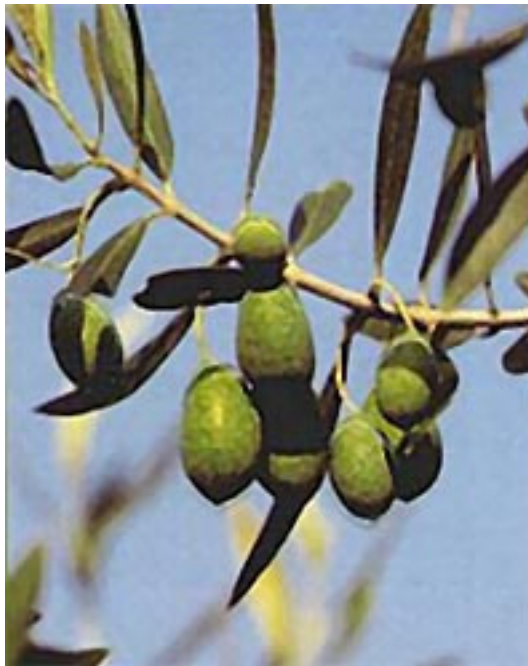


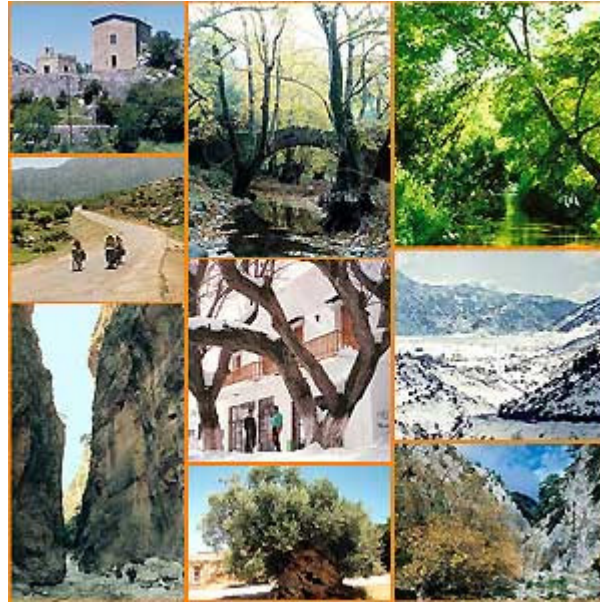
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ίσως μια από τις μεγαλύτερες κληρονομίες της χώρας μας είναι η διατροφή της. Στην κορυφή όλων των διατροφικών συνηθειών είναι η αποκαλούμενη παγκοσμίως Μεσογειακή διατροφή. Η συνειδητοποίηση της ξεχωριστής εύνοιας που έχει η χώρα μας όσον αφορά τη διατροφή του πληθυσμού της δεν ήταν γνωστή στον κόσμο μέχρι τη στιγμή που ο Keys, Ιταλός ειδικός σε θέματα διατροφής, πραγματοποίησε μια πρωτοποριακή για την εποχή έρευνα το 1957. Στην έρευνα συμμετείχε η Ελλάδα μαζί με άλλες 4 χώρες της Ευρώπης, η Κίνα και η Αμερική. Από την έρευνα βγήκε το αναπάντεχο για την εποχή συμπέρασμα ότι η χώρα μας, με δείγμα αγροτικό κυρίως πληθυσμό της Κρήτης, είχε στατιστικά σημαντική διαφορά ως προς την επίπτωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων σε σχέση με τις άλλες χώρες. Το ίδιο ακριβώς συμπέρασμα επαλήθευσε και η έρευνα του έλληνα καθηγητή Α. Καφάτου. Το κλειδί στην απάντηση βρέθηκε ότι είναι η μεγάλη διαφορά ως προς το είδος της διατροφής που χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι της Κρήτης. Βρέθηκε επίσης ότι σημαντικό ρόλο έπαιζε και η συνεχής ενασχόληση των ντόπιων κατοίκων με τις αγροτικές ασχολίες. Οι ντόπιοι δάνεισαν το όνομα του τόπου τους στον ξεχωριστό αυτό τρόπο διατροφής και έτσι όλοι μιλάνε πλέον για την αποκαλούμενη «Κρητική Δίαιτα». Εξέχουσα θέση στον ιδιαίτερο αυτό τρόπο διατροφής κατέχει το ελαιόλαδο, από την άγνωστη για τις ευεργετικές της επιδράσεις μέχρι τότε ελιά.

