειρέματος, για να νοστιμήσετε τα φαγητά σας, αντί να χρησιμοποιείτε αλάτι.



- Αγοράζετε σάλητες, καρκεύματα, ζωμούς, με λιγότερο αλάτι. Επιδιώξτε να τα φτιάξετε μόνοι σας χρησιμοποιώντας λίγο ή και καθόλου αλάτι.
- Μειώστε την ποσότητα έτοιμων σαλτσών και άλλων ενισχυτικών της γεύσης που χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα.
- Μην προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας, πριν δοκιμάσετε πρώτα το φαγητό.
- Επιλέγετε φαγητά χωρίς σάλητες, όταν γευματίζετε σε εστιατόριο, ή ζητάτε να σας φέρνουν τη σάλητα ξεχωριστά, ώστε να ελέγχετε την ποσότητα που θα φάτε.



Πίνακας 4

Χαμηλό σε νάτριο/αλάτι	Περιέχει λιγότερο από 0.12γρ νάτριο (ή 0.3γρ αλάτι) ανά 100γρ ή ανά 100ml.
Πολύ χαμηλό σε νάτριο/αλάτι	Περιέχει λιγότερο από 0.04γρ νάτριο (ή 0.1γρ αλάτι) ανά 100γρ ή ανά 100ml.
Χωρίς νάτριο/αλάτι	Περιέχει λιγότερο από 0.005γρ νάτριο (ή 0.01γρ αλάτι) ανά 100γρ ή ανά 100ml.

13. Πίνετε 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα.

Το σώμα ενός μέσου ενήλικα εμπεριέχει τουλάχιστο 65% νερό, ενώ στα παιδιά μπορεί να φθάσει και το 75%. Νερό στον οργανισμό μας βρίσκεται παντού ακόμα και στα οστά! Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται σχεδόν από 75% νερό και αυτό το στοιχείο δείχνει πόσο απαραίτητη είναι η σωστή ενυδάτωση και για τις εγκεφαλικές λειτουργίες.

Πώς όμως επιτυγχάνεται αυτή η ενυδάτωση του οργανισμού;

(α) μέσω των τροφών που καταναλώνουμε

(β) μέσω του νερού που πίνουμε

(γ) μέσω των μεταβολικών αντιδράσεων της διατροφής

Σαν γενική όμως οδηγία μπορεί να ληχθεί ότι η ελάχιστη ποσότητα νερού που πρέπει να καταναλώνουμε είναι 6-8 ποτήρια καθημερινά (περίπου 1½-2 λίτρο). Είναι πολύ σημαντικό να πίνουμε νερό προτού ο οργανισμός μας το ζητήσει μέσω της δίψας!

Τα διάφορα αφεψήματα (καφές, αναψυκτικά) δεν θεωρούνται ισοδύναμες πηγές του νερού.

Ένας από τους μύθους που κυκλοφορούν για την κατανάλωση του νερού είναι πως σε περιπτώσεις που εμφανίζεται κατακράτηση υγρών στο σώμα, δεν πρέπει να πίνουμε πολύ νερό γιατί έτσι επιτείνεται το πρόβλημα. Στην πραγματικότητα ισχύει το ακριβώς αντίθετο: Όσο λιγότερο νερό πίνουμε σε τέτοιες περιπτώσεις τόσο μεγαλύτερη άμυνα προβάλλει ο οργανισμός μας, με αποτέλεσμα να "κατακρατά" μεγαλύτερο ποσοστό υγρών. Σε περίπτωση κατακράτησης υγρών συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

Πίνακας 5

ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΝΕΡΟ	
Ενήλικες:	
6-8 ποτηρια /ημέρα	
Και σε πολύ ψηλές θερμοκρασίες 8-12 ποτήρια./νερό.	
30-35 ml ανά κιλό βάρους	
ή 1ml ανά θερμίδα που καταναλώνεται.	
Έφηβοι: 60ml ανά κιλό βάρους	
Παιδιά: 90ml ανά κιλό βάρους	
Βρέφη: 0-6 μηνών	150ml ανά κιλό βάρους
6-12 μηνών	100ml ανά κιλό βάρους
*1φθ. 240ml	



14. Αν καταναλώνετε **οιονοπνευματώδη ποτά**, μην υπερβείτε το 1 ποτό για τις γυναίκες και τα 2 για τους άντρες ημερησίως. Προτιμήστε το κόκκινο κρασί που είναι πλούσιο σε **αντιοξειδωτικά**.

