

ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ



Απολαύστε
ποικιλία
τροφίμων

Τρώτε
για να
καλύψετε
τις ανάγκες
σας



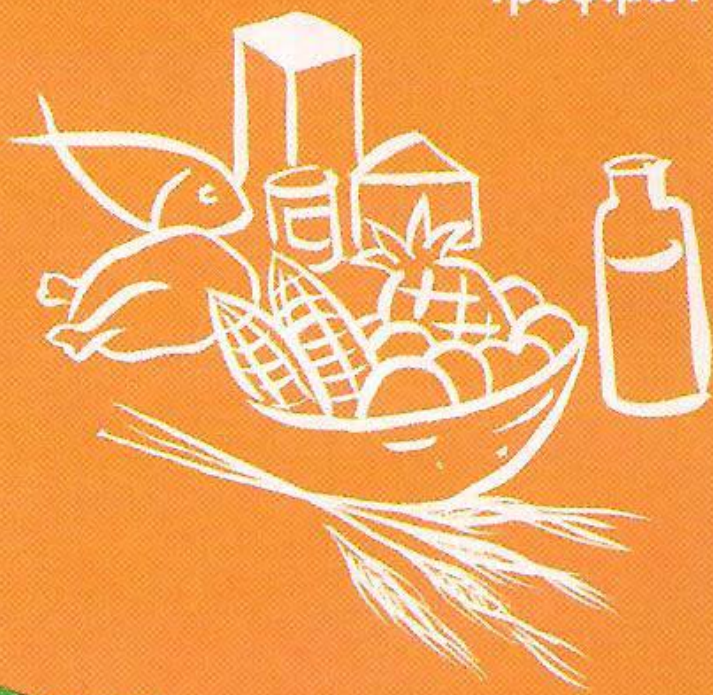
Προστατέψτε
την ποιότητα
και την
ασφάλεια
των
τροφίμων



Ασκηθείτε
για να
διατηρηθείτε
σε φόρμα



Απολαύστε
ποικιλία
τροφίμων



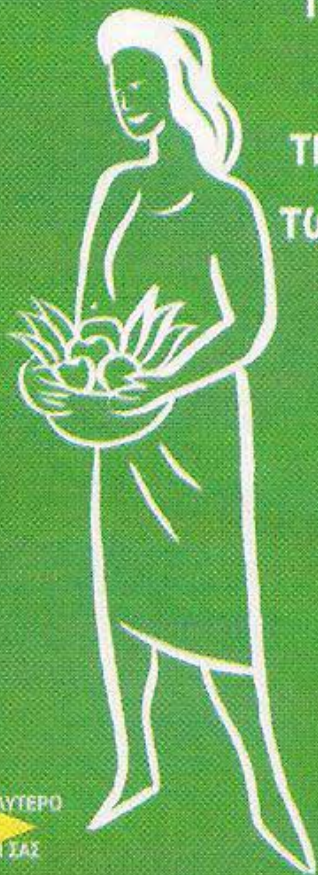
ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Τρώτε για
να καλύψετε
τις ανάγκες σας



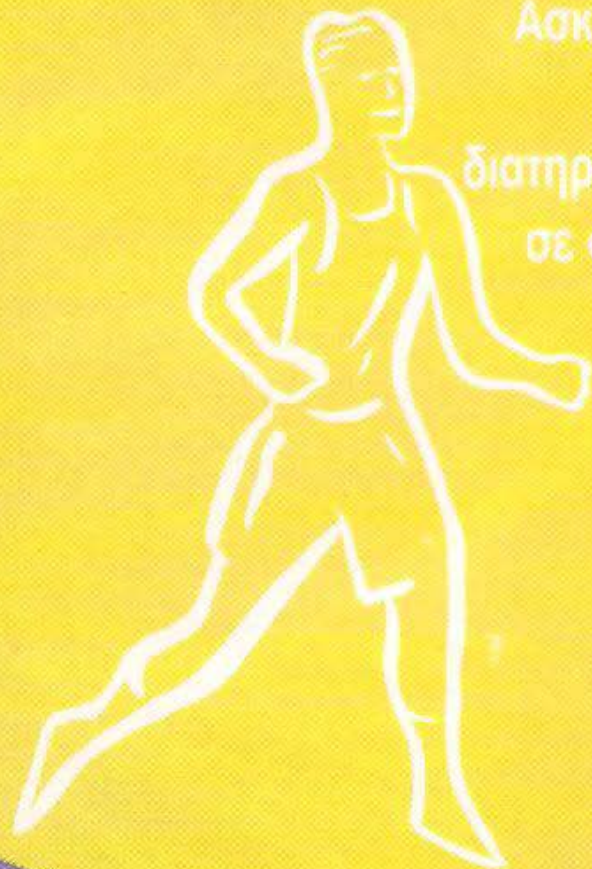
ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Προστατέψτε
την ποιότητα
και
την ασφάλεια
των τροφίμων



ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Ασκηθείτε
για να
διατηρηθείτε
σε φόρμα



ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ

Απολαύστε
ποικιλία
τροφίμων



ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗΣΑΣ



Απολαύστε ποικιλία τροφίμων

Πάρτε το καλύτερο από την τροφή σας

Η απόλαυση του φαγητού είναι μια από τις χαρές της ζωής. Για όσους έχουν ικανοποιητικές προμήθειες τροφίμων, το φαγητό είναι κάτι περισσότερο από θέμα επιβίωσης. Το γεύμα αποτελεί σημαντικό μέρος της καθημερινής οικογενειακής ζωής καθώς και πολλών κοινωνικών και εορταστικών εκδηλώσεων.

Τα τρόφιμα είναι απαραίτητα για τη ζωή. Η εξασφάλιση των θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το σώμα εξαρτάται από την ποσότητα και την ποικιλία των τροφίμων που είναι διαθέσιμα, πράγμα που ποικίλλει από χώρα σε χώρα. Επιπρόσθετα, οι άνθρωποι έχουν τις δικές τους γευστικές προτιμήσεις και διατροφικές συνήθειες. Επίσης, διαφορετικές ομάδες ανθρώπων έχουν διαφορετικές ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά.

Μπορείτε να απολαύσετε όλα τα τρόφιμα σαν μέρος μιας θρεπτικής διαίτας. Όσον αφορά τη θρεπτική αξία, τα τρόφιμα δεν είναι "καλά" ή "κακά" από μόνα τους. Αυτό που έχει σημασία είναι πόσο καλά ένα τρόφιμο συμπληρώνει ή συνδυάζεται με άλλα τρόφιμα για να ικανοποιηθούν οι ανάγκες του ατόμου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Η καλύτερη συμβουλή είναι να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων και καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που δεν μπορούν να φάνε αρκετά σε μόνο ένα ή δύο γεύματα για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Το πρόγευμα είναι ιδιαίτερα σημαντικό για προμήθεια καυσίμων τόσο για τη φυσική όσο και για την πνευματική δραστηριότητα.

Σημαντικά Θρεπτικά Συστατικά

Όλες οι λειτουργίες του οργανισμού, για παράδειγμα η αναπνοή, ο έλεγχος της θερμοκρασίας, η κυκλοφορία του αίματος και ο μεταβολισμός, αλλά και η πνευματική μας δραστηριότητα, **απαιτούν ενέργεια**. Αυτή την ενέργεια μας τη δίνουν τα τρόφιμα.

Εκτός από την ενέργεια, τα τρόφιμα προμηθεύουν τον οργανισμό με όλα τα υλικά που χρειάζεται για να οικοδομείται, να διατηρείται και να αντιστέκεται στις ασθένειες.

Όλα αυτά προσφέρονται από τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα: **υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και νερό**. Τα τρόφιμα περιέχουν σε διαφορετικές ποσότητες ένα ή περισσότερα από αυτά τα θρεπτικά συστατικά. Ο κάθε τύπος θρεπτικών συστατικών εξυπηρετεί διαφορετική λειτουργία:

Υδατάνθρακες

Στους υδατάνθρακες περιλαμβάνονται οι απλοί υδατάνθρακες (ή σάκχαρα) και οι σύνθετοι υδατάνθρακες (ή πολυσακχαρίτες). Είναι η κύρια πηγή ενέργειας για όλο σχεδόν τον παγκόσμιο πληθυσμό. Ένα γραμμάριο υδατάνθρακα παρέχει περίπου 4 θερμίδες. Οι απλοί υδατάνθρακες είναι είτε μονοσακχαρίτες (γλυκόζη, φρουκτόζη και γαλακτόζη) είτε δισακχαρίτες (σακχαρόζη, λακτόζη και μαλτόζη). Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι το άμυλο (φυτικός υδατάνθρακας), το γλυκογόνο (αποθεματική μορφή υδατάνθρακα στους ζωικούς οργανισμούς) και οι διαιτητικές ίνες (που περιλαμβάνουν την κυτταρίνη, λιγνίνη, ημικυτταρίνες πηκτίνες, κόμμεα κ.ά.).

Μερικοί σύνθετοι υδατάνθρακες δεν μπορούν να μεταβολιστούν από τον ανθρώπινο οργανισμό (όπως η κυτταρίνη και η λιγνίνη) και γι' αυτό δεν μπορούν να θεωρηθούν ως πηγή ενέργειας. Αυτοί αποτελούν ένα μέρος των διαιτητικών ινών και προέρχονται κυρίως από τα τοιχώματα των φυτικών κυττάρων. Παρ' όλο που οι διαιτητικές ίνες στο σύνολο τους, δεν είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας, παραμένουν όμως ως ένα πολύ σπουδαίο μέρος της διαίτας μας. Οι ίνες είναι σημαντικές στο να διατηρούν το πεπτικό σύστημα υγιές - προστασία από το καρκίνο του εντέρου - και στη μείωση της χοληστερόλης.

Τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες είναι το ρύζι, ο αραβόσιτος, το σιτάρι και άλλα δημητριακά, όλοι οι τύποι ριζωδών καρπών όπως οι πατάτες και οι γλυκοπατάτες, τα όσπρια επίσης όπως τα μπιζέλια και τα φασόλια, πολλά φρούτα και λαχανικά, καθώς και τα σάκχαρα.



Μερικές επιπρόσθετες πληροφορίες για τους υδατάνθρακες

• Η γλυκόζη είναι μονοσακχαρίτης. Είναι η μορφή με την οποία οι υδατάνθρακες χρησιμοποιούνται από τον ανθρώπινο οργανισμό και τα άλλα θηλαστικά για ενέργεια. Συχνά αποκαλείται "σάκχαρο του αίματος". Είναι σημαντική για τη λειτουργία του μυαλού.

Η γλυκόζη βρίσκεται σε πολλά φρούτα και χυμούς λαχανικών, αλλά συνήθως ενώνεται με άλλο μονοσακχαρίτη και σχηματίζει δισακχαρίτη. Δισακχαρίτες είναι για παράδειγμα, η σακχαρόζη, η λακτόζη και η μαλτόζη.

Η φρουκτόζη είναι επίσης μονοσακχαρίτης. Είναι το βασικό σάκχαρο των περισσότερων φρούτων.

Η σακχαρόζη (η κοινή ζάχαρη) αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης. Η λακτόζη, είναι συνδυασμός γλυκόζης και γαλακτόζης και περιέχεται μόνο στο γάλα, περιλαμβανομένου και του ανθρώπινου μητρικού γάλακτος. Η μαλτόζη είναι συνδυασμός δύο μορίων γλυκόζης και παράγεται κατά τη διάσπαση του αμύλου.

• Μετά την πέψη και απορρόφηση, οι απλοί υδατάνθρακες, μετατρέπονται σε γλυκόζη, η οποία μπορεί είτε να χρησιμοποιηθεί αμέσως για ενέργεια, είτε να μετατραπεί σε γλυκογόνο ή σε λίπος. Το γλυκογόνο είναι η αποθηκευόμενη μορφή της γλυκόζης στα θηλαστικά και παράγεται μόνο σε μικρές ποσότητες στους μύες και στο συκώτι.


