

Τι να πούμε στους εφήβους για τη διατροφή

Στέλλα Τσίτουρα

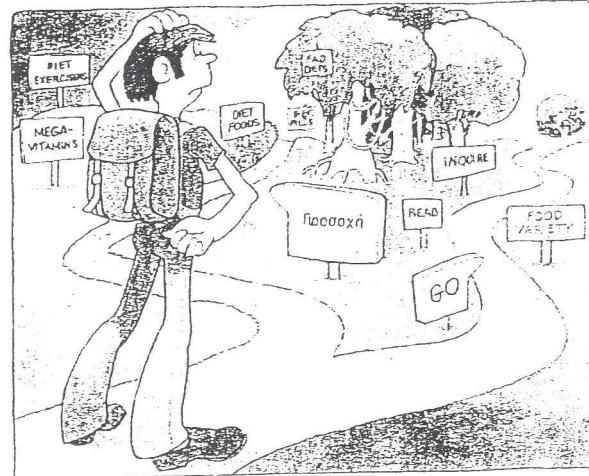
Θέλω να σου πω ότι είσαι αυτό που τρως (εικόνα 1). Οι τροφές είναι ένα πολύπλοκο μείγμα χημικών ουσιών, που κάνουν τα δόντια και τα κόκαλά σου, σου δίνουν την ενέργεια για διάβασμα και ζωή σε κάνουν να βλέπεις ή να έχεις ωραίο χρώμα ή να έχεις καλές επιδόσεις στον αθλητισμό. Τρώγοντας το σωστό είδος τροφής πάρεις τη σωστή ποσότητα χημικών που θα κρατήσει το σώμα σου υγιές. Όταν χοντραίνεις, όταν το δέρμα σου έχει πρόβλημα, όταν δεν μπορείς να αντισταθείς στα κρυολογήματα, πιθανόν έχεις φάει πάρα πολύ από ένα είδος τροφής και όχι αρκετό από άλλα (εικόνα 2).



Εικόνα 1. Είσαι αυτό που τρως.

Σου μιλάω για τη διατροφή σου γιατί ξέρω ότι η δική σου γενιά ενδιαφέρεται περισσότερο για την υγεία της, έχει περισσότερες γνώσεις για τις βασικές επιστήμες και ξέρει καλά ότι η υγεία προσφέρει περηφάνια και αίσθημα αυτοπεποίθησης.

Πρέπει να ξέρεις ότι χρόνιες και σοβαρές αρρώστιες, όπως καρδιοπάθειες, καρκίνος και διαβήτης, συνδέονται με κακές διαιτητικές συνήθειες και εμφανίζονται μετά από πολλά χρόνια στους ανθρώπους που αμελούν τη δίαιτά τους. Επίσης, πρέπει να ξέρεις ότι οι διαιτροφικές ουνήθειες εί-



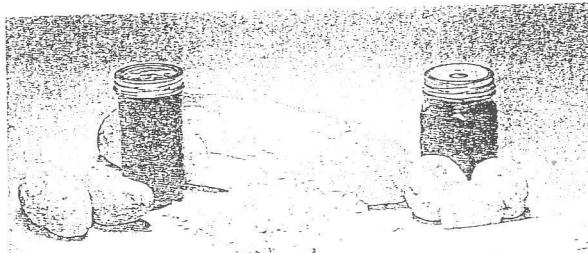
Εικόνα 2. Μάθε για τη διατροφή και φρόντισε το μόνο σώμα που έχεις.

ναι ευκολότερο να αλλάξουν στην ηλικία σου.

Σήμερα όλο και περισσότερες τροφές παράγονται και συσκευάζονται από τις βιομηχανίες, όλο και περισσότερες τροφές καταναλώνονται έξω από το σπίτι. Γι' αυτό πρέπει να ξέρεις τι μπορείς να φας με ασφάλεια και τι περιέχει κάθε τροφή. Οι πληροφορίες σε βομβαρδίζουν από την TV, τις εφημερίδες, τα περιοδικά και τα βιβλία με δίαιτες. Πολλές από αυτές είναι φεύγικες και επικίνδυνες. Είναι σημαντικό να μάθεις τις βασικές αρχές της διαιτροφής για να αντισταθείς σε απατηλές υποσχέσεις.