Τα οιονοπνευματώδη ποτά αποτελούν ουσίες με χαμηλή θρεπτική αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς τους σε θρεπτικά συστατικά, όπως απαραίτητες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία και λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε θερμίδες. Το οιονόπνευμα αποτελεί τοξική ουσία για τα συστήματα του οργανισμού και υπερβολική συστηματική κατανάλωση πρέπει να αποφεύγεται.

Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση οιονοπνευματωδών (δηλαδή αλκοόλης) ποτών αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης αρτηριακής υπέρτασης και υπερλιπιδαιμίας (ιδιαίτερα αύξηση του επιπέδου των τριγλυκεριδίων στο αίμα) με αρνητικές επιπτώσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα. Είναι επίσης τοξικό στα κύτταρα του συκωτιού και στα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου

Αν καταναλώνετε οιονοπνευματώδη ποτά και η κατάσταση της υγείας σας το επιτρέπει, κάντε το με μέτρο.

Πίνακας 6

1 ποτό (1 μερίδα αλκοολούχου ποτού)	Θερμίδες (kcal)
125ml κρασί (1 μικρό ποτήρι του κρασιού)	84-98
285ml μπίρα (1 μικρό ποτήρι της μπίρας)	150
25ml δυνατό οιονοπνευματώδες ποτό π.χ. ζιβανία, ουσίκι, βότκα κ.ά. (1 σφηνάκι)	56

Το κρασί, και ιδιαίτερα το κόκκινο, αποτελεί μέρος της μεσογειακής διατροφής και σε μικρές ποσότητες (1 με 2 ποτήρια την ημέρα) στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής συμβάλλει στη μείωση της αρτηριακής υπέρτασης και στην αύξηση της καλής χοληστερόλης. Επιπλέον, το κόκκινο κρασί περιέχει πολυφαινόλες οι οποίες έχουν αντιοξειδωτική δράση και βοηθούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς και του κυκλοφοριακού συστήματος.

15. Προσοχή στον τρόπο μαγειρέματος. Προτιμάτε να ψήνετε στο **φούρνο, ατμό ή κατσαρόλα** ή βραστά με προσθήκη μικρής ποσότητας λιπαρών ουσιών.

Αφαιρείτε το ορατό λίπος από τα πουλερικά και το κρέας πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα

Στον ατμό: Τα φαγητά, και ιδιαίτερα τα λαχανικά, τα οποία ψήνονται στον ατμό διατηρούν μεγαλύτερο ποσοστό των υδατοδιαλυτών βιταμινών, όπως είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β και η βιταμίνη C, από ό,τι τα βραστά φαγητά/λαχανικά. Παράλληλα, το ψήσιμο στον ατμό δεν απαιτεί την προσθήκη λιπαρών ουσιών και έτσι αυτός ο τρόπος μαγειρέματος είναι κατάλληλος για μια διατροφή χαμηλή σε λιπαρά.

Βραστά: Τα βραστά φαγητά τείνουν να είναι επίσης χαμηλά σε λιπαρά μιας και δεν είναι απαραίτητη η προσθήκη λιπαρών ουσιών. Επιπλέον με το βράσιμο, το λίπος που περιέχεται στα πουλερικά και στο κρέας τείνει να ανεβαίνει στην επιφάνεια του νερού και έτσι μπορεί να αφαιρεθεί εύκολα πριν την κατανάλωση.

Στη σχάρα: Το ψήσιμο στη σχάρα μπορεί να γίνεται χωρίς ή με την προσθήκη μικρής ποσότητας λιπαρών ουσιών. Επιπλέον, το λίπος που περιέχεται σε ζωικά προϊόντα, όπως πουλερικά, κρέας, και αθλητικά τείνει να συγκεντρώνεται στο κάτω μέρος της σχάρας και έτσι μπορεί αφαιρεθεί πριν την κατανάλωση.