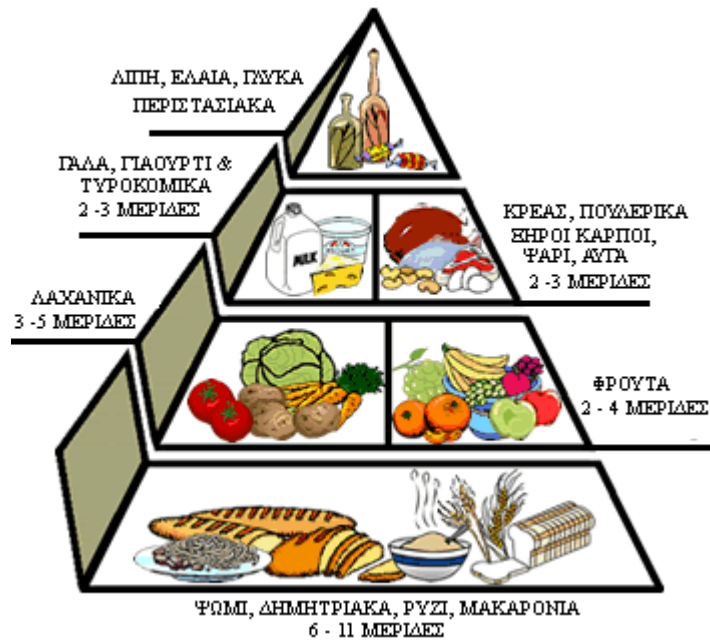


Η ελιά, με θερμιδική αξία 9 Kcal ανά γραμμάριο και πλούσια περιεκτικότητα σε βιταμίνη E, φυτικές στερόλες, αντιοξειδωτικά και βιταμίνη A σε χαμηλές περιεκτικότητες προσφέρει πολύτιμα συστατικά στον οργανισμό. Το πιο σημαντικό στοιχείο όμως είναι η πληθώρα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων με ταυτόχρονη απουσία της καταστροφικής για τα αγγεία χοληστερόλης. Πραγματικά το δώρο αυτό της φύσης στον άνθρωπο, η ελιά, που καλλιεργείται από το 3500 π.Χ., σε συνδυασμό πάντα με την άσκηση αποτελούν τους θεμέλιους λίθους της γνωστής σε όλους Μεσογειακής Διατροφής, που αποτελεί τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο διατροφής

σήμερα και είναι αναμφισβήτητα ένα από τα μυστικά μακροζωίας των ντόπιων κατοίκων της Κρήτης.

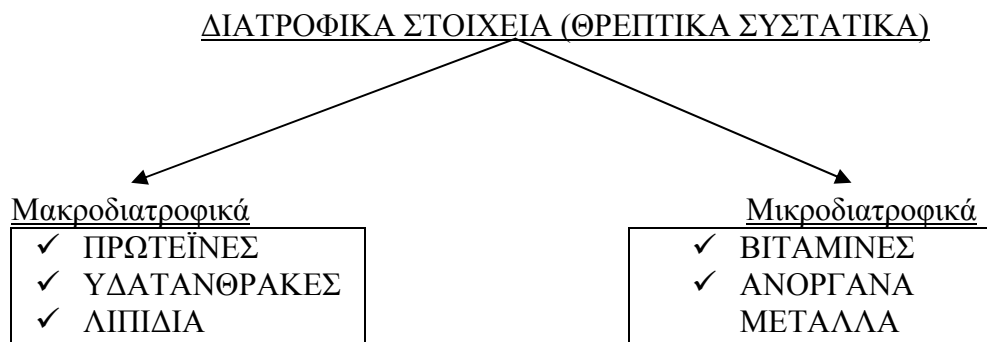


ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



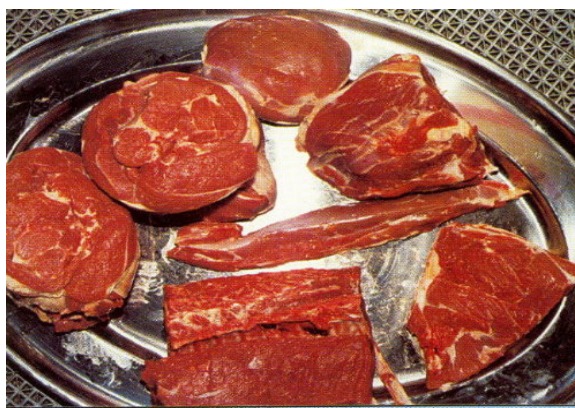
Αλλά τι θα διαπιστώναμε αν μπορούσαμε με κάποιον τρόπο να κάνουμε ένα ταξίδι μέσα στον οργανισμό μας; Σε τι συνίστανται όλες αυτές οι τροφές που καταναλώνουμε και τι μας προσφέρουν ενεργειακά;

Τα διατροφικά στοιχεία που περιέχονται στις τροφές διακρίνονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες. Τα μακρο-διατροφικά και τα μικρο-διατροφικά. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και τα λίπη. Η δεύτερη περιλαμβάνει τις βιταμίνες και τα ανόργανα μέταλλα, δηλαδή...