• Οι σύνθετοι υδατάνθρακες αποτελούνται από πολλά μόρια μονοσακχαριτών που ενώνονται μεταξύ τους σε μεγάλες αλυσίδες. Οι πιο συνηθισμένοι πολυσακχαρίτες έχουν στο μόριο τους εκατοντάδες μόρια μονοσακχαριτών. Διακρίνονται σε ομοπολυσακχαρίτες (άμυλο, γλυκογόνο, κυτταρίνη) που αποτελούνται από μόρια ενός μονοσακχαρίτη, της γλυκόζης, και σε ετεροπολυσακχαρίτες (ημικυτταρίνες, πηκτίνες), που αποτελούνται από μόρια περισσότερων του ενός μονοσακχαριτών. Το άμυλο διασπάται κατά την πέψη σε απλά σάκχαρα, τα οποία ακολούθως απορροφούνται και χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για ενέργεια.


Όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μειώνονται, το γλυκογόνο μετατρέπεται ξανά σε γλυκόζη. Ο μηχανισμός αυτός είναι ιδιαίτερα σημαντικός όταν ο άνθρωπος έχει έντονη φυσική δραστηριότητα.

• Οι διαιτητικές ίνες, προέρχονται κυρίως από τα τοιχώματα των φυτικών κυττάρων και χωρίζονται σε δύο κατηγορίες στις ευδιάλυτες και τις αδιάλυτες. Οι ευδιάλυτες μεταβολίζονται από τη μικροβιακή χλωρίδα του χοντρού εντέρου σε λιπαρά οξέα, τα οποία μπορούν να διαπεράσουν τα τοιχώματα του εντέρου και να εισέλθουν στην κυκλοφορία του αίματος, όπου βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης. Οι αδιάλυτες (κυτταρίνη, λιγνίνη κ.ά.) παραμένουν στο έντερο και είναι σημαντικές για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και την προστασία από τον καρκίνο του εντέρου.

ΣΑΚΧΑΡΑ

Μονοσακχαρίτες:

Γλυκόζη 

Φρουκτόζη 

Γαλακτόζη 

Δισακχαρίτες:

Σακχαρόζη 

Λακτόζη 

Μαλτόζη 

ΑΜΥΛΟ

Πολυσακχαρίτες:

αλυσίδες μορίων γλυκόζης



Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες είναι ουσιώδη συστατικά των κυττάρων και είναι απαραίτητες για το σχηματισμό, αναγέννηση και συντήρηση των μυών, του αίματος, του δέρματος, των οστών και άλλων ιστών και οργάνων του σώματος. Αποτελούνται από αμινοξέα - τα κυριότερα δομικά υλικά του σώματος. Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στην τροφή, διασπώντο στο σώμα σε αμινοξέα τα οποία απορροφούνται και χρησιμοποιούνται για το κτίσιμο νέων ιστών.

Οι πρωτεΐνες παρέχουν επίσης ενέργεια. Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης δίδει περίπου τον ίδιο αριθμό θερμίδων με ένα γραμμάριο υδατάνθρακα (1 γραμμάριο παρέχει περίπου 4 θερμίδες).

Οι πρωτεΐνες είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την ανάπτυξη των παιδιών. Το μητρικό γάλα περιέχει τον καλύτερο συνδυασμό αμινοξέων για την ανάπτυξη των βρεφών και οι μητέρες πρέπει να ενθαρρύνονται να θηλάζουν όσο πιο μεγάλο χρονικό διάστημα μπορούν. Όταν τα παιδιά απογαλακτίζονται από το στήθος της μητέρας, είναι σημαντικό να συμπληρώνεται επαρκώς η στερεά τροφή τους με πρωτεΐνες.

Καλές πηγές πρωτεϊνών είναι όλοι οι τύποι του κρέατος, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα μπιζέλια, οι σπόροι σόγιας, οι ξηροί καρποί, το γάλα, το τυρί, το γιουρτί και τα αβγά.

Για να πάρουμε το καλύτερο από αυτά τα τρόφιμα, οι ανάγκες του σώματος σε ενέργεια πρέπει να ικανοποιούνται από άλλα τρόφιμα. Διαφορετικά, τα αμινοξέα των πρωτεϊνών αντί να χρησιμοποιηθούν για το "κτίσιμο" νέων πρωτεϊνών και ιστών, θα μετατρέπονται σε γλυκόζη για να χρησιμοποιηθούν για ενέργεια.

Εάν η τροφή μας περιέχει περισσότερη πρωτεΐνη από ότι χρειάζεται ο οργανισμός μας, τότε το περίσσειμα της θα μετατραπεί σε γλυκόζη και θα χρησιμοποιηθεί σαν ενέργεια ή θα αποθηκευτεί στο σώμα σαν λίπος.

Περισσότερα για τις πρωτεΐνες

• Ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί περίπου 20 διαφορετικά αμινοξέα. Αυτά ενώνονται μεταξύ τους με μια μεγάλη ποικιλία συνδυασμών για να δημιουργήσουν διάφορες πρωτεΐνες.

Τα περισσότερα από αυτά τα αμινοξέα παράγονται στον οργανισμό από υδατάνθρακες και άλλα αμινοξέα.

Εντούτοις, εννέα από αυτά δεν τα παράγει ο οργανισμός και πρέπει να τα παίρνουμε από το φαγητό που τρώμε. **Αυτά τα εννέα αμινοξέα ονομάζονται "απαραίτητα σημαντικά αμινοξέα".**

Εάν η διατροφή δεν προσφέρει στο σώμα αρκετή ποσότητα από κάθε ένα από αυτά τα απαραίτητα αμινοξέα, τότε το σώμα δεν θα μπορεί να συνθέσει όλες τις απαραίτητες πρωτεΐνες, ούτε να χρησιμοποιήσει αποτελεσματικά όλες τις πρωτεΐνες που πήρε από το φαγητό.

• Διαφορετικοί τύποι πρωτεϊνών στα τρόφιμα περιέχουν διαφορετικές ποσότητες από τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός. Οι πρωτεΐνες από τα ζώα, δηλαδή οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στο κρέας, στα ψάρια, στα αυγά και στο γάλα, έχουν τα περισσότερα από τα απαραίτητα αμινοξέα.

Οι πρωτεΐνες που βρίσκονται στα τρόφιμα από τα φυτά, συνήθως περιέχουν μικρότερες ποσότητες από ένα ή περισσότερα από αυτά τα αμινοξέα. Τρώγοντας συνδυασμό διαφορετικών τύπων τροφίμων, μπορούμε να πάρουμε όλα τα αμινοξέα που χρειαζόμαστε. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους χορτοφάγους. Για παράδειγμα, τρώγοντας όσπρια (φασόλια, μπιζέλια, φακές) μαζί με δημητριακά (ρύζι, αραβόσιτος, αλεύρι, ζαχαρόχορτο), παίρνουμε ένα ισοζυγισμένο μείγμα αμινοξέων. Επίσης, τρώγοντας μικρές ποσότητες από γάλα, γιαούρτι, ξηρούς καρπούς, σπόρους, κρέας ή ψάρι μαζί με το βασικό φαγητό, μπορούμε να εξασφαλίσουμε ό,τι χρειάζεται το σώμα σε πρωτεΐνες.

Λίπη

Το διατροφικό λίπος περιλαμβάνει τα μαγειρικά λίπη, τα λάδια και το βούτυρο. Το λίπος είναι επίσης φυσικό συστατικό στο κρέας, το γάλα, τα αυγά, τους ξηρούς καρπούς και άλλα φυτικά τρόφιμα.

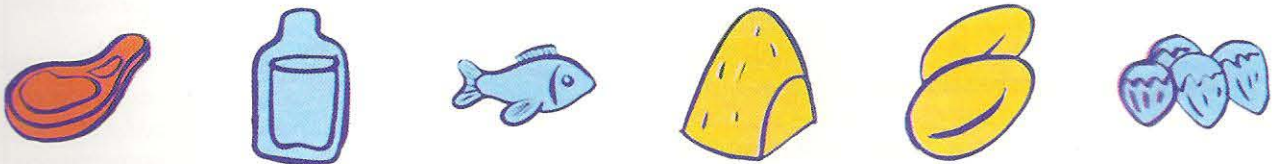
Τα λίπη είναι σημαντικό μέρος μιας θρεπτικής διατροφής. Είναι μια συμπυκνωμένη μορφή ενέργειας. Είναι η μορφή με την οποία αποθηκεύεται σημαντικό απόθεμα ενέργειας στα ζώα και σε μερικούς σπόρους. Εκτός από αυτό, τα λίπη (γνωστά και σαν λιπίδια) είναι ουσιώδη συστατικά των μεμβρανών των κυττάρων και είναι απαραίτητα για την απορρόφηση και τη χρησιμοποίηση μερικών βιταμινών. Επιπρόσθετα, το λίπος δίνει στα φαγητά περισσότερη γεύση.

Τα λίπη και τα έλαια προσφέρουν διατροφική ενέργεια περισσότερη από τη διπλάσια της ενέργειας που προσφέρουν ίσες ποσότητες υδατάνθρακα ή πρωτεΐνης (1 γραμμάριο λίπους παρέχει 9 θερμίδες). Εάν πρέπει να αυξήσετε την ενεργειακή λήψη των μικρών παιδιών, ένας ιδιαίτερα καλός τρόπος για να το πετύχετε, είναι να προσθέσετε λάδι (κατά προτίμηση ελαιόλαδο) στο φαγητό τους. Αυτό είναι σημαντικό αφού τα παιδιά δεν μπορούν να τρώνε αρκετά μεγάλες ποσότητες φαγητού ώστε να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ενέργεια.

Τα παιδιά πρέπει να λαμβάνουν το 30-40% των θερμίδων τους από το λίπος, ενώ οι ενήλικες πρέπει να λαμβάνουν ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας και των διατροφικών συνθηκών τους, το 15% μέχρι το 35% των θερμίδων που χρειάζονται από το λίπος.

Η υπερβολική λήψη κορεσμένων ζωικών λιπών πρέπει να αποφεύγεται και να περιορίζεται σε λιγότερο του 10% της ενεργειακής πρόσληψης, ώστε να μειώνεται ο κίνδυνος καρδιοπαθειών.

Τρόφιμα πλούσια σε λίπη είναι τα λάδια (100% λίπος), κάποια είδη κρέατος και προϊόντα τους, το λαρδί, το βούτυρο, κάποια γαλακτοκομικά προϊόντα, η μαργαρίνη, μερικοί τύποι ψαριών, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι σόγιας.



Βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία

Οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία ονομάζονται μικροθρεπτικά συστατικά. Είναι απαραίτητα σε μικρότερες ποσότητες από ότι οι πρωτεΐνες, τα λίπη και οι υδατάνθρακες αλλά είναι ουσιώδη για ορθή διατροφή. Βοηθούν τον οργανισμό να λειτουργεί κανονικά και να διατηρείται υγιής. Μερικά μεταλλικά στοιχεία παίρνουν μέρος στη δημιουργία των ιστών του σώματος, για παράδειγμα, το ασβέστιο και το φθόριο βρίσκονται στα οστά και τα δόντια και ο σίδηρος βρίσκεται στο αίμα.

Ο **σίδηρος** είναι σημαντικό συστατικό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και είναι απαραίτητος για την κανονική λειτουργία των κυττάρων του σώματος. Η αναιμία λόγω έλλειψης σιδήρου είναι το πιο διαδεδομένο πρόβλημα διατροφής στον κόσμο και μπορεί να είναι πολύ σοβαρό πρόβλημα για τα παιδιά, για τις γυναίκες σε ηλικία τεκνοποίησης κι ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Επίσης, επηρεάζει τους άντρες και τις ηλικιωμένες γυναίκες. Έλλειψη σιδήρου οδηγεί σε λήθαργο (χαμηλή ικανότητα εργασίας), δυσκολίες στη μάθηση, ελλιπή ανάπτυξη, αυξημένη νοσηρότητα (προσβολή από ασθένειες) και μητρική θνησιμότητα, ειδικότερα κατά τον τοκετό.