Στο φούρνο: Το ψήσιμο στο φούρνο μπορεί να γίνει χωρίς ή με την προσθήκη μικρής ποσότητας λιπαρών ουσιών. Όταν ψήνετε στο φούρνο, αντί για λιπαρές ουσίες καλό είναι να χρησιμοποιείτε νερό, χυμό ντομάτας, χυμό λαχανικών, λίγο κρασί, κ.ά.

Στην κατσαρόλα: Το ψήσιμο στην κατσαρόλα μπορεί να γίνει χωρίς ή με την προσθήκη μικρής ποσότητας λιπαρών ουσιών. Αντί για λιπαρές ουσίες καλό είναι να χρησιμοποιείτε νερό, χυμό ντομάτας, χυμό λαχανικών, λίγο κρασί, κ.ά..



16. Δώστε σημασία στη λήψη ασβεστίου στην καθημερινή σας διατροφή. Χρησιμοποιείτε καθημερινά με μέτρο το γάλα και τα γαλακτοκομικά. Συνιστώνται τα άπαχα γαλακτοκομικά (δηλ. περιεκτικότητας 0%-1% λίπους) ή ημιαπαχα (< 2% λίπους) που είναι πλούσια σε ασβέστιο.

Το ασβέστιο παίζει κύριο ρόλο στην ανάπτυξη και διατήρηση των οστών και δοντιών. Επίσης, το ασβέστιο συμβάλλει σημαντικά στην συστολή των μυών, όπως της καρδιάς, στην πήξη του αίματος, και την σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Η ανάγκη για ασβέστιο ξεκινά από τη βρεφική ηλικία και αυξάνεται στην προ-εφηβική και εφηβική ηλικία. Επίσης αυξημένες είναι οι ανάγκες ασβεστίου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Όταν υπάρχει μειωμένη λήψη ασβεστίου από τη διατροφή, τότε ο οργανισμός χρησιμοποιεί ασβέστιο από τα οστά για να ικανοποιήσει τις ανάγκες του. Μακροχρόνια μετακίνηση ασβεστίου από τα οστά μπορεί να προκαλέσει την οστεοπόρωση και άλλα μεταβολικά προβλήματα.

Πίνακας 7

Πόσο ασβέστιο είναι αρκετό; Ημερήσιες ανάγκες ασβεστίου κατά ηλικία.	
Παιδιά	
1-3 χρονών	500 mg
4-8 χρονών	800 mg
Προ-έφηβοι και έφηβοι	
9-18 χρονών	1300 mg
Ενήλικες	
19-50 χρονών	1000 mg
άνω των 50 χρονών	1200 mg
Έγκυμοσύνη/Θηλασμός	
Μεχρι 18 χρονών	1300 mg
19-50 χρονών	1000 mg

Μια μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων (ή ισοδύναμων) που παρέχει γύρω στα 300mg ασβέστιο ανταλλάσσεται με 1 από τα ακόλουθα:

- 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα
- 200γρ. γιαούρτι
- 30γρ. σκληρό τυρί
- 65γρ. σαρδέλες (στραγγίστε το λάδι)
- 1 φλιτζάνι μαγειρεμένο σπανάκι ή μπάμιες
- 3 μέτρια πορτοκάλια
- 3 φλιτζάνια βραστό μπρόκολο
- 3 φλιτζάνια μαγειρεμένα ρεβίθια ή φασόλια



Ιδέες για να παίρνετε το ασβέστιο που χρειάζεστε καθημερινά:

- Πίνετε 1 φλιτζάνι γάλα το πρωί με το πρόγευμά σας
- Προσθέστε 1 φλιτζάνι γάλα στα δημητριακά προγεύματος
- Πίνετε 1 φλιτζάνι παγωμένο γάλα ως ένα δροσιστικό ρόφημα οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- Προσθέστε 2 φέτες τυρί χαμηλό σε λιπαρά στα σάντουιτς σας.

ΠΡΟΣΟΧΗ, η μεγάλη κατανάλωση πρωτεΐνης, αλκοόλ, και καφεΐνης μπορεί να αυξήσει την έκκριση ασβεστίου από τα ούρα. Όλα αυτά όμως με μέτρο δεν προκαλούν κανένα πρόβλημα. Επίσης σημαντική είναι η βιταμίνη D, η οποία αυξάνει την απορρόφηση του ασβεστίου.