Οι τροφές χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

Οι υδατάνθρακες (εικόνα 3) που είναι τα σάκχαρα και το άμυλο. Μερικοί υδατάνθρακες περιέχουν φυτικές ίνες με αποτέλεσμα να διευκολύνουν την κίνηση των τροφών μέσα στο έντερο. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν τη σωστή ποσότητα φυτικών ινών δεν έχουν δυσκολιότητα και έχουν σε μικρότερο ποσοστό καρκίνο του εντέρου. Ο καλύτερος τρόπος για να πάρουμε φυτικές ίνες είναι τα φρούτα



Εικόνα 3. Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες μας δίνουν κυρίως ενέργεια.

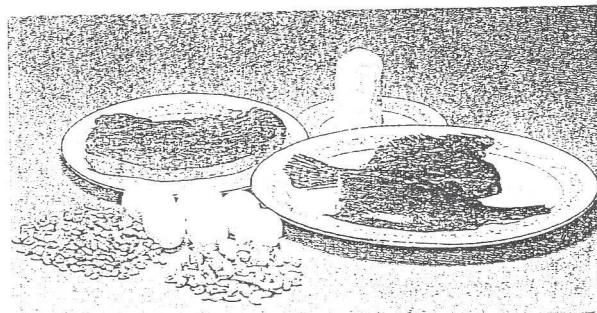
τα, τα δημητριακά και τα λαχανικά. Μερικές φορές προστίθενται φυτικές ίνες σε τροφές, αλλά δεν ξέρουμε ούτε πώς δουλεύουν ούτε αν είναι ασφαλείς.

Τα λιπίδια (εικόνα 4) δίνουν κυρίως ενέργεια και χωρίζονται στα κορεσμένα (στερεά και κυρίως ζωικά) και στα ακόρεστα (υγρά και φυτικά). Έχουν πολλές θερμίδες π.χ. μισό κιλό βραστές πατάτες έχουν 294 cal, όταν τηγανιστούν έχουν 5πλάσιες και όταν γίνουν Chips έχουν 10πλάσιες.

Οι πρωτεΐνες (εικόνα 5) δεν χρησιμοποιούνται ως πηγή ενέργειας αλλά για το μεγάλωμα και την ανανέωση των ιστών. Συνήθως πιστεύουμε ότι οι ζωικές πρωτεΐνες είναι καλύτερης ποιότητας από τις φυτικές.



Εικόνα 4. Τροφές πλούσιες σε λιπίδια έχουν περισσότερες θερμίδες.

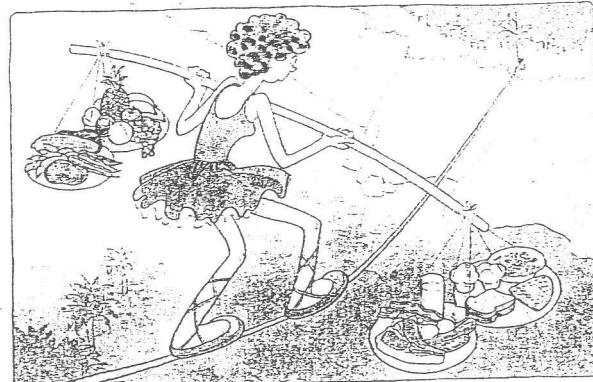


Εικόνα 5. Μερικές πηγές εξαιρετικής πρωτεΐνης.