Οι καλύτερες πηγές σιδήρου είναι το κρέας, τα ψάρια, τα πουλερικά, το συκώτι και άλλα όργανα. Ο σίδηρος βρίσκεται επίσης στα όσπρια, τα σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα ξηρά φρούτα, αλλά αυτό το σίδηρο δεν απορροφάται καλά στον οργανισμό όπως το σίδηρο από ζωικά προϊόντα. Αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C, βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση και χρησιμοποίηση από τον οργανισμό, του σιδήρου φυτικής προέλευσης.

Η **βιταμίνη Α** είναι αναγκαία για το κτίσιμο και τη διατήρηση υγιών ιστών σε ολόκληρο το σώμα και ιδιαίτερα στα μάτια, στο δέρμα, στα οστά και στους ιστούς του αναπνευστικού και του πεπτικού συστήματος. Είναι επίσης πολύ σημαντική για την αποτελεσματική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Η έλλειψη βιταμίνης Α μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της όρασης το βράδυ (τύφλωση νύκτας), σε σοβαρή βλάβη των ματιών και στις σοβαρότερες περιπτώσεις σε μόνιμη τύφλωση. Αυτό παρουσιάζεται κυρίως σε υποσιτιζόμενα παιδιά, ιδιαίτερα σε εκείνα με ιλαρά και άλλες μολυσματικές ασθένειες. Η έλλειψη της βιταμίνης Α μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των ασθενειών και των θανάτων από μολυσματικές ασθένειες.

Η βιταμίνη Α είναι φυσικό συστατικό τροφίμων ζωικής μόνο προέλευσης. Βρίσκεται κυρίως στο μητρικό γάλα, στο συκώτι, στα αβγά και σε πολλά γαλακτοκομικά προϊόντα. Εντούτοις, πολλά

σκουρόχρωμα φρούτα και λαχανικά περιέχουν καροτένιο, το οποίο μετατρέπεται από τον οργανισμό σε βιταμίνη Α. Άλλα τρόφιμα πλούσια σε καροτένιο είναι τα καρότα, οι κίτρινες και πορτοκαλιές γλυκοπατάτες, το κόκκινο φοινικέλαιο κ.ά.

Η **θειαμίνη, η ριβοφλαβίνη, η νιασίνη, η βιταμίνη Β6, το φολικό οξύ, το παντοθενικό οξύ, η βιταμίνη Β12 και η βιοτίνη** ανήκουν στο καλούμενο σύμπλεγμα βιταμινών Β. Οι βιταμίνες Β είναι απαραίτητες για τη μετατροπή των υδατανθράκων, του λίπους και των πρωτεϊνών σε ενέργεια και για τη χρησιμοποίηση τους στο κτίσιμο και την επιδιόρθωση των ιστών του σώματος. Έλλειψη αυτών των βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπτώσεις που περιλαμβάνουν μυική αδυναμία, παράλυση, πνευματική σύγχυση, διαταραχές του νευρικού συστήματος, προβλήματα δυσπεψίας, σκάσιμο του δέρματος, σοβαρής μορφής αναιμία και βλάβη της καρδιάς.

Το **φολικό οξύ** είναι απαραίτητο για τη δημιουργία υγιών αιμοσφαιρίων και η έλλειψη του είναι συνηθισμένη αιτία αναιμίας ανάμεσα στις γυναίκες και στα μικρά παιδιά. Η έλλειψη φολικού οξέος κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να οδηγήσει σε ελαττωματικά μωρά.

Η ικανοποιητική καθημερινή πρόσληψη των βιταμινών της οικογένειας Β είναι σημαντική. Φαγητά πλούσια σε βιταμίνες Β είναι τα σκούρα πράσινα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, τα φασόλια, τα μπιζέλια, τα δημητριακά, το κρέας, τα ψάρια και τα αβγά.

Η **βιταμίνη C** είναι αναγκαία για την αύξηση της απορρόφησης του σιδήρου, για τη δημιουργία του κολλαγόνου (συνδετικός ιστός) που συνδέει μεταξύ τους τα κύτταρα του σώματος, και για να δρα ως φυσικό αντιοξειδωτικό στον οργανισμό. Παρατεταμένη έλλειψη της βιταμίνης C μπορεί να οδηγήσει σε σκορβούτο. Τα συμπτώματα του σκορβούτου είναι ματωμένα ούλα και φουσκωμένες, ερεθισμένες κλειδώσεις. Το σκορβούτο μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο.

Τα περισσότερα φρούτα, ιδιαίτερα τα εσπεριδοειδή και τα γκουάβα, και πολλά λαχανικά είναι καλές πηγές βιταμίνης C. Η πρόσληψη φρέσκων φρούτων και λαχανικών είναι σημαντική τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά.

Η **βιταμίνη D** είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη χρησιμοποίηση του ασβεστίου στον οργανισμό. Η βιταμίνη D βρίσκεται στο λάδι των ψαριών, στα αβγά και στο γάλα, και επίσης παράγεται από τον οργανισμό όταν το δέρμα εκτεθεί στον ήλιο.

Έλλειψη της βιταμίνης D μπορεί να οδηγήσει σε ραχίτιδα, μιαν ασθένεια η οποία προκαλεί μαλακά και παραμορφωμένα κόκκαλα στα μικρά παιδιά.

Το **ασβέστιο και το φωσφόρο** είναι σημαντικά για τη διατήρηση του σώματος και για γερά και δυνατά κόκκαλα και δόντια. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι εξαιρετικές πηγές ασβεστίου και φωσφόρου.

Το **ιώδιο** είναι σημαντικό για την ορθή ανάπτυξη του σώματος. Έλλειψη ιωδίου από το διαιτολόγιο μπορεί να οδηγήσει σε πρόβλημα του θυρεοειδούς αδένα και σε νοητική καθυστέρηση. Το ιώδιο βρίσκεται στα ψαρικά και σε τρόφιμα που μεγαλώνουν σε εδάφη πλούσια σε ιώδιο. Σε περιοχές όπου τα εδάφη είναι φτωχά σε ιώδιο πρέπει να προστίθεται το ιώδιο στη διατροφή, συνήθως μέσω του ιωδιωμένου αλατιού.

Ενισχυμένα τρόφιμα: Βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία είναι δυνατό να προστεθούν σε μερικά φαγητά ώστε να αναπληρώσουν απώλειες θρεπτικών συστατικών κατά τη μεταποίηση των τροφίμων, ή ακόμα, για να ενισχύσουν το συνολικό θρεπτικό τους περιεχόμενο. Τρόφιμα με πρόσθετες

βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία ονομάζονται ενισχυμένα τρόφιμα. Για παράδειγμα, το ιώδιο συχνά προστίθεται στο αλάτι και άλλα δημητριακά προϊόντα συχνά ενισχύονται με βιταμίνες B και σίδηρο. Επίσης προστίθενται βιταμίνες A και D στο επεξεργασμένο γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα και σε μερικά φυτικά προϊόντα λαδιού.

Νερό

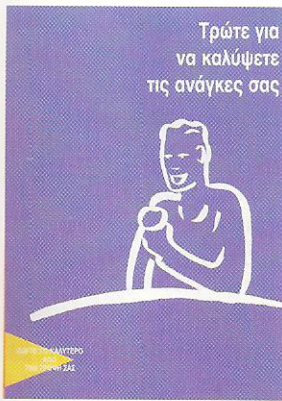
Το νερό είναι απαραίτητο για πολλές λειτουργίες του οργανισμού: για τη δημιουργία των κυττάρων και των υγρών του οργανισμού, για πραγματοποίηση χημικών αντιδράσεων και για τη δημιουργία των ούρων που μεταφέρουν έξω από το σώμα οτιδήποτε πρέπει να αποβληθεί. Είναι σημαντικό να έχουμε αρκετή πρόσληψη καθαρού νερού για αντικατάσταση του νερού που χάνεται από το σώμα, ιδιαίτερα σε ζεστά κλίματα και κατά τη διάρκεια χειρωνακτικής εργασίας. Οι άνθρωποι μπορεί επίσης να αφυδατωθούν (να υποφέρουν από υπερβολική έλλειψη νερού), όταν έχουν διάρροια, εμετούς και πυρετό.



Τρώτε για
να καλύψετε
τις ανάγκες σας



ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ



Τρώτε για να καλύψετε τις ανάγκες σας

Επιλέγετε και απολαμβάνετε το φαγητό σας για να καλύψετε τις διατροφικές σας ανάγκες

Όταν υπάρχει καλή ποιότητα και ποικιλία τροφίμων, ο καταναλωτής πρέπει να είναι ικανός να επιλέγει και να τρώει τα τρόφιμα που καλύπτουν τις διατροφικές του ανάγκες.

Η επιλογή ενός ορθού διαιτολογίου απαιτεί γνώση σχετικά με την αλλαγή των διατροφικών αναγκών σε όλη τη διάρκεια της ζωής και τον τρόπο που οι ανάγκες αυτές μπορούν να καλυφθούν καλύτερα με τοπικά προϊόντα.

Οι ανάγκες αυτές μπορεί να ικανοποιηθούν όταν διαλέγετε και απολαμβάνετε μια πλούσια ποικιλία τροφίμων. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να διαλέγετε με σοφία όταν τα εισοδήματα είναι χαμηλά ή υπάρχουν περιορισμοί στις δαπάνες για εξασφάλιση τροφίμων.

Οι διατροφικές ανάγκες επηρεάζονται από την ηλικία, το φύλο, την κατάσταση της υγείας, το είδος και το επίπεδο δραστηριότητας. Οι πιο κάτω κατηγορίες χρειάζονται συχνά ειδική φροντίδα.

Έγκυες και μητέρες που θηλάζουν

Οι γυναίκες πρέπει να τρώνε αρκετά πριν, κατά και μετά την εγκυμοσύνη ώστε να αντέχουν στην επιπρόσθετη καταπόνηση του σώματος. Τα έμβρυα και τα βρέφη πρέπει να τρέφονται καλά. Όταν η γυναίκα είναι έγκυος ή θηλάζει, πρέπει να καλύπτει τις θρεπτικές ανάγκες του μωρού καθώς και τις δικές της.

Εάν η διατροφή της μητέρας δεν ικανοποιεί τις ανάγκες του μωρού, τότε το μωρό θα τρέφεται από τα δικά της αποθέματα θρεπτικών συστατικών. Αυτό βάζει τη μητέρα σε αυξημένο κίνδυνο ασθενειών και μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του μωρού.

Οι έγκυες γυναίκες και οι γυναίκες που θηλάζουν πρέπει να αντιλαμβάνονται τη σημασία της επιπρόσθετης κατανάλωσης τροφίμων ώστε να καλύπτονται και οι δικές τους θρεπτικές ανάγκες και εκείνες του μωρού:

- **Υδατάνθρακες και λίπη:** αυτά προμηθεύουν την

αναγκαία επιπρόσθετη ενέργεια.

- **Πρωτεΐνες, βιταμίνες και μέταλλα (ιδιαίτερα ο σίδηρος, το ιώδιο, το ασβέστιο, το φολικό οξύ και οι βιταμίνες A, C και K):** Είναι ιδιαίτερα σημαντικά για το κτίσιμο των μυών του βρέφους, των οργάνων και των ιστών του, των οστών και των δοντιών του και για το σχηματισμό της αιμογλοβίνης του αίματος.

Αυτές οι ανάγκες μπορούν γενικά να καλυφθούν τρώγοντας ποικιλία τροφίμων που να περιλαμβάνει πολλά φρέσκα φρούτα και σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Τα φρούτα και λαχανικά είναι επίσης μια καλή πηγή ινών. Αυτά βοηθούν την αποφυγή δυσκοιλιότητας η οποία είναι συνήθης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Οι έγκυες γυναίκες πρέπει να ενθαρρύνονται να έχουν τακτική ιατρική παρακολούθηση για να διασφαλίζεται ότι οι ίδιες και το έμβρυο παίρνουν όλα τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά. Εάν η μητέρα δεν λαμβάνει αρκετή ποσότητα από ένα θρεπτικό συστατικό πρέπει να της συστήνεται σχετικό διαιτολόγιο.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ο απαιτούμενος σίδηρος είναι ιδιαίτερα ψηλός και είναι δυνατό η έγκυος να χρειάζεται συμπλήρωμα. Το φολικό οξύ είναι ένα άλλο κοινό συμπλήρωμα όπως και το ιώδιο σε μερικές περιοχές του κόσμου (σύμφωνα πάντα με τις οδηγίες ιατρού).