17. Συμβουλευέστε πάντοτε τη σήμανση των συσκευασμένων τροφίμων (ημερομηνίες ανάληψης, τρόποι παρασκευής και διατήρησης του τροφίμου, άλλες ιδιαίτερες οδηγίες / ενδείξεις).

Κατά την αγορά συσκευασμένων τροφίμων, ελέγχετε τη σήμανση που βρίσκεται στη συσκευασία προκειμένου να διαπιστώσετε τις πιο κάτω σημαντικές ενδείξεις που σας ενδιαφέρουν.

- Ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας ή τελικής ημερομηνίας ανάληψης



- Συνθήκες διατήρησης
- Οδηγίες χρήσης
- Συστατικά
- Προειδοποίηση για παρουσία αλλεργιογόνων ουσιών.

18. Περιορίστε την κατανάλωση φαγητών από ταχυφαγεία (φαστ-φουτ), διότι αυτά συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων, λίπους και άλατος στη διατροφή μας.

Τα ταχυφαγεία μπορεί να είναι μια εύκολη λύση για τα γεύματά σας, αλλά δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την ετοιμασία του φαγητού στο σπίτι.

Αν όμως αποφασίσετε να φάτε από τα ταχυφαγεία, τότε κάντε τις καλύτερες και πιο υγιεινές επιλογές.

- Διαλέγετε τις μικρές μερίδες έστω και αν πολλά απ' αυτά του είδους εστιατόρια προωθούν τις μεγάλες μερίδες με πολύ μικρή διαφορά στην τιμή.
- Αποφεύγετε τις επιπρόσθετες σάλτσες που προσφέρονται (π.χ. σάλτσα απο μαγιονέζα σε σάντουιτς ή σάλτσες για σαλάτες salad dressing), ή και άλλα ψηλά σε θερμίδες συνοδευτικά, όπως για παράδειγμα μπέικον στα χάμπεργκερς.
- Αντικαταστήσετε τις τηγανιτές πατάτες με ψητή πατάτα («οφτή», τζάκετ) ή ακόμη καλύτερα με μια σαλάτα.
- Προτιμήστε νερό στη θέση αεριούχων ή ζαχαρούχων ποτών.

19. Το πρόγευμα είναι το σημαντικότερο μέρος στην καθημερινή διατροφή μας. Το μεσημεριανό γεύμα πρέπει να είναι το κυρίως γεύμα μας και το βραδινό πολύ ελαφρύ.

Συμπεριλαμβανοντας το πρωινό στο καθημερινό μας διαιτολόγιο, θα αυξηθεί η ενεργητικότητα και η απόδοσή μας. Το πρωινό βελτιώνει την

πνευματική και φυσική μας κατάσταση και μας "εμποδίζει" να καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού την υπόλοιπη ημέρα. Άλλωστε, αν το παραλείψουμε από το καθημερινό μας διατροφικό πρόγραμμα, υπάρχει πιθανότητα να αισθανόμαστε μια γενική ατονία..

- ◆ Το πρόγευμα πρέπει να περιλαμβάνει το 1/4 (25%) των ημερήσιων θερμίδων.
- ◆ Το ιδανικό πρόγευμα μπορεί να αποτελείται από γάλα (κατά προτίμηση αποβουτυρωμένο), αβγό (όχι όμως πάνω από 3 την εβδομάδα), μαύρο ψωμί, δημητριακά (δημητριακά προγευμάτων, κατά προτίμηση ολικής αλέσεως και χωρίς επιπρόσθετες γλυκαντικές ουσίες), φρούτα ή χυμό.
- ◆ Αποφεύγετε τη ζάχαρη και τις γλυκαντικές ουσίες.
- ◆ Αν πίνετε καφέ, περιορίστε τον σε 2-3 φλ. την ημέρα.
- ◆ Άτομα με αυξημένη σωματική δραστηριότητα, όπως οι αθλητές και τα παιδιά, θα πρέπει να ενισχύσουν το πρωινό με τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (φρούτα και λαχανικά), πρωτεΐνες (γάλα, τυρί, αβγό) και βιταμίνη C (εσπεριδοειδή).