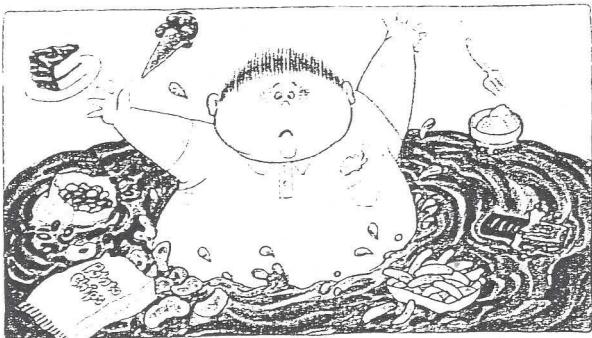
τητας αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι και οι φυτικές μπορεί να είναι επίσης υψηλής ποιότητας. Μια καλή μικτή δίαιτα είναι αυτό που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

Πρέπει πάντα να προσέχεις να έχεις μια ισορροπημένη δίαιτα με τις 5 βασικές ουσίες: υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλατα (εικόνα 6).

Ξέρω ότι κανείς στην ηλικία σου δεν μπορεί να φαντασθεί πώς θα είναι το μέλλον. Όλοι νομίζουν ότι θα είναι για πάντα νέοι, ωραίοι και υγιείς. Τώρα όμως βάζεις τις βάσεις της μελλοντικής σου υγείας. Την κατάχρηση στη διατροφή μπορείς να τη δεις στην παχυσαρκία, μια χρόνια αρρώστια που προκαλεί φυσικά προβλήματα (υπέρταση, διαβήτη, καρκίνο), προβλήματα στα κόκαλα και στις αρθρώσεις), ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα (εικόνα 7). Οι παχύσαρκοι παίρνουν περισσότερες θερμίδες από αυτές που χρησιμοποιούν. Είναι άνθρωποι που κινούνται λιγότερο και μεγάλο ποσοστό των θερμίδων της δίαιτάς τους προέρχονται από λίπη, τηγανητά φαγητά, κρέατα, σάλτσες, λάδια και γλυκά. Αυτό που προτείνουμε είναι μια αλλαγή στον τρόπο ζωής τους. Πρέπει να αυξήσουν τα λαχανικά, τα φρούτα



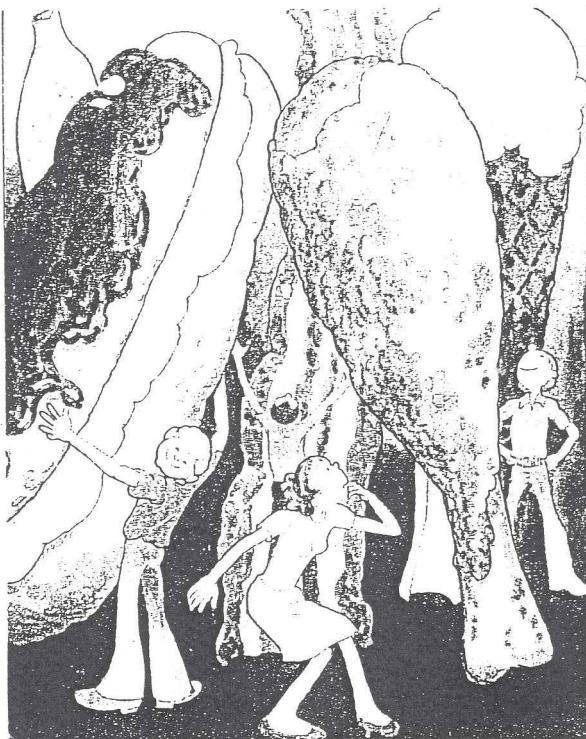
Εικόνα 6. Σκοπός μιας ισοζυγισμένης δίαιτας είναι τα 5 βασικά στοιχεία: υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπίδια, βιταμίνες και άλατα.



Εικόνα 7. Η παχυσαρκία πρέπει να θεωρείται μια χρόνια APPΩΣΤΙΑ που προκαλεί φυσικά, κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα.

και τα αναποφλοίωτα δημητριακά. Πρέπει να βρουν τρόπους να ξοδέψουν τις παραπανίσιες θερμίδες με τρόπο ευχάριστο και διασκεδαστικό ώστε να διατηρήσουν την άσκηση. Αυτός που θέλει να αδυνατίσει δεν πρέπει να περιμένει θαύματα σε λίγες μέρες. Το να συνηθίσεις νέους τρόπους δίαιτας και πρόγραμμα άσκησης πάρνει χρόνο. Τα αποτελέσματα μπορεί να έρχονται αργότερα αλλά διαρκούν.

Πριν από μερικά χρόνια οι διαιτητικές συμβουλές βασίζονταν στις απαραίτητες τροφές που πρέπει να



Εικόνα 8. Το περισσότερο δεν είναι πάντα και το καλύτερο. Η υπερβολή προκαλεί προβλήματα υγείας.

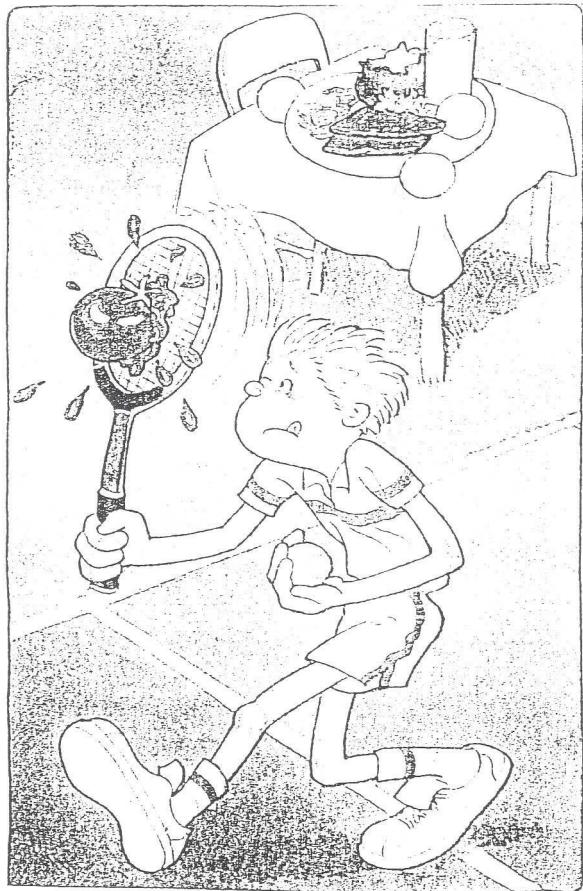
καταναλώνονται καθημερινά. Τώρα όμως ξέρουμε ότι το μεγαλύτερο πρόβλημα δεν είναι η έλλειψη αλλά η περίσσεια και το κακό ισοζύγιο θρεπτικών ουσιών (εικόνα 8). Πολλοί διαιτολόγοι ανησυχούν για τη μεγάλη κατανάλωση κρέατος και γαλακτερών προϊόντων.

Γνωρίζοντας όλα αυτά και έχοντας στόχο στη ζωή σου την ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ και όχι την ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ανακάλυψε ποιες είναι οι υπερβολές στη διατροφή σου, πώς συνδέεται η σημερινή σου δίαιτα με αυριανές σοβαρές αρρώστιες και ποιοι θα είναι οι στόχοι που θα καθοδηγούν τον τρόπο της δίαιτάς σου.

Εγώ έχω να κάνω μερικές προτάσεις:

ΠΡΟΤΑΣΗ 1: Τρώγε ποικιλία τροφών. Η ποικιλία κάνει την περίσσεια ή την έλλειψη λιγότερο πιθανή και εξαφανίζει τις ανάγκες για συμπληρωματικές βιταμίνες ή άλατα.

ΠΡΟΤΑΣΗ 2: Διατήρησε το ιδανικό βάρος (εικόνα 9) Αυτό δείχνει πόσο στενά συνδέεται η άσκηση με τη δίαιτα. Οι θερμίδες που παίρνεις δεν πρέπει



Εικόνα 9. Φάε μόνο όσο χρειάζεσαι.



Εικόνα 10. Χρησιμοποίησε αυτοπειθαρχία όταν τρως λίπη.

να ξεπερνούν αυτές που καταναλώνεις. Μια αλλαγή στον τρόπο διατροφής σου είναι περισσότερο αποτελεσματική από οποιαδήποτε δίαιτα (τύπου Weight Watchers). Αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας είναι πολύτιμη.

ΠΡΟΤΑΣΗ 3: Απόφυγε τα πολλά και κορεσμένα λίπη και τη χοληστερόλη (εικόνα 10).

ΠΡΟΤΑΣΗ 4: Τρώγε τροφές με άμυλο και πλούσιες σε φυτικές ίνες. Τα φρέσκα φρούτα και τα λαχανικά σου επιτρέπουν να αποφύγεις τη ζάχαρη και το αλάτι και είναι φθηνότερα, γιατί δεν πληρώνεις το κόστος της διαιρήμασης και της συσκευασίας.

Δυστυχώς έπαψες να τρως ψωμί. Είναι ψέμα ότι το ψωμί παχαίνει. Το ψωμί ολικής αλέσεως, το μαύρο όπως λέγεται, είναι υγιεινότερο και περιέχει περισσότερες φυτικές ίνες. Παχαίνει μόνο όταν το χρησιμοποιείς ως μεταφορικό μέσο για το βούτυρο και τη μερέντα.

ΠΡΟΤΑΣΗ 5: Απόφυγε τη ζάχαρη. Το σοβαρότερο πρόβλημα που προκαλεί η υπερβολική κατανάλωση είναι η τερηδόνα των δοντιών (εικόνα 11).

Ο καλύτερος τρόπος για να την αποφύγεις είναι η ελάττωση των αναψυκτικών και η αντικατάστασή τους από φρέσκους χυμούς φρούτων. Θυμήσου ότι τα δύο κύρια συστατικά της Coca-Cola είναι ζάχαρη και καφεΐνη και κανένα από τα δύο δεν σου χρειάζεται. Η καφεΐνη είναι ένα φάρμακο που προστίθεται ως διεγερτικό και είναι βλαβερό. Είναι ειρωνεία μερικοί γονείς να μην επιτρέπουν τον καφέ στα παιδιά τους αλλά να επιτρέπουν όση Coca-Cola τραβάει η ψυχή τους, με αποτέλεσμα να σαπίζουν τα δόντια τους.

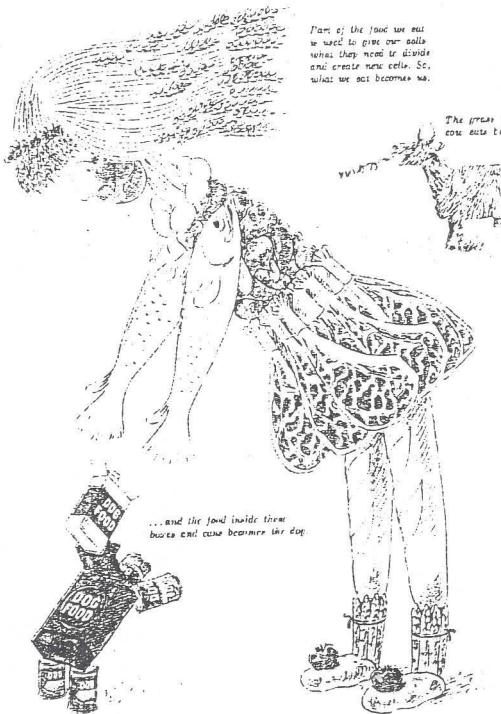
Μπορείς σιγά-σιγά να ελαττώσεις την ποσότητα της ζάχαρης στα γλυκά που φτιάχνεις. Έτσι, σε 2-3 μήνες η γεύση σου προσαρμόζεται και τα χαμηλότερα επίπεδα ζάχαρης ικανοποιούν την επιθυμία σου για γλυκό.

ΠΡΟΤΑΣΗ 6: Να αποφεύγεις το αλάτι (εικόνα 13). Μπορείς να καταναλώσεις ένα κουταλάκι περίπου την ημέρα. Τόση ποσότητα περιέχουν οι τυποποιημένες τροφές μιας ημέρας, όπως κονσέρβες κρέατος ή λαχανικών, σούπες, τηγανητές πατάτες, chips και ξηροί καρποί. Γι' αυτό δεν χρειάζεται να προσθέτεις καθόλου αλάτι στο τραπέζι. Η γεύση μας γρήγορα προσαρμόζεται στο λιγότερο αλάτι, όπως και στη λιγότερη ζάχαρη.

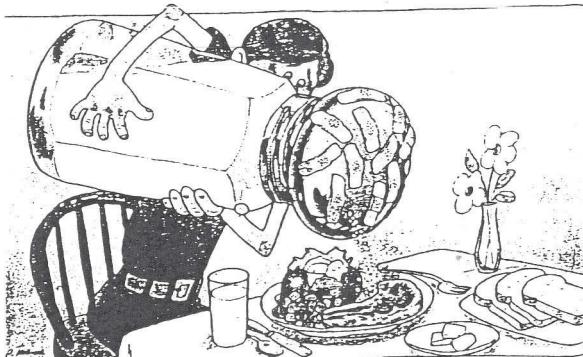
ΠΡΟΤΑΣΗ 7: Μην πίνεις αλκοόλ. Οι άνθρωποι που πίνονται έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να πάθουν κίρρωση του ήπατος, μερικές νευρολογικές βλάβες, καρκίνο του λάρυγγα, παχυσαρκία και πάσχουν από έλλειψη βιταμινών.

Το κοινό σε όλες αυτές τις διαιτητικές συμβουλές είναι να χρησιμοποιείς όσο μπορείς περισσότερες φρέσκιες τροφές και λιγότερες συσκευασμένες (ειδικά αυτές που περιέχουν αλάτι, ζάχαρη και λίπος), να ελαττώσεις τις τηγανητές τροφές στο ελάχιστο και να χρησιμοποιείς τα ζωικά προϊόντα με μέτρο.

Ποια είναι η ασφάλεια των τροφών που τρως: 1.500-2.000 χημικά και άλλες ουσίες προστίθενται στις τροφές. Επιπλέον, χιλιάδες άλλες από απύχημα βρίσκουν το δρόμο για τις τροφές. Μερικές ζεγγιστρούν στη συσκευασία, άλλες είναι απομεινάρια της τροφής των ζώων ή των λιπασμάτων των φυτών και μερικές ρυπαίνουν τον αέρα και το νερό. Επιπλέον, ο

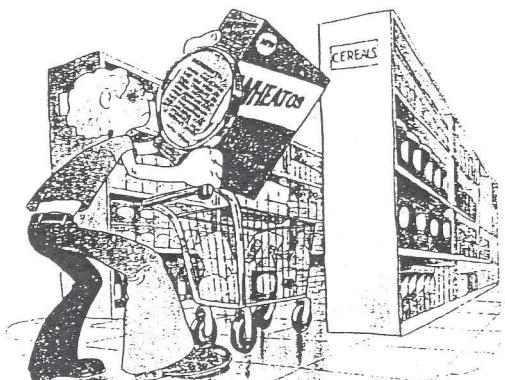


Εικόνα 11. Ελάττωσε τη ζάχαρη που υπάρχει σε πολλές προκατασκευασμένες τροφές.



Εικόνα 12. Ελάττωσε το αλάτι.

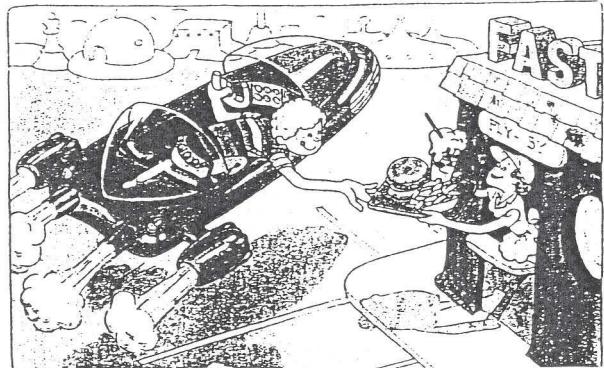
καθένας μας τρώει 5 κιλά προσθέτικές ουσίες και 1.000 νέα χημικά προστίθενται από την τεχνολογία στο περιβάλλον κάθε χρόνο. Επειδή κάθε πρόσθετη ουσία σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να είναι τοξική, γι' αυτό πρέπει να μάθεις να ελέγχεις τη σύνθεση στο κουτί κάθε τυπόποιημένου προϊόντος (εικόνα 13).



Εικόνα 13. Γίνε καχύποπτος/η: Διάβαζε τη σύσταση του προϊόντος.

Όλες οι συμβουλές μου δείχνουν ότι το να εμπιστεύεσαι τη διατροφή στα fast food δεν είναι υγιεινό (εικόνα 14).

Ας δούμε ένα παράδειγμα. Ας υποθέσουμε ότι τρως δυο φορές την ίδια μέρα σε ένα χαμπουργκεράδικο και κάθε φορά τρως τηγανητές πατάτες, ένα king size hamburger και ένα milk shake σοκολάτας. Έχεις πάρει 2.140 θερμίδες 40% από αυτές ως λίπος (κυρίως κορεσμένο) και 10% ως ζάχαρη. Αυτή η τροφή δεν σε καλύπτει, αν είσαι αγόρι στην εφηβεία, και είναι πάρα πολλή αν είσαι κορίτσι στην εφηβεία. Ένα τέτοιου είδους γεύ-



Εικόνα 14. Τροφές "του ποδαριού" μικραίνουν τη ζωή.

μα θα μπορούσε να ήταν αποδεκτό αν συνοδευόταν από μια καλή σαλάτα. Άλλα για σένα που θέλεις μακροπρόθεσμα καλή υγεία δεν συμβουλεύουμε αυτές τις δίαιτες.

Θα τελειώσω αναφέροντας ποιες είναι οι τροφές που μπορείς να καταναλώνεις συχνά, ποιες με μέτρο και ποιες σπάνια (πίνακες 1, 2, 3). Η καλή γνώση και η εγρήγορση, γι' αυτό που είναι "σωστή διατροφή" θα οδηγήσει όλους σε υγιέστερη ζωή.

Πίνακας 1. Τροφές που πρέπει να καταναλώνονται συχνά.

- Σαλάτες
- Νερό (Ναι, Νερό!!!)
- Ξηροί καρποί (ανάλατοι, όταν είναι δυνατό)
- Φρέσκα φρούτα (πλυμένα, αλλά με την φλούδα)
- Χυμοί φρούτων (χωρίς ζάχαρη)

Πίνακας 2. Τροφές που πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

- Πίτσα
- Χάμπουργκερς (χωρίς κέτοσαπ και μαγιονέζα)
- Λουκάνικα (χωρίς κέτοσαπ)
- Σουβλάκια

Πίνακας 3. Τροφές που πρέπει να καταναλώνονται σπάνια.

- Σοκολατούχα γάλατα
- Ποργωτά - Milk shakes
- Ψωμάκια πολυτελείας
- Τηγανητές πατάτες, πατατάκια (chips, Ερακουλίνια κ.ά.)
- Γλυκά
- Αναψυκτικά