Όταν οι μητέρες θηλάζουν χρειάζονται ένα διαφορετικό θρεπτικό διαιτολόγιο. Πρέπει να έχουν αρκετές ποσότητες ενέργειας και πρωτεΐνης. Τα πολλά υγρά, όπως χυμοί φρούτων και σουπές, είναι επίσης σημαντικά.



Βρέφη

Το μητρικό γάλα είναι η φυσική τροφή για τα βρέφη. Το μητρικό γάλα έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα να ενδυναμώνει την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες. Είναι ασφαλές, οικονομικό και προμηθεύει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται τα βρέφη για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους. Ο θηλασμός μπορεί να συνεχιστεί μέχρι και δύο χρόνια.

Ενώ ο θηλασμός είναι η βασική τροφή για το βρέφος, το γάλα από μόνο του δεν είναι αρκετό να καλύψει τις αυξημένες θρεπτικές ανάγκες καθώς το βρέφος μεγαλώνει. Από τους έξι μήνες πρέπει να δίνονται στα βρέφη και άλλες τροφές για να συμπληρώσουν την ενέργεια, τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία τα οποία προμηθεύει ο θηλασμός. Αυτό θα εξοικειώσει τα βρέφη με τις ποικίλες γεύσεις και υφές των φαγητών.



Οι τροφές των βρεφών απαιτούν ειδική προεργασία ώστε να διασφαλίζεται ότι είναι μαλακές, καθαρές και εύκολες στη χώνευση. Για να καλύπτονται όλες οι διατροφικές ανάγκες των βρεφών, το διαιτολόγιο τους πρέπει να περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά (λάδι, φρούτα, λαχανικά, όσπρια και ζωικά προϊόντα). Αφού το μωρό συνηθίσει τα υγρά και μαλακά φαγητά και καθώς εμφανίζονται τα δόντια, μπορεί να εισαχθούν στο διαιτολόγιο του ημιστερέα και μετά στερεά φαγητά.

Η ετοιμασία ασφαλών και θρεπτικών συμπληρωματικών τροφίμων, μπορεί να πάρει πολλή ώρα και πολλή προσπάθεια. Πολλές μητέρες και πατέρες, ειδικότερα όταν είναι νεαροί και για πρώτη φορά γίνονται γονείς, χρειάζονται πρακτική συμβουλή και βοήθεια για να μπορούν να προσφέρουν στα μωρά το φαγητό που χρειάζεται.

Μικρά παιδιά

Τα μικρά παιδιά κινδυνεύουν συχνότερα από υποσιτισμό. Έχουν μεγαλύτερη ενεργητικότητα και περισσότερες θρεπτικές ανάγκες για την ανάπτυξη του σώματος σε σχέση με τους ενήλικες. Για την κανονική τους διάπλαση, ανάπτυξη και δραστηριότητα επιβάλλεται σωστή φροντίδα και διατροφή.

Τα παιδιά μπορούν να τρώνε πολλά κοινά φαγητά με τους γονείς τους. Πρέπει να ενθαρρύνονται να τρώνε αρκετή ποσότητα από μια ποικιλία τροφίμων που είναι πλούσια σε ενέργεια και πρωτεΐνες και επίσης φρούτα και λαχανικά για ανάπτυξη και διατήρηση του σώματος.

Τα παιδιά δεν μπορούν να τρώνε σε ένα γεύμα την ίδια ποσότητα φαγητού όπως οι ενήλικες. Επιπρόσθετα ξοδεύουν πολλή ενέργεια σε όλη τη διάρκεια της ημέρας. Γι' αυτό πρέπει να διατηρούν αποθέματα ενέργειας τρώγοντας μικρά γεύματα και συμπληρωματικά γεύματα καθόλη τη διάρκεια της ημέρας.

Τα παιδιά πρέπει να συνεχίσουν αυτό το διαιτολόγιο καθόλη τη διάρκεια της ανάπτυξης τους μέχρι την εφηβεία. Πρέπει επίσης να ενθαρρύνονται να ασκούνται και να είναι δραστήρια ώστε οι ψηλές δόσεις ενέργειας που λαμβάνονται από τα τρόφιμα να μην οδηγούν στην παχυσαρκία.

Τα άρρωστα παιδιά πρέπει να ενθαρρύνονται να τρώνε και να πίνουν νερό και άλλα ροφήματα, έστω και αν έχουν μειωμένη όρεξη. Πρέπει να τους προσφέρονται μαλακότερα μείγματα τροφών και τα φαγητά που τους αρέσουν περισσότερο. Πολλά υγρά - γάλα, χυμοί φρούτων, σούπες και καθαρό νερό - είναι ιδιαίτερα σημαντικά όταν το παιδί έχει διάρροια.

Τα παιδιά που αναρρώνουν από πυρετό και αδιαθεσίες πρέπει να παίρνουν φαγητά πλούσια σε ενέργεια και θρεπτική αξία.

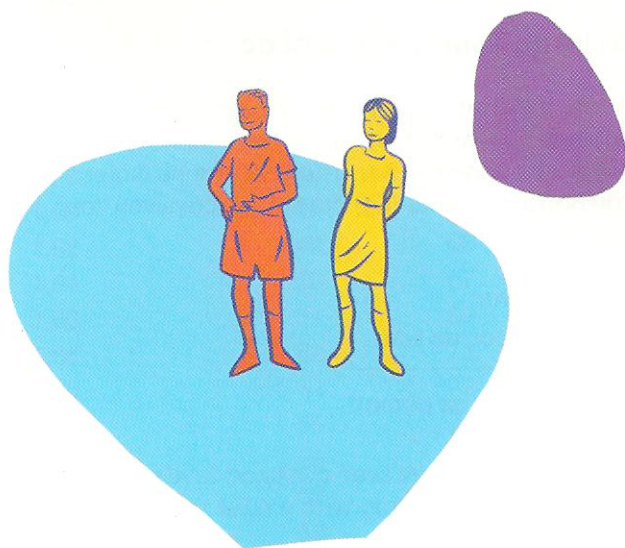
Οι διατροφικές συνήθειες διαμορφώνονται από πολύ ωρίς, έτσι **διδάξετε τα παιδιά σας** από νεαρή ηλικία **να παίρνουν το καλύτερο από τα τρόφιμα.**

Έφηβοι

Οι έφηβοι μεγαλώνουν γρήγορα γι' αυτό έχουν μεγάλες ανάγκες ενέργειας και θρεπτικών ουσιών. Χρειάζονται αρκετές βιταμίνες και μέταλλα, ιδιαίτερα σίδηρο, ασβέστιο, βιταμίνες Α, C και D. Επιπρόσθετα, για τη συνέχιση της ανάπτυξης τους, χρειάζονται αρκετές ποσότητες ενέργειας και πρωτεϊνών.

Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίνεται στα κορίτσια της εφηβείας τα οποία πρέπει να τρέφονται καλά για τις άμεσες και τις μελλοντικές τους ανάγκες όπως η γέννηση παιδιών. Η αναιμία και η έλλειψη ασβεστίου είναι συνηθισμένα προβλήματα και γι' αυτό πρέπει να συστήνονται φαγητά πλούσια σε ασβέστιο και σίδηρο.

Έφηβες που εγκυμονούν χρειάζονται καλύτερη διατροφή και επιπρόσθετες θρεπτικές ουσίες.



Ηλικιωμένοι

Δεν υπάρχει καθορισμένη ηλικία κατά την οποία ένα άτομο θεωρείται ηλικιωμένο. Η διαδικασία γήρανσης επηρεάζεται σημαντικά από την κουλτούρα, τα επίπεδα προσωπικής δραστηριότητας και τη γενική κατάσταση της υγείας.

Η όρεξη μπορεί να μειωθεί καθώς οι άνθρωποι αρχίζουν να αισθάνονται τις επιπτώσεις της γήρανσης, τις αρρώστιες καθώς και την έλλειψη της γεύσης και το αίσθημα της δίψας. Η απώλεια των δοντιών μπορεί να κάνει τη μάσηση δύσκολη. Μια σειρά στομαχικών και εντερικών διαταραχών μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα δυσπεψίας. Η αδυναμία και η αναπηρία, μαζί με τη φτώχεια, τη μοναξιά και την κατάθλιψη μπορούν να κάνουν δύσκολη την εξασφάλιση και την ετοιμασία φαγητού.

Όλοι οι ηλικιωμένοι πρέπει να δίνουν προσοχή στις διατροφικές τους ανάγκες και ίσως να χρειάζονται βοήθεια για να το κάνουν αυτό.

Οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται λιγότερη

ενέργεια καθώς μεγαλώνουν, αλλά εξακολουθούν να χρειάζονται αρκετές ποσότητες πρωτεϊνών, υδατανθράκων, λιπών, βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων και διαιτητικών ινών. Οι γυναίκες πρέπει να παίρνουν αρκετές ποσότητες ασβεστίου καθόλη τη διάρκεια της ζωής τους για να μειώσουν τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

Τα τρόφιμα για τους ηλικιωμένους πρέπει να περιλαμβάνουν μια μεγάλη ποικιλία δημητριακών, φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, κρέατος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Όταν η όρεξη μειώνεται και η ολική πρόσληψη τροφών είναι περιορισμένη η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη. Η συνεχής λήψη υγρών είναι επίσης σημαντική.

Γι' αυτούς που το βρίσκουν δύσκολο να φάνε και να χωνέψουν τα τρόφιμα, μπορεί να χρειάζεται ειδική προετοιμασία των τροφίμων για να γίνουν πιο ελκυστικά και ευκολοχώνευτα.

Για παράδειγμα:

- Το βράσιμο, το ψήσιμο στον ατμό ή το φούρνο μπορεί να είναι προτιμότερα από το τηγάνισμα.
- Τα λιπαρά κρέατα πρέπει να αποφεύγονται και να προτιμούνται τα άπαχα κρέατα και τα πουλερικά.
- Τα περισσότερα τρόφιμα πρέπει να τρώγονται στην αρχή της ημέρας. Η λήψη τροφίμων στο τέλος της ημέρας πρέπει να περιορίζεται σε πιο ελαφριά γεύματα.



Άτομα με ψηλά ή χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας

Τα τρόφιμα είναι τα καύσιμα του οργανισμού. Εξυπακούεται ότι όσο πιο δραστήρια άτομα είσαστε, τόσο πιο πολλά καύσιμα χρειάζεστε. Λιγότερο δραστήρια άτομα χρειάζονται λιγότερα καύσιμα.

Στις περισσότερες περιπτώσεις οι επαγγελματικής φύσης δραστηριότητες καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την ενέργεια που ξοδεύουν οι άνθρωποι.

Αυτοί που τρώνε περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια από όση χρειάζονται, θα βάλουν βάρος ενώ στην αντίθετη περίπτωση, θα χάσουν βάρος.

Όταν η πρόσληψη ενέργειας από την τροφή εξισορροπείται με τις ενεργειακές ανάγκες, τότε το βάρος του σώματος παραμένει σταθερό.

Μετρώντας τη διατροφική ενέργεια

Πώς υπολογίζεται η ενέργεια από τα τρόφιμα.

- 1 γρ. υδατάνθρακες μας δίνει 4 θερμίδες.
- 1 γρ. λίπους μας δίνει 9 θερμίδες.
- 1 γρ. πρωτεΐνες μας δίνει 4 θερμίδες.
- 1 γρ. αλκοόλης μας δίνει 7 θερμίδες.

Το λίπος είναι μια συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας. Περιέχει περίπου διπλάσιες θερμίδες ανά γραμμάριο από τους υδατάνθρακες (άμυλο και ζάχαρη) και τις πρωτεΐνες.