20. Καταναλώνετε τρόφιμα με μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα). Λαχανικά και φρούτα που έχουν έντονο χρώμα (όπως το σπανάκι, τα καρότα, τα ροδάκινα, τα βατόμουρα, κ.ά) προτιμούνται γιατί περιέχουν μεγαλύτερα ποσοστά μικροθρεπτικών ουσιών από άλλα, όπως οι πατάτες, τα δημητριακά κλπ.).

Σημαντικές λεπτομέρειες για τη διατροφή μας:

- Αυξήστε την κατανάλωση των φαγητών που είναι πλούσια σε σίδηρο (βοδινό, αυγά, όσπρια, σκούρα φυλλώδη λαχανικά, παστά φρούτα, μοσάρες) σε σχέση με την πρόληψη της σιδηροπενικής αναιμίας.

Ο σίδηρος είναι αναγκαίος σε περίοδο ανάπτυξης εγκυμοσύνης, γαλουχίας ή παθολογικής κατάστασης, όπως σιδηροπενική αναιμία.



Ο σίδηρος που περιέχεται στα ζωικά τρόφιμα απορροφάται κατά μεγαλύτερο ποσοστό από τον οργανισμό από ό,τι εκείνο στα όσπρια και τα λαχανικά. Η βιταμίνη C διευκολύνει την απορρόφηση του σιδήρου, ενώ οι φυτικές ίνες εμποδίζουν την απορρόφηση. Άλλοι παράγοντες που βοηθούν στην απορρόφηση του σιδήρου είναι το φυλλικό οξύ (φολλικό οξύ) (σκούρα πράσινα λαχανικά) και η βιταμίνη B12 (κρέας κ.ά), ενώ υπερβολικές ποσότητες φυτικών ινών, καφεΐνης και ασβεστίου παρεμποδίζουν την απορρόφηση του.

- *Θεωρείται ότι τα λαχανικά και τα φρούτα προστατεύουν από τις καρδιοπάθειες, καρκίνο, διαβήτη και άλλα νοσήματα φθοράς πιθανόν λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς του σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά.*

Η προστασία και η θωράκιση του σύγχρονου ανθρώπου θα πρέπει να έχουν ως βάση τη σωστή και ισορροπημένη διατροφή, η οποία θα πρέπει να περιλαμβάνει περισσότερα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά και λιγότερο κόκκινο κρέας και ζωικό λίπος.

Αντιοξειδωτικά είναι ουσίες οι οποίες προστατεύουν το οργανισμό από τοξικές αντιδράσεις και είναι αποτελεσματικές κυρίως όταν προέρχονται από την διατροφή. Παρόλο ότι τα αντιοξειδωτικά συμπληρώματα δεν συνιστώνται, βάσει των πρόσφατων επιστημονικών δεδομένων, διατροφικές πηγές αντιοξειδωτικών ουσιών κυρίως από φυτικές πηγές, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως και φυτικά έλαια, ενθαρρύνονται.

Οι κυριότερες διατροφικές πηγές αντιοξειδωτικών διαφοροποιούνται ανάλογα με τη βιταμίνη ή το ιχνοστοιχείο στο οποίο αναφερόμαστε, (πίνακας 8).

Πίνακας 8

Αντιοξειδωτικές ουσίες	Πηγές
Βιταμίνη Α	Αβγό, βούτυρο, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, ιχθυέλαια
Καροτινοειδή	Φρούτα (κυρίως εσπεριδοειδή πορτοκάλια, μανταρίνια, κίτρα), λαχανικά, ιδιαίτερα τα βαθύχρωμα κίτρινα και πορτοκαλί
Βιταμίνη C	Φρούτα, κυρίως εσπεριδοειδή, φραγκοστάφυλα, φράουλες, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι) και κραμβοειδή (μπρόκολο, κουνουπίδι)
Βιταμίνη E	Φυτικά έλαια, κυρίως ελαιόλαδο
Σελήνιο	Κρέας, συκώτι, θαλασσινά
Φθιβονοειδή	Κόκκινο κρασί, φρούτα, λαχανικά

- *Ενισχύστε και εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ (φρούτα και λαχανικά, ειδικά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά) για την αποτροπή προβλημάτων υγείας (π.χ εγκυμοσύνη, εγκεφαλικά επεισόδια, αναιμία).*

Χρησιμότητα: Το φυλλικό οξύ ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β και πιθανόν προστατεύει το καρδιαγγειακό σύστημα. Είναι χρήσιμο για την αντιμετώπιση ορισμένων αναιμιών. Ανεξάρτητα από αυτά, η χρήση του φολλικού οξέος συνιστάται ιδίως κατά την εγκυμοσύνη για την πρόληψη νευρολογικών προβλημάτων στο έμβρυο (δισχιδής ράχις κλπ.).