➤ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- Λιγότερο σημαντική πηγή ενέργειας σε σχέση με λίπη και υδατάνθρακες. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον οργανισμό σε συνθήκες χαμηλής πρόσληψης υδατανθράκων
- Συμμετοχή στην ολική πρόσληψη ενέργειας μεταξύ 10-15%
- Είναι απαραίτητες για τη σύνθεση πρωτεϊνών και άλλων δομικών ουσιών
- Αποτελούνται από 20 αμινοξέα που είναι οι δομικοί τους λίθοι. Από αυτά τα 9 ονομάζονται «Απαραίτητα αμινοξέα», γιατί ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του. Πρέπει να τα προσλαμβάνει από τις τροφές. Οι μόνες τροφές που περιέχουν και τα 9 αυτά αμινοξέα είναι οι ζωικής προέλευσης. Οι φυτικές τροφές περιέχουν μερικά μόνο γι' αυτό και οι χορτοφάγοι πρέπει να καταναλώνουν συνδυασμούς από τέτοιες τροφές ώστε να υπάρχει επάρκεια.
- Ενεργειακή αξία 4 Kcal ανά γραμμάριο πρωτεΐνης
- Μέση ανάγκη πρόσληψης 0,6 gr/ kgf βάρους σώματος / ημέρα



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Διακρίνονται σε..

- ❖ Μονοσακχαρίτες (απλά σάκχαρα) – γλυκόζη, φρουκτόζη
 - Κυριότερος εκπρόσωπος η γλυκόζη. Όλοι οι υδατάνθρακες μεταβολίζονται σε γλυκόζη.
 - Είναι το βασικό συστατικό που χρησιμοποιεί ο οργανισμός για να δώσει ενέργεια.
 - Την παίρνουμε κυρίως από ψωμί, δημητριακά, φρούτα
 - Προκαλεί τερηδόνα και απαιτούνται μέτρα στοματικής υγιεινής για την πρόληψή της
- ❖ Ολιγοσακχαρίτες – σακχαρόζη, λακτόζη
 - Κυριότερος εκπρόσωπος η λακτόζη δηλαδή το σάκχαρο που βρίσκεται στο γάλα
- ❖ Πολυσακχαρίτες – άμυλο, γλυκογόνο, κυτταρίνη
 - Συχνά αναφέρονται ως οι παράγοντες που δεν πέπτονται. Αυτό είναι μερικά σωστό, γιατί υπάρχουν και άλλες ουσίες που δεν πέπτονται επίσης.
 - Δεν έχουν γλυκιά γεύση όπως οι προηγούμενοι
 - Αποτελούν βασική πηγή ενέργειας
 - Ενεργειακή αξία 4 Kcal / gr/ ημέρα
 - Παρέχουν το 50% τις ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων



➤ ΛΙΠΙΔΙΑ

- Αποτελούνται από τριγλυκερίδια και λιπαρά οξέα. Τα τελευταία διαίρονται επιπλέον σε κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα
- Τα μονοακόρεστα είναι τα «καλά» λιπαρά οξέα, όπως το ελαιόλαδο
- Τα κορεσμένα είναι τα «κακά» λιπαρά οξέα. Προκαλούν στεφανιαία νόσο και καρκινογενέσεις
- Μερικά ακόρεστα καλούνται «απαραίτητα» γιατί ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει από μόνος του. Τα βρίσκουμε συνήθως στα ψάρια

- Τα πολυακόρεστα προστατεύουν από τη στεφανιαία νόσο, έχει βρεθεί όμως ότι προκαλούν καρκινογένεση σε πειραματόζωα
- Από τα λιπίδια πιο γνωστή θεωρείται η χοληστερόλη. Ανευρίσκεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης
- Αντίθετα με ότι πιστεύεται γενικά, η διατροφική πρόσληψη έχει σχετικά μικρή συμβολή στα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος, οι υψηλές τιμές των οποίων θεωρούνται παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακές νόσους
- Ενεργειακή αξία 9 Kcal / gr/ ημέρα
- Συμμετοχή στην ολική πρόσληψη ενέργειας 25-45%



➤ NEPO

- Το σώμα μας αποτελείται 65% από νερό
- Δεν έχει θερμοδική αξία
- Περιέχει μέταλλα, ιχνοστοιχεία, νάτριο, χλώριο, κάλιο
- Αναφέρεται στα μακροδιατροφικά λόγω της μεγάλης σημασίας στη διατροφή
- Είναι το πιο διαδεδομένο συστατικό στα τρόφιμα, όπου υπάρχει σε μεγάλες αναλογίες
- Ένας ενήλικας σε ανάπαυση χρειάζεται 1,2 λίτρα νερό την ημέρα
- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στους ηλικιωμένους, στους οποίους το κέντρο της δίψας δεν λειτουργεί σωστά και υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης
- Καλύτερα να πίνεται με άδειο στομάχι. Αναμειγμένο με τις τροφές παραμένει περισσότερο χρόνο στο στομάχι, το οποίο διατείνεται και νιώθουμε «φούσκωμα»



➤ **ΑΙΘΥΛΙΚΗ ΑΛΚΟΟΛΗ (ΑΛΚΟΟΛ)**

- Δεν κατατάσσεται στα μακροδιατροφικά στοιχεία, αλλά αναφέρεται εδώ λόγω της υψηλής διατροφικής αξίας. 7 Kcal / gr / ημέρα
- Απορροφάται πολύ γρήγορα από τον οργανισμό σε ποσοστό 100%
- Τα οινοπνευματώδη προέρχονται από ζύμωση (κρασί, μπίρα) και από απόσταξη (ουίσκι, βότκα, ούζο). Τα πρώτα είναι λιγότερο επιβαρυντικά για τον οργανισμό.
- Η κατανάλωσή τους θέλει πολύ προσοχή. Με γεμάτο στομάχι, οι μεγάλες ποσότητες αλκοόλ και οι χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται μαζί, επιβραδύνουν την πέψη με αποτέλεσμα να μην απορροφώνται σωστά διάφορα θρεπτικά συστατικά. Από την άλλη όμως, με άδειο στομάχι, η απορρόφηση είναι άμεση και ταχεία και οδηγεί σε μέθη με μικρότερες ποσότητες αλκοόλ. Ενδιάμεσες καταστάσεις είναι προτιμότερες.
- Προκαλεί καταστολή των ανασταλτικών μηχανισμών, πράγμα που σημαίνει άρση των αναστολών και μπορεί να καταλήξει σε πλήρη απώλεια του αυτοελέγχου. Διαταραχές στην ισορροπία, στη μνήμη και τη συγκέντρωση είναι συχνά παρούσες. Η οδήγηση μετά από κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να καταλήξει σε ΑΤΥΧΗΜΑ. Υποεκτίμηση του κινδύνου και δυσκολία στον υπολογισμό των αποστάσεων είναι οι κυριότερες αιτίες ατυχημάτων μετά από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.
- Σε χρόνια χρήση προκαλεί παγκρεατίτιδα και κίρρωση ήπατος, ανεπανόρθωτες δηλαδή βλάβες με μοιραία πολλές φορές κατάληξη.
- Ποσότητες με τις οποίες είναι συμβατή η οδήγηση είναι 1 ποτήρι κρασί ή 1 ποτήρι μπίρας ή μια μικρή δόση δυνατού αλκοόλ.
- Κατανάλωση νερού πριν και μετά το αλκοόλ βοηθάει στην απομάκρυνση του τελευταίου από τον οργανισμό



➤ **ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

- Βρίσκονται σε ελάχιστες ποσότητες στον οργανισμό μας
- Είναι όμως απολύτως απαραίτητες για το μεταβολισμό άλλων θρεπτικών συστατικών.
- Δεν μπορούν να συντεθούν από τον οργανισμό σε μεγάλες ποσότητες, γι' αυτό και είναι αναγκαία η πρόσληψή τους με τις τροφές
- Χωρίζονται σε: 1) Λιποδιαλυτές (A, D, E, K), οι οποίες δεν απεκκρίνονται με τα ούρα, έχουν την τάση να αποθηκεύονται στον οργανισμό και γι' αυτό δεν χρειάζεται η καθημερινή τους πρόσληψη. 2) Υδατοδιαλυτές (σύμπλεγμα Β και C), οι οποίες δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό και πρέπει η πρόσληψή τους να είναι συνεχής.
- Δεν χρειάζεται να παίρνει κανείς βιταμίνες σε χάπια ή αμπούλες αν ακολουθεί μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Η χορήγησή τους γίνεται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις και πάντα μόνο με την καθοδήγηση του γιατρού.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	ΡΟΛΟΣ	ΠΗΓΕΣ
A (ως β – καροτίνη)	<ul style="list-style-type: none"> • Προστασία δέρματος • Δημιουργία γερών οστών, δοντιών, ούλων, μαλλιών • Ενίσχυση όρασης 	Φρούτα και κίτρινα λαχανικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά

<p>A (ως ρετινόλη)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Αντιοξειδωτική δράση • Νυκτερινή όραση, σωματική ανάπτυξη • Προστασία δέρματος 	<p>Κρέας, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά, συκώτι, εντόσθια, κρόκος αυγού, ιχθυέλαια</p>
<p>B1 (θειαμίνη)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μετατροπή των τροφών σε ενέργεια • Ομαλή λειτουργία νευρικού συστήματος • μείωση stress 	<p>Δημητριακά ολικής αλέσεως, χοιρινό, αρνί, ψάρια, πουλερικά, συκώτι</p>
<p>B2 (ριβοφλαβίνη)</p>	<p>Όπως πιο πάνω</p>	<p>Ξηροί καρποί, γαλακτοκομικά, μαγιά μπίρας, σόγια, δημητριακά ολικής αλέσεως</p>
<p>B3 (νικοτινικό οξύ ή νιασίνη)</p>	<p>Όπως πιο πάνω</p>	<p>Εμπλουτισμένο ψωμί, δημητριακά, αραχίδες, άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρια, χταπόδι, πλιγούρι</p>
<p>B6 (πυριδοξίνη)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό • βοηθά το σώμα να φτιάξει ινσουλίνη αντισώματα 	<p>Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηρά φασόλια, πατάτες, μπανάνες</p>

<p>B12 (κυανοκοβαλαμίνη)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων • μεταβολισμός υδατανθράκων - λίπους 	<p>Άπαχο κρέας, εντόσθια, ψάρια (ρέγκα), οστρακοειδή, γαλακτοκομικά, τόνος, μαγιά μπίρας</p>
<p>C (ασκορβικό οξύ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • απορρόφηση σιδήρου και ασβεστίου • αντιοξειδωτικές ιδιότητες 	<p>Εσπεριδοειδή, ντομάτα, πιπεριά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πατάτα</p>
<p>D</p>	<ul style="list-style-type: none"> • απορρόφηση ασβεστίου • δυνατά οστά και δόντια • χρήση σε δερματικές παθήσεις 	<p>Λιπαρά ψάρια, εμπλουτισμένα γαλακτοκομικά, σукώτι, κρόκος αυγού</p>
<p>E</p>	<ul style="list-style-type: none"> • αντιγηραντική δράση • αντινεοπλασματική δράση • εμποδίζει την «κακή» χοληστερόλη 	<p>Ελαιόλαδο, φυτικά έλαια, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής αλέσεως, πράσινα λαχανικά, σπόροι, ξηρά φασόλια</p>
<p>K</p>	<ul style="list-style-type: none"> • βοηθά στη σύνθεση πρωτεϊνών • συνεργάζεται με τις βιταμίνες A και D για την καλή λειτουργία των οστών 	<p>Μπρόκολο, λάχανο, φυτικά έλαια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γιαούρτι, κρόκος αυγού, σукώτι, πατάτα, γαλακτοκομικά, σόγια</p>



➤ **ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

- Είναι τα μέταλλα (σίδηρος, ασβέστιο), τα αμέταλλα (φωσφόρος, ιώδιο) και τα ιχνοστοιχεία (σελήνιο, ιώδιο). Τα τελευταία βρίσκονται στον οργανισμό σε πολύ μικρές ποσότητες.

ΜΕΤΑΛΛΑ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΡΟΛΟΣ	ΠΗΓΕΣ
ΣΙΔΗΡΟΣ	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων • Παραγωγή ενέργειας, βιοχημικών και ενζυματικών αντιδράσεων 	Κόκκινο κρέας, πλήρες ψωμί, πράσινα λαχανικά, κοτόπουλο, αυγά, συκώτι, δημητριακά, όσπρια
ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ	<ul style="list-style-type: none"> • Παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων • Μεταβολισμός πρωτεϊνών 	Βοδινό κρέας, αρνί, χοιρινό, σπανάκι, ψωμί,μανιτάρια, κοτόπουλο, πράσινα λαχανικά

ΑΣΒΕΣΤΙΟ	<ul style="list-style-type: none"> • Μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων • Πραγματοποίηση νευρικών κινήσεων • Ενίσχυση οστών, δοντιών 	Γάλα, γαλακτοκομικά, σολωμός, σαρδέλες, όστρακα, λαχανικά , σπόροι
ΧΡΩΜΙΟ	<ul style="list-style-type: none"> • Μεταβολισμός γλυκόζης 	Μαγιά, ηλιόσποροι, δημητριακά, κρόκος αυγού, τυρί, κόκκινο κρέας, ολικής άλεσης προϊόντα δημητριακών, μπαχαρικά
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	<ul style="list-style-type: none"> • Μεταβίβαση νευρικών ερεθισμάτων • Μυϊκές κινήσεις • Αντικαταθλιπτικές ιδιότητες • Απαραίτητο για την υγεία των μαλλιών 	Γαλακτοκομικά, κρέας, ψάρι, πράσινα λαχανικά, δημητριακά



➤ **ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ**

- Προστατεύουν τον οργανισμό από την επιβλαβή δράση των ελεύθερων ριζών και του ενεργού οξυγόνου, μόρια που προκαλούν γήρανση και καταστροφή των κυττάρων.
- Περιλαμβάνουν τη βιταμίνη Ε, βιταμίνη C, μέταλλα όπως το σελήνιο, τη β-καροτίνη
- Πλούσιες πηγες αντιοξειδωτικών είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, το ελαιόλαδο



Μετά από ένα ταξίδι στα συστατικά των τροφών που καθημερινά βρίσκονται στο τραπέζι μας, ας δούμε τι πρέπει, πόσο πρέπει και με ποια συχνότητα πρέπει να καταναλώνουμε τις διάφορες τροφές

Καταρχήν ας ορίσουμε μια έννοια που χρησιμοποιείται συχνά από ειδικούς και μη για να δηλώσει ποσοτικά την τροφή μας και αυτή είναι η «ΜΙΚΡΟΜΕΡΙΔΑ». Μια μικρομερίδα είναι περίπου το μισό μιας μερίδας εστιατορίου όπως αυτή καθορίζεται από της ελληνικές αγορανομικές διατάξεις και ισοδυναμεί με μία μερίδα σερβιρίσματος στις αγγλοσαξονικές χώρες (servings)

Οι μικρομερίδες που μπορούμε να καταναλώνουμε ημερησίως δεν πρέπει να ξεπερνάνε τις 22 με 23 και πρέπει να είναι διαιρεμένες σε 3 με 4 γεύματα. Έτσι:

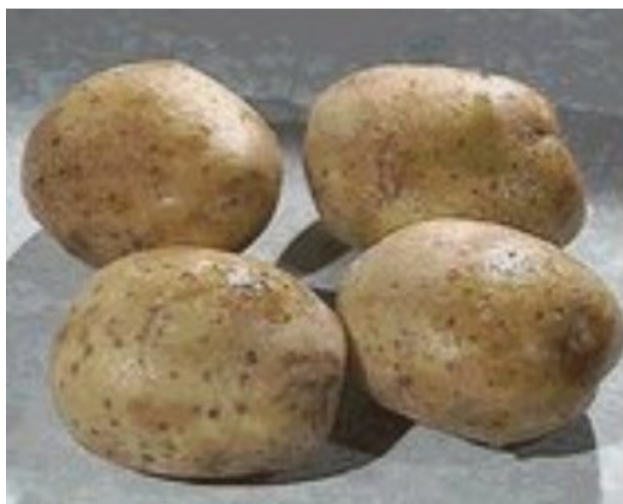
✓ **ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**

- 8 μικρομερίδες καθημερινά
- πλούσια σε υδατάνθρακες, σίδηρο, **φυλλικό** οξύ
- να προτιμάται το ψωμί ολικής αλέσεως
- προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση ψωμιού, κάτι που στον ελληνικό πληθυσμό είναι συνηθισμένο



✓ ΠΑΤΑΤΕΣ

- Μέχρι 3 μικρομερίδες την ημέρα



✓ ΖΑΧΑΡΗ

- Βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες σε γλυκά, καφέ, τσάι, χυμούς, αναψυκτικά
- Η χρήση της πρέπει ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΑΙ γιατί με την πολύ γλυκιά γεύση της μπορεί πού εύκολα να παρασύρει σε αλόγιστη χρήση με αποτελέσματα ΑΠΟΤΟΜΗ και ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΟΥ ΣΤΟ ΑΙΜΑ και ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ
- Τα υποκατάστατά της, ζαχαρίνη, ασπαρτάμη μπορούν να χρησιμοποιούνται, αλλά καλό είναι να αποφεύγεται η υπερβολική τους κατανάλωση
- Απαιτείται συχνό πλύσιμο δοντιών, γιατί προκαλεί ΤΕΡΗΔΟΝΑ και ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ
- Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί το μέλι, πλούσιο σε αμινοξέα, σίδηρο, ιχνοστοιχεία



✓ ΛΑΧΑΝΙΚΑ – ΦΡΟΥΤΑ

- 6 μικρομερίδες την ημέρα
- περιέχουν πλούσιας θρεπτικής αξίας συστατικά
- τα χόρτα είναι σπουδαία πηγή αντιοξειδωτικών



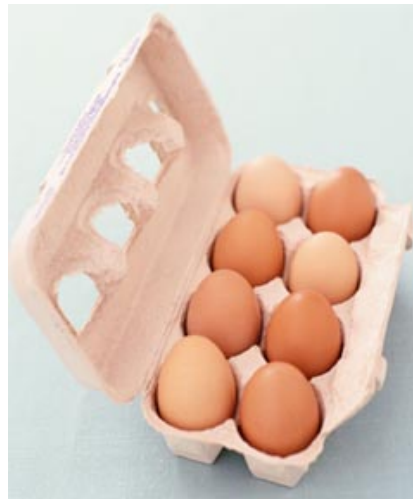
✓ ΟΣΠΡΙΑ

- 1 μικρομερίδα την ημέρα ή 3 μικρομερίδες την εβδομάδα μαγειρεμένες με ελαιόλαδο
- είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία κα συνδυάζουν και τις «χάρες» των λαχανικών



✓ ΚΡΕΑΣ – ΑΥΓΑ

- να προτιμάται το κρέας των πουλερικών από το κόκκινο κρέας
- 3 αυγά την εβδομάδα και 2 κανονικές μερίδες κρέατος



✓ ΨΑΡΙΑ- ΘΑΛΛΑΣΙΝΑ

- 3 κανονικές μερίδες την εβδομάδα



✓ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- 2 μικρομερίδες την ημέρα με τη μορφή τυριού, γιαουρτιού, γάλακτος



- ✓ Μείωση όσο γίνεται περισσότερο τεχνητών μυρωδικών και καρυκευμάτων και υποκατάστασή τους από ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες

✓ ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ

- Περιέχει ψευδάργυρο, μαγνήσιο
- Περιέχει ουσίες που λέγονται αμίνες, οι οποίες δρουν σαν νευρομεταβιβαστές στον εγκέφαλο και προκαλούν ευφορία
- ανακουφίζει την κόπωση και τη νευρική κατάσταση
- Πρέπει ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΑΙ, γιατί η κατανάλωσή της μπορεί να οδηγήσει σε ΑΛΟΓΙΣΤΗ ΧΡΗΣΗ («σοκολατομανία» - chocacholism) με αποτέλεσμα ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ (100 gr περιέχουν 500 θερμίδες) και ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ
- Προκαλεί ΤΕΡΗΛΟΝΑ και ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΕΙ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ
- Τους καλοκαιρινούς μήνες μπορεί να αλλοιωθεί και να προκαλέσει δηλητηριάσεις



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Τι είναι η παχυσαρκία;
Παχυσαρκία οι περισσότεροι από μας θα ονόμαζαν τα παραπανίσια κιλά. Δεν είναι ακριβώς έτσι όμως. Τι θα λέγαμε σε ένα μυώδη αθλητή που βλέπει τη ζυγαριά του να δείχνει όλο και πιο μεγάλα νούμερα όσο περισσότερο γυμνάζει τους μύες του; Στην πραγματικότητα, παχυσαρκία λέμε την αύξηση πέρα από κάποιο όριο του λιπώδους ιστού ενός ανθρώπου



- Είναι κακό να έχω λίπος στο σώμα μου;
Το λίπος δεν είναι άχρηστο στον οργανισμό μας. Είναι μια αποθήκη ενέργειας και επιπλέον λειτουργεί και ως μονωτικό υλικό στο κρύο. Έχει βρεθεί ότι ένας άντρας πρέπει να έχει φυσιολογικά 25% του σωματικού του βάρους σε λίπος και μια γυναίκα 30%.



- Πώς θα καταλάβω αν έχω περισσότερο λίπος πάνω μου από το κανονικό; Υπάρχουν μέθοδοι να το διαπιστώσω;
Υπάρχουν πολλές μέθοδοι για να βρεις αν έχεις παραπάνω λίπος στο σώμα σου. Η πιο ακριβής μέθοδος λέγεται «Dual Energy X-ray Absorptiometry (DEXA), αλλά γίνεται μόνο σε ειδικά επιστημονικά και ερευνητικά κέντρα.
Μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στην καθημερινή πράξη είναι με τη μέτρηση της ποσότητας του λίπους κάτω από το δέρμα σε διάφορες περιοχές του σώματος («Μέτρηση δερματικών πτυχών») και η εφαρμογή μικρής και αβλαβούς ποσότητας ρεύματος στο σώμα («Βιοηλεκτρική αντίσταση ιστών». Αλλά και αυτά απαιτούν κέντρα αδυνατίσματος και εξειδικευμένο προσωπικό.



Η πιο απλή, προσιτή και άμεσα εφαρμοζόμενη μέθοδος για την εκτίμηση της παχυσαρκίας είναι η μέτρηση του «Δείκτη μάζας σώματος» (Body Mass Index – BMI).

- Πώς μπορώ να μετρήσω το «Δείκτη μάζας σώματός» μου; Είναι πολύπλοκη διαδικασία;
Η διαδικασία είναι απλούστατη. Χρειάζεσαι μια ζυγαριά, μια μεζούρα για το ύψος και μια απλή μαθηματική πράξη.
1) Ζυγίζεσαι και καταγράφεις το βάρος σου κιλά. Π.χ. 80 κιλά
2) Μετράς το ύψος σου σε μέτρα π.χ. 1,75 μέτρα

- 3) Κάνεις την πράξη (πηλίκο) **ΒΑΡΟΣ(σε κιλά) / ΥΨΟΣ (σε μέτρα)²**
 Δηλαδή εδώ **BMI = 80/(1.75)² = 26.1**
- 4) Συγκρίνεις το αποτέλεσμα στο παρακάτω πίνακα

ΣΧΟΛΙΟ	Kg/m ²
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ	18.5 - 24.9
ΑΤΟΜΟ ΕΛΛΕΙΠΟΒΑΡΕΣ	< 18.5
ΑΤΟΜΟ ΥΠΕΡΒΑΡΟ	25 -29.9
ΑΤΟΜΟ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ	>30
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΣΤΑΔΙΟΥ Ι	30 – 34.9
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΣΤΑΔΙΟΥ ΙΙ	35 – 39.9
ΠΑΧΥΣΑΡΚΟ ΣΤΑΔΙΟΥ ΙΙΙ	>> 40

Άρα το άτομο στο παράδειγμά μας είναι υπέρβαρο



- Μόλις διαπίστωσα ότι είμαι υπέρβαρος. Υπάρχει κάποια αιτία γι' αυτό; Οι αιτίες είναι πολλές. Συνοπτικά θα αναφέρουμε
 - 1) Γενετικούς παράγοντες
 - Έχει παρατηρηθεί μεταξύ μελών μιας οικογένειας και μελέτες έχουν δείξει ότι υπάρχει ισχυρή προδιάθεση για παχυσαρκία στα παιδιά οικογενειών που οι γονείς τους είναι παχύσαρκοι
 - 2) Περιβαλλοντικοί παράγοντες
 - Κατέχει προεξάρχοντα ρόλο στη δημιουργία παχυσαρκίας
 - Έχει βρεθεί ότι υιοθετημένα παιδιά των οποίων οι φυσικοί γονείς ήταν φυσιολογικού βάρους και οι θετοί παχύσαρκοι έχουν μια τάση και πολύ συχνά αναπτύσσουν παχυσαρκία. Αυτό που μαρτυρεί ισχυρή επίδραση των διατροφικών συνηθειών στην ανάπτυξη του λιπώδους ιστού



- 3) Ψυχολογικοί παράγοντες
 - Κάτω από ψυχοπιεστικές συνθήκες, όπως θλίψη, οργή, ανία, υπάρχει ο κίνδυνος η κατανάλωση τροφής να παρεκτραπεί από τα συνηθισμένα πλαίσια και να χάσουμε τον έλεγχο του πόσο τελικά τρώμε.
 - Έχει βρεθεί ότι άτομα που βιώνουν συναισθήματα απόρριψης, κατάθλιψης και χαμηλής αυτοεκτίμησης υπερκαταναλώνουν τροφή.
- 4) Παθολογικές καταστάσεις

- Έχω ακούσει για επικίνδυνες μορφές παχυσαρκίας. Τι σημαίνει αυτό;
 - Ναι. Υπάρχει αυτή η έννοια. Πρόκειται για συγκεκριμένη κατανομή του λίπους που αφορά την περιοχή της κοιλιάς για του άντρες και την περιοχή των γλουτών για τις γυναίκες.
 - Ονομάζεται κεντρική κατανομή του λίπους
 - Μετρίεται με ένα άλλο πηλίκο που λέγεται «ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΥ ΜΕΣΗΣ – ΙΣΧΙΩΝ (WHR)» και υπολογίζεται

ως εξής: **ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ / ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΣ ΤΩΝ ΙΣΧΙΩΝ**

- Φυσιολογικές είναι οι τιμές **ΌΤΑΝ ΕΙΝΑΙ < 1 ΣΤΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ < 0.85 ΣΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ**
- Πού μπορώ να απευθυνθώ για να λύσω το πρόβλημα της παχυσαρκίας μου;
- Ακολούθησε ένα σωστό και ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής
 - Αν εξακολουθείς να παραμένεις παχύσαρκος συμβούλεψου τον διαιτολόγο ή τον γιατρό σου

Όλα τα παραπάνω μπορούν να συμπυκνωθούν στον

ΔΕΚΑΛΟΓΟ ΤΗΣ ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- 1) ΤΡΩΩ ΑΡΓΑ, ΧΩΡΙΣ ΑΓΧΟΣ, ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΕΑ ΠΡΟΣΦΙΛΩΝ ΠΡΟΣΩΠΩΝ
- 2) ΠΡΟΤΙΜΑΩ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΞΗΡΟΥΣ ΚΑΡΠΟΥΣ ΑΠΟ ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ
- 3) ΠΡΟΤΙΜΑΩ ΨΩΜΙ Ή ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ
- 4) ΔΕΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΠΑΡΑ ΜΟΝΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΝΤΟΛΗ ΓΙΑΤΡΟΥ
- 5) ΔΕΝ ΞΕΠΕΡΝΑΩ ΤΙΣ ΜΙΚΡΟΜΕΡΙΔΕΣ ΠΟΥ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΟΥΝ ΣΤΟ ΚΑΘΕ ΕΙΔΟΣ ΤΡΟΦΗΣ. ΦΡΟΝΤΙΖΩ ΝΑ ΕΙΝΑΙ 22 ΜΕ 23 ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ
- 6) ΠΑΙΡΝΩ 3 ΚΥΡΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΤΡΩΩ ΕΛΑΦΡΑ
- 7) ΠΙΝΩ ΦΡΕΣΚΟΥΣ ΧΥΜΟΥΣ ΚΑΙ 1,2 ΛΙΤΡΑ ΝΕΡΟ ΤΗ ΜΕΡΑ
- 8) ΒΟΥΡΤΣΙΖΩ ΠΑΝΤΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ
- 9) ΠΡΟΣΕΧΩ ΚΑΙ ΑΝ ΜΠΟΡΩ ΑΝΤΙΚΑΘΙΣΤΩ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ.
- 10) ΒΑΖΩ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