Η ποσότητα της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρείται ένα υγιές σωματικό βάρος εξαρτάται από την ηλικία, το φύλο, τη φυσιολογική κατάσταση και τη σωματική δραστηριότητα. Οι ενεργειακές ανάγκες των ατόμων διαφέρουν πολύ. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ενέργεια που καταναλώνεται σε διάφορες δραστηριότητες δείτε το Κεφάλαιο 4.

Έλεγχος του βάρους

Η καλή διατροφή είναι σημαντική για να έχετε κανονικό σωματικό βάρος. Το βάρος του σώματος μπορεί να επηρεάσει την ευτυχία και την απόλαυση της ζωής. Εάν είμαστε λιποβαρείς μπορεί να οδηγηθούμε σε υποσιτισμό. Ο υποσιτισμός μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την κακή ανάπτυξη, την έλλειψη ενεργητικότητας, τη μειωμένη ικανότητα εργασίας καθώς και διατροφικά προβλήματα. Εάν είμαστε υπέρβαροι, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα υγείας, για παράδειγμα καρδιακά προβλήματα, διαβήτη και υπέρταση. Τα υπέρβαρα άτομα πολλές φορές έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να κάνουν χειρωνακτική εργασία και να ασκούνται, πράγμα που δυσχεραίνει την προσπάθεια να διατηρήσουν καλή κατάσταση υγείας.

Ποιο είναι το σωστό βάρος

Ένα άτομο δεν πρέπει να είναι πολύ παχύ ή πολύ λεπτό. Όμως ποιο βάρος είναι πάρα πολύ, ποιο είναι πολύ λίγο και ποιο είναι αρκετό; Υπάρχουν πολλοί τρόποι να αξιολογήσει κανείς το κανονικό βάρος για κάθε άτομο. Δύο από τις πιο συνηθισμένες μέθοδους μέτρησης βάρους που χρησιμοποιούνται είναι η χρήση του Δείκτη Σωματικής Μάζας (ΔΣΜ) για τους ενήλικες και του Δείκτη Βάρους για Ύψος (ΔΒΥ) για τα παιδιά.

Δείκτης Σωματικής Μάζας

Αυτός ο δείκτης είναι μέτρο αξιολόγησης του βάρους, δηλ. αν κάποιος είναι παχύσαρκος, κανονικού βάρους κ.λ.π. Υπολογίζεται με διαίρεση του βάρους σε κιλά (Kg) διά του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα.

Ο τύπος είναι:

$$\Delta\Sigma\text{M} = \frac{\text{Βάρος σε κιλά}}{(\text{Ύψος σε μέτρα})^2}$$

Για παράδειγμα, εάν ένας ενήλικας ζυγίζει 72 κιλά και έχει ύψος 1,7 μέτρα τότε ο ΔΣΜ του είναι:

$$\frac{72}{1,7 \times 1,7} = \frac{72}{2,89} = 25$$

Εάν ο ΔΣΜ ενός ατόμου (εκτός από τις έγκυες γυναίκες) είναι:

- κάτω από 18,5, τότε είναι λιπόβαρο
- μεταξύ 18,5 και 25, τότε έχει κανονικό βάρος
- μεταξύ 25 και 30, τότε είναι υπέρβαρο
- πάνω από 30, τότε είναι παχύσαρκο

Το άτομο στο πιο πάνω παράδειγμα, με ΔΣΜ = 25 είναι στο όριο μεταξύ κανονικής και υπέρβαρης κατάστασης.

Βλέπε πίνακα 2.α πιο κάτω:

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.α

**Κατά προσέγγιση Βάρη για Ύψη
ενηλίκων, για διαφορετικούς Δείκτες
Σωματικής Μάζας**

ΥΨΟΣ (μέτρα)	ΒΑΡΟΣ (Kg)		
	Δείκτης Σωματικής Μάζας		
	18,5	25	30
1,46	39	53	64
1,48	41	55	65
1,50	42	56	68
1,52	43	58	69
1,54	44	59	71
1,56	45	61	73
1,58	46	62	75
1,60	47	64	77
1,62	49	66	79
1,64	50	67	81
1,66	51	69	83
1,68	52	71	85
1,70	53	72	87
1,72	55	74	89
1,74	56	76	91
1,76	57	77	93
1,78	59	79	95
1,80	60	81	97
1,82	61	83	99
1,84	63	85	102
1,86	64	86	104
1,88	65	88	106
1,90	67	90	108
1,92	68	92	111

Από τις κυρίες Felicity Savage και Ann Burgess, Διατροφή για Αναπτυσσόμενες χώρες, 1993

Ο πίνακας 2.α μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βρείτε το ΔΣΜ ενός ενήλικα. Η πρώτη στήλη είναι το ύψος σε μέτρα. Η δεύτερη, τρίτη και τέταρτη στήλη δείχνουν τα βάρη που αντιστοιχούν σε κάθε ύψος η πρώτη για ΔΣΜ=18,5, η δεύτερη για ΔΣΜ=25 και η Τρίτη για ΔΣΜ=30.

Για να αξιολογήσετε το βάρος ενός ατόμου, βρείτε το ύψος του στην πρώτη στήλη και συγκρίνετε το βάρος του με τα βάρη στις επόμενες τρεις στήλες στην ίδια γραμμή. Εάν το βάρος του είναι λιγότερο από αυτό που αντιστοιχεί στο ύψος του στη στήλη "18,5" τότε το άτομο αυτό είναι λιποβαρές. Εάν το βάρος είναι πάνω από το βάρος που αντιστοιχεί στο ύψος του στη στήλη "25" τότε το άτομο είναι υπέρβαρο και εάν είναι πάνω από το βάρος της στήλης "30" τότε το άτομο αυτό είναι παχύσαρκο.

Το κανονικό βάρος εξαρτάται από την ηλικία και το φύλο καθώς και από το ύψος. Για παράδειγμα, οι άντρες έχουν γενικά περισσότερο βάρος από τις γυναίκες του ίδιου ύψους επειδή οι άντρες έχουν γενικά πιο μεγάλη οστεϊκή διάπλαση και μεγαλύτερη μυϊκή μάζα.

Συμβουλευέστε να αποφεύγετε τις ακρότητες για το χάσιμο βάρους ή την απόκτηση βάρους. Ο πραγματικός κίνδυνος για την υγεία προέρχεται από την παχυσαρκία και όχι απλά από το να είναι κάποιος υπέρβαρος.

Προσέξτε!

Είναι πολύ πιο δύσκολο να χάσουμε το περιττό βάρος από το να μην το αποκτήσουμε ποτέ.

Διαγράμματα Βάρους για Ύψος

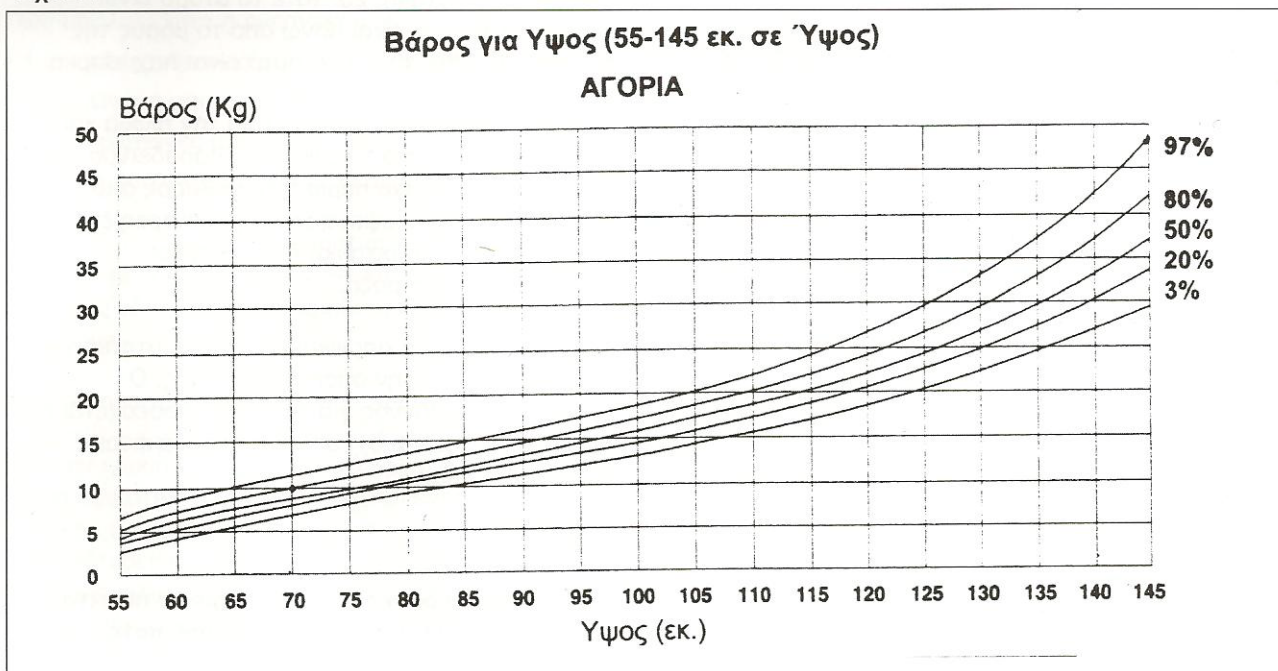
Ενώ ο ΔΣΜ είναι ένα πολύτιμο εργαλείο για έλεγχο της διατροφικής κατάστασης των ενηλίκων, δεν είναι όμως χρήσιμος για τα παιδιά των οποίων τα σώματα αλλάζουν και μεγαλώνουν συνεχώς. Οι πίνακες και τα διαγράμματα Βάρους για Ύψος χρησιμοποιούνται συχνά για να δούμε εάν ένα παιδί είναι πολύ λεπτό ή πολύ παχύ σε σχέση με το ύψος του.

Τα πιο κάτω διαγράμματα παρουσιάζουν εκατοστιαίες καμπύλες που αντιστοιχούν στις τιμές

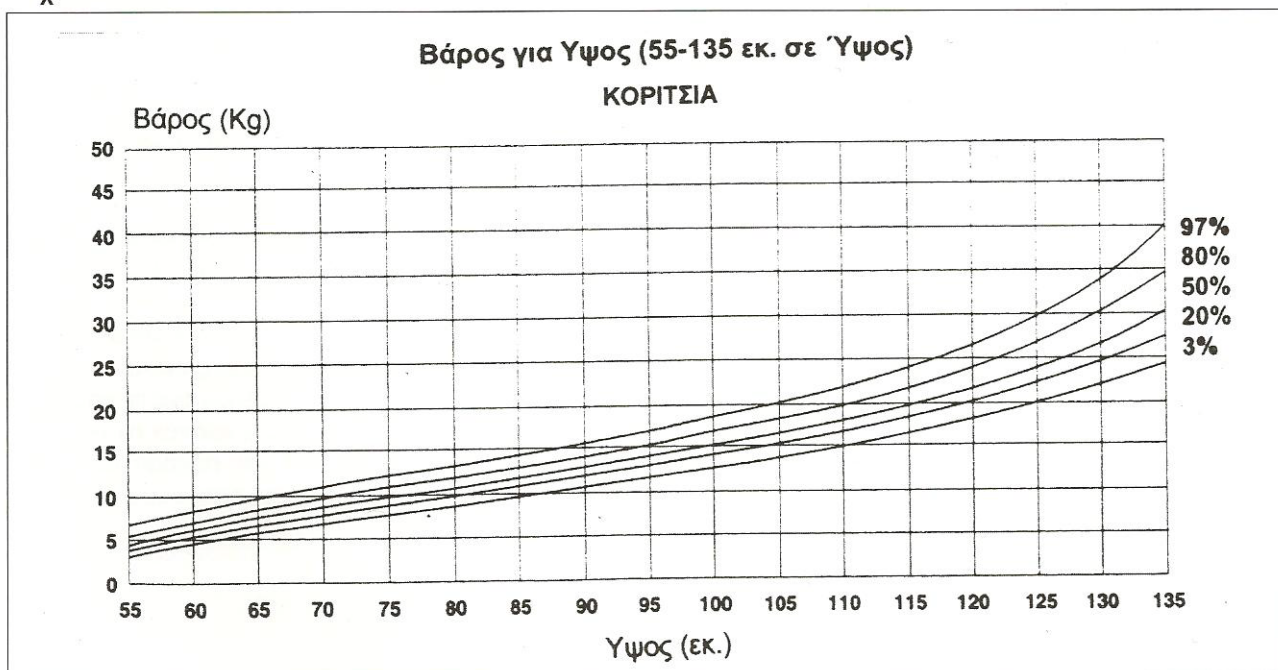
Βάρους για Ύψος του 97%, 80%, 50%, 20% και 3% των παιδιών που ανήκουν σε διεθνώς αναγνωρισμένη πρότυπη ομάδα. Τα βάρη για ύψος των παιδιών με καλή διατροφή είναι γενικά μεταξύ των καμπυλών 3% και 97%. Η χρήση των εκατοστιαίων καμπυλών μας επιτρέπει να συγκρίνουμε το βάρος για ύψος ενός παιδιού με εκείνα των άλλων παιδιών.

Για παράδειγμα, εάν το Βάρος για Ύψος ενός παιδιού αντιστοιχεί στην εκατοστιαία καμπύλη 80%, τότε αυτό το παιδί είναι πιο βαρύ από το 80% των άλλων παιδιών του ίδιου ύψους.

Σχ. 2.1



Σχ. 2.2



Για να χρησιμοποιήσετε το σχήμα πρέπει να γνωρίζετε το βάρος και το ύψος του παιδιού. Ακολουθώντας, σημειώνετε το σημείο όπου συναντιούνται η οριζόντια ευθεία που αντιστοιχεί στο βάρος του με την κάθετη ευθεία που αντιστοιχεί στο ύψος του, στο κατάλληλο σχήμα για αγόρια (Σχ. 2.1) ή κορίτσια (Σχ. 2.2). Με τον τρόπο αυτό φαίνεται σε ποια εκατοστιαία καμπύλη αντιστοιχεί το Βάρος για Ύψος του παιδιού σας.

Όταν το Βάρος για Ύψος του παιδιού είναι κάτω από την εκατοστιαία καμπύλη 3%, το παιδί είναι κατά πάσα πιθανότητα υποσιτισμένο και χρειάζεται ειδική προσοχή και ιατρική συμβουλή. Εάν είναι πάνω από την εκατοστιαία καμπύλη 97%, τότε φαίνεται πως είναι υπέρβαρο και πρέπει να παρακολουθείται η σωματική του άσκηση και η διατροφή του.

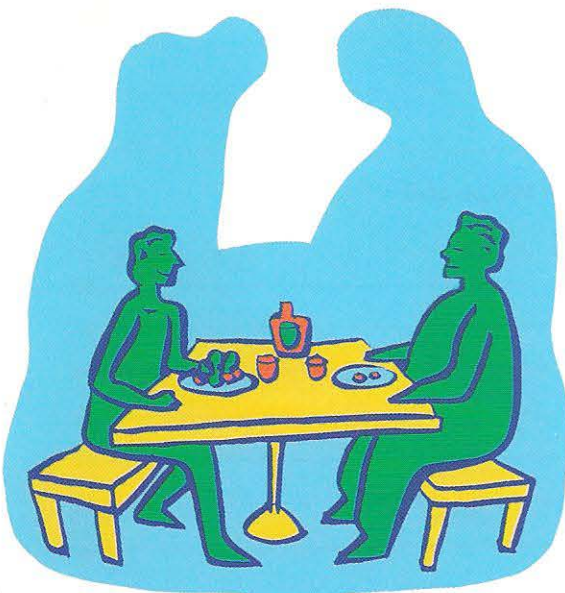
Υγιή μωρά και παιδιά, με ορθή διατροφή, μεγαλώνουν κανονικά και πρέπει να ζυγίζονται και να μετριοούνται τακτικά. Σε πολλές χώρες οι πίνακες ανάπτυξης βασίζονται σε μετρήσεις Βάρους για Ηλικία και χρησιμοποιούνται συχνά για να ελέγχεται η ανάπτυξη των παιδιών.

Στο σώμα ενός παιδιού γίνονται γρήγορες αλλαγές κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του και χρειάζεται προσοχή ώστε να γίνεται ορθή εκτίμηση της διατροφικής του κατάστασης, ειδικότερα εάν αυτό θα γίνει στη βάση μιας μόνο μέτρησης. Όπως ακριβώς δεν είναι βέβαιη η καλή διατροφική κατάσταση του παιδιού όταν το βάρος για ύψος του είναι μέσα στα κανονικά όρια, έτσι και η κακή διατροφή δεν επιβεβαιώνεται πάντοτε όταν το βάρος για ύψος του είναι έξω από αυτά τα όρια.

Πώς θα αδυνατίσετε

Σε πολλές χώρες, κυρίως στις αστικές περιοχές, υπάρχουν πολλοί παχύσαρκοι άνθρωποι (περισσότερο από το 20%, έχουν πάνω από το κανονικό βάρος για ορισμένο ύψος, ή ΔΣΜ>30).

Για να αδυνατίσετε πρέπει να τρώτε λιγότερο φαγητό ή λιγότερα φαγητά πλούσια σε ενέργεια και να ασκείστε, αλλά δεν σημαίνει ότι είναι ορθό να λιμοκτονείτε. Όλοι έχουμε κάθε μέρα βασικές διατροφικές ανάγκες. Παρά να λιμοκτονούμε, είναι προτιμότερο να αλλάξουμε τη διατροφή μας και να ασκούμε σε συνεχή βάση.



Αυτοί που χρειάζεται να χάσουν βάρος πρέπει:



• να τρώνε λιγότερα τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια (θερμίδες), ειδικότερα αυτά που περιέχουν μεγάλη ποσότητα λίπους,

• να τρώνε περισσότερα τρόφιμα πλούσια σε ίνες, π.χ. φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης,

• να τρώνε σε τακτά διαστήματα λιγότερο φαγητό (να είναι συνεχώς πεινασμένοι δεν είναι λύση),

• να πίνουν νερό όταν τρώνε, ώστε να αισθάνονται χορτάτοι,

• να πίνουν λιγότερα αλκοολούχα ποτά.

Το πιο σημαντικό είναι να ασκούνται περισσότερο για να καίονται τα αποθέματα λίπους που έχουν.

Η καλύτερη συμβουλή είναι να αρχίσετε να είστε πιο δραστήριοι στην καθημερινή σας ζωή, για παράδειγμα, να περπατάτε περισσότερο. Μετά, όταν βέβαια κάποιος είναι σε καλή φυσική κατάσταση μπορούν να εισαχθούν στην καθημερινή ρουτίνα προγράμματα πιο έντονης άσκησης.





Προστατέψτε
την ποιότητα
και
την ασφάλεια
των τροφίμων

ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ



Προστατέψτε την ποιότητα και την ασφάλεια των τροφίμων

Για προστασία της υγείας της οικογένειας μας αλλά και για μείωση της σπατάλης τροφίμων επιβάλλεται η λήψη μέτρων για να προληφθεί η μόλυνση τους με παθογόνα βακτηρίδια και άλλους μικροοργανισμούς.

Τα τρόφιμα και το νερό είναι δυνατό να μολυνθούν από παθογόνα βακτηρίδια και να προκαλέσουν τροφικές δηλητηριάσεις, ή να μειωθεί η θρεπτική τους αξία, ή καταστρέφονται προκαλώντας σπατάλη χρήματος.

Τα βακτηρίδια, οι μύκητες και τα παράσιτα μπορούν να μολύνουν τα τρόφιμα με διαφορετικούς τρόπους, όπως οι ακόλουθοι:

- από το έδαφος ή το νερό όπου μεγαλώνουν,
- από το χειρισμό τους στη συγκομιδή, τη μεταποίηση ή την αγορά, ή κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης, και
- από ανθρώπινα ή ζωικά απόβλητα, με τα χέρια, τις μύγες, τους ποντικούς και άλλα ζώα, ή από το μολυσμένο αέρα ή το νερό.

Τρόφιμα τα οποία είναι μολυσμένα με μεγάλους αριθμούς βακτηριδίων μπορεί να αποτελέσουν πηγή μόλυνσης για άλλα τρόφιμα. Αυτή η διασταυρούμενη επιμόλυνση στα φαγητά μπορεί να συμβεί όταν τρόφιμα που έχουν μολυνθεί από χέρια, μύγες και άλλα έντομα ή τρωκτικά, αγγίξουν ένα καθαρό τρόφιμο ή όταν ένα καθαρό τρόφιμο αγγίξει μια μολυσμένη επιφάνεια ή σκεύος.

Η διασταυρούμενη επιμόλυνση στα τρόφιμα είναι μια συνηθισμένη αιτία για τροφικές δηλητηριάσεις.

Στις πλείστες χώρες παρά το ψηλό βιοτικό επίπεδο, οι τροφικές δηλητηριάσεις παραμένουν ένα συνηθισμένο πρόβλημα. Έχουν όμως σχεδόν εκλείψει διάφορες θανατηφόρες τροφιμογενείς ασθένειες όπως η χολέρα και ο τύφος.

Τα συμπτώματα των τροφικών δηλητηριάσεων συνήθως περιλαμβάνουν ναυτία, εμετούς, υπογαστρικούς πόνους, διάρροια και πυρετό, παρ' όλο που όλα αυτά δεν εμφανίζονται σε όλες τις περιπτώσεις. Τα συμπτώματα διαφέρουν σε κάθε περίπτωση. Συνήθως αρχίζουν μία μέχρι τριάντα έξι ώρες μετά τη λήψη του μολυσμένου τροφίμου και μπορεί να διαρκέσουν για μερικές ημέρες. Η τροφική δηλητηρίαση μπορεί να αποβεί μοιραία, ανάλογα με την περίπτωση και την κατάσταση του ασθενούς.

Ο αριθμός μερικών βακτηριδίων, όπως οι περισσότερες σαλμονέλες, μπορεί να αυξηθεί πολύ γρήγορα κάτω από κάποιες συνθήκες οι οποίες ευνοούν τη γρήγορη ανάπτυξη τους (όπως η θερμοκρασία). Συγκεκριμένα από ένα βακτηρίδιο, μπορεί μέσα σε 9 ώρες να παραχθούν 100 εκατομμύρια.

Ο κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης και η καταστροφή των τροφίμων, μπορεί να μειωθεί εάν ακολουθηθούν οι πιο κάτω βασικοί κανόνες, στόχος των οποίων είναι είτε να σκοτωθούν τα βακτηρίδια και οι μύκητες όπου είναι δυνατό, είτε να σταματήσει ο πολλαπλασιασμός, η μεταφορά ή η εξάπλωσή τους. Οι κανόνες αυτοί πρέπει να ακολουθούνται σε όλες τις περιπτώσεις και σε όλα τα στάδια της παραγωγής, προετοιμασίας, αποθήκευσης, πώλησης και σερβιρίσματος τροφίμων.

Ορθή φύλαξη και χειρισμός τροφίμων

- Κρατάτε τα ντουλάπια και τους αποθηκευτικούς σας χώρους **καθαρούς, δροσερούς** και **στεγνούς**.
 - Φροντίστε ώστε τα δοχεία όπου φυλάσσετε τρόφιμα, να χρησιμοποιούνται **μόνο για τρόφιμα**. Είναι σημαντικό να **μη** χρησιμοποιείτε τα δοχεία φύλαξης τροφίμων που έχουν χρησιμοποιηθεί προηγουμένως για χημικά παρασκευάσματα, όπως τα εντομοκτόνα και τα υγρά καθαρισμού.
 - Έχετε τα τρόφιμα **σκεπασμένα** και **μακριά** από χημικά παρασκευάσματα.
 - Φροντίστε να καθαρίζονται πριν από κάθε χρήση **όλες οι επιφάνειες** παρασκευής τροφίμων και όλες οι κατσαρόλες, τα τηγάνια και **μαγειρικά σκεύη** όπως μαχαίρια και πιρούνια. Επίσης πρέπει να καθαρίζονται μετά τη χρήση τους.
 - Τα φρούτα και λαχανικά πρέπει να πλένονται πρώτα με καθαρό νερό.
 - Χρησιμοποιείτε **ζεστό** νερό για να πλένετε όλα τα μαγειρικά σκεύη με σαπούνι ή απορρυπαντικό μετά από κάθε γεύμα και ξεπλύνετέ τα με κρύο νερό. **Αλλάζετε το νερό** για το πλύσιμο και το ξέπλυμα πολλές φορές.
 - Το νερό που θα χρησιμοποιείτε για το μαγείρεμα και το πλύσιμο πρέπει να είναι φρέσκο και από **προστατευμένη παροχή**.
- Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι άνθρωποι, έντομα, τρωκτικά και άλλα μπορούν να προκαλέσουν επιμόλυνση των τροφίμων. Γι' αυτό είναι σημαντικό να:
- **Πλένετε** τα χέρια σας με σαπούνι και καθαρό νερό πριν την ετοιμασία ή την κατανάλωση του φαγητού.
 - **Αποφεύγετε** να βήχετε ή να φταρνίζεστε κοντά στα τρόφιμα ή να αγγίζετε τη μύτη σας, το στόμα σας ή τα μαλλιά σας ενώ ετοιμάζετε φαγητό.
 - Μην ετοιμάζετε φαγητό για άλλους εάν είστε άρρωστοι ή έχετε κοψίματα ή πληγές στα χέρια σας. Αν δεν μπορείτε να το αποφύγετε, **πάρτε ιδιαίτερες προφυλάξεις**.
 - **Κρατάτε μακριά** τα έντομα, τα τρωκτικά, τα ζώα, τα πουλιά, τη σκόνη και τον καπνό από τα τρόφιμα.

Ακόμα και σε καθαρές επιφάνειες το φαγητό μπορεί να χαλάσει μετά από κάποιο χρόνο, επειδή τα τρόφιμα περιέχουν πάντα έναν αριθμό βακτηριδίων

τα οποία πολλαπλασιάζονται με την πάροδο του χρόνου. Γι' αυτό πρέπει να τηρούνται τα ακόλουθα:

- Ακολουθείτε τις **οδηγίες** φύλαξης οι οποίες αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων.
- **Μην** φυλάγετε τρόφιμα για **μεγάλο διάστημα**. **Πετάξτε** τα όταν φαίνονται ή μυρίζουν άσχημα ή αν έχουν χαλάσει.
- Μην αφήνετε υπόλοιπα τροφίμων ώστε τα βακτηρίδια να μπορούν να μεταφερθούν και στα επόμενα τρόφιμα που θα τοποθετηθούν στην ίδια επιφάνεια.



Τα ωμά κρέατα, πουλερικά και ψάρια χρειάζονται ειδική μεταχείριση επειδή πάντοτε περιέχουν βακτηρίδια. Το καλό ψήσιμο θα σκοτώσει αυτά τα βακτηρίδια και θα κάνει το φαγητό ασφαλές. Είναι σημαντικό να μην αφήνετε το ωμό κρέας, τα πουλερικά ή τα ψάρια να μολύνουν άλλα τρόφιμα που **είναι ήδη ψημένα** ή που προορίζονται να **φαγωθούν ωμά**. Για προφύλαξη, τα πιο κάτω είναι σημαντικά:

- Άτομα που χειρίζονται ωμά τρόφιμα πρέπει κανονικά να πλένουν τα χέρια τους και ο,τιδήποτε άλλο χρησιμοποιούν, περιλαμβανομένων των επιφανειών, **πριν να χειριστούν μαγειρεμένα φαγητά ή τρόφιμα που θα φαγωθούν ωμά**.
- Τα **ωμά τρόφιμα** πρέπει να κρατούνται **χωριστά από τα μαγειρεμένα** ή τα τρόφιμα που θα φαγωθούν ωμά.

Διατηρείτε τα τρόφιμα στην κατάλληλη θερμοκρασία

Διατηρώντας τα τρόφιμα κρύα, μειώνεται η αύξηση των βακτηριδίων. Γι' αυτό:

- Όλα τα τρόφιμα που υπόκεινται σε αλλοίωση, ιδιαίτερα τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια, πρέπει να αποθηκεύονται σε δροσερούς χώρους μέχρι να ψηθούν ή να φαγωθούν.

Το κανονικό ψήσιμο σκοτώνει όλα (ή τα περισσότερα βακτηρίδια) ενώ όταν φυλάσσονται αρκετά ζεστά μετά το ψήσιμο, αποτρέπεται η ανάπτυξη των επικίνδυνων βακτηριδίων. Εάν το κρέας ή τα πουλερικά είναι κόκκινα από μέσα, ή εάν οι χυμοί τους εξακολουθούν να φαίνονται κόκκινοι, δεν είναι ψημένα καλά και μπορεί να περιέχουν βλαβερά μικρόβια.

- Το κρέας και τα φαγητά που περιέχουν κρέας πρέπει πάντοτε να ψήνονται καλά.
- Τα αβγά πρέπει επίσης, να ψήνονται καλά.
- Τρόφιμα τα οποία ψήνονται σε νερό, πρέπει να ψήνονται σε νερό που βράζει για να σκοτωθούν τα βακτηρίδια (η θερμοκρασία βρασμού είναι η καλύτερη).
- Μετά το μαγείρεμα τους τα τρόφιμα πρέπει να καταναλώνονται το γρηγορότερο δυνατό.
- Τα τρόφιμα που καταναλώνονται ωμά ή κρύα, πρέπει να φαγωθούν όσο πιο γρήγορα γίνεται.
- Εάν τρόφιμα τα οποία έχουν μαγειρευτεί ή ζεσταθεί δεν φαγωθούν αμέσως, πρέπει **είτε να κρατηθούν ζεστά, είτε να κρυώσουν γρήγορα** και να τοποθετηθούν σε δροσερό μέρος.
- Τα τρόφιμα δεν πρέπει να κρατούνται απλώς χλιαρά ή σε θερμοκρασίες δωματίου, διότι αυτές οι θερμοκρασίες είναι ιδανικές για την ανάπτυξη βακτηριδίων.

- Ο καλύτερος τρόπος φύλαξης φρέσκων τροφίμων είναι το ψυγείο ή ο καταψύκτης. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, πρέπει να φυλάγονται σε δροσερό μέρος. Αλλά να θυμάστε ότι τα τρόφιμα χαλούν γρηγορότερα σε δροσερό παρά σε κρύο μέρος.

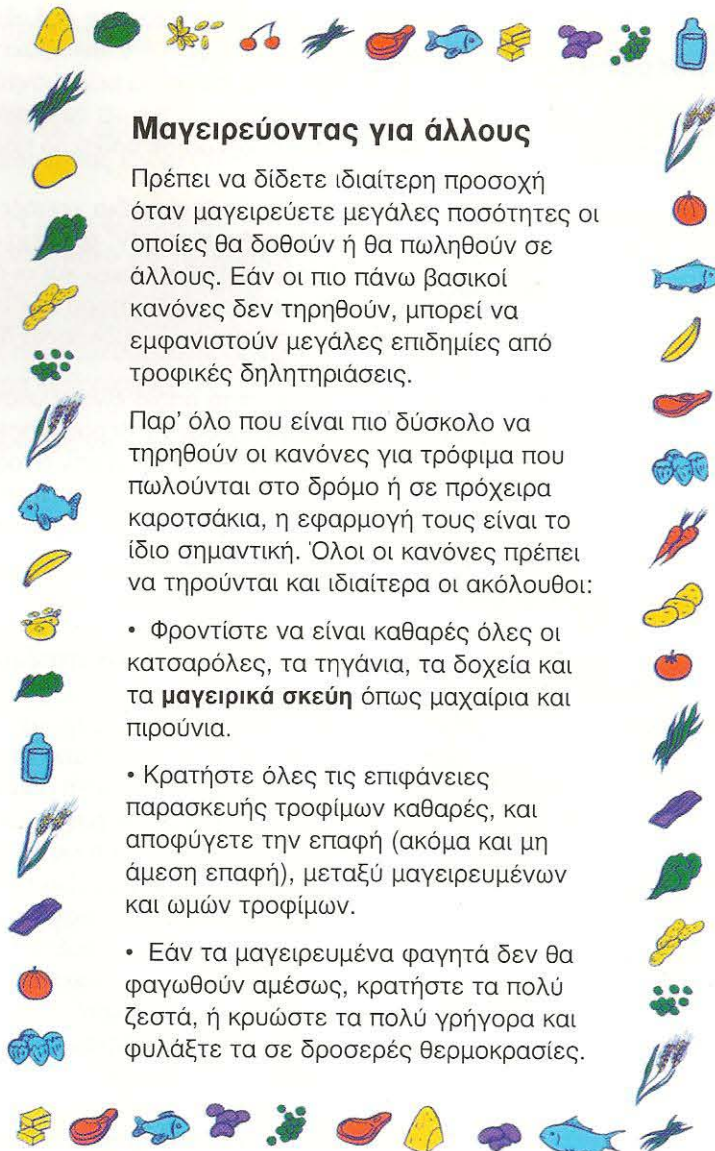
Επειδή τα βακτηρίδια χρειάζονται υγρασία για να πολλαπλασιαστούν, τρόφιμα όπως τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το ψωμί και οι αμαγείρευτοι σπόροι βρίσκονται σε λιγότερο κίνδυνο και μπορούν να κρατηθούν σε θερμοκρασία δωματίου.

Τρόφιμα τα οποία είναι κλειστά σε κουτιά μπορούν να κρατηθούν σε θερμοκρασία δωματίου για αρκετό διάστημα φτάνει να μην ανοιχθούν. Όταν όμως ανοιχθούν τα τρόφιμα πρέπει να φαγωθούν αμέσως ή να **μουν σε καθαρά δοχεία και να φυλαχθούν σε δροσερό μέρος.**

Φροντίδα για τα παιδιά

Τα παιδιά που είναι υγιή και τρέφονται καλά, δεν επηρεάζονται συχνά από τα βακτηρίδια με τα οποία έρχονται σε επαφή στη διάρκεια της ζωής τους. Παρ' όλα αυτά, η λήψη μολυσμένων, μη ασφαλών τροφών, μπορεί να τους προκαλέσει σοβαρές ασθένειες. Εάν τα παιδιά είναι υποσιτισμένα ή αδύνατα από άλλες αιτίες, η αντίστασή τους είναι χαμηλή και υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να αρρωστήσουν από παθογόνα βακτηρίδια. Γι' αυτό το λόγο πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο φαγητό των υποσιτισμένων ή άρρωστων μικρών παιδιών. Πρέπει να μάθουν πως να χειρίζονται τα τρόφιμα και να ενθαρρύνονται να εφαρμόζουν συνήθειες προσωπικής υγιεινής.

Είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται καθαρό νερό για την ετοιμασία τροφών που υποκαθιστούν το γάλα μετά τον απογαλακτισμό. Το βράσιμο του νερού γι' αυτό το σκοπό και η καθαριότητα των σκευών μειώνει τον κίνδυνο ασθενειών.



Μαγειρεύοντας για άλλους

Πρέπει να δίδετε ιδιαίτερη προσοχή όταν μαγειρεύετε μεγάλες ποσότητες οι οποίες θα δοθούν ή θα πωληθούν σε άλλους. Εάν οι πιο πάνω βασικοί κανόνες δεν τηρηθούν, μπορεί να εμφανιστούν μεγάλες επιδημίες από τροφικές δηλητηριάσεις.

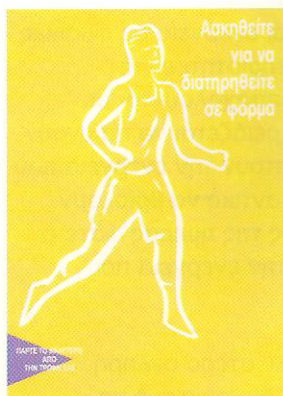
Παρ' όλο που είναι πιο δύσκολο να τηρηθούν οι κανόνες για τρόφιμα που πωλούνται στο δρόμο ή σε πρόχειρα καροτσάκια, η εφαρμογή τους είναι το ίδιο σημαντική. Όλοι οι κανόνες πρέπει να τηρούνται και ιδιαίτερα οι ακόλουθοι:

- Φροντίστε να είναι καθαρές όλες οι καταστάσεις, τα τηγάνια, τα δοχεία και τα **μαγειρικά σκεύη** όπως μαχαίρια και πιρούνια.
- Κρατήστε όλες τις επιφάνειες παρασκευής τροφίμων καθαρές, και αποφύγετε την επαφή (ακόμα και μη άμεση επαφή), μεταξύ μαγειρευμένων και ωμών τροφίμων.
- Εάν τα μαγειρευμένα φαγητά δεν θα φαγωθούν αμέσως, κρατήστε τα πολύ ζεστά, ή κρυώστε τα πολύ γρήγορα και φυλάξτε τα σε δροσερές θερμοκρασίες.

Ασκηθείτε
για να
διατηρηθείτε
σε φόρμα



ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ
ΑΠΟ
ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ



Ασκηθείτε για να διατηρηθείτε σε φόρμα

Όπως είναι σημαντικό να τρώτε ορθά, είναι σημαντικό και να ασκείστε για να παραμείνετε υγιείς. Η άσκηση βοηθά το σώμα να εργάζεται κανονικά και τους ανθρώπους να παίρνουν το καλύτερο από το φαγητό τους.

Η τακτική φυσική άσκηση έχει πολλά πλεονεκτήματα:

- τονώνει τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές λειτουργίες,
- αυξάνει την παροχή αίματος στους μύες της καρδιάς,
- βοηθά να διατηρηθεί η δύναμη των μυών και η ευλυγισία των αρθρώσεων,
- τονώνει τους συντελεστές ανάπτυξης των παιδιών,
- βελτιώνει το συντονισμό και την εγρήγορση,
- επηρεάζει θετικά τη διάθεση,
- βοηθά στην ανακούφιση του άγχους,
- βοηθά στη ρύθμιση της όρεξης,
- βοηθά τους ανθρώπους να κοιμούνται καλύτερα και να εργάζονται πιο αποδοτικά,
- βοηθά στο σχηματισμό δυνατών οστών και προλαμβάνει την οστεοπόρωση σε κατοπινό στάδιο,
- καίει ενέργεια και βοηθά στη διατήρηση του βάρους.

Η αδράνεια και η καθιστική ζωή μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους και του κινδύνου μερικών χρόνιων ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών ασθενειών, της ψηλής πίεσης και του διαβήτη.

Είναι σημαντικό να διατηρείτε το κανονικό βάρος και να ασκείστε τακτικά. Οι άνθρωποι πρέπει να έχουν ισοζυγισμένο το φαγητό τους με την ενέργεια που σπαταλούν. Σχετική καθοδήγηση μπορεί να βρεθεί στους πίνακες πιο κάτω.

Ο πίνακας 4.1 δείχνει τις ανάγκες σε ενέργεια σε διαφορετικούς τύπους ανθρώπων σύμφωνα με την ηλικία, το φύλο και τα επίπεδα δραστηριότητας.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.1

Ανάγκες σε ενέργεια κατά προσέγγιση

ΗΛΙΚΙΑ	ΑΝΤΡΕΣ		ΓΥΝΑΙΚΕΣ	
	Βάρος	Θερμίδες	Βάρος	Θερμίδες
1 χρ.	10,0	1090	9,5	1035
3 χρ.	14,5	1385	14,0	1330
5 χρ.	18,5	1700	17,5	1540
10 χρ.	31,5	2115	32,5	1885
15 χρ.	56,5	2655	53,5	2155
25 χρ.	65,0		55,0	
ελαφριά άσκηση		2530		2040
εντατική άσκηση		2905		2145
65 χρ.	65,0		55,0	
ελαφριά άσκηση		2060		1830



Ο πίνακας 4.2 δείχνει μερικά παραδείγματα της ενέργειας που χρησιμοποιείται σε διάφορες δραστηριότητες.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.2

**Δαπάνη ενέργειας
(θερμίδες ενέργειας ανά ώρα από
γυναίκα ηλικίας 55 ετών)**

Δραστηριότητα	Θερμίδες/ώρα
Κατά τη διάρκεια του ύπνου	55
Ράψιμο	60
Εργασία στο Γραφείο	65
Πλύσιμο πιάτων	82
Σκούπισμα	93
Μαγείρεμα	98
Περπάτημα	158
Φύτευμα σπόρων	169
Πλύσιμο ρούχων στο χέρι	174
Τρίψιμο πατωμάτων	174
Ξεχόρτισμα	273
Χειρωνακτική εργασία	294
Άλεσμα σπόρων	305
Παίξιμο με την μπάλα	327
Κόψιμο ξύλων	332
Σκάψιμο ή τσάπισμα	354
Περπάτημα στο βουνό με φορτίο	480



Σημειώστε ότι χρησιμοποιείται ενέργεια σε φυσικές εργασίες καθώς και σε δραστηριότητες για διασκέδαση. Άνθρωποι που απασχολούνται με εντατική σωματική εργασία χρειάζεται να παίρνουν αρκετή τροφή ώστε να καλύπτουν την ενέργεια που σπαταλούν. Είναι επίσης σημαντικό να βρίσκουν ώρα για ξεκούραση στο τέλος της ημέρας ώστε ο οργανισμός τους να ανακτήσει την ενέργεια που έχασε.

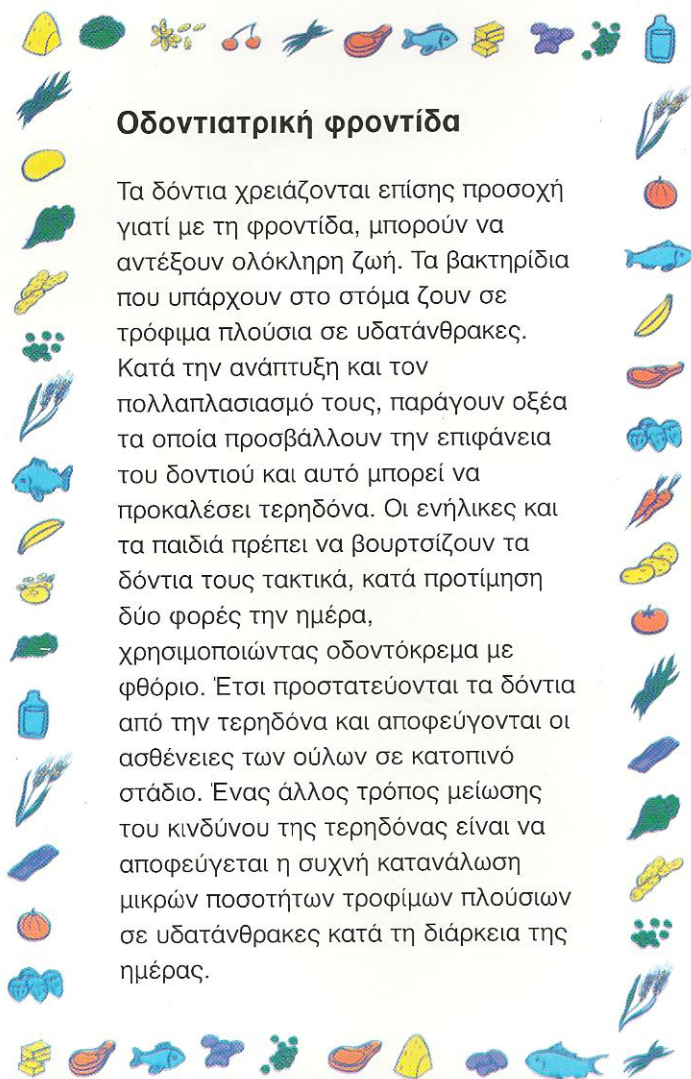
Τα παιδιά και οι ενήλικες με λιγότερο σκληρή σωματική εργασία, πρέπει να ασκούνται ή να ασχολούνται με κάποιο σπορ ώστε να παραμένουν υγιείς και να διατηρούν ένα κανονικό βάρος. Το γοργό περπάτημα, το κολύμπι, το τρέξιμο, η ποδηλασία ή τα παιχνίδια με την μπάλα είναι ιδανικά.

Η έλλειψη άσκησης στους ηλικιωμένους, μπορεί να ενισχύσει τις απαγορεύσεις της ηλικίας και τις αναπηρίες τους που μειώνουν περαιτέρω τη φυσική άσκηση. Αυτή η κατάσταση μπορεί να προκαλέσει κίρσους, θρομβώσεις, αύξηση της ευθραυστότητας των οστών και οδυνηρές δύσκαμπτες κλειδώσεις. Γι' αυτό οι ηλικιωμένοι πρέπει να έχουν ένα ορισμένο επίπεδο φυσικής άσκησης. Μια ελαφριά άσκηση όπως το περπάτημα ή το κολύμπι είναι ιδανική. Περιστασιακή ή εξαντλητική άσκηση πρέπει να αποφεύγεται.

Οποιαδήποτε άσκηση πρέπει να είναι συστηματική. Μισή ώρα, τρεις φορές την εβδομάδα είναι ένας καλός στόχος. Η περιστασιακή άσκηση δεν επιτυγχάνει τα ίδια αποτελέσματα με την τακτική άσκηση. Πολλές φορές μάλιστα υπάρχει και ο κίνδυνος να εξαντληθεί ή να τραυματισθεί κάποιος που ασκείται με τον τρόπο αυτό.

Όσοι παρέμειναν αδρανείς για μεγάλες περιόδους, ιδιαίτερα εάν αυτό έγινε λόγω ασθένειας, πρέπει να πάρουν ιατρική συμβουλή προτού αρχίσουν να ασκούνται ή να ασχολούνται με βαριά σωματική εργασία. Η άσκηση πρέπει να αυξάνεται σταδιακά. Πρέπει να φροντίζουμε να μην κάνουμε πολλά σε πολύ μικρό διάστημα.

Ο χρυσός κανόνας είναι το μέτρο. Το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να έχουμε μέτρο στη διατροφή και στην άσκησή μας. Η τακτική άσκηση μαζί με μια ισοζυγισμένη διατροφή βοηθά τους ανθρώπους να παραμένουν υγιείς και σε καλή κατάσταση. Υπάρχουν βέβαια και άλλες εξίσου σημαντικές διατροφικές συνήθειες, όπως το μέτρο και ο αυτοέλεγχος στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.



Οδοντιατρική φροντίδα

Τα δόντια χρειάζονται επίσης προσοχή γιατί με τη φροντίδα, μπορούν να αντέξουν ολόκληρη ζωή. Τα βακτηρίδια που υπάρχουν στο στόμα ζουν σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες. Κατά την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό τους, παράγουν οξέα τα οποία προσβάλλουν την επιφάνεια του δοντιού και αυτό μπορεί να προκαλέσει τερηδόνα. Οι ενήλικες και τα παιδιά πρέπει να βουρτσίζουν τα δόντια τους τακτικά, κατά προτίμηση δύο φορές την ημέρα, χρησιμοποιώντας οδοντόκρεμα με φθόριο. Έτσι προστατεύονται τα δόντια από την τερηδόνα και αποφεύγονται οι ασθένειες των ούλων σε κατοπινό στάδιο. Ένας άλλος τρόπος μείωσης του κινδύνου της τερηδόνας είναι να αποφεύγεται η συχνή κατανάλωση μικρών ποσοτήτων τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αυτό το βιβλιάριο “ΠΑΡΤΕ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΡΟΦΗ ΣΑΣ” είναι μια προσαρμογή του αντίστοιχου βιβλιάριου με τον ίδιο τίτλο “GET THE BEST FROM YOUR FOOD”, που εκδόθηκε από τον Οργανισμό Τροφίμων και Γεωργίας των Ηνωμένων Εθνών (FAO) το 1995. Η ελληνική απόδοση ετοιμάστηκε από το Γενικό Χημείο του Κράτους, Υπουργείο Υγείας.

Λευκωσία, Κύπρος, 2002.



Γ.Τ.Π. 82/2002 - 2.000 Επανεκδοση
 Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: Theopress Ltd