Πίνακας 9

Πηγές Φυλλικού Οξέος:
Αυγά, ψάρια, λαχανικά, συκώτι, όσπρια, δημητριακά, φλοιός σιταριού, μαγιά μπύρας, ακτινίδια, αβοκάντο, χουρμάδες, σόγια, αμύγδαλα, κάστανα, ρεβίθια, αντίδια, αρακάς φακές.



Αλήθειες για τη Διατροφή και την Άσκηση

1. Οι χυμοί των φρούτων δεν έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε ίνες, όπως το κανονικό φρούτο, και αυτό πρέπει να τονίζεται.
2. Το απλό, γρήγορο περπάτημα μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματικό με το τρέξιμο.
3. Το νερό μπορεί να πίνεται πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά το γύμα.
4. Η ταυτόχρονη λήψη γαλακτοκομικών προϊόντων και ψαριού δεν αντεδεικνύεται, εκτός και αν συνυπάρχουν συγκεκριμένες αλλεργίες.
5. Οποιαδήποτε μορφή φυσικής δραστηριότητας θεωρείται άσκηση και συνιστάται να γίνεται σε τακτά διαστήματα.
6. Το ελαιόλαδο είναι πολύ χρήσιμο διατροφικό στοιχείο, αλλά η υπερβολική ποσότητα μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του βάρους.
7. Πρέπει να εγκαταλείψετε τη συνήθεια να προσθέτετε αλάτι στο μαγείρεμα. Ο καθένας θα βάλει όσο αλάτι του αναλογεί στο πιάτο του.
8. Τα καπνιστά κρέατα, ψάρια, πουλερικά, αθλητικά και τυριά συνήθως έχουν, εκτός από λιπίδια, και πολύ αλάτι.
9. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ βούτυρο στο μαγείρεμα. Το ελαιόλαδο αρκεί.
10. Ξεχάστε την κρέμα γάλακτος.
11. Όλα τα γλυκά που έχουν πλήρες γάλα γίνονται εξίσου πετυχημένα και με το αποβουτυρωμένο. Το ίδιο ισχύει και για τις σάλτσες.
12. Μην αλείψετε το ψωμί με βούτυρο ή μαργαρίνη. Απλώστε το μέλι ή τη μαρμελάδα κατευθείαν πάνω στο ψωμί.
13. Όταν μαγειρεύετε κρέας, φτιάξτε το με μπαχαρικά, βότανα και σερβίρετέ το με επιπλέον σαλάτα στο τραπέζι. Όσο πιο πολλές είναι οι φυτικές ίνες τόσο λιγότερα λιπίδια θα περάσουν από το τραπέζι στο αίμα σας.
14. Αφαιρέστε τις πέτσες από τα πουλερικά και τα λίπη από τα κρέατα, πριν ακόμη ξεκινήσετε το μαγείρεμα.
15. Χρησιμοποιείτε στο μαγείρεμα μόνο το ασπράδι και αποφεύγετε τον κρόκο. Αν θέλετε να έχετε πιο πηχτή σάλτσα, βάλτε αντί για τον κρόκο μία κουταλιά πουρέ πατάτας μέσα στη μαρέγκα σας.
16. Κάντε επίσης το πανάρισμα των τροφίμων μόνο με ασπράδι.
17. Μην ξεχνάτε ότι, όταν λέμε ότι τα αυγά έχουν χοληστερίνη, εννοούμε όλα τα αυγά, δηλαδή από τον ταραμά και το χαβιάρι μέχρι της πέρδικας και της στρουθοκαμήλου, επίσης η διατροφική χοληστερίνη, π.χ. κρόκος αυγού, δεν θεωρείται τόσο επιβλαβής για την χοληστερίνη του αίματος όσο το κορεσμένο λίπος (π.χ. ζωικό λίπος).
18. Οι βιταμίνες έχουν καλύτερα αποτελέσματα όταν λαμβάνονται στη φυσική τους μορφή διαμέσου της διατροφής, αφού με αυτόν τον τρόπο λαμβάνονται και άλλα θρεπτικά συστατικά τα οποία δρουν μαζί για να επιτύχουν θετικά αποτελέσματα.
19. Όλα τα είδη ζάχαρης -και το μέλι και το σιρόπι- "ισοβαθμούν" όσον αφορά τη θρεπτική τους αξία. Κατ' επέκταση, η λευκή ζάχαρη δεν είναι καλύτερη ή χειρότερη για την υγεία σας από οποιαδήποτε άλλη. Μεγάλη κατανάλωση ζάχαρης -οποιοδήποτε είδους- μπορεί να είναι επιβλαβής για τον οργανισμό, διότι περιέχει θερμίδες, αλλά όχι βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία ή οποιαδήποτε άλλη θρεπτική ουσία.
20. Μοθονότι μια μονοήμερη ή διήμερη νηστεία δεν θα σας κάνει κακό -ίσως αποδειχθεί, μάλιστα, και χρήσιμη όσον αφορά την "καταπολέμηση" των λανθασμένων διατροφικών σας συνθηκών-, στην πραγματικότητα δεν "καθαρίζει" το σώμα εξαιρένοντας τις τοξικές ουσίες.
21. Ο συνολικός υπολογισμός των θερμίδων σας είναι σημαντικότερος, καθώς σας βοηθά να παραμείνετε εντός των ορίων που απαιτούνται για να χάσετε ή για να διατηρήσετε το βάρος σας.
22. Η απώλεια βάρους επιτυγχάνεται μόνο όταν η σωστή διατροφή συνδυάζεται με κάποιας μορφής άσκηση.

Βιβλιογραφία:

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board, Dietary Reference Intakes for Calcium... Dietary Guidelines for Americans, 2005

Britten P, Marcoe K, Yamini S, Davis C. Development of Food Intake Patterns for the MyPyramid Food Guidance System. *J Nutr Educ Behav* 2006;38:S78-S92.

Marcoe K, Juan W, Yamini S, Carlson A, Britten P. Development of Food Group Composites and Nutrient Profiles for the MyPyramid Food Guidance System. *J Nutr Educ Behav* 2006; 38:S93-S107.

Britten P, Haven J, Davis C. **Consumer Research for Development of Educational Messages for the MyPyramid Food Guidance System.** *J Nutr Educ Behav* 2006;38:S108-S123.

Haven J, Burns A, Britten P, Davis C. **Developing the Consumer Interface for the MyPyramid Food Guidance System.** *J Nutr Educ Behav* 2006;38: S124-S135.

Ardevol, A., Adan, C., Franco, L., Garcia-Lorda, P., Rubio, F., Remesar, X., Fernandez-Lopez, J.A., Salas-Salvado, J., & Alemany, M. (1998). During intense exercise, obese women rely more than lean women on aerobic energy. *European Journal of Applied Physiology*, 435, 495-502.

Tamara, B.H., Fonarow, C.G., Hamilton, A.M., MacLellan, R.W., Woo, A.M., & Tillisch, H.J. (2001). The relationship between obesity and mortality in patients with heart failure. *Journal of the American College of Cardiology*, 38(3), 789-795.

Vettor, R., Macor, C., Rossi, E., Piemonte, G., & Federspill, G. (1997). Impaired counterregulatory hormonal and metabolic response to exhaustive exercise in obese subjects. *Acta Diabetol*, 34, 61-66.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. **Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective**, Washington DC: AICR, 2007.

Για την έκδοση του αναλυτικού βιβλιαρίου με τις επεξηγήσεις των οδηγιών διατροφής συνεργάστηκαν: Υπουργείο Υγείας, Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, Καρδιολογικό Ίδρυμα Κύπρου, Πανεπιστήμιο Κύπρου και Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού.

Συμμετέχοντες φορείς: Καρδιολογικό Ίδρυμα Κύπρου, Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου, Σύνδεσμος Γυμναστών Κύπρου, Πανεπιστήμιο Κύπρου, Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού, Κέντρο Αθλητικών Ερευνών Κύπρου, και ιδιώτες.



Γ.Τ.Π. 535/2008 - 10.000

Επανεκδόση
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας