ΑΝΤΩΝΗΣ Γ. ΚΑΦΑΤΟΣ
Ομότιμος Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Διατροφή για προαγωγή της υγείας και πρόληψη των χρόνιων ασθενειών

Σχεδίαση εξωφύλλου: Σταυροπηγιακή Ιερά Μονή Χρυσοπηγής Χανίων
Καλλιτεχνική επιμέλεια: Κατερίνα Μαριού
Εκτύπωση: ΤΥΠΟΚΡΕΤΑ ΑΒΕ

Το βιβλίο τυπώθηκε τον Ιούλιο του 2007 σε 5.000 αντίτυπα

© Copyright: Αντώνης Καφάτος

ΑΝΤΩΝΗΣ Γ. ΚΑΦΑΤΟΣ
Ομότιμος Καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Διατροφή για προαγωγή της υγείας και πρόληψη των χρόνιων ασθενειών

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΑ ΣΥΤΗΜΑΤΑ ΔΟΜΗΣΗΣ
ΜΟΝΩΤΙΚΑ - ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ ΥΛΙΚΑ - ΔΑΠΕΔΑ
ΒΙΟΜ/ΚΑ ΕΙΔΗ - ΗΛ. ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
Α.Ε. δρουδακης α.ε.
ΚΕΝΤΡΙΚΟ : ΑΡΜΕΝΟΙ ΡΕΘΥΜΟΥ ΤΗΛ.:2831041502 ΦΑΞ: 2831041027
Α' ΥΠ/ΜΑ : ΜΑΧΗΣ ΚΡΗΤΗΣ 49 - ΤΗΛ.:2831057580 ΦΑΞ: 2831057583
Β' ΥΠ/ΜΑ : ΚΟΜΒΟΣ ΑΜΑΡΙΟΥ - ΤΗΛ.:2831028445 ΦΑΞ: 2831054920

Η εκτύπωση έγινε με δωρεά:
ΔΡΟΥΔΑΚΗΣ Α.Ε.
Αρμένοι Ρεθύμνου

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

Πρόλογος 6
Εισαγωγή 8
Ποικιλία τροφίμων στη διατροφή 11
Βασικές αρχές καλής διατροφής γαι άριστη ανάπτυξη, αποφυγή υπερβολικού βάρους και παχυσακίας 13
Αξιολόγηση της ημερήσιας διατροφής ατόμου 15
Διατήρηση ισορροπίας μεταξύ φαγητού και βάρους 25
Όρια δείκτη μάζας σώματος 28
Σωματική άσκηση 35
Ελαιόλαδο και ελιές αντί για ζωικά λίπη, σπορέλαια και υδρογονωμένα λίπη 42
Δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηροί καρποί 44
Μείωση της ζάχαρης και των προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη 49
Γλυκαιμικός δείκτης τροφίμων 50
Γλυκαιμικό φορτίο τροφίμων 52
Ελάττωση της χρήσης αλατιού 53
Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών 60
Ψάρι, πουλερικά, όσπρια και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά και μέτρια κατανάλωση κρέατος 61
Κορεσμένο λίπος 62
Γαλακτοκομικά προϊόντα 67
Όσπρια 70
Πρόγευμα: Η σημασία του στην προαγωγή της υγείας 72
Κάπνισμα και διατροφή 77
Επιλόγος. Παραδοσιακή Ελληνική διατροφή: «η άριστη δίαιτα» 78
Δείγματα διαιτολογίων παραδοσιακής ελληνικής διατροφής για άτομα με φυσιολογικό βάρος.
Διαιτολόγια χαμηλής ενεργειακής πυκνότητας για απώλεια βάρους στους ενήλικες 79-86
Βασικές αρχές μαγειρικής της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής 87
Βιβλιογραφία 89

Πρόλογος

Το τεύχος αυτό φιλοδοξεί να καλύψει ένα κενό στο χώρο της επιστημονικής πληροφόρησης του κοινού σε θέματα διατροφής. Οι πληροφορίες του προέρχονται από εργασίες, που έχουν δημοσιευθεί σε επιστημονικά περιοδικά διεθνούς κύρους. Τα συμπεράσματα δίδονται με απλό και εύληπτο τρόπο, ενώ οι πίνακες και οι ασκήσεις βοηθούν τον αναγνώστη στην εξοικείωση με την πρακτική της διαιτητικής.

Ένας σοβαρός λόγος που καθιστά αναγκαία την παρουσία της έκδοσης αυτής στον ελληνικό χώρο είναι οι κρίσιμες για την υγεία αλλαγές των συνηθειών διατροφής του ελληνικού πληθυσμού, που παρατηρούνται τις τελευταίες δεκαετίες. Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή περιλάμβανε κυρίως μαύρο ψωμί, ελαιόλαδο, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ψάρι, τραχανά ή ξυνόχονδρο, λιγότερα γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας, το τελευταίο μια φορά την εβδομάδα ή, ακόμα σπανιότερα, τις μεγάλες γιορτές. Ο παραδοσιακός αυτός τρόπος διατροφής αντικαθίσταται ραγδαία, ιδιαίτερα στα αστικά κέντρα, με διατροφή δυτικού τύπου. Η καθημερινή σχεδόν κατανάλωση κρέατος (π.χ. μπιφτέκια, σουβλάκια), αυγών, γαλακτοκομικών, αλλαντικών, γλυκισμάτων, μπισκότων, τσιπς, αναψυκτικών και πολλών άλλων προϊόντων, έχει ως συνέπεια, την αύξηση των θερμίδων και την αύξηση του βάρους του σώματος. Η αλλαγή του τρόπου της ζωής περιόρισε τα μέγιστα ή κατάργησε τη σωματική άσκηση.

Η τηλεόραση καθηλώνει καθημερινά εκατομμύρια συνανθρώπους μας για πολλές ώρες. Οι τηλεθεατές - οι άνθρωποι αυτοί υφίστανται ταυτόχρονα πλύση εγκεφάλου για τρόφιμα μεγάλης ενεργειακής πυκνότητας και υψηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένο λίπος, ζάχαρη και αλάτι.

Οι μεταβολές αυτές ευθύνονται για την επιδημική αύξηση των θανάτων σχετικά νέων ατόμων από έμφραγμα της καρδιάς, εγκεφαλικά επεισόδια, καρκίνους και σακχαρώδη διαβήτη, ενώ η συχνότητα της παχυσαρκίας και της υπέρτασης στη χώρα μας είναι από τις υψηλότερες στον κόσμο.

Παράλληλος στόχος της έκδοσης αυτής είναι να δώσει με κατανοητό τρόπο, τις απαραίτητες πληροφορίες, σε άτομα κάθε μορφωτικού επιπέδου, ώστε να μπορούν να κάνουν τις επιλογές τροφίμων που προάγουν την υγεία και προλαμβάνουν τα χρόνια νοσήματα.

Ο ρόλος των ασκήσεων που περιλαμβάνονται στο βιβλίο αυτό είναι να δώσουν όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα τροφίμων από κάθε κατηγορία, ώστε τα άτομα και οι οικογένειες να μπορούν να επιλέξουν τρόφιμα της προτίμησής τους, που έχουν όμως χαμηλή ενεργειακή πυκνότητα (θερμίδες), χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, κορεσμένο λίπος και ζάχαρη, ενώ έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε διαιτητικές ίνες, φυλλικό οξύ, κάλιο, ασβέστιο και άλλα θρεπτικά συστατικά. Έτσι θα μπορέσουν να συνθέσουν ένα ημερήσιο διαιτολόγιο, το οποίο καλύπτει πλήρως τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά. Το διαιτολόγιο αυτό προάγει την ανάπτυξη και υγεία των παιδιών και προλαμβάνει τα χρόνια νοσήματα στους ενήλικες.

Στο παρόν τεύχος τονίζεται η σημασία της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής για την προαγωγή της υγείας, της ανάπτυξης των παιδιών και την πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων.

Η ζωγραφική του εξωφύλλου και οι διορθώσεις του κειμένου έγιναν από τις αδελφές της Σταυροπηγιακής Ιεράς Μονής Χρυσοπηγής Χανίων, τις οποίες ευχριστούμε πολύ.
Στην υλοποίηση της έκδοσης αυτής συνέβαλε η Ευαγγελία Καφάτου που προετοίμασε τα φαγητά και τρόφιμα και συνέβαλε στη φωτογράφιση τους. Ο κος Φάνης Αλμπάνης επεξεργάστηκε και διόρθωσε τις φωτογραφίες, ο κος Μανόλης Λιναρδάκης και η κα Σοφία Φλουρή ετοίμασαν τους πίνακες. Στην έκδοση συνέβαλαν επίσης οι κυρίες Κατερίνα Σαρρή, Ιωάννα Αποστολάκη και Μαρία Φασουλάκη.
Η έκδοση αυτή δεν θα μπορούσε να υλοποιηθεί χωρίς τη γενναιόδωρη χρηματοδότηση του κου Μιχάλη Δρουδάκη από τους Αρμένους Ρεθύμνου.

Εισαγωγή

Στις αναπτυγμένες χώρες, οι οποίες έγκαιρα αντιλήφθηκαν τη σπουδαιότητα της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής και προσπάθησαν να την υιοθετήσουν, παρατηρείται μια εντυπωσιακή μείωση των θανάτων από καρδιαγγειακά νοσήματα τις τελευταίες δεκαετίες. Μόνο οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής είχαν ένα εκατομμύριο θανάτους το χρόνο από έμφραγμα της καρδιάς, στις αρχές της δεκαετίες του 1970. Από τότε άρχισαν να μειώνονται προοδευτικά και τώρα οι θάνατοι έχουν περιοριστεί στο μισό. Σ' αυτό βέβαια συνέβαλε και η βελτίωση της ιατρικής φροντίδας.

Η Φινλανδία έχει επίσης ελαττώσει τους θανάτους από έμφραγμα του μυοκαρδίου κατά 70% τις τελευταίες 3-4 δεκαετίες. Αυτό αποδίδεται κυρίως στην εθνική πολιτική για τη διατροφή, την άθληση και την πρωτογενή πρόληψη που έχουν συστηματικά εφαρμόσει τις τελευταίες δεκαετίες. Αυτή είναι ίσως η μόνη χώρα παγκοσμίως που έχει εθνική πολιτική για τη διατροφή για όλες τις κοινωνικές και ηλικιακές ομάδες, τα σχολεία, τις εργασιακές ομάδες όπως νοσοκομεία, βιομηχανίες και άλλους χώρους εργασίας. Η πολιτική αυτή υιοθετήθηκε απ' όλες τις υπηρεσίες του δημόσιου και του ιδιωτικού τομέα.

Κατά τα τελευταία χρόνια, οι πληθυσμοί γενικά των αναπτυγμένων χωρών έχουν αυξημένο ενδιαφέρον για τη λεγόμενη μεσογειακή διατροφή. Το ενδιαφέρον αυτό προήλθε από τη μελέτη των επτά χωρών που άρχισε το 1960 και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν 16 πληθυσμοί από τις ΗΠΑ, την Ιαπωνία, την Ολλανδία, τη Φινλανδία, την Ιταλία, τη Σερβία και την Ελλάδα, με ένα πληθυσμό από την Κέρκυρα και ένα από την Κρήτη. Παρακολουθήθηκαν 12.000 περίπου άνδρες ηλικίας 40-60 χρόνων. Τα αποτελέσματα των πρώτων 25 χρόνων έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης είχε τους λιγότερους θανάτους από έμφραγμα του μυοκαρδίου, καρκίνους και γενικά τους λιγότερους θανάτους απ' όλα τα αίτια, σε σύγκριση με όλους τους άλλους πληθυσμούς. Οι χαμηλοί δείκτες νοσηρότητας και θνησιμότητας αποδόθηκαν στον τρόπο ζωής και διατροφής των Κρητών. Πράγματι οι άνδρες της Κρήτης το 1960 κατανάλωναν, κατά μέσο όρο, περί τα 100 με 120 γρ. ελαιολάδου ημερησίως και είχαν έντονη καθημερινή σωματική άσκηση. (Ο πληθυσμός της Ιταλίας κατανάλωνε περί τα 15 γρ. ημερησίως, κατά μέσο όρο). Η κατανάλωση κρέατος ήταν πολύ περιορισμένη (35 γρ./ημέρα) μια φορά την εβδομάδα και καθόλου στις περιόδους νηστείας που ορίζει η Ορθόδοξη Εκκλησία. Η πρωτεΐνη προερχόταν κυρίως από όσπρια, δημητριακά και ξηρούς καρπούς (κυρίως καρύδια και αμύγδαλα) και από μέτρια χρήση γαλακτοκομικών προϊόντων, αυγών, ψαριών και θαλασσινών. Τα λαχανικά και τα φρούτα υπερέβαιναν τα 600 γρ. την ημέρα. Τη σημασία της νηστείας της Ορθόδοξης Εκκλησίας στην υγεία, την υποτίμησαν οι πρώτοι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Μινεσσότα, γιατί ο περιοδικός περιορισμός κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων ήταν και παραμένει άγνωστος στον αμερικανικό πληθυσμό. Το κρέας και τα προϊόντα του καταναλώνονται καθημερινά από τους Αμερικανούς σε 2 ή 3 γεύματα την ημέρα.

Ο καθηγητής κ. Αραβανής, νέος καρδιολόγος το 1960, υπεύθυνος μαζί με τον καθηγητή κ. Δοντά για τους ελληνικούς πληθυσμούς, με βεβαίωσε πρόσφατα ότι τουλάχιστον το 60% των ανδρών της Κρήτης τηρούσαν αυστηρά όλες τις νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας κατά την εξέταση του 1960 (Μεγάλη Σαρακοστή του 1960). Απείχαν ακόμη και από ελαιόλαδο την

Τετάρτη και την Παρασκευή.

Σήμερα, 47 χρόνια από την έναρξη της μελέτης των επτά χωρών, ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσιάζει το υψηλότερο προσδόκιμο επιβίωσης, ενώ εξακολουθεί να έχει τη χαμηλότερη θνησιμότητα από έμφραγμα, καρκίνους και ολική θνησιμότητα (υπό δημοσίευση). Σε πρόσφατο άρθρο σύνταξης στο βρετανικό περιοδικό Public Health Nutrition (Δεκέμβριος 2004), ο καθηγητής Joefrey Cannon τονίζει ότι ήταν μεγάλη παράλειψη της μελέτης των επτά χωρών η έλλειψη δεδομένων για τη νηστεία της Εκκλησίας από τους ελληνικούς πληθυσμούς το 1960, γιατί θα μπορούσαμε να δούμε σήμερα το βαθμό που η νηστεία επηρεάζει την επιβίωση και τις ασθένειες από χρόνια νοσήματα με τη σύγκριση των νηστευόντων και των μη νηστευόντων.

Ο όρος «μεσογειακή διατροφή» είναι αδόκιμος γιατί κάθε χώρα της Μεσογείου έχει τα δικά της διαιτητικά χαρακτηριστικά, με μεγάλες διαφορές μεταξύ τους. Παράδειγμα είναι το ελαιόλαδο, του οποίου ακόμη και σήμερα η μέση ημερήσια κατανάλωση στην Κρήτη υπερβαίνει τα 50 γρ., ενώ στην Ισπανία και Ιταλία είναι κάτω από 20 γρ./ημέρα. Η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι αποκλειστικό χαρακτηριστικό του ελληνικού πληθυσμού, που τον ξεχωρίζει από τις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες (με εξαίρεση τη Σερβία). Κοινό χαρακτηριστικό είναι η υψηλότερη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων από τους πληθυσμούς της Μεσογείου σε σύγκριση με τους βόρειους Ευρωπαίους, ενώ τα όσπρια καταναλώνονται συχνά από τους μεσογειακούς πληθυσμούς και σπανιότατα από τους υπόλοιπους Ευρωπαίους.

Πρόσφατες εργασίες του Πανεπιστημίου Κρήτης δείχνουν ότι η πλήρης τήρηση των νηστειών που ορίζει η Ορθόδοξη Εκκλησία ελαττώνει, σε ποσοστό άνω του 20%, την LDL χοληστερόλη (αθηρογόνος χοληστερόλη), ενώ η αυξημένη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και ελαιολάδου ελαττώνουν την οξειδωμένη μορφή της LDL-χοληστερόλης, που είναι η πλέον αθηρογόνος. Επομένως, αυτός φαίνεται να είναι αποτελεσματικότερος τρόπος ελάττωσης της χοληστερόλης σε σύγκριση με τη φαρμακευτική αγωγή, η οποία είναι δαπανηρή και έχει σοβαρές παρενέργειες. Επίσης, ξέρουμε σήμερα ότι το 35% - 65% των διαφόρων μορφών καρκίνου μπορεί να προληφθεί με την παραδοσιακή ελληνική διατροφή, την αυξημένη σωματική άσκηση και την αποφυγή παθητικού και ενεργητικού καπνίσματος. Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, ζωικού λίπους και αλλαντικών σχετίζεται με τον καρκίνο του παχέος εντέρου, του μαστού και πιθανόν του προστάτη. Πρόσφατη μελέτη σε πληθυσμό 500.000 των ΗΠΑ, που παρακολουθείται διαχρονικά, έδειξε ότι όλες οι μορφές καρκίνου (εκτός του εγκεφάλου) σχετίζονται στενά με την ποσότητα και συχνότητα κατανάλωσης κρέατος (Π. Μήτρου). Τα αλλαντικά με το λίπος και τα νιτρώδη άλατα που περιέχουν, σχετίζονται με τον καρκίνο του γαστρεντερικού σωλήνα. Η ανεπαρκής λήψη κίτρινων και πράσινων λαχανικών στο φαγητό (ανεπάρκεια βιταμίνης Α, καροτενοειδών και βιταμίνης C) μαζί με το κάπνισμα, σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα και των αναπνευστικών οδών. Η υπερβολική χρήση οινοπνεύματος και καπνού σχετίζεται με τον καρκίνο του οισοφάγου.

Η συστηματική καθημερινή σωματική άσκηση μαζί με την ονομαζόμενη μεσογειακή διατροφή ελάττωσαν επίσης τον κίνδυνο εκδήλωσης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 σε ενήλικες, κατά 60%, όπως έδειξαν διαχρονικές μελέτες παρέμβασης στις ΗΠΑ και τη Φινλανδία. Αυτό επετεύχθη κυρίως με εκπαίδευση των ατόμων με παθολογική σακχαραιμική καμπύλη, τα οποία βελτίωσαν τη διατροφή τους και αύξησαν τη σωματική τους άσκηση, με επακόλουθο την ελάττωση του σωματικού τους βάρους. Η σημασία των μελετών αυτών είναι τεράστια, δεδομένης της επιδημικής έξαρσης της παχυσαρκίας σε παιδιά και ενήλικες και της παράλληλης αύξησης του σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Η πρωτογενής αυτή πρόληψη, με κατάλληλη αγωγή από τα νηπιαγωγεία και τα σχολεία, φαίνεται

να είναι ο μόνος τρόπος αντιμετώπισης της «επιδημίας» των χρόνιων νοσημάτων.

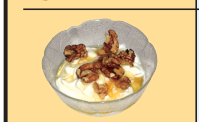
Η δευτερογενής πρόληψη έχει αποδειχθεί επίσης εξαιρετικά αποτελεσματική στη μελέτη της Λυών. Σ' αυτή τη μελέτη συμμετείχαν 600 άτομα που είχαν ήδη υποστεί πρώτο έμφραγμα του μυοκαρδίου. Στα μισά απ' αυτά δόθηκε η κρητική διατροφή εμπλουτισμένη με ω-3 λιπαρά οξέα, ενώ στα υπόλοιπα η δίαιτα που συνιστά η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία. Η μελέτη αυτή είχε σχεδιαστεί για 4 χρόνια, αλλά διακόπηκε πρόωρα στους 27 μήνες, γιατί η διαφορά μεταξύ των δύο ομάδων ήταν τόσο μεγάλη που ήταν αντιδεοντολογική η συνέχισή της. Τα 300 άτομα με την κρητική διατροφή είχαν κατά 76% λιγότερα εμφράγματα (δεύτερο επεισόδιο) σε σύγκριση με την ομάδα που είχε τη δίαιτα της Αμερικάνικής Καρδιολογικής Εταιρείας. Τα αποτελέσματα αυτά είναι τόσο εντυπωσιακά, που δεν έχουν επιτευχθεί μέχρι σήμερα με καμία επεμβατική χειρουργική ή φαρμακευτική μέθοδο.

Οι οδηγίες που περιέχονται στο τεύχος αυτό δεν απευθύνονται σε ανθρώπους που έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας. Αυτοί πρέπει να συμβουλεύονται το γιατρό και το διαιτολόγο τους, γιατί συνήθως χρειάζονται κάποια ειδική δίαιτα. Οι πληροφορίες του βιβλίου απευθύνονται σε υγιή άτομα κάθε ηλικίας. Παρόλο που δεν υπάρχει «ιδανική δίαιτα» για όλους τους ανθρώπους, μπορούμε να πούμε ότι υπάρχουν βασικές διαιτητικές οδηγίες, που αν τις υιοθετήσουμε μπορούν να μας βοηθήσουν να διατηρηθούμε υγιείς. Η υγεία δεν εξαρτάται βέβαια μόνο από τη σωστή διατροφή αλλά και από άλλους παράγοντες, όπως είναι η φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, ο τρόπος ζωής, το κάπνισμα, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, το φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον. Οι σωστές όμως διαιτητικές συνήθειες συμβάλλουν σημαντικά στο να διατηρηθεί ένα άτομο υγιές ή ακόμη και να βελτιώσει την υγεία του, καθώς και να προλάβει χρόνια νοσήματα. Η σωστή και υγιεινή διατροφή μπορεί να επιτευχθεί με μικρές αλλαγές στις σημερινές διαιτητικές συνήθειες. Δεν απαιτούνται μεγάλες θυσίες, αλλά σωστή επιλογή των τροφίμων. Η υγιεινή διατροφή κοστίζει λιγότερο και μπορεί να είναι ευχάριστη και απολαυστική.

Ποικιλία τροφίμων στη διατροφή

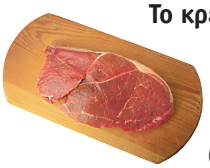
Κάθε άνθρωπος χρειάζεται περισσότερα από 50 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να διατηρηθεί υγιής. Σε αυτά συγκαταλέγονται εκείνα που δίνουν ενέργεια, δηλαδή οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη και τα συστατικά που είναι απαραίτητα για τη θρέψη, χωρίς όμως να αποδίδουν ενέργεια, δηλαδή οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία. Αυτά τα θρεπτικά συστατικά υπάρχουν στα τρόφιμα της καθημερινής μας διατροφής. Όμως, όσο πλούσιο και αν είναι ένα προϊόν σε θρεπτικά συστατικά, δεν μπορεί να καλύψει μόνο του όλες τις ανάγκες του οργανισμού μας. Το γάλα, για παράδειγμα, ενώ περιέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, ριβοφλαβίνη και άλλες βιταμίνες της ομάδας Β, βιταμίνη Α, ασβέστιο και φώσφορο, υστερεί σε σίδηρο, βιταμίνη C και βιταμίνη D. Επομένως, για να εξασφαλιστεί μια επαρκής δίαιτα, πρέπει να υπάρχει ποικιλία τροφίμων. Όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλία τροφίμων στα γεύματα, τόσο ελαττώνεται η πιθανότητα να εμφανιστεί έλλειψη ή υπερβολική λήψη κάποιου θρεπτικού συστατικού.

Για να εξασφαλιστεί μια ισορροπημένη δίαιτα, για άριστη ανάπτυξη και προαγωγή της υγείας, πρέπει καθημερινά τα γεύματά μας να περιλαμβάνουν προϊόντα από τις ακόλουθες βασικές ομάδες τροφίμων. Το ιδανικότερο θα ήταν τα προϊόντα αυτά να είναι βιολογικά, χωρίς δηλαδή έκθεση σε φυτοφάρμακα και λιπάσματα σε μεγάλες ποσότητες.

	1. φρούτα
	2. λαχανικά
	3. ψωμί και δημητριακά
	**4. γάλα, τυρί, γιαούρτι, με χαμηλά λιπαρά ή άπαχα**
	5. ψάρι, πουλερικά, κρέας και αυγά, φακές, ρεβίθια, κουκιά, φασόλια και άλλα όσπρια
	6. ελαιόλαδο και ανάλατοι ξηροί καρποί

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ καλές πηγές διαιτητικών ινών, ιχνοστοιχείων και βιταμινών, όπως της βιταμίνης C, A, φλαβονοειδών και ποικίλων άλλων ουσιών, που προστατεύουν από χρόνια νοσήματα (αθηροσκλήρωση, καρκίνο, νοσήματα του κεντρικού νευρικού συστήματος, αρθροπάθειες κ.ά.) και επιβραδύνουν τη γήρανση των κυττάρων του οργανισμού.

Τα δημητριακά και ιδιαίτερα το σιτάρι ολικής αλέσεως και η βρώμη, περιέχουν άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο, ασβέστιο και βιταμίνες της ομάδας Β και παρέχουν στον οργανισμό ενέργεια.



Το κρέας περιέχει πρωτεΐνες, λίπη (κυρίως κορεσμένα), σίδηρο και άλλα μέταλλα και αρκετές βιταμίνες, όπως θειαμίνη και βιταμίνη Β12.

Τα πουλερικά (άσπρο κρέας) είναι καλύτερα από το κόκκινο κρέας, γιατί περιέχουν λιγότερο κορεσμένο λίπος, που είναι αθηρογόνο. Στο

κόκκινο κρέας συγκαταλέγονται το μοσχάρι, το αρνί, το κατσίκι και το χοιρινό.

Το ψάρι και οι ξηροί καρποί είναι καλές πηγές πρωτεΐνες και απαραίτητων λιπαρών οξέων, τα οποία δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός του ανθρώπου. Γι' αυτό πρέπει να τα πάρει με το φαγητό. Το ψάρι περιέχει επαρκή ποσότητα ω-3 λιπαρών οξέων, που ελαττώνουν τα τριγλυκερίδια και την πηκτικότητα του αίματος και επομένως τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα. Επίσης 5-6 καρύδια την ημέρα δίνουν επαρκή ποσότητα ω-3 λιπαρών οξέων (αλινολενικού οξέος) για πρόληψη του εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Το γάλα και τα προϊόντα του είναι καλές πηγές πρωτεϊνών, υδατανθράκων, ασβεστίου, φωσφόρου και άλλων θρεπτικών συστατικών.

Βασικές αρχές καλής διατροφής για άριστη ανάπτυξη, αποφυγή υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας

Η καλή διατροφή απαιτεί:

Ένα καλό πρωινό με φρούτο ή χυμό φρούτων, δημητριακά με πίτουρο (χωρίς ζάχαρη), γάλα χαμηλό σε λιπαρά, ένα αυγό 3-4 φορές την εβδομάδα. Δύο κύρια γεύματα, το μεσημέρι και το βράδυ, με φαγητό από όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Στα ενδιάμεσα διαστήματα μικρά γεύματα με φρούτα, λαχανικά (π.χ. καρότο, ντομάτα) ή άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, ελιές, ψωμί κ.ά.

Γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι) άπαχα ή χαμηλά σε λίπος, 2-3 μερίδες την ημέρα.

Λαχανικά 4-5 μερίδες ωμά ή μαγειρευμένα (πάνω από 400 γρ./ημέρα). Ποικιλία από 4-5 φρούτα την ημέρα.

Πρωτεϊνούχες τροφές

Ψάρι - θαλασσινά 2-3 γεύματα την εβδομάδα (300-400 γρ./εβδομάδα).

Όσπρια 2-3 γεύματα την εβδομάδα.

Πουλερικά 2-3 γεύματα την εβδομάδα και καθόλου στις νηστείες.

Κόκκινο κρέας 1 φορά την εβδομάδα ή και αραιότερα και καθόλου στις νηστείες. Το κρέας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 300-400 γρ./εβδομάδα.

Τα οινοπνευματώδη ποτά. Πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και με φειδώ. Στην περίπτωση που γίνεται χρήση από τους ενήλικες η ποσότητά τους δεν πρέπει να ξεπερνά τα 1-2 ποτηράκια κόκκινου κρασιού ημερησίως. (Οι χρήσιμες ουσίες που περιέχονται στο κόκκινο κρασί και προλαμβάνουν χρόνια νοσήματα, περιέχονται σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες στα σταφύλια και σε άλλα φρούτα και λαχανικά). Ποτέ δεν θα πρέπει να καταναλώνονται οινοπνευματώδη ποτά πριν την οδήγηση.

Να αποφεύγονται:

- **Τα ταχυεστιατόρια** (Fast Food) και η συχνή κατανάλωση γλυκών, αναψυκτικών και τηγανισμένων φαγητών, ιδιαίτερα όταν είναι τηγανισμένα σε σπορέλαια ή φοινικέλαιο.

- **Αλλαντικά:** Πλούσια σε κορεσμένα λίπη, νιτρώδη και αλάτι.

- **Το πολύ αλάτι:** Τόσο κατά το μαγείρευμα όσο και πάνω στο τραπέζι.

- **Παγωτά - μπισκότα:** Πλούσια σε ζάχαρη, κορεσμένα λίπη και ολικό λίπος.

- **Να αποφεύγονται γενικά όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα και αναψυκτικά** που έχουν πολλές πρόσθετες χημικές ουσίες.

Τα πορίσματα της σύγχρονης διαιτητικής συμφωνούν με τις νηστείες που συνιστά η Ορθόδοξη Εκκλησία και αποτελούν έναν άριστο οδηγό καλής διατροφής που προάγει την υγεία, προλαμβάνει χρόνια νοσήματα και επιβραδύνει τη γήρανση του οργανισμού. Αυτό επιβεβαιώνεται με ερευνητικά δεδομένα που δείχνουν ότι **η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με φυτική πρωτεΐνη** εξ ίσου καλά όπως και με ζωική, αρκεί να χρησιμοποιούνται ποικίλες πηγές (διάφορα είδη οσπρίων, δημητριακών, ψωμί, καλαμπόκι, ρύζι κ.ά.). Αντίθετα, **η αυστηρή συνεχής φυτοφαγία** που προτείνουν οι υγιεινιστές (προέρχεται από ανατολικές θρησκείες) μπορεί να έχει πολύ δυσμενείς επιπτώσεις στην ανάπτυξη και την υγεία και να προκαλέσει μέχρι και θάνατο (κακοήθης αναιμία, σιδηροπενική αναιμία, ανεπάρκεια άλλων θρεπτικών συστατικών, υποθρεψία, καθυστερημένη σωματική ανάπτυξη, ευαισθησία στις διάφορες λοιμώξεις κ.ά.).

Τα παιδιά βέβαια μέχρι να συμπληρώσουν την ανάπτυξή τους στην ηλικία των 17-18 χρόνων δεν πρέπει να νηστεύουν. Πρέπει όμως να αποφεύγουν τα τρόφιμα εκείνα που δεν προάγουν την ανάπτυξη και υγεία. Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι τα αλλαντικά, τα παγωτά, τα μπισκότα, οι σοκολάτες, οι τούρτες και τα γλυκά με κορεσμένα λίπη. Να προτιμούν ψάρι και θαλασσινά αντί για κρέας στις περιόδους νηστείας.

Για να διαπιστωθεί αν ένα παιδί παίρνει περισσότερη ποσότητα φαγητού - ενέργειας, από όση του χρειάζεται για άριστη ανάπτυξη, **πρέπει να παρακολουθείται η μεταβολή του βάρους του πάνω στις καμπύλες ανάπτυξης.** Αν το βάρος του αυξάνει γρήγορα και ανεβαίνει σε ανώτερη από την κανονική καμπύλη ή αν ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι υπερβολικός θα πρέπει να αρχίσει να ξοδεύει περισσότερη ενέργεια σε σωματική άσκηση (σελ. 29-34). **Η συνηθέστερη δικαιολογία που προβάλλουν τα παιδιά όταν δεν θέλουν να υποβληθούν στον κόπο μεγαλύτερης σωματικής άσκησης είναι ότι δεν τους περισσεύει χρόνος για άθληση, λόγω φόρτου εργασίας.** Τελευταία όμως διαπιστώσαμε ότι ο

μέσος όρος του χρόνου που αφιερώνουν τα παιδιά στην τηλεόραση είναι 25 ώρες την εβδομάδα. Αν αυτό το χρόνο τον διαθέσουν σε σωματική άσκηση, δεν θα διατρέχουν κανένα κίνδυνο για υπερβολική αύξηση του βάρους τους και παχυσαρκία. Παράλληλα, η ανάπτυξη των οστών, των μυών και το ανάστημά τους θα φτάσει στο υψηλότερο δυνατό επίπεδο που επιτρέπουν οι κληρονομικές τους καταβολές.

Οι διάφορες υποθερμιδικές δίαιτες στην παιδική και εφηβική ηλικία είναι ιδιαίτερα επικίνδυνες για την υγεία, διότι μπορεί να αναστείλουν την ανάπτυξη. Αν μετά την ηλικία των 20 χρόνων ο δείκτης του βάρους σε σχέση με το ανάστημα βρίσκεται στη φυσιολογική περιοχή (σελ. 28) δεν θα πρέπει να αλλάξει στη διάρκεια της υπόλοιπης ζωής. Τα άτομα με βάρος εκτός της φυσιολογικής ζώνης πρέπει να ακολουθούν τις διαιτητικές οδηγίες αυτού του τεύχους για να επανέλθουν στο κανονικό βάρος. Επίσης, η άσκηση των σελ. 35-39 δίνει μια ιδέα για την ενέργεια που πρέπει να ξοδεύομε καθημερινά, ώστε να υπάρχει ισοζύγιο ανάμεσα στην ενέργεια που παίρνουμε με το φαγητό και σε αυτή που ξοδεύουμε σε σωματική άσκηση.

Αξιολόγηση της ημερήσιας διατροφής του ατόμου

Η άσκηση της επόμενης σελίδας αφορά ενήλικες και επιτρέπει να διαπιστώσετε αν η διατροφή σας μέχρι σήμερα ήταν καλή και να σχεδιάσετε ένα διαιτολόγιο που θα σας εξασφαλίσει άριστη υγεία. Ο πίνακας αυτός δίνει από κάθε ομάδα τροφίμων τις μερίδες που απαιτούνται για ενήλικες, ώστε να έχουν υγιεινή διατροφή. Η ιδανική διατροφή έχει επιτευχθεί αν η συνολική βαθμολογία είναι μεταξύ του 19 και 27, όλες οι μερίδες βρίσκονται στην πράσινη περιοχή και δεν προστίθεται καθόλου αλάτι στο φαγητό ούτε κατά το μαγείρευμα ούτε στο τραπέζι. Οι μερίδες στα πράσινα τετράγωνα πρέπει να κατανέμονται σε τρία κύρια γεύματα της ημέρας και δύο μικρότερα ενδιάμεσα, π.χ. ένα φρούτο με ένα γιαούρτι.

Η καθημερινή διατροφή είναι άριστη, αν περιέχει τρόφιμα απ' όλες τις παρακάτω 5 (πέντε) κατηγορίες και στις μερίδες που αναγράφονται στην «πράσινη περιοχή». Η διατροφή δεν είναι ικανοποιητική, αν το άτομο παίρνει τις μερίδες που αναγράφονται στην «πορτοκαλί περιοχή» και κακή αν βρίσκεται στην «κόκκινη περιοχή». Άριστη είναι επίσης αν δεν προστίθεται καθόλου αλάτι ούτε κατά το μαγείρευμα του φαγητού, ούτε στο τραπέζι και χρησιμοποιείται μόνο ελαιόλαδο. Αν όμως το βάρος σώματος είναι αυξημένο, η ποσότητα του ελαιολάδου πρέπει να περιοριστεί σε 2-3 κουταλάκια του γλυκού για κάθε γεύμα.

Για να είναι η άσκηση αυτή αποτελεσματική, θα πρέπει να γίνεται έλεγχος της διατροφής της προηγούμενης ημέρας κατά διαστήματα (μια ή δυο φορές τον μήνα ή και συχνότερα). Να αθροίζονται οι μερίδες και, αν δεν βρίσκονται στην «πράσινη περιοχή» για όλες τις κατηγορίες τροφίμων, θα πρέπει να βελτιωθεί η διατροφή.

Για παιδιά κάτω των 10 ετών οι συνιστώμενες μερίδες φαίνονται στον δεύτερο πίνακα (σελ.17).

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΑΡΙΣΤΗ	ΜΕΤΡΙΑ	ΚΑΚΗ	ΠΟΛΥ ΚΑΚΗ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ 1 μερίδα = 1 ποτήρι γάλα 245 γρ. χαμηλό σε λιπαρά 1 μερίδα = 1 γιαούρτι 245 γρ. χαμηλό σε λιπαρά 1 μερίδα = 30 γρ. τυρί	3 ΜΕΡΙΔΕΣ	2 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ
*** ΨΑΡΙ - ΚΡΕΑΣ - ΑΥΓΟ - ΟΣΠΡΙΑ** 1 μερίδα = 30 γρ. ψάρι 1 μερίδα = 30 γρ. κρέας 1 μερίδα = 1 αυγό 50 γρ. 1 μερίδα = 100 γρ. μαγειρευμένα όσπρια	2-3 ΜΕΡΙΔΕΣ	1-2 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ ή ΠΟΛΥ ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ 1 μερίδα = 25 γρ. ψωμί 1 μερίδα = 20 γρ. δημητριακά για πρωινό 1 μερίδα = 50 γρ. μαγειρευμένα μακαρόνια 1 μερίδα = 50 γρ. πιλάφι 1 μερίδα = 100 γρ. αρακάς 1 μερίδα = 100 γρ. πατάτες 1 μερίδα = 50 γρ. καλαμπόκι	6-11 ΜΕΡΙΔΕΣ	4-5 ΜΕΡΙΔΕΣ	1-3 ΜΕΡΙΔΕΣ	ΚΑΤΩ ΑΠΟ 1 ΜΕΡΙΔΑ
ΛΑΧΑΝΙΚΑ 1 μερίδα = 1 φλιτζάνι τσαγιού ωμά (100 γρ.) 1 μερίδα = 1/2 φλιτζάνι τσαγιού μαγειρευμένα 1 μερίδα = σπαράγγια 1 μερίδα = φασολάκια πράσινα 1 μερίδα = ραδίκια ή καρότα 1 μερίδα = μπρόκολο ή κουνουπίδι 1 μερίδα = μαρούλι ή λάχανο 1 μερίδα = ντομάτα ή πιπεριές 1 μερίδα = σπανάκι 1 μερίδα = μπάμιες ή μελιτζάνες	4-5 ΜΕΡΙΔΕΣ	2-3 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ
ΦΡΟΥΤΑ 1 μερίδα = 1 πορτοκάλι (100 γρ.) 1 μερίδα = 1 μήλο (80 γρ.) 1 μερίδα = 120 γρ. βερίκοκα 1 μερίδα = 60 γρ. μπανάνα 1 μερίδα = 60 γρ. φρέσκα σύκα 1 μερίδα = 15 γρ. ξηρά σύκα 1 μερίδα = 15 γρ. σταφίδες 1 μερίδα = 30 γρ. σταφύλια 1 μερίδα = 200 γρ. πεπόνι ή καρπούζι	4-5 ΜΕΡΙΔΕΣ	2-3 ΜΕΡΙΔΕΣ	1 ΜΕΡΙΔΑ	ΜΗΔΕΝ
ΑΛΑΤΙ Αν βάζεις αλάτι στο πιάτο σου ή κατά το μαγείρευμα, τότε αφαίρεσε από το σύνολο της βαθμολογίας σου τόσες μονάδες όσες γράφει το αντίστοιχο πλαίσιο.	Δεν βάζεις αλάτι στο φαγητό. Αφαίρεσε 0 μονάδες	Βάζεις αλάτι στο μαγείρευμα. Αφαίρεσε 1 μονάδα	Βάζεις αλάτι στο πιάτο. Αφαίρεσε 2 μονάδες	Βάζεις στο μαγείρευμα και στο πιάτο. 3 μονάδες
ΣΥΝΟΛΟ	27	15	7	0-4

* Δώσε προτεραιότητα στα λιπαρά ψάρια με 2-3 γεύματα εβδομαδιαίως, μετά πουλερικά 2-3 γεύματα, ενώ το κόκκινο κρέας 1 γεύμα εβδομαδιαίως. Σε περιόδους νηστείας μπορείς να έχεις σχεδόν καθημερινά διαφορετικά όσπρια, θαλασσινά και ψάρια. Μόνο ελαιόλαδο.

Το κρέας συνολικά δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 400 γρ. την εβδομάδα. Το ίδιο τα ψάρια και τα θαλασσινά δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 400 γρ./εβδομάδα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΜΕΡΙΔΕΣ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΟΜΑΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ*

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 2-6 ΕΤΗ	ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 7-12 ΕΤΗ	ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ 13-18 ΕΤΗ	ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ Γάλα Γιαούρτι Τυρί	2-3	2-3	3	• Άπαχο ή χαμηλό σε λιπαρά γάλα μετά την ηλικία των 2 ετών • Αποφυγή της υπερκατανάλωσης γαλακτοκομικών
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ Ψωμί Δημητριακά Μακαρόνια, ρύζι Αρακάς, πατάτες, καλαμπόκι	3-6	5-9	6-10	• Το μαύρο ψωμί είναι προτιμότερο από το λευκό • Τα πτυρούχα ή ολικής αλέσεως δημητριακά, καστανό ρύζι και μακαρόνια ολικής αλέσεως είναι προτιμότερα.
ΛΑΧΑΝΙΚΑ Ωμά ή μαγειρευμένα φυλλώδη λαχανικά (ραδίκια, μαρούλι, Κίτρινα λαχανικά (καρότο, κουνουπίδι, ντομάτα κ.ά.) σπανάκι κ.λπ.) Φασολάκια πράσινα, μπάμιες, μελιτζάνες κ.ά.	2-5	4-7	5-8	• Τα λαχανικά να περιλαμβάνουν και κίτρινα και πράσινα, ωμά ή μαγειρευμένα.
ΦΡΟΥΤΑ Μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι κ.λπ. Φρουτοσαλάτα ή φρούτα μαγειρευμένα ή φρούτα κονσέρβας Χυμός φρούτων	2-3	3-4	3-5	• Στα φρούτα συμπεριλαμβάνονται και οι φρέσκοι χυμοί, αλλά είναι προτιμότερα τα φρέσκα φρούτα • Χυμοί φρούτων χωρίς προστιθέμενη ζάχαρη
ΚΡΕΑΣ - ΑΥΓΑ - ΨΑΡΙ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΟΣΠΡΙΑ - ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	1	1-2	2	• Κοτόπουλο: 2-3 φορές την εβδομάδα • Ψάρι-θαλασσινά: 2-3 φορές την εβδομάδα • Όσπρια: 2-3 φορές την εβδομάδα • Κόκκινο κρέας: 1-2 φορές την εβδομάδα • Να αφαιρείτε το ορατό λίπος από τα πουλερικά και το κρέας • ½ μερίδα συκώτι (40 γρ): 1 φορά την εβδομάδα • Αυγό σχεδόν κάθε μέρα. • Ξηροί καρποί: π.χ. 2-3 καρύδια κάθε δεύτερη μέρα (τριμμένα πάνω από μια φρουτοσαλάτα ή μια κρέμα για τα μικρά παιδιά)

* Στην έντονη φυσική δραστηριότητα απαιτείται μεγαλύτερος αριθμός μερίδων (ο αριθμός δεξιά)

ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

		ΗΛΙΚΙΑ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)
	ΒΡΕΦΗ	0-12 ΜΗΝΩΝ	650-850 kcal
	ΠΑΙΔΙΑ	1-6 ΕΤΩΝ	1300-1800 kcal
		7-10 ΕΤΩΝ	2000 kcal
ΕΦΗΒΟΙ	ΑΓΟΡΙΑ	11-18 ΕΤΩΝ	2500-3000 kcal
	ΚΟΡΙΤΣΙΑ	11-18 ΕΤΩΝ	2200 kcal

National Research Council 1989

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ & ΜΕΓΕΘΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	
1 μερίδα =	1 φλιτζ. γάλα 40 γρ τυρί 1 φλιτζ. γιαούρτι
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ	
1 μερίδα =	1 φέτα ψωμί 1 φλιτζ. δημητριακά (κορν φλέϊκς) ½ φλιτζ. μακαρόνια, πιλάφι, μαγειρευμένα ½ φλιτζ. πατάτες μαγειρευμένες
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	
1 μερίδα =	1 φλιτζ. φυλλώδη, ωμά λαχανικά (ραδίκια, μαρούλι, σπανάκι κλπ.) ½ φλιτζ. ωμά ή μαγειρευμένα λαχανικά (φασολάκια πράσινα, καρότα, μπάμιες, ντομάτα, αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθι κ.ά.) 3/4 φλιτζ. αλεσμένα λαχανικά σε σούπα ή χυμός λαχανικών
ΦΡΟΥΤΑ	
1 μερίδα =	1 μετρίου μεγέθους μήλο, μπανάνα, πορτοκάλι, αχλάδι κλπ. ½ φλιτζ. φρουτοσαλάτα ή φρούτα μαγειρευμένα ή φρούτα κονσέρβας 1/3 φλιτζ. χυμός φρούτων 1/4 φλιτζ. ξηρά φρούτα
ΚΡΕΑΣ - ΑΥΓΑ - ΨΑΡΙ - ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ - ΟΣΠΡΙΑ - ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	
1 μερίδα = ½ μερίδα =	85 γρ κρέας, κοτόπουλο 85 γρ ψάρι, θαλασσινά ½ φλιτζ. όσπρια 1/3 φλιτζ. ξηροί καρποί 2 κουταλιές της σούπας σπόροι (π.χ. ηλιόσποροι) 1 αυγό

Το φλιτζάνι είναι χωρητικότητας 240 ml

Οι γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού

χρειάζονται ισορροπημένη δίαιτα, με εδέσματα από όλες τις κατηγορίες τροφίμων.
Δίαιτα για απώλεια βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι εξαιρετικά επικίνδυνη τόσο για την ανάπτυξη του εμβρύου όσο και την υγεία της μητέρας.
Μεταξύ των γευμάτων είναι απαραίτητο να συμπληρώνουν το φαγητό τους με τυρί και ψωμί ή γιαούρτι και φρούτο. Οι αυξημένες ανάγκες κυρίως σε σίδηρο, φυλλικό οξύ, βιταμίνη Α και ασβέστιο, στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, αν δεν καλύπτονται με το διαιτολόγιο πρέπει να χορηγούνται συμπληρώματα.

Το πρόγευμα πρέπει να περιλαμβάνει

✓ φρούτα

✓ δημητριακά πλούσια σε διαιτητικές ίνες ή καλύτερα αλεσμένο σιτάρι χονδρό ή πληγούρι με γάλα ή νιφάδες βρώμης με γάλα ή μαύρο ψωμί με ένα αυγό (μέχρι 4-5 την εβδομάδα)

✓ γάλα με χαμηλά λιπαρά (3-4 ποτήρια την ημέρα) ή τυρί ή γιαούρτι ή ρυζόγαλο με καστανό ρύζι

εναλλακτικό πρωινό: ανάλατες ελιές, μαύρο ψωμί ή παξιμάδι με ελαιόλαδο και ντομάτα

Το γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει

✓ ψάρι ή κοτόπουλο ή μοσχάρι ή όσπρια με ελαιόλαδο

✓ μαγειρευμένα λαχανικά με ελαιόλαδο

✓ σαλάτα με ωμά λαχανικά και ελαιόλαδο

✓ πατάτες ή μακαρόνια ολικής αλέσεως ή πιλάφι με καστανό ρύζι

✓ μαύρο ψωμί και

✓ φρούτο

Παρόμοιο πρέπει να είναι και το δείπνο

Το φυλλικό οξύ, ιδιαίτερα, είναι απολύτως απαραίτητο πριν από τη σύλληψη και τις πρώτες εβδομάδες της κύησης, για την πρόληψη των συγγενών ανωμαλιών του κεντρικού νευρικού συστήματος του εμβρύου (βλέπε άσκηση για φυλλικό οξύ στη σελ. 21).
Μια από τις πλουσιότερες πηγές φυλλικού οξέος είναι τα μαυρομάτικα ξηρά φασόλια, με 210 μg φυλλικού οξέος στα 100 g μαγειρευμένα φασόλια, καθώς και όλα τα πράσινα λαχανικά.

Τα βρέφη χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή τους

Η καλύτερη διατροφή για τα βρέφη είναι ο αποκλειστικός θηλασμός για 6 μήνες και η συνέχισή του μέχρι το 12ο μήνα μαζί με άλλες τροφές. Η ποσότητα και η ποιότητα των θρεπτικών συστατικών στο ανθρώπινο γάλα είναι προσαρμοσμένες στις ανάγκες του βρέφους, ώστε να έχει άριστη ανάπτυξη κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του. Εφ' όσον η μητέρα έχει καλό διαιτολόγιο στη διάρκεια του θηλασμού, το βρέφος δεν χρειάζεται άλλα τρόφιμα τους 6 πρώτους μήνες της ζωής του. Το μητρικό γάλα χωνεύεται και απορροφάται ευκολότερα από το γάλα της αγελάδας. Προφυλάσσει το βρέφος από λοιμώξεις, είναι αδάπανο και έτοιμο στην κατάλληλη θερμοκρασία για κάθε θηλασμό. Επιπλέον ο θηλασμός προστατεύει τις μητέρες από τον καρκίνο του μαστού.

Το γεγονός ότι λίγες μητέρες θηλάζουν επιτυχώς τον πρώτο χρόνο το παιδί τους οφείλεται σε διάφορους λόγους, αλλά ο σπουδαιότερος φαίνεται να είναι η έλλειψη σωστής πληροφόρησης και προετοιμασίας κατά το τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης (βλέπε εκδόσεις του Πανεπιστημίου Κρήτης για την έγκυο και το βρέφος). Να μην επιτρέψετε να δοθεί μπιμπερόν με γάλα αγελάδας μετά τον τοκετό, γιατί είναι σχεδόν αδύνατον να επιτύχει ο θηλασμός.

Το βρέφος μπορεί να χρειασθεί συμπληρωματικό σίδηρο σε σταγόνες μετά τον 4ο ή 5ο μήνα. **Να μην προστίθεται αλάτι και ζάχαρη στο φαγητό του βρέφους.** Όλα τα τρόφιμα περιέχουν επαρκή ποσότητα αλατιού και γι' αυτό δεν χρειάζεται συμπλήρωμα.

Για εξασφάλιση καλής διατροφής και ανάπτυξης του παιδιού:

- Θήλαζε το βρέφος αποκλειστικά για 6 μήνες χωρίς άλλες τροφές και συνέχισε το θηλασμό μέχρι τον 12ο μήνα με προοδευτική εισαγωγή όλων των τροφών.
- Πρόσθεσε στη διατροφή του άλλες παιδικές τροφές μετά τον 6ο μήνα.
- Μη βάζεις καθόλου αλάτι και ζάχαρη στο φαγητό του.
- Άφηνε το βρέφος στον ήλιο από πολύ νωρίς για 10-30 λεπτά καθημερινά, με γυμνά χέρια και πόδια. Με τη βοήθεια του ήλιου παράγεται η απαραίτητη για την ανάπτυξη του σκελετού ποσότητα βιταμίνης D. Η έκθεση στον ήλιο δεν πρέπει να γίνεται πίσω από το τζάμι, γιατί δεν περνούν οι υπεριώδεις ακτίνες.

Φυλλικό οξύ

Το φυλλικό οξύ είναι μια βιταμίνη απαραίτητη, που δεν μπορεί να τη συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός και γι' αυτό πρέπει να λαμβάνεται με το φαγητό. Είναι απαραίτητη για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, δηλαδή του αίματος και για την πρόληψη συγγενών ανωμαλιών από το κεντρικό νευρικό σύστημα, όπως είναι η δισχιδής ράχη. Για την πρόληψη των συγγενών ανωμαλιών από το κεντρικό νευρικό σύστημα πρέπει να λαμβάνεται επαρκής ποσότητα φυλλικού οξέος πριν από τη σύλληψη και τις πρώτες εβδομάδες της εγκυμοσύνης (πάνω από 400 μg/ημερ.). Παράλληλα βοηθά στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών και όταν δεν λαμβάνεται σε επαρκή ποσότητα, ανεβαίνει η ομοκυστεΐνη στο αίμα, που σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο για έμφραγμα της καρδιάς. **Η ποσότητα που πρέπει να παίρνουν τα παιδιά καθημερινά είναι 200 μg.** Έφηβοι και ενήλικες πρέπει να παίρνουν πάνω από 400 μg ημερησίως.

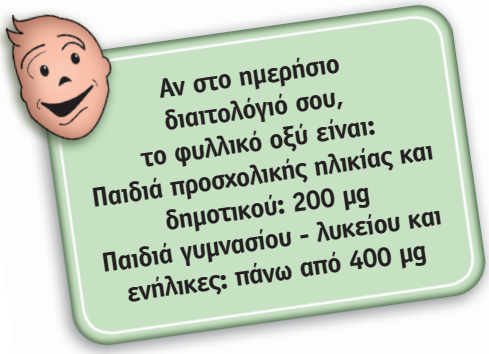
Σχεδιάστε το ημερήσιο διαιτολόγιό σας, ώστε να περιέχει επαρκείς ποσότητες φυλλικού οξέος (παιδιά προσχολικής ηλικίας και δημοτικού: 200 μg, έφηβοι και ενήλικες: πάνω από 400 μg καθημερινά).

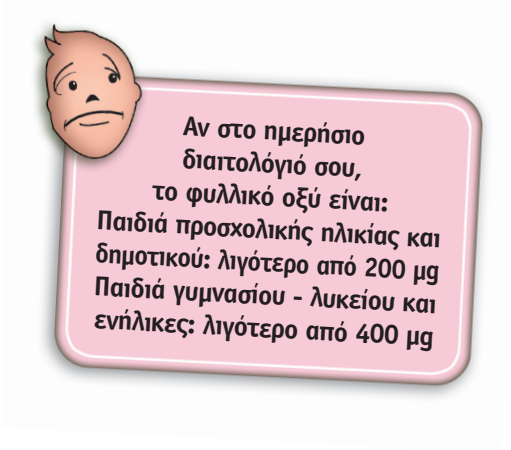
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Γαλακτοκομικά		
Μητρικό γάλα (12 μg φυλλικού οξέος σε 245 κ.εκ. γάλα)		
Γάλα κατσίκας (2,4 μg φυλλικού οξέος σε 245 κ.εκ. γάλα)		
Γάλα προβάτου (12 μg φυλλικού οξέος σε 245 κ.εκ. γάλα)		
Γάλα αγελάδας (14,4 μg φυλλικού οξέος σε 245 κ.εκ. γάλα)		
Γάλα αποβουτυρωμένο (0,1-0,2% λιπαρά) (12 μg φυλλικού οξέος σε 245 κ.εκ. γάλα)		
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (1,6-1,7% λιπαρά) (12 μg φυλλικού οξέος σε 245 κ.εκ. γάλα)	2 ποτήρια γάλα: 24 mg	
Σκληρά τυριά (28 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. τυρί)		
Λευκά τυριά (28 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. τυρί)	30 γρ. τυρί 8,4 mg	
Φέτα (23 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. φέτα)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Κρέας		
Συκώτι κοτόπουλου (590 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. συκώτι)		
Συκώτι μοσχαριού (320 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. συκώτι)		
Συκώτι αρνιού (220 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. συκώτι)		
Κοτόπουλο (12 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. κοτόπουλο)	100 γρ. κοτόπουλο: 12 mg	
Χοιρινό (3 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. χοιρινό)		
Κουνέλι (5 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. κουνέλι)		
Αυγό (25 μg φυλλικού οξέος στο ένα αυγό 50 γρ.)	1 αυγό 50 γρ.: 25 mg	
Ψάρι		
Σολομός (29 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. σολομό)		
Μπακαλιάρος (12 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. μπακαλιάρο)		
Κολιός (0 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. κολιό)		
Ρέγγα (5 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. ρέγγα)		
Τόνος (0 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. τόνο)	100γρ. τόνος: 0 mg	
Όσπρια		
Ρεβίθια βραστά (54 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. ρεβίθια βραστά)		
Φακές βραστές (35 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. φακές βραστές)		
Μαυρομάτικα φασόλια βραστά (210 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. φασόλια βραστά)	100 γρ. φασόλια: 210 mg	
Μπαρμπουνοφάσουλα ξηρά- βραστά (42 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. ρεβύθια βραστά)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Δημητριακά		
Μαύρο ψωμί ολικής αλέσεως (39 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. ψωμί)		
Πίτουρο σιταριού (260 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. πίτουρο)		
Δημητριακά με πίτουρο (εμπλουτισμένα) (250 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. δημητριακά)		
Δημητριακά με καλαμπόκι για πρωινό (250 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. δημητριακά)	30 γρ. δημητριακά: 75 mg	
Φρούτα		
Γκρέιπφρουτ (26 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. γκρέιπφρουτ)		
Πορτοκάλι (31 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. πορτοκάλι)		
Μπανάνα (14 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. μπανάνα)		
Ροδάκινο (3 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. ροδάκινο)		
Διάφορα		
Αμύγδαλα (48 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. αμύγδαλα, 1 αμύγδαλο = 1-3 γρ.)		
Καρύδια (66 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. καρύδια, 1 καρύδι = 3-4 γρ.)		
Φιστίκια (110 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. φιστίκια)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΛΛΙΚΟ ΟΞΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Λαχανικά		
Πατάτες ψητές με φλοιό (44 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. πατάτες)		
Αρακάς βραστός (47 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. αρακά)	100 γρ. αρακάς: 47 μg	
Σπαράγγια (175 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. σπαράγγια)		
Παντζάρια (150 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. παντζάρια)		
Μπρόκολα (64 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. μπρόκολα)		
Λάχανο (75 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. λάχανο)		
Καρότα (28 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. καρότα)	50 γρ. καρότα: 14 μg	
Κουνουπίδι (51 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. κουνουπίδι)		
Μπάμιες (46 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. μπάμιες)	100 γρ. μπάμιες: 46 μg	
Πιπεριές πράσινες (29 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. πιπεριές)		
Σπανάκι βραστό (90 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. βραστό σπανάκι)		
Κολοκυθάκι φρέσκο (52 μg φυλλικού οξέος σε 100 γρ. φρέσκο κολοκυθάκι)		
ΣΥΝΟΛΟ	Φυλλικό οξύ: 461,4	..... mg





Διατήρηση ισορροπίας μεταξύ φαγητού και βάρους

Όταν το βάρος του σώματος είναι μεγαλύτερο του κανονικού, οι πιθανότητες για την εμφάνιση κάποιων χρόνιων νοσημάτων αυξάνονται. Η παχυσαρκία σχετίζεται με αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξημένα επίπεδα λιποπρωτεϊνών στο αίμα, συχνότερη εμφάνιση σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, εμφράγματος της καρδιάς, εγκεφαλικών επεισοδίων και ορισμένων μορφών καρκίνου. Γι' αυτό πρέπει το άτομο να διατηρεί το φυσιολογικό βάρος για την ηλικία και το ύψος του (τον τρόπο υπολογισμού θα βρείτε στη σελ. 28). Οι ενήλικες πρέπει να διατηρούν το βάρος τους σταθερό μετά την ηλικία των 20-25 χρόνων, εφόσον είχαν στην ηλικία αυτή το ιδανικό βάρος, που σημαίνει ο ΔΜΣ να είναι μεταξύ 18,5 και 25. Στα παιδιά ο **ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ** πρέπει να βρίσκεται μεταξύ της 10ης και 85ης εκατοστιαίας θέσης, ανάλογα με την ηλικία και το φύλο τους. Πάνω από την 85η θέση το βάρος είναι υπερβολικό και κάτω από τη 10η πολύ χαμηλό (σχήμα σελ. 29-32).

Είναι δύσκολο να καταλάβουμε γιατί ορισμένοι άνθρωποι, ενώ τρώνε πολύ περισσότερο από άλλους, διατηρούν το βάρος τους κανονικό. Η πιθανότερη εξήγηση είναι ότι ξοδεύουν πολύ περισσότερη ενέργεια σε σωματική άσκηση. Γεγονός πάντως είναι ότι **για απώλεια βάρους πρέπει να λαμβάνονται λιγότερες θερμίδες από αυτές που ξοδεύονται.** Αυτό σημαίνει ή ότι πρέπει να ελαττωθούν οι θερμίδες που λαμβάνονται με την τροφή ή να αυξηθεί η απώλειά τους με προοδευτική αύξηση της σωματικής άσκησης ή καλύτερα να γίνουν και τα δύο.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει την ενέργεια που καταναλώνει ένα άτομο βάρους 70 κιλών κατά την άσκηση διαφόρων δραστηριοτήτων.

Ενέργεια που ξοδεύει ένα άτομο 70 Kg

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΗΝ ΩΡΑ
Ξαπλωμένος ή κατά τον ύπνο	80
Καθισμένος	100
Οδήγηση	120
Όρθια θέση	140
Οικιακή εργασία	180
Περπάτημα 4 χλμ. την ώρα	210
Περπάτημα 6 χλμ. την ώρα	300
Κηπουρική	250
Κολύμπι 400 μέτρα την ώρα	300
Ποδήλατο 21 χλμ. την ώρα	660
Τρέξιμο 16 χλμ. την ώρα	900

R.E. Johnson, University of Illinois

Αν είναι ανάγκη να ελαττωθεί το βάρος του σώματος, αυτό πρέπει να γίνει προοδευτικά. Η απώλεια βάρους δεν πρέπει να υπερβαίνει το μισό με ένα κιλό κατά εβδομάδα στους ενήλικες, μέχρι να επανέλθει στο ιδανικό βάρος. Αυτή η απώλεια θεωρείται αρκετά ασφαλής για την υγεία για τα άτομα που έχουν συμπληρώσει την ανάπτυξή τους.

Οι εξαντλητικές δίαιτες συνήθως δεν αποδίδουν και μπορεί να αποβούν επικίνδυνες, ιδιαίτερα οι μονομερείς, όσες δηλαδή περιορίζονται σε ένα είδος τροφής. Η μεγάλη και απότομη απώλεια βάρους μπορεί να οδηγήσει σε ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών και σε σοβαρά προβλήματα υγείας. Ιδιαίτερα στην παιδική και εφηβική ηλικία το άτομο δεν πρέπει να χάνει βάρος, αλλά, αν αυτό είναι αυξημένο, να μειώσει το ρυθμό της αύξησής του με εντονότερη σωματική άσκηση. Για να χαθεί μισό κιλό βάρους πρέπει να ξοδευτούν 3.500 θερμίδες παραπάνω από αυτές που παίρνει το άτομο με την τροφή του. Για να διατηρήσεις το ιδανικό βάρος πρέπει να αποκτήσεις νέες και καλύτερες διαιτητικές συνήθειες.

Το λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιακή χώρα, είναι περισσότερο επικίνδυνο από το λίπος στους γοφούς. Υπερβολική συσσώρευση λίπους στην κοιλιακή χώρα ονομάζεται κεντρική παχυσαρκία. Το λίπος αυτό υπερδιπλασιάζει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, σε σύγκριση με τα άτομα εκείνα που έχουν το λίπος στους γοφούς. Γι' αυτό η περίμετρος της μέσης (στο ύψος του ομφαλού) δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 80-90 εκατοστά στους ενήλικες. Η περίμετρος μέσης προς λεκάνη δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τα 0,80. Στα παιδιά η περίμετρος μέσης πρέπει να βρίσκεται μεταξύ της 10ης και 90ης εκατοστιαίας θέσης (σχήματα σελ. 33-34).

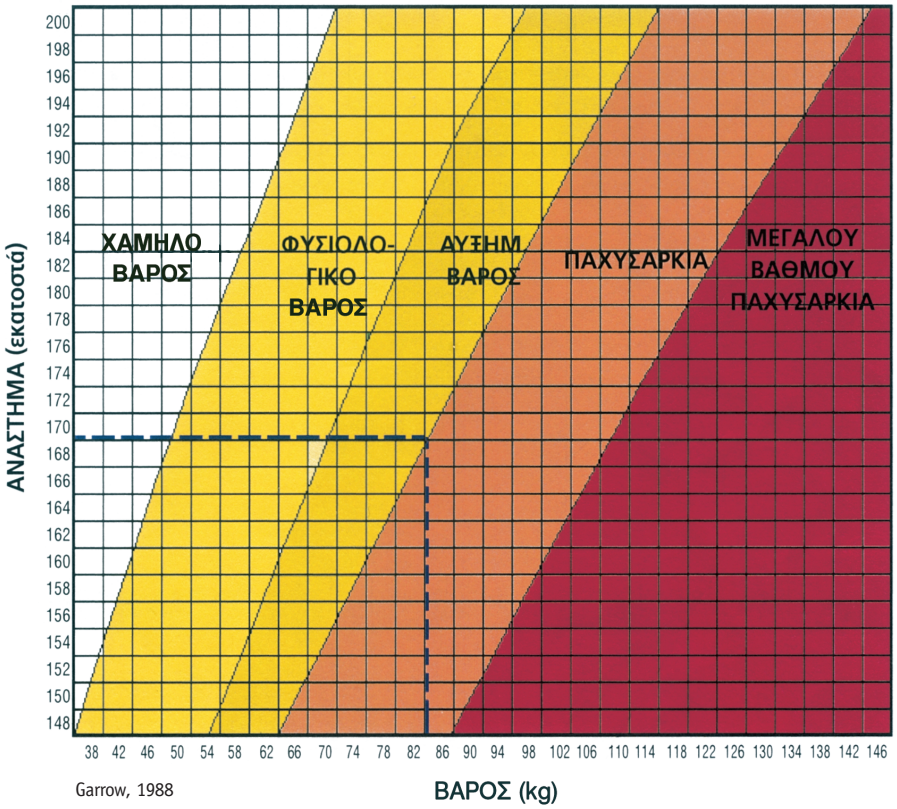
Βελτίωση των συνηθειών του φαγητού

- Μικρές μερίδες φαγητού και χωρίς βιασύνη.
- Φρούτα και λαχανικά, π.χ. καρότο, στα ενδιάμεσα γεύματα.
- Συχνά όσπρια, ψάρια, θαλασσινά και σπανιότερα κρέας.

Πώς να ελαττωθεί το βάρος

- Αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.
  Η πιο απλή άσκηση είναι το γρήγορο βάδισμα για μισή με μία ώρα καθημερινά.
- Λιγότερο λίπος και λάδι.
- Λιγότερη ζάχαρη και γλυκά. Αποφυγή επεξεργασμένων τροφών.
- Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών.

Το βάρος σε σχέση με το ανάστημά σας βρίσκεται στη σωστή θέση; (μόνο για ενήλικες)



Garrow, 1988

Το σημείο που ενώνονται η κάθετη γραμμή του βάρους σας με την οριζόντια γραμμή του αναστήματός σας, δείχνει αν είστε στη φυσιολογική περιοχή ή εκτός αυτής. Οι περισσότεροι Έλληνες βρίσκονται εκτός της φυσιολογικής περιοχής.

ΣΧΕΣΗ ΠΕΡΙΜΕΤΡΟΥ ΜΕΣΗΣ ΠΡΟΣ ΛΕΚΑΝΗ - ΔΕΙΚΤΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ (ΚΠ)

Φυσιολογικός	Μέτριος Βαθμός ΚΠ	Μεγάλος Βαθμός ΚΠ
Κάτω από 0,80	**Μεταξύ 0,81-1,0**	**Πάνω από 1,0**

Η μέτρηση της περιμέτρου μέσης γίνεται στο ύψος περίπου του ομφαλού και της λεκάνης στο πλέον προέχον σημείο των γοφών. Η σχέση περιμέτρου μέσης προς λεκάνη προκύπτει με τη διαίρεση της περιμέτρου της μέσης προς εκείνης της λεκάνης. Η σχέση αυτή φυσιολογικά πρέπει να είναι κάτω από 0,80. Η περίμετρος μέσης πρέπει να είναι κάτω από 102 εκατ. στους άνδρες, με ιδανικό κάτω από 90 εκατ. Στις γυναίκες η περίμετρος μέσης πρέπει να είναι κάτω από 88 εκατ. με ιδανικό κάτω από 80 εκατ. Στα παιδιά η περίμετρος μέσης πρέπει να είναι μεταξύ της 10ης και 90ης θέσης (σελ. 33 και 34).

Όρια Δείκτη Μάζας Σώματος

Αντί να χρησιμοποιείται το βάρος του σώματος ως δείκτης παχυσαρκίας, είναι ακριβέστερο να υπολογίζεται η σχέση του βάρους προς το ανάστημα και να συγκρίνεται με τοπικά πρότυπα. Η σχέση αυτή του βάρους προς το ανάστημα ονομάζεται **Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ).** Ο ΔΜΣ υπολογίζεται, όταν διαιρέσουμε το βάρος του ατόμου (κιλά) δια του αναστήματός του (μέτρα) στο τετράγωνο. Αν π.χ. ένα άτομο μέσης ηλικίας ζυγίζει 67 κιλά και έχει ανάστημα 1,72 μέτρα, ο ΔΜΣ είναι:

$$\frac{67\ \text{kg}}{1{,}72^2\ \mu.} = \frac{67}{2{,}95} = 22{,}7\ \text{kg/m2}$$

Ο δείκτης μάζας σώματος είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια για ενήλικες.

Όρια Δείκτη Μάζας Σώματος σε ενήλικες

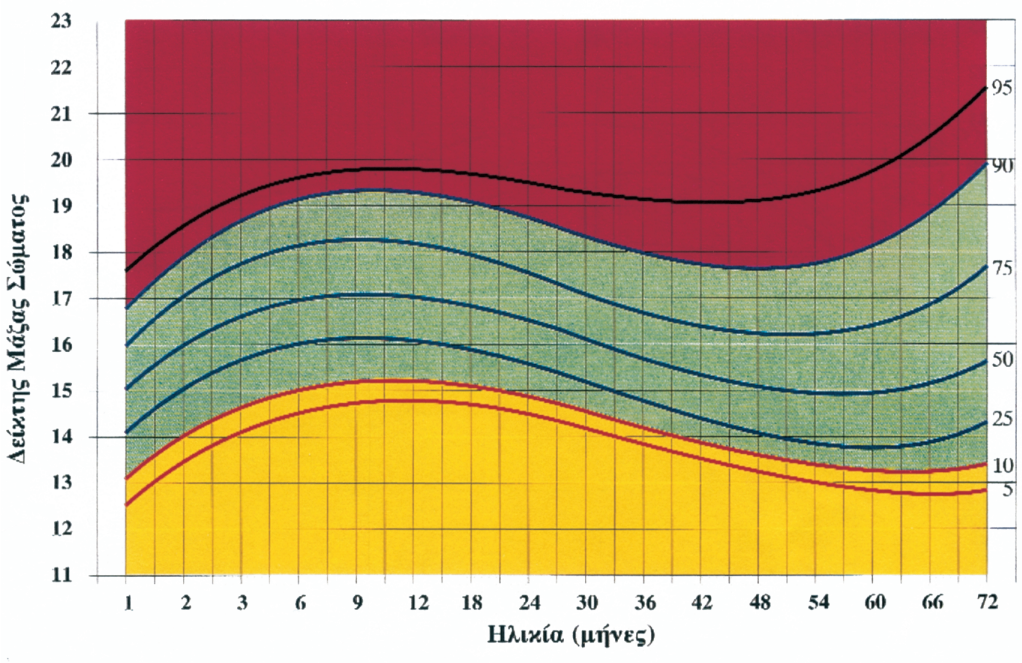
ΔΜΣ κάτω από	18,5	υποθρεψία
ΔΜΣ μεταξύ	18,5-25	φυσιολογικός
ΔΜΣ μεταξύ	26-30	αυξημένο βάρος σώματος
ΔΜΣ μεταξύ	31-40	παχυσαρκία
ΔΜΣ πάνω από	41	νοσηρή μορφή παχυσαρκίας

Όρια Δείκτη Μάζας Σώματος για παιδιά

Υπολογίζεται με τον ίδιο τύπο όπως και στους ενήλικες, αλλά τα φυσιολογικά όρια μεταβάλλονται με την ηλικία.
Γι' αυτό υπολογίστε το ΔΜΣ με το βάρος και το ύψος του παιδιού σας και τοποθετήστε το στις καμπύλες των σελίδων 29-32 (αγόρι ή κορίτσι).

ΑΓΟΡΙΑ, από τον 1ο μήνα έως τα 6 χρόνια (72 μηνών)

Όνομα.....Ηλικία.....Ημερομηνία.....

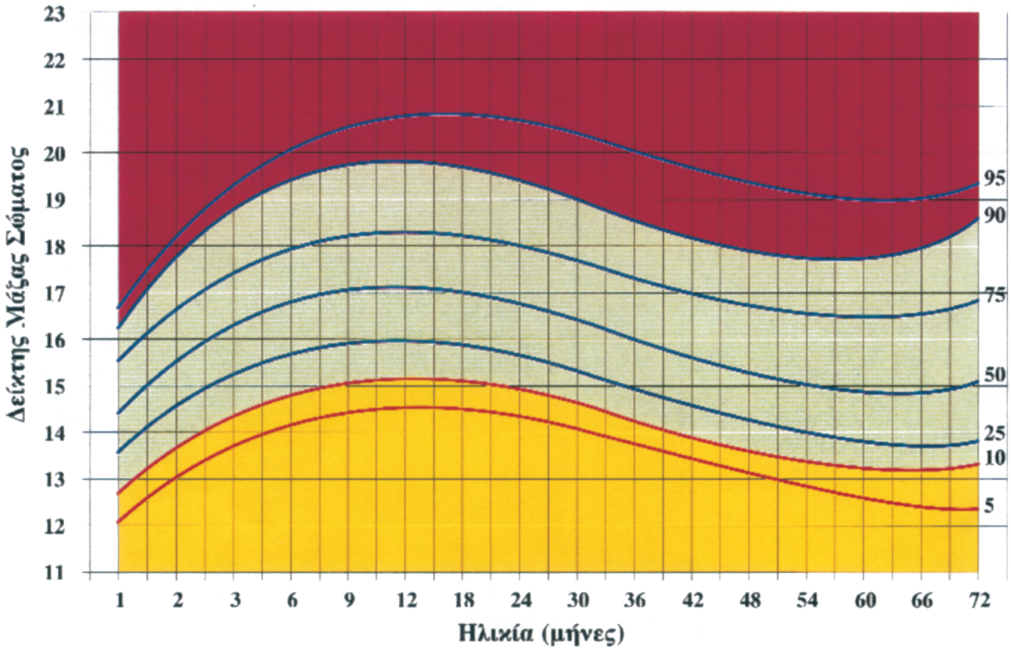


Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι καλός δείκτης παχυσαρκίας και υπολογίζεται εύκολα διαιρώντας το βάρος του παιδιού (σε κιλά) δια το μήκος στο τετράγωνο (σε μέτρα). Παράδειγμα: Αγόρι 24 μηνών έχει βάρος 13 kg και ύψος 88 cm, δηλαδή 0,88 μέτρα και ΔΜΣ = 13/(0,88x0,88) = 16,88 kg/m2.
Στο σημείο που η κατακόρυφη γραμμή στους 24 μήνες συναντάται με την οριζόντια στο ΔΜΣ 16,88 δείχνει ότι το παιδί αυτό έχει ΔΜΣ μεταξύ 50ής και 75ής εκατοστιαίας θέσης. Είναι δηλαδή λίγο πάνω από την 50ή εκατοστιαία θέση, που θεωρείται ιδανική ανάπτυξη.
ΔΜΣ πάνω από την 85η εκατοστιαία θέση σημαίνει αυξημένο βάρος, ενώ πάνω από την 95η θεωρείται πολύ αυξημένο βάρος.

Πηγή: Παιδιατρική 2000: 63:391-407.
Πανεπιστήμιο Κρήτης / Τμήμα Ιατρικής / Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής / Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

ΚΟΡΙΤΣΙΑ, από τον 1ο μήνα έως τα 6 χρόνια (72 μηνών)

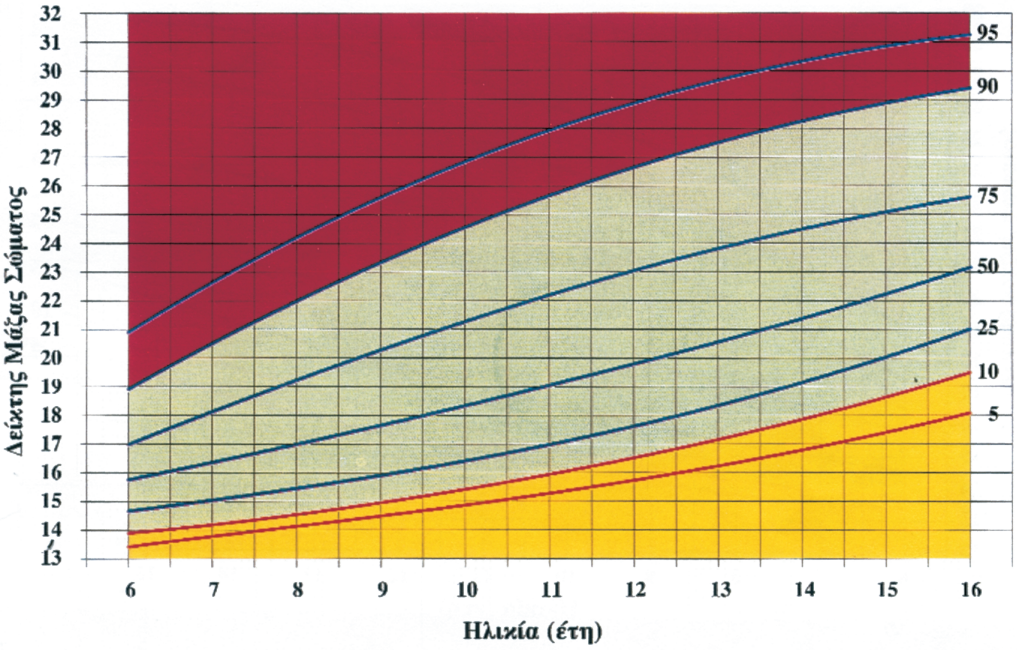
Όνομα.....Ηλικία.....Ημερομηνία.....



Πηγή: Παιδιατρική 2000: 63:391-407.
Πανεπιστήμιο Κρήτης / Τμήμα Ιατρικής / Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής / Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

ΑΓΟΡΙΑ, από 6 έως 16 ετών

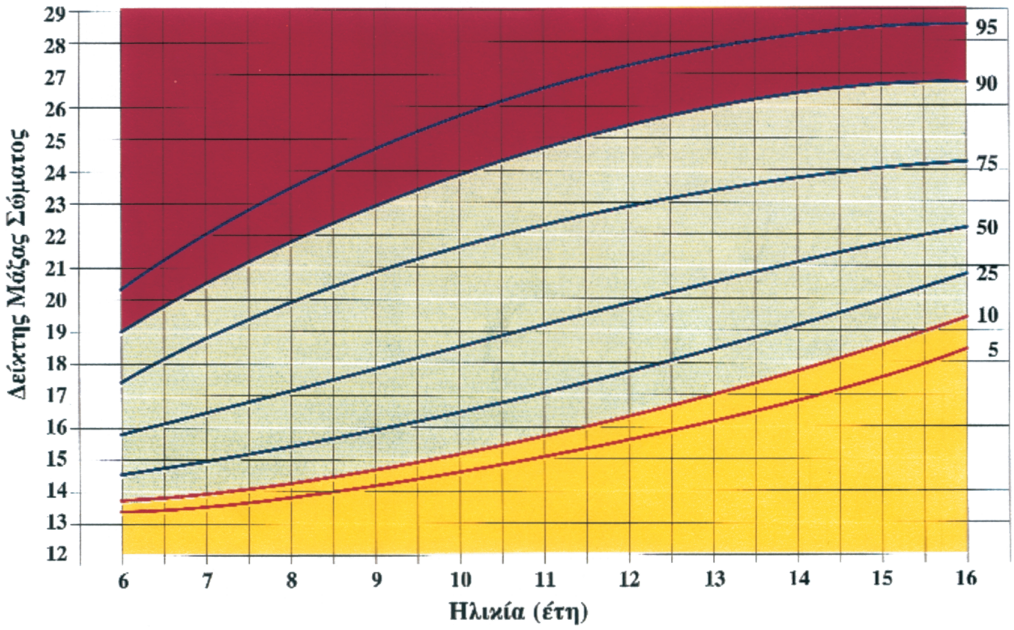
Όνομα.....Ηλικία.....Ημερομηνία.....



Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι καλός δείκτης παχυσαρκίας και υπολογίζεται εύκολα. Ο ΔΜΣ υπολογίζεται με διαίρεση του βάρους του παιδιού σε κιλά δια το ύψος στο τετράγωνο (σε μέτρα). Παράδειγμα: Αγόρι 11 ετών έχει βάρος 45 kg και ύψος 154 cm, δηλαδή 1,54 μέτρα και ΔΜΣ = 45/(1,54x1,54) = 18,97 kg/m2.
Στο σημείο που μια κατακόρυφη γραμμή στα 11 χρόνια συναντάται με μια οριζόντια στο ΔΜΣ 18,97 δείχνει ότι το παιδί αυτό έχει ΔΜΣ μεταξύ 50ής και 75ής εκατοστιαίας θέσης. Είναι δηλαδή λίγο πάνω από την 50ή εκατοστιαία θέση, που θεωρείται ιδανική ανάπτυξη.
ΔΜΣ πάνω από την 85η εκατοστιαία θέση σημαίνει αυξημένο βάρος, ενώ πάνω από την 95η θεωρείται πολύ αυξημένο βάρος.

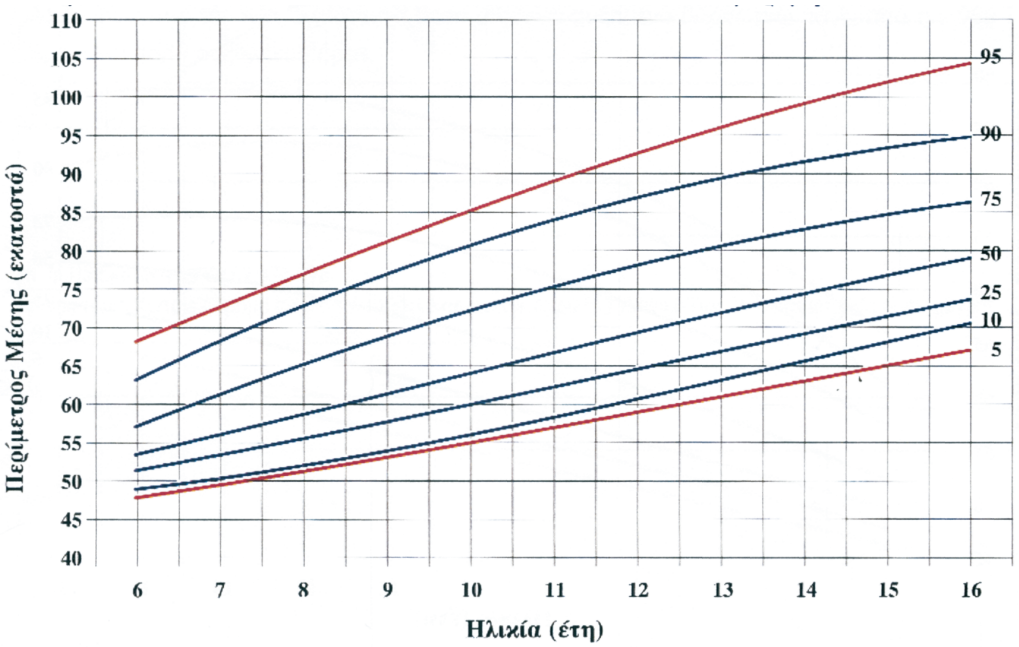
Πηγή: Παιδιατρική 2000: 63:391-407.
Πανεπιστήμιο Κρήτης / Τμήμα Ιατρικής / Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής / Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

ΚΟΡΙΤΣΙΑ, από 6 έως 16 ετών



Πηγή: Παιδιατρική 2000: 63:391-407.
Πανεπιστήμιο Κρήτης / Τμήμα Ιατρικής / Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής / Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

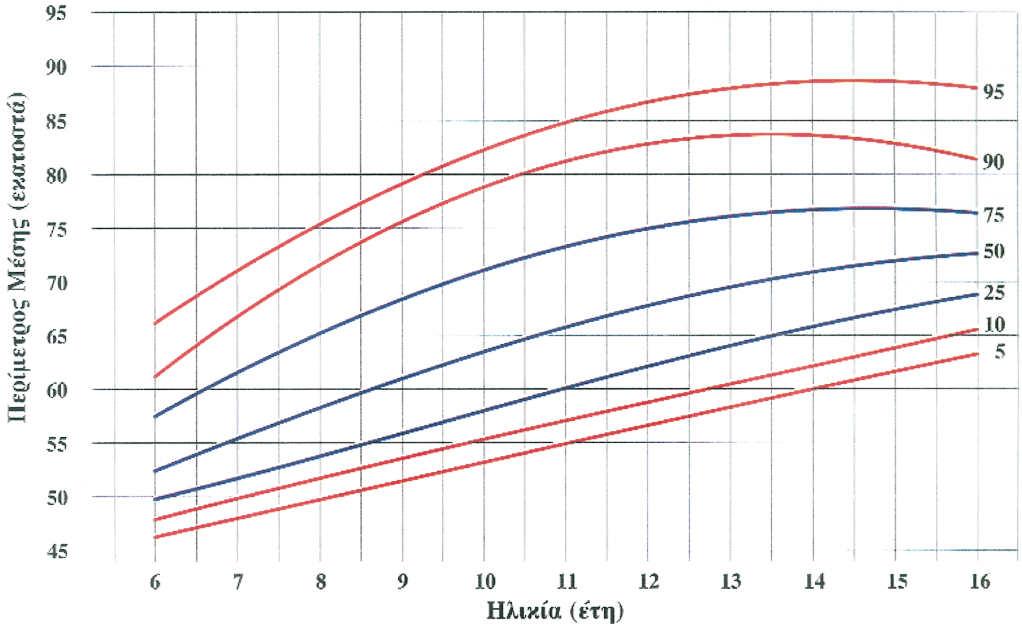
ΑΓΟΡΙΑ, από 6 έως 16 ετών



Η περίμετρος μέσης είναι απλή και σπουδαία μέτρηση που δείχνει το βαθμό κεντρικής παχυσαρκίας. Η μέτρηση γίνεται με πλαστικό μέτρο που εφάπτεται στο δέρμα γύρω από τη μέση στο ύψος του ομφαλού. Περίμετρος μέσης πάνω από την 85ή εκατοστιαία θέση σημαίνει αυξημένη ποσότητα κοιλιακού λίπους, ενώ πάνω από την 95ή πολύ αυξημένη. Η κεντρική παχυσαρκία σχετίζεται με υπέρταση, υπερλιπιδαιμία, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και το μεταβολικό σύνδρομο.

Πηγή: Παιδιατρική 2000: 63:391-407.
Πανεπιστήμιο Κρήτης / Τμήμα Ιατρικής / Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής / Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

ΚΟΡΙΤΣΙΑ, από 6 έως 16 ετών



Πηγή: Παιδιατρική 2000: 63:391-407.
Πανεπιστήμιο Κρήτης / Τμήμα Ιατρικής / Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής / Κλινική Προληπτικής Ιατρικής & Διατροφής.

Σωματική Άσκηση

Μια ώρα, ή και περισσότερο καθημερινή ή σχεδόν καθημερινή, μέτρια προς έντονη σωματική άσκηση αυξάνει την ευεξία, συμβάλλει στην άριστη ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του παιδιού και προλαμβάνει τα χρόνια νοσήματα που παρουσιάζονται αργότερα στη ζωή. Ο συνδυασμός της καθημερινής σωματικής άσκησης με τη σωστή διατροφή ελαττώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, υπέρταση, εγκεφαλικά επεισόδια, οστεοπόρωση και ορισμένους καρκίνους. Πολύ σπουδαία είναι η επίδραση της σωματικής άσκησης στη διατήρηση του ιδανικού βάρους και την πρόληψη της παχυσαρκίας, καθώς επίσης και στην αύξηση της ευεξίας και την ελάττωση του άγχους και της κατάθλιψης, με θετικά αποτελέσματα στις σπουδές και την καλύτερη απόδοση στην εργασία.

Τρόπος υπολογισμού των θερμίδων που καταναλώνονται με τη σωματική άσκηση

Όταν κινούμαστε, όταν διαβάζουμε, όταν αθλούμαστε και όταν κοιμόμαστε, καταναλώνουμε ενέργεια. Το ποσό της ενέργειας που ξοδεύουμε εξαρτάται από το είδος, την ένταση και τη διάρκεια της φυσικής δραστηριότητάς μας. Οι θερμίδες που χρειαζόμαστε ημερησίως είναι το άθροισμα των θερμίδων του Βασικού Μεταβολισμού (ΒΜ) και των θερμίδων που καταναλώνονται για σωματικές δραστηριότητες.

Βασικός μεταβολισμός

Ο ακόλουθος πίνακας δίνει την εξίσωση για τον υπολογισμό του βασικού μεταβολισμού ανάλογα με την ηλικία και το φύλο του παιδιού, του εφήβου και του ενήλικα.

Υπολογισμός των θερμίδων του Βασικού Μεταβολισμού ημερησίως		
Αγόρια - Άνδρες		Κορίτσια - Γυναίκες
Υπολογισμός	Ηλικία (έτη)	Υπολογισμός
(60,9 x ΣΒ) - 54	0-3	(60,0 x ΣΒ) - 51
(22,7 x ΣΒ) + 495	4-10	(22,5 x ΣΒ) + 499
(17,5 x ΣΒ) + 651	11-18	(12,2 x ΣΒ) + 746
(15,3 x ΣΒ) + 679	19-30	(14,7 x ΣΒ) + 496
(11,6 x ΣΒ) + 879	31-60	(8,7 x ΣΒ) + 829
(13,5 x ΣΒ) + 487	πάνω από 60	(10,5 x ΣΒ) + 596
ΣΒ = σωματικό βάρος σε κιλά		

Αντικαταστήστε το ΣΒ με το σωματικό βάρος σε κιλά και εκτελέστε τις πράξεις.

Παράδειγμα	
Αγόρι 13 ετών, με σωματικό βάρος 52 κιλά	Κορίτσι 13 ετών, με σωματικό βάρος 48 κιλά
Βασικός μεταβολισμός = (17,5 x 52) + 651 = 910 + 651 = 1561Kcal	Βασικός μεταβολισμός = (12,2 x 48) + 746 = 585,6 + 746 = 1331,6 Kcal

Δείκτης Φυσικής Δραστηριότητας (ΔΦΔ)

Ο δείκτης φυσικής δραστηριότητας ενός παιδιού ή ενήλικα υπολογίζεται από το σύνολο των δραστηριοτήτων του σε ένα 24ωρο. Σε κάθε δραστηριότητα αντιστοιχεί διαφορετικός συντελεστής έντασης, όπως φαίνεται στον ακόλουθο πίνακα.

Κατηγορία δραστηριότητας	Συντελεστής έντασης δραστηριότητας
Ανάπαυση Ύπνος, κατάκλιση, τηλεόραση	**1,0**
Πολύ ελαφριά εργασία - άσκηση Δραστηριότητες σε καθιστή ή όρθια θέση, εργασία στον υπολογιστή, ράψιμο, σιδέρωμα, μαγείρεμα, παίξιμο μουσικού οργάνου, εργαστηριακή εργασία	**1,5**
Ελαφριά εργασία - άσκηση Βάδισμα σε επίπεδο δρόμο (4-5 χλμ./ώρα), εργασία σε εστιατόριο, καθάρισμα σπιτιού, επιτραπέζια αντισφαίριση, ξυλουργική, απασχόληση με τα παιδιά, εργασία σε γκαράζ, ιστιοπλοΐα	**2,5**
Μέτρια εργασία - άσκηση Γρήγορο βάδισμα (5,5-6,5 χλμ/ώρα) μεταφορά φορτίου, χορός, σκι, ποδήλατο, σκάψιμο κήπου, τένις	**5,0**
Βαριά εργασία - άσκηση Βάδισμα ανηφορικά με φορτίο, μπάσκετ, ορειβασία, ποδόσφαιρο, σκάψιμο	**7,0**

Ο υπολογισμός του δείκτη φυσικής δραστηριότητας για ένα 24ωρο γίνεται ως εξής: καταγράφουμε τις δραστηριότητες και τη διάρκειά τους σε ώρες για όλο το 24ωρο. Πολλαπλασιάζουμε με τον αντίστοιχο συντελεστή και αθροίζουμε. Στη συνέχεια διαιρούμε με το 24 και βρίσκουμε το ΔΦΔ για το συγκεκριμένο 24ωρο.

Για το αγόρι και το κορίτσι του παραδείγματος μας

ΑΓΟΡΙ (13 ετών)				
Κατηγορία δραστηριότητας	**Δραστηριότητες και διάρκεια**	**Ώρες**	**Πολ/σμος με συντελεστή**	**Αποτέλεσμα**
Ανάπαυση	Ύπνος + τηλεόραση	**12**	**x 1,0**	**12**
Πολύ ελαφριά εργασία - άσκηση	Σχολείο, διάβασμα, εργασία στον υπολογιστή, γεύματα	**8**	**x 1,5**	**12**
Ελαφριά εργασία - άσκηση	Βάδισμα	**1**	**x 2,5**	**2,5**
Μέτρια εργασία - άσκηση	Ποδήλατο + γρήγορο βάδισμα	**1,5**	**x 5,0**	**7,5**
Βαριά εργασία - άσκηση	Ποδόσφαιρο	**1,5**	**x 7,0**	**10,5**
ΣΥΝΟΛΑ		**24 ΩΡΕΣ**		**44,5**
Δ.Φ.Δ. = 44,5 : 24 = 1,85				

ΚΟΡΙΤΣΙ (13 ετών)				
Κατηγορία δραστηριότητας	**Δραστηριότητες και διάρκεια**	**Ώρες**	**Πολ/σμος με συντελεστή**	**Αποτέλεσμα**
Ανάπαυση	Ύπνος + τηλεόραση	**12**	**x 1,0**	**12**
Πολύ ελαφριά εργασία - άσκηση	Σχολείο, διάβασμα, εργασία στον υπολογιστή, γεύματα	**8**	**x 1,5**	**12**
Ελαφριά εργασία - άσκηση	Βάδισμα + πινγκ-πονγκ	**1,5**	**x 2,5**	**3,75**
Μέτρια εργασία - άσκηση	Ποδήλατο + γρήγορο βάδισμα	**1,5**	**x 5,0**	**7,5**
Βαριά εργασία - άσκηση	Μπάσκετ	**1**	**x 7,0**	**7**
ΣΥΝΟΛΑ		**24 ΩΡΕΣ**		**42,25**
Δ.Φ.Δ. = 42,25 : 24 = 1,76				

Η συνολική ενέργεια η οποία καταναλώνεται μέσα σε ένα 24ωρο προκύπτει αν πολλαπλασιάσουμε τις θερμίδες του βασικού μεταβολισμού με το ΔΦΔ.

Για το αγόρι και το κορίτσι του παραδείγματός μας

ΑΓΟΡΙ (13 ετών)	ΚΟΡΙΤΣΙ (13 ετών)
Ενέργεια που καταναλώθηκε μέσα στο 24ωρο	
Βασικός Μεταβολισμός x ΔΦΔ = 1561 x 1,85 = 2888 Kcal	**Βασικός Μεταβολισμός x ΔΦΔ = 1331,6 x 1,76 = 2343 Kcal**

Η ενέργεια που καταναλώνεται μόνο σε φυσική άσκηση και ανάπτυξη προκύπτει αν από την συνολική ενέργεια που καταναλώθηκε στο 24ωρο αφαιρέσουμε την ενέργεια του βασικού μεταβολισμού.

Για το αγόρι και το κορίτσι του παραδείγματος μας

ΑΓΟΡΙ (13 ετών)	ΚΟΡΙΤΣΙ (13 ετών)
Ενέργεια που καταναλώθηκε σε φυσική δραστηριότητα μέσα στο 24ωρο	
2888 - 1561 = 1327 Kcal	**2343 - 1331,6 = 1011,4 Kcal**

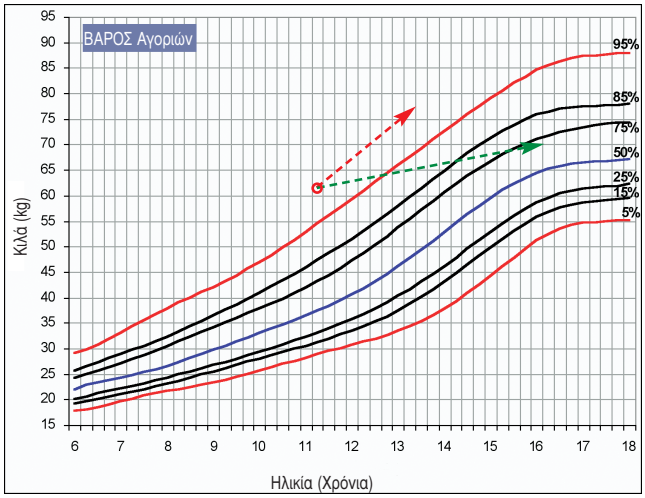
- Ο κίνδυνος παχυσαρκίας αυξάνει άν ο δείκτης φυσικής δραστηριότητας είναι κάτω από 1,75.
- Δείκτης φυσικής δραστηριότητας πάνω από 1,8 προάγει σημαντικά την υγεία και είναι ο μοναδικός τρόπος να αυξηθεί η μυική μάζα και να ελαττωθεί το λίπος του σώματος.

Υπολογισμός θερμίδων για ελάττωση του ρυθμού αύξησης του βάρους σώματος.

Παράδειγμα

Αγόρι 11 ετών, με σωματικό βάρος 63 κιλά και ΔΦΔ 1,5

Το παιδί αυτό βρίσκεται πάνω από την 95ή εκατοστιαία θέση στις καμπύλες του βάρους (κόκκινο σημείο στον παρακάτω πίνακα).



Η ενέργεια που χρειάζεται για το βασικό μεταβολισμό είναι:
(17,5 x 63) + 651 = 1753,5 Kcal

Με το ΔΦΔ στο 1,5 για το σύνηθες 24ωρο, η συνολική ενέργεια που καταναλώνει είναι:
(1753,5 x 1,5) = 2630,25 Kcal

Για να υπολογίσουμε την ενέργεια που θα χρειαζόταν αυτό το παιδί, αν είχε φυσιολογικό βάρος, κάνουμε το εξής:

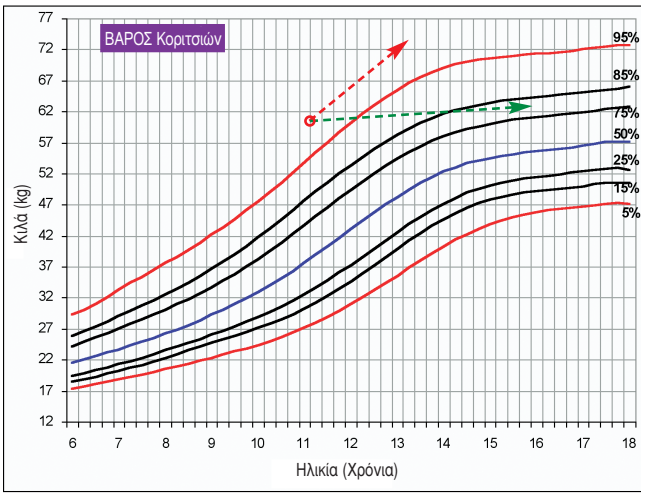
- Υπολογίζουμε την ενέργεια που χρειάζεται για το βασικό μεταβολισμό για το ιδανικό βάρος σώματος, δηλαδή το βάρος που αντιστοιχεί μεταξύ 50ής και 75ής εκατοστιαίας θέσης στις καμπύλες για την ηλικία του. Στο παράδειγμά μας, αυτό είναι τα 40 κιλά.
  (17,5 x 40) + 651 = 1351Kcal
- Αν διατηρήσει τον ίδιο ΔΦΔ (δηλαδή δεν αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα), οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια είναι:
  1351 x 1,5 = 2026 Kcal
- Αν αυξήσει το ΔΦΔ στο 1,75 (δηλαδή αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα), τότε οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια είναι:
  1351 x 1,75 = 2364 Kcal

Επομένως, το αγόρι του παραδείγματός μας, εφόσον αυξήσει το δείκτη φυσικής δραστηριότητας στο 1,75 σε καθημερινή βάση, μπορεί να παίρνει περίπου 2000-2200 θερμίδες πλήρους διαιτολογίου την ημέρα. Έτσι δεν θα θέσει σε κίνδυνο την ανάπτυξή του, ενώ παράλληλα θα καταφέρει να μειώσει το ρυθμό με τον οποίο παίρνει βάρος και στο διάστημα των επόμενων 2-3 χρόνων να βρεθεί κάτω από την 85ή εκατοστιαία θέση των καμπυλών ανάπτυξης.

Παράδειγμα

Κορίτσι 11 ετών, με σωματικό βάρος 60 κιλά και ΔΦΔ 1,5

Το παιδί αυτό βρίσκεται πάνω από την 95ή εκατοστιαία θέση στις καμπύλες του βάρους (κόκκινο σημείο στον παραπάτω πίνακα).



Με τον ΔΦΔ στο 1,5 για το σύνηθες 24ωρο η ενέργεια που καταναλώνει για το βασικό μεταβολισμό είναι:

(12,2Χ60) + 746 = 1478 kcal

1478Χ1,5 = 2217 kcal συνολική ενέργεια που καταναλώνει όλο το 24ωρο.

Για να υπολογίσουμε την ενέργεια που θα χρειαζόταν αυτό το παιδί, αν είχε φυσιολογικό βάρος, κάνουμε τα εξής:

- Υπολογίζουμε την ενέργεια που χρειάζεται για το βασικό μεταβολισμό για το ιδανικό βάρος σώματος, δηλαδή το βάρος που αντιστοιχεί στην 50ή θέση στις καμπύλες για την ηλικία του. Στο παράδειγμά μας, αυτό είναι τα 40 κιλά.
  (12,2Χ40) + 746 = 1234 kcal
- Αν διατηρήσει τον ίδιο ΔΦΔ (δηλαδή δεν αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα), τότε οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια είναι:
  1234Χ1,5 = 1851 kcal
- Αν ο ΔΦΔ ανέλθει στο 1,75 (δηλαδή αυξήσει τη σωματική δραστηριότητα), τότε οι ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια είναι:
  1234Χ1,75 = 2160 kcal

Επομένως, το κορίτσι του παραδείγματός μας, εφόσον αυξήσει το δείκτη φυσικής δραστηριότητας στο 1,75 σε καθημερινή βάση, μπορεί να παίρνει περίπου 2000-2160 θερμίδες πλήρους διαιτολογίου την ημέρα. Έτσι δεν θα θέσει σε κίνδυνο την ανάπτυξή του, ενώ παράλληλα θα καταφέρει να μειώσει το ρυθμό με τον οποίο παίρνει βάρος και σε διάστημα 2-3 χρόνων θα βρεθεί κάτω από την 85ή εκατοστιαία θέση των καμπυλών ανάπτυξης.

Ο ακόλουθος πίνακας δίνει την ενεργειακή πυκνότητα τροφίμων απ' όλες τις κατηγορίες, ώστε να μπορέσετε να σχεδιάσετε το διαιτολόγιο που καλύπτει τις ενεργειακές ανάγκες ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και τη φυσική σας δραστηριότητα.

Ο πίνακας που ακολουθεί δίνει την ενεργειακή πυκνότητα μεγάλης ποικιλίας τροφίμων ανά μερίδα, ώστε να μπορέσετε να σχεδιάσετε το διαιτολόγιό σας ανάλογα με τις ανάγκες σας.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΕΝΕΡΓΕΙΑ Θερμίδες (kcal)
Γ Α Λ Α Κ Τ Ο Κ Ο Μ Ι Κ Α		
Γάλα πλήρες	1 φλυτζάνι 240 ml	158
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο	1 φλυτζάνι 240 ml	105
Γάλα άπαχο	1 φλυτζάνι 240 ml	80
Γιαούρτι στραγγιστό πλήρες αγελάδος	1 κεσεδάκι 220 g	253
Γιαούρτι πλήρες πρόβειο	1 κεσεδάκι 220 g	233
Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά	1 κεσεδάκι 220 g	123
Παγωτό βανίλια	1 κύπελλο 150 g	291
Τυρί φέτα	40 g	100
Τυρί τύπου gouda	40 g	150
Τυρί παρμεζάνα	40 g	181
Λ Α Χ Α Ν Ι Κ Α		
Σπαράγγια (βραστά)	100 g	13
Μαρούλι	100 g	14
Σπανάκι (βρασμένο)	100 g	19
Μπρόκολα (βραστά)	100 g	24
Καρότα (ωμά)	100 g	35
Κουνουπίδι (βραστά)	100 g	28
Πιπεριές πράσινες (ωμές)	100 g	15
Πράσινα φασολάκια (βραστά)	100 g	22
Πατάτες ψητές με φλοιό	100 g	136
Ντομάτες	100 g	17
Κρεμμύδια (φρέσκα)	1 κρεμμ. 20 g	5
Σκόρδο	1 σκορδο 50 g	49
Πράσα (βραστά)	100 g	21
Μανιτάρια (βρασμένα)	100 g	11
Μπάμιες (βραστές)	100 g	28
Ο Σ Π Ρ Ι Α		
Φασόλια μαυρομάτικα(βραστά χωρίς λάδι)	100 g	116
Φακές (βραστές χωρίς λάδι)	100 g	100
Ρεβίθια (βραστά χωρίς λάδι)	100 g	121
Δ Η Μ Η Τ Ρ Ι Α Κ Α		
Ψωμί ολικής αλέσεως	1 φέτα 30 g	65
Ψωμί άσπρο	1 φέτα 30 g	70
Δημητριακά πλούσια σε ίνες (All bran)	1 μερίδα 30 g	78
Δημητριακά με λιγότερες ίνες (Bran Flakes)	1 μερίδα 30 g	95
Δημητριακά από καλαμπόκι (Corn Flakes)	1 μερίδα 30 g	108
Ρύζι καστανό (βρασμένο)	100 g	141
Ρύζι άσπρο (βρασμένο)	100 g	138
Μακαρόνια ολικής άλεσης (βρασμένα)	100 g	113
Μακαρόνια άσπρα (βρασμένα)	100 g	104
Φ Ρ Ο Υ Τ Α		
Πορτοκάλι (καθαρισμένο)	1 πορτοκάλι 150 g	56
Χυμός πορτοκάλι (χωρίς ζάχαρη)	1 ποτήρι 250 ml	90
Μανταρίνι κλημεντίνι (καθαρ.)	2 μανταρίνια	70
Μήλο (με το φλούδι)	1 μήλο 150 g	70
Αχλάδι (με το φλούδι)	1 μήλο 150 g	60

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΟΣΟΤΗΤΑ**	**ΕΝΕΡΓΕΙΑ Θερμίδες (kcal)**
Μπανάνα (καθαρισμένη)	1 μπαν. 150 g	143
Βερίκοκα (χωρίς κουκούτσι)	5 βερίκοκα 100 g	31
Φράουλες	10 φράουλες 100 g	27
Σύκα (ξερά)	4 σύκα 100 g	227
Καρπούζι (χωρίς φλούδα)	1/2 φέτα 200 g	62
Πεπόνι (χωρίς φλούδα)	1/2 φέτα 100 g	19
Κεράσια (χωρίς κουκούτσια)	20 κεράσια 50 g	24
Ακτινίδιο (καθαρισμένο)	1 ακτινίδιο 150 g	73
Ροδάκινο	1 ροδάκινο 200 g	66
Σταφίδες	4 κουτ. σούπ. 40 g	110
Ξηρά βερίκοκα	10 βερίκοκα 100 g	158
Χυμός μήλου (χωρίς ζάχ.)	1 ποτήρι 250 ml	95
ΚΡΕΑΣ - ΨΑΡΙ - ΑΥΓΑ		
Αυγό βραστό	1 αυγό 50 g	73
Μοσχάρι φιλέτο (ψητό)	100 g	230
Βοδινό σπάλα χωρίς λίπος (ψητό)	100 g	225
Αρνί μπούτι χωρίς λίπος (ψητό)	100 g	191
Αρνί σπάλα (ψητό)	100 g	316
Χοιρινή μπριζόλα (γκριλ)	100 g	332
Χοιρινό μπούτι (ψητό)	100 g	286
Κοτόπουλο χωρίς δέρμα (ψητό)	100 g	148
Κοτόπουλο με δέρμα (ψητό)	100 g	216
Κοτόπουλο ψαχνό (βραστό)	100 g	183
Γαλοπούλα χωρίς δέρμα (ψητή)	100 g	140
Γαλοπούλα με δέρμα (ψητή)	100 g	171
Κουνέλι ψαχνό (γιαχνί)	100 g	179
Μπακαλιάρος παστός (βραστός)	100 g	138
Γλώσσα φιλέτο (στον ατμό)	100 g	91
Τόνος σε λάδι (κονσέρβα)	100 g	189
Κροκέτες ψαριού (τηγανιτές)	100 g	233
ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ		
Ηλιόσποροι (ψίχα)	30 g	174
Αμύγδαλα (ψίχα, ανάλατα)	30 g	184
Καρύδια (ψίχα)	30 g	206
Φιστίκια αράπικα ανάλατα	30 g	169
ΓΛΥΚΑ, SNACKS & ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ		
Μέλι	10 g	29
Ζάχαρη	1 κ. γλ. 5 g	20
Σοκολάτα γάλακτος	1 σοκολάτα 100 g	529
Ποπ κορν	30 g	178
Κρουασάν σκέτο	1 μικρό 70 g	252
Μπισκότα (γεμιστά με σοκολάτα)	100 g	524
Πατατάκια τσιπς	1 σακουλ. 45 g	246
Αναψυκτικό τύπου κόκα	1 κουτάκι 330 g	129
Λεμονάδα με ανθρακικό	1 κουτάκι 330 g	70
Πίτσα με τυρί και ντομάτα	100 g	250

Ελαιόλαδο και ελιές αντί για σπορέλαια, ζωικά και υδρογονωμένα λίπη

Η υψηλή πρόσληψη ζωικού λίπους, ιδιαίτερα από μαργαρίνες, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας και αυγά, που είναι πλούσια σε κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα και χοληστερόλη, μπορεί να επιφέρει αύξηση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα. Τα τυριά περιέχουν τα πλέον αθηρογόνα λιπαρά οξέα και οι Έλληνες καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες καθημερινά.

Τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα είναι ο σοβαρότερος παράγοντας κινδύνου για τις καρδιακές παθήσεις. Ακόμη και το άπαχο μοσχαρίσιο κρέας περιέχει μη εμφανές λίπος μέσα στις μυικές ίνες, δηλαδή στο κόκκινο κρέας. Γι' αυτό είναι σημαντικό ν' αποφεύγει κανείς, όσο μπορεί περισσότερο, τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και κυρίως ζωικό. Το λίπος αυτό είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία και ευθύνονται περισσότερο για την αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα και την υπέρταση. Δυστυχώς η αύξηση αυτή της χοληστερόλης δεν προκαλεί συμπτώματα που να μας αναγκάζουν να προσφύγουμε εγκαίρως στο γιατρό.

Το πρόβλημα της χοληστερόλης δεν αφορά μόνο τους ενηλίκους αλλά και τα παιδιά και τους εφήβους, που συχνά παρουσιάζουν αυξημένα επίπεδα. Γι' αυτό είναι αναγκαίο τα παιδιά και οι έφηβοι να περιορίσουν τη μεγάλη κατανάλωση κρέατος, λίπους, γλυκισμάτων, αλλαντικών, παγωτών, μπισκότων, σοκολάτας και γαλακτοκομικών προϊόντων με πλήρη λιπαρά και ιδιαίτερα φαγητών που παρασκευάζονται σε ταχυεστιατόρια.

Πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα, π.χ. μπισκότα, παγωτά, πατατάκια, γαριδάκια κ.ά., γράφουν στην ετικέτα ότι περιέχουν φυτικά λάδια χωρίς όμως να αναφέρουν το είδος τους. Συχνά χρησιμοποιούνται τα φθηνότερα και χειρότερα φυτικά έλαια και λίπη με 60-70% κορεσμένο λίπος (ζωικού τύπου) το φοινικέλαιο (fast foods), το λάδι της ινδικής καρύδας (παγωτά) και το λίπος του κακάου (σοκολάτα).

Απαραίτητα λιπαρά οξέα ω-3 και ω-6

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ω-3 και ω-6 ονομάζονται "απαραίτητα", γιατί δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μας και πρέπει να τα πάρει από την τροφή. Τα λιπαρά αυτά οξέα είναι εξαιρετικά χρήσιμα για την ανάπτυξη, τη σύνθεση ουσιών, την κατασκευή των κυττάρων και γενικά για την προαγωγή της υγείας και την πρόληψη πολλών χρόνιων νοσημάτων.

Τα ω-6 λιπαρά οξέα προέρχονται κυρίως από τα σπορέλαια, ενώ τα ω-3 προέρχονται κυρίως από τα θαλασσινά, τα ψάρια, τα σαλιγκάρια και ορισμένα φυλλώδη πράσινα αυτοφυή φυτά, όπως η γλιστρίδα, τα λάπαθα, οι ακουρνοπόδοι και πολλά άλλα. Τα καρύδια είναι από τις πλουσιότερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων. Οι ημερήσιες ανάγκες σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι 1-2 γρ. (μια μερίδα τσιπούρες 100 γρ. περιέχει 1 γρ. ω-3). Τα ω-6 λιπαρά οξέα δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 1-6 γρ. ημερησίως. Η σύγχρονη διατροφή με τα γρήγορα και τυποποιημένα φαγητά, όπου χρησιμοποιούνται κυρίως σπορέλαια, δίνει πολύ μεγάλες ποσότητες ω-6 λιπαρών οξέων στο καθημερινό μας φαγητό. Οι μεγάλες ποσότητες πολυακόρεστων ω-6 λιπαρών οξέων βλάπτει την υγεία, γιατί είναι ευαίσθητα στις οξειδωτικές επεξεργασίες και με παρουσία ελεύθερων ριζών οξυγόνου μετατρέπονται σε υπεροξείδια των λιπαρών οξέων. Τα υπεροξείδια αυτά πιστεύεται ότι επιταχύνουν την αθηροσκληρωτική επεξεργασία στα τοιχώματα των αρτηριών (έμφραγμα) και ευθύνονται για την έναρξη της καρκινικής επεξεργασίας. Επίσης η οξείδωση των λιπαρών αυτών οξέων στις κυτταρικές μεμβράνες επιταχύνει το θάνατό τους.

Γι' αυτό η αναλογία στην πρόσληψη ω-3 προς ω-6 λιπαρών οξέων πρέπει να είναι 1:1 ή τουλάχιστον 1:4.

Με τη λήψη 50 γραμμαρίων αραβοσιτέλαιου (καλαμποκέλαιο) παίρνουμε 26 γρ. λινολεϊκού οξέος, δηλαδή ω-6 λιπαρών οξέων, που είναι υπερβολικά υψηλή. Την ίδια περίπου ποσότητα παίρνουμε με το ηλιέλαιο και το σογιέλαιο.

Αντίθετα το ελαιόλαδο, που περιέχει κυρίως ελαϊκό οξύ (70-80%), δίνει μόνο 3,5 γρ. λινολεϊκού οξέος (ω-6) στα 50 γραμμάρια ελαιολάδου, ενώ περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα. Θα πρέπει επίσης να τονισθεί ότι όλα τα σπορέλαια, όπως και το πυρηνέλαιο που προέρχεται από τον πυρήνα που μένει μετά την σύνθλιψη του καρπού της ελιάς, δίνουν το λάδι τους σε υψηλές θερμοκρασίες και με χημικούς διαλύτες. Μόνο το ελαιόλαδο εξάγεται με μηχανική συμπίεση και επομένως είναι απαλλαγμένο από όλες τις ανεπιθύμητες χημικές προσμίξεις. Επιπλέον περιέχει πλήθος αντιοξειδωτιών ουσιών που προστατεύουν από την αθηροσκλήρυνση, τους καρκίνους και πολλά άλλα χρόνια νοσήματα (πολυφαινόλες, τοκοφερόλες, σκουαλένιο).

Γι' αυτό το καλύτερο λάδι για όλες τις χρήσεις είναι το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, που περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ανθεκτικά στις οξειδώσεις) και έχει άριστη σχέση ω-3 προς ω-6 λιπαρά οξέα (παρόμοια με τη σύνθεση του λίπους στο μητρικό γάλα).

Ο κατάλογος που ακολουθεί δίνει την περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα ψαριών από το Κρητικό πέλαγος και ορισμένων άλλων τροφίμων.

Περιεκτικότητα ω-3 λιπαρών οξέων στα 100 γρ. τροφίμων

Κολιός	5,3 γρ.	Τσιπούρα	2,1 γρ.
Γόπα	2,1 γρ.	Σαλιγκάρια	0,25 γρ.
Κουτσομούρα	3,9 γρ.	Αυγά από κότες ελευθέρας βοσκής	0,06 γρ.
Μπαρμπούνι	1,2 γρ.	Αυγά από κότες πτηνοτροφείου	0,03 γρ.
Μπακαλιάρος	2,0 γρ.	Γλιστρίδα (αντράκλα)	0,15 γρ.
Λιθρίνι	5,1 γρ.	Καρύδια	15,5 γρ.
Φαγκρί	1,4 γρ.		

Ref. Πανεπιστήμιο Κρήτης. Πίνακες συνθέσεως τροφίμων

Δημητριακά, Λαχανικά, Φρούτα, Όσπρια και Ξηροί Καρποί

Οι κύριες πηγές θερμίδων στο καθημερινό φαγητό πρέπει να είναι οι μη επεξεργασμένοι υδατάνθρακες (άμυλο και σάκχαρα) και το ελαιόλαδο. Αν περιορίσουμε τα λίπη μπορούμε να συμπληρώσουμε τις θερμίδες που μας χρειάζονται με περισσότερους σύνθετους υδατάνθρακες (άμυλο). Οι υδατάνθρακες έχουν ένα βασικό πλεονέκτημα έναντι του λίπους. Προσφέρουν τις μισές θερμίδες ανά γραμμάριο βάρους, από ό,τι τα λίπη (1 γραμμάριο υδατάνθρακες δίνει 4 θερμίδες, ενώ 1 γραμμάριο λίπους δίνει 9 θερμίδες) και έτσι μπορεί κανείς να καταναλώσει διπλάσια ποσότητα υδατανθράκων από ό,τι λίπους, χωρίς να πάρει περισσότερες θερμίδες. Οι υδατάνθρακες διακρίνονται σε **απλούς και σύνθετους**. Είναι προτιμότερο να καταναλώνει κανείς τρόφιμα πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως το άμυλο, παρά απλούς, όπως η ζάχαρη της βιομηχανίας. Φυσικά το μέλι είναι πολύ καλύτερο από τη βιομηχανοποιημένη ζάχαρη. Οι απλοί υδατάνθρακες δίνουν τις ίδιες θερμίδες με τους σύνθετους. Τα τρόφιμα όμως που είναι πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες προσφέρουν στον οργανισμό και άλλα θρεπτικά συστατικά, σε σύγκριση με τη ζάχαρη που δίνει μόνο θερμίδες.

Τα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί, τα λαχανικά και τα φρούτα, που είναι πλούσια σε άμυλο, περιέχουν επίσης καί άπεπτες φυτικές ίνες, όπως οι κυτταρίνες, ημικυτταρίνες, πεκτίνες κ.ά. Το μαύρο ψωμί γίνεται με αλεύρι που δεν έχει κοσκινιστεί, περιέχει δηλαδή όλο το πίτουρο, γι' αυτό έχει ιδιαίτερα μεγάλη αξία, κυρίως λόγω των βιταμινών του συμπλέγματος Β, των ιχνοστοιχείων και των διαιτητικών ινών που περιέχει. Το άσπρο ψωμί στερείται σε μεγάλο ποσοστό αυτές τις ουσίες.

Για επαρκή πρόσληψη διαιτητικών ινών πρέπει να τρώμε καθημερινά φρούτα, λαχανικά, μαύρο ψωμί, δημητριακά, όσπρια και ξηρούς καρπούς.

Διαιτητικές ίνες

Οι διαιτητικές ίνες είναι απαραίτητες στην καθημερινή διατροφή, γιατί βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και στην πρόληψη των χρόνιων ασθενειών (όπως ο καρκίνος και η δυσκοιλιότητα). Οι διαιτητικές ίνες στην καθημερινή διατροφή πρέπει να είναι από 25 μέχρι 40 γρ. για τους ενήλικες. Στα παιδιά η ποσότητα των διαιτητικών ινών στο καθημερινό διαιτολόγιο υπολογίζεται με την ηλικία +5 μέχρι ηλικία των 10 ετών. Δηλαδή στην ηλικία των δύο χρόνων το παιδί πρέπει να παίρνει από 7 μέχρι 12 γρ. διαιτητικών ινών ημερησίως.

Περιεκτικότητα τροφίμων σε διαιτητικές ίνες

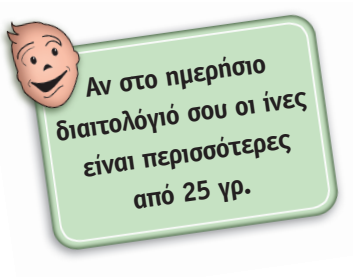
Σχεδιάστε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει πάνω από 25 γρ. ινών ημερησίως. Η επιλογή των φαγητών να γίνει από όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Όπως θα διαπιστώσετε, τα ζωικά προϊόντα δεν περιέχουν καθόλου διαιτητικές ίνες.

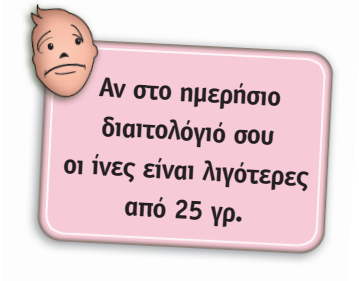
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Φρούτα		
Αχλάδι (3,8 γρ. ίνες στο 1 αχλάδι, 190 γρ.)	1 αχλάδι: 2 γρ.	
Μπανάνα 3,7 γρ. ίνες στη 1 μπανάνα, 120 γρ.)	1 μπανάνα: 3,1 γρ.	
Πορτοκάλι (3,6 γρ. ίνες στο 1 πορτοκάλι, 200 γρ.)		
Ξηρά σύκα (12,4 γρ. ίνες στα 5 σύκα, 100 γρ.)		
Σταφύλι (0,8 γρ. ίνες στα 100 γρ. σταφύλι)	100 γρ. σταφύλια: 0,8 γρ.	
Ροδάκινο (2,3 γρ. ίνες στα 100 γρ. ροδάκινο)	1 ροδάκινο: 2,3 γρ.	
Φράουλες (2 γρ. ίνες στα 100 γρ. φράουλες)		
Βερίκοκα (1,9 γρ. ίνες στα 100 γρ. βερίκοκα)		
Πεπόνι (1,8 γρ. ίνες σε 1 φέτα πεπόνι, 200 γρ.)		
Καρπούζι (1,2 γρ. ίνες σε 1 φέτα καρπούζι, 400 γρ.)		
Κεράσια (1,5 γρ. ίνες στα 100 γρ. κεράσια)		
Σταφίδες (5,9 γρ. ίνες στα 100 γρ. σταφίδες)		
Λαχανικά		
Σπαράγγια (4,2 γρ. ίνες στα 250 γρ. σπαράγγια)		
Μαρούλι (2,6 γρ. ίνες στα 200 γρ. μαρούλι)		
Σπανάκι (9,7 γρ. ίνες στα 250 γρ. σπανάκι)		
Μπρόκολα (7,8 γρ. ίνες στα 300 γρ. μπρόκολα)	100 γρ. μπρόκολα: 2,6 γρ.	
Καρότα (1,3 γρ. ίνες στο 1 καρότο, 50 γρ.)	50 γρ. καρότα: 1,3 γρ.	
Κουνουπίδι (4,8 γρ. ίνες στα 300 γρ. κουνουπίδι)		
Πράσινα φασολάκια (7,5 γρ. ίνες στα 250 γρ. φασολάκια)		
Πατάτες ψητές με φλοιό (4 γρ. ίνες στα 150 γρ. πατάτες)	100 γρ. πατάτες: 2,7 γρ.	
Ντομάτες (1,9 γρ. ίνες στα 150 γρ. ντομάτες)	50 γρ. ντομάτες: 0,7 γρ.	
Κρεμμύδια (0,3 γρ. ίνες στο 1 κρεμμύδι, 20 γρ.)		
Σκόρδο (0,2 γρ. ίνες στο 1 σκόρδο, 50 γρ.)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Πράσα (7 γρ. ίνες στα 250 γρ. πράσα)		
Μανιτάρια (3 γρ. ίνες στα 100 γρ. μανιτάρια)		
Μπάμιες (10,2 γρ. ίνες στα 250 γρ. μπάμιες)		
Πιπεριές πράσινες (1,9 γρ. ίνες σε 1 πιπεριά, 100 γρ.)		
Δημητριακά		
Μαύρο ψωμί (2,4 γρ. ίνες σε 1 φέτα ψωμί, 40 γρ.)	100 γρ. μαύρο ψωμί:5,9 γρ.	
Άσπρο ψωμί (1,5 γρ. ίνες σε 1 φέτα ψωμί, 40 γρ.)		
Χόνδρος αλεσμένο σιτάρι για πρωινό (12,9 γρ. ίνες σε 1/2 φλιτζ. χόνδρο, 150 γρ.)	50 γρ. χόνδρο: 4,3 γρ.	
Δημητριακά για πρωινό με πίτουρο (25,9 γρ. ίνες στα 150 γρ. δημητριακά)		
Δημητριακά χωρίς πίτουρο (5,1 γρ. ίνες στα 150 γρ. δημητριακά)		
Μακαρόνια (4,5 γρ. ίνες στα 250 γρ., σε ρηχό πιάτο)	150 γρ. μακαρόνια:2,7 γρ.	
Ρύζι (brown) (3,6 γρ. ίνες σε 1 φλιτζ. ρύζι, 240 γρ.)		
Κρουασάν (2 γρ. ίνες σε 1 κρουασάν, 80 γρ.)		
Όσπρια		
Φακές (17 γρ. ίνες σε 1 μερ. φακές, 350 γρ.)	100 γρ. φακές: 4,9 γρ.	
Φασόλια ξηρά (24 γρ. ίνες σε 1 μερ. φασόλια, 350 γρ.)		
Ρεβίθια (17,8 γρ. ίνες σε 1 μερ. ρεβίθια, 350 γρ.)		
Μπαρμπουνοφάσουλα (27 γρ. ίνες σε 1 ρηχό πιάτο, 300 γρ.)		
Αρακάς (9,4 γρ. ίνες σε 1 ρηχό πιάτο αρακά, 200 γρ.)		
Διάφορα		
Ελιές (1,2 γρ. ίνες σε 6 μέτριες ελιές, 30 γρ.)		
Αμύγδαλα (1,3 γρ. ίνες στα 10 αμύγδαλα, 30 γρ.)		
Καρύδια (1,8 γρ. ίνες στα 10 καρύδια, 40 γρ.)		
Φιστίκια (1,2 γρ. ίνες στα 10 φιστίκια, 10 γρ.)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ	ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ
Γαλακτοκομικά		
Γάλα πλήρες (0 γρ. ίνες στα 245 κ.εκ. γάλα)	1 ποτήρι γάλα: 0 γρ.	
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (0 γρ. ίνες στα 245 κ.εκ. γάλα)		
Γάλα άπαχο (0 γρ. ίνες στα 245 κ.εκ. γάλα)		
Γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο (0 γρ. ίνες στα 220 γρ. γιαούρτι)	1 κεσεδάκι γιαούρτι: 0 γρ.	
Γιαούρτι πλήρες (0 γρ. ίνες στα 220 γρ. γιαούρτι)		
Τυρί φέτα (0 γρ. ίνες στα 40 γρ. τυρί)	40 γρ. φέτα: 0 γρ.	
Κεφαλοτύρι Κρήτης (0 γρ. ίνες στα 40 γρ. τυρί)		
Ψάρι		
Σαρδέλες (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. σαρδέλες)	100 γρ. σαρδέλες: 0 γρ.	
Μαρίδες (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. μαρίδες)		
Σαυρίδι (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. σαβρίδια)		
Τόνος σε λάδι (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. τόνου)		
Γαρίδες (0 γρ. ίνες, στα 120 γρ. γαρίδες)		
Κρέας		
Αρνί (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. αρνί)		
Χοιρινό (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. χοιρινό)		
Κοτόπουλο (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. κοτόπουλο)	100 γρ. κοτόπουλο: 0 γρ.	
Κουνέλι (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. κουνέλι)		
Μοσχάρι (0 γρ. ίνες στα 100 γρ. μοσχάρι)		
Αυγό (0 γρ. ίνες σε 1 αυγό 64 γρ.)	1 αυγό 64 γρ.: 0 γρ.	
ΣΥΝΟΛΟ	**Ίνες: 33,9 γρ.**	**.....γρ.**





Μείωση της ζάχαρης και των προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη

Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από την υπερκατανάλωση ζάχαρης και των προϊόντων που περιέχουν ζάχαρη είναι η μεγάλη αύξηση του βάρους σώματος και η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία στη συνέχεια συνδέεται με πολλά προβλήματα υγείας, όπως η υπερλιπιδαιμία, η υπέρταση, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ορισμένες μορφές καρκίνου, η χολοκυστοπάθεια, τα θρομβοεμβολικά επεισόδια, ακόμη και ψυχολογικά προβλήματα.

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης οδηγεί επίσης σε **φθορά των δοντιών** από τερηδόνα. Ο κίνδυνος για τερηδόνα δεν εξαρτάται μόνο από την ποσότητα, αλλά και τη συχνότητα κατανάλωσης ζάχαρης και γλυκών, ιδιαίτερα στα ενδιάμεσα των γευμάτων. Ο κίνδυνος για τα δόντια αυξάνει, αν οι τροφές είναι ζαχαρούχες και κολλάνε στα δόντια.

Τα ζαχαρωτά και η καθημερινή κατανάλωση αναψυκτικών είναι πιο βλαβερά από την προσθήκη λίγης ζάχαρης στον πρωινό καφέ. Υπάρχουν βέβαια και άλλοι τρόποι για την προστασία των δοντιών, αλλά ο πιο αποτελεσματικός είναι να αποφεύγονται τα επεξεργασμένα προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη. Η υγιεινή των δοντιών και η λήψη φθορίου είναι επιπρόσθετοι τρόποι για την προστασία τους.

Ο Έλληνας καταναλώνει κατά μέσο όρο 16 κιλά ζάχαρης και γλυκαντικών ουσιών το χρόνο. Αυτό σημαίνει ότι ο κίνδυνος φθοράς των δοντιών είναι αυξημένος, όχι μόνο από τη ζάχαρη, αλλά και τα σιρόπια, τις μαρμελάδες, τους ζελέδες, τις καραμέλες, τα μπισκότα, τα αναψυκτικά, τα κέικ, τα παγωτά και άλλα γλυκά. Το κάθε κουτί κόλας ή άλλου αναψυκτικού περιέχει περίπου 7 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρης και κανένα θρεπτικό συστατικό εκτός από θερμίδες και νάτριο.

Οι χυμοί από φρέσκα φρούτα πρέπει να αντικαταστήσουν τα αναψυκτικά και τα γλυκά. Ακόμη καλύτερα είναι τα φρούτα που τρώγονται ολόκληρα γιατί έχουν χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη. Προσοχή στις ετικέτες συσκευασίες, οι οποίες δείχνουν την περιεκτικότητα ζάχαρης. Αν τα ονόματα **σακχαρόζη, γλυκόζη, μαλτόζη, δεξτρόζη ή σιρόπι** εμφανίζονται πρώτα, η ποσότητα ζάχαρης είναι μεγάλη. Παράδειγμα, η σοκολάτα αμυγδάλου γάλακτος δεν έχει ως πρώτο συστατικό ούτε τη σοκολάτα, ούτε τα αμύγδαλα, ούτε το γάλα. Το πρώτο συστατικό με τη μεγαλύτερη αναλογία στο προϊόν αυτό είναι η ζάχαρη. Μόνο η μαύρη σοκολάτα περιέχει 70% σοκολάτα.

Τα φρούτα περιέχουν απλούς υδατάνθρακες, αλλά διαφορετικής χημικής σύστασης σε σύγκριση με τη ζάχαρη. Έχουν όμως το μεγάλο πλεονέκτημα να περιέχουν μεγάλο αριθμό πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία. Επιπροσθέτως περιέχουν μεγάλη ποσότητα διαιτητικών ινών, που τα καθιστούν απαραίτητα για κάθε άνθρωπο, ακόμη και αν πάσχει από σακχαρώδη διαβήτη. Κάθε άνθρωπος πρέπει να τρώει ποικιλία από 4-5 φρούτα ημερησίως. Επίσης ο γλυκαιμικός δείκτης των φρούτων είναι χαμηλότερος από τους χυμούς φρέσκων φρούτων, ενώ τα αναψυκτικά και οι χυμοί του εμπορίου έχουν πολύ υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη.

Γλυκαιμικός Δείκτης Τροφίμων

Τα τρόφιμα που περιέχουν υδατάνθρακες χαρακτηρίζονται από τον γλυκαιμικό δείκτη (ΓΔ), η τιμή του οποίου είναι διαφορετική για κάθε τροφή και μας δείχνει πόσο πολύ και πόσο γρήγορα αυξάνει το σάκχαρο στο αίμα μετά τη λήψη αυτής της τροφής. Με ανώτατη τιμή το 100 (γλυκόζη), όσο υψηλότερος είναι ο ΓΔ μιας τροφής τόσο περισσότερο αυξάνεται το σάκχαρο στο αίμα μετά τη λήψη αυτής της τροφής. Μακροχρόνια κατανάλωση τροφίμων με υψηλό ΓΔ αυξάνει τον κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Κατανάλωση τροφίμων με χαμηλό ή μεσαίο γλυκαιμικό δείκτη μειώνει τον κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2 και βοηθά στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

Ο ΓΔ από μόνος του όμως δεν φτάνει να αποφασίσουμε αν μία τροφή είναι καλή ή κακή. Θα πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπ' όψιν τη συνολική διατροφική αξία ενός τροφίμου. Έτσι λοιπόν, όταν επιλέγουμε τροφές εκτός από το χαμηλό ή μέσο ΓΔ, θα πρέπει να δίνουμε προσοχή στην περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και αλάτι, που πρέπει να είναι πολύ χαμηλή ή ανύπαρκτη, την περιεκτικότητα σε διαιτητικές ίνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, που πρέπει να είναι υψηλή.

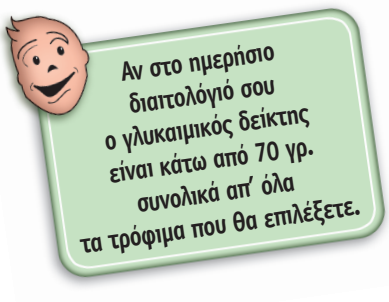
Χαμηλός: Κάτω από 55	Μέτριος: 56-69	Υψηλός: πάνω από 70
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ Πλήρες γάλα 27 Άπαχο γάλα 32	Όλα τα αμιγώς γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν χαμηλό ΓΔ. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα και τα τυριά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και μάλιστα κορεσμένο. Προτιμούμε πάντα τα άπαχα ή χαμηλά λιπαρά.	
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ & ΠΡΟΪΟΝΤΑ	Προτιμούμε πάντα ολικής αλέσεως ή πολύσπορα προϊόντα, διότι είναι πιο πλούσια σε διαιτητικές ίνες.	
Δημητριακά All bran 34	Νιφάδες βρώμης 57	Άσπρο ψωμί 71
Μακαρόνια ολικής αλέσεως 42	Πίτα για σουβλάκι 57	Crunchy Nut 72
Ψωμί πολύσπορο 43	Άγριο ρύζι 57	Bran flakes 74
Μακαρόνια άσπρα 44	Ρύζι μπασμάτι 58	Corn flakes 77
Μακαρονάκι κοφτό 47	Κρουασάν σκέτο 67	Coco pops 77
Ρύζι νυχάκι 50	Νιόκι 68	Corn pops 80
Ψωμί σίκαλης 51	Ρύζι αρμπόριο 69	Crispix 87
Frosties 55		
ΚΡΕΑΣ – ΑΥΓΑ **ΨΑΡΙ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ** **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ**	Έχουν ανύπαρκτο ή χαμηλό ΓΔ, διότι δεν περιέχουν υδατάνθρακες. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τα κόκκινα κρέατα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και μάλιστα κορεσμένο. Προτιμούμε πάντα τα άπαχα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Προτιμούμε τους ανάλατους ξηρούς καρπούς και δεν καταναλώνουμε υπερβολική ποσότητα διότι είναι πλούσιοι σε λίπος.	

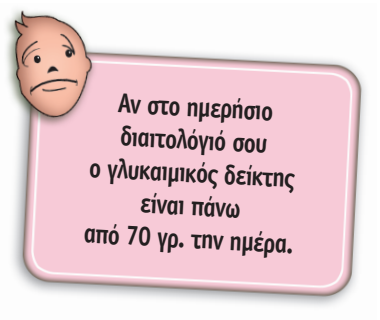
Χαμηλός: κάτω από 55	Μέτριος: 56-69	Υψηλός: πάνω από 70
ΦΡΟΥΤΑ – ΧΥΜΟΙ ΦΡΟΥΤΩΝ	Τα πιο πολλά φρούτα έχουν χαμηλό ή μέσο ΓΔ. Το ίδιο ισχύει και για τους περισσότερους φρέσκους χυμούς φρούτων χωρίς πρόσθετη ζάχαρη.	
Δαμάσκηνα ξερά 29	Σταφύλια 53	Καρπούζι 76
Βερίκοκο ξερό 30	Σταφίδες (σουλτανίνα) 56	Χουρμάδες ξηροί 103
Μήλο 38	Βερίκοκο 57	
Αχλάδι 38	Σύκα ξερά 61	
Φράουλα 40	Κεράσια 63	
Πορτοκάλι 42		
Ροδάκινο 42		
Μπανάνα 52		
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	Τα περισσότερα λαχανικά έχουν ανύπαρκτο ή χαμηλό ΓΔ, διότι δεν περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες.	
Καρότα βραστά 41		Κολοκύθα 75
Γλυκοπατάτα ψητή 46		Τηγανητές πατάτες 75
Αρακάς 48		Πατάτες βραστές 78
Καλαμπόκι βραστό 48		Κουκιά 79
		Έτοιμος πουρές 85
ΟΣΠΡΙΑ	Γενικά έχουν χαμηλό ΓΔ	
Μαυρομάτικα φασόλια 42		Κουκιά 79
Ρεβίθια 28		
Γίγαντες 31		
Φασόλια 33		
Φακές 44		
Φάβα 32		
ΓΛΥΚΑ, SNACKS & ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Πολλά από αυτά είναι πλούσια σε λίπη ή ζάχαρη και άρα πλούσια σε θερμίδες, χωρίς πολλές φορές να προσφέρουν θρεπτικά συστατικά	
Πραλίνα φουντουκιού Νουτέλα 31	Πατατάκια τσιπς 54	Ποπ κορν 72
Πίτσα 36	Μπισκότα Digestives 59	Πρέτσελς 83
Μαύρη σοκολάτα 41	Mars 62	
	Fanta πορτοκαλάδα 68	

Χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης κάτω από 55

Μέτριος γλυκαιμικός δείκτης 55-69

Υψηλός γλυκαιμικός δείκτης πάνω από 70



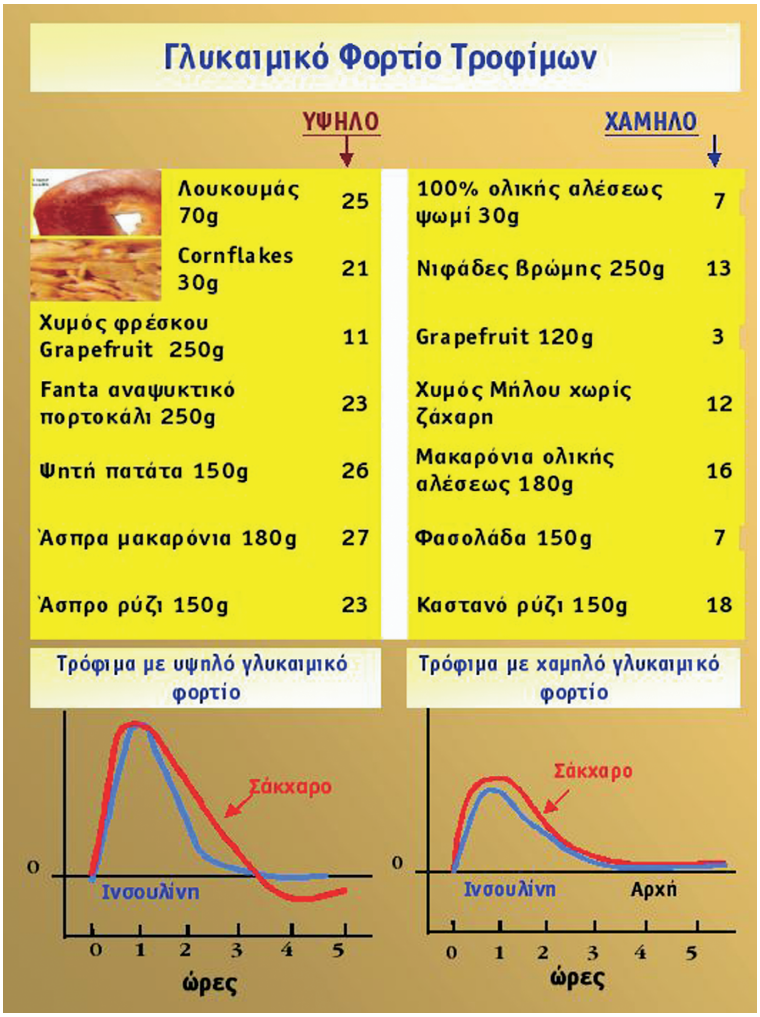


Γλυκαιμικό φορτίο τροφίμων

Το γλυκαιμικό φορτίο των τροφίμων προκύπτει αν πολλαπλασιάσουμε τον γλυκαιμικό δείκτη επί την περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και διαιρέσουμε με το εκατό.

Τρόφιμα με πολλή ζάχαρη αλλά και τρόφιμα με επεξεργασμένους υδατάνθρακες χωρίς διαιτητικές ίνες, όπως είναι το άσπρο ψωμί και ιδιαίτερα ο άρτος που περιέχει 25% ζάχαρη, οι πατάτες, τα άσπρα μακαρόνια, το άσπρο ψωμί και το άσπρο ρύζι, αυξάνουν πολύ το σάκχαρο και την ινσουλίνη στο αίμα, λίγες ώρες μετά τη λήψη τους. Σε αντίθεση, τρόφιμα χωρίς ζάχαρη και πλούσια σε διαιτητικές ίνες συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης στο αίμα, λίγες ώρες μετά τη λήψη τους.

Τα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό φορτίο αυξάνουν το σάκχαρο στο αίμα μία με δύο ώρες μετά τη λήψη τους και με χρόνια χρήση αυξάνουν τον κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Όσο χαμηλότερο είναι το γλυκαιμικό φορτίο σ' ένα τρόφιμο, τόσο χαμηλότερος είναι ο κίνδυνος για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.



Willett, 2004

Ελάττωση της χρήσης του αλατιού

Το επιτραπέζιο αλάτι περιέχει νάτριο και χλώριο, τα οποία είναι απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Το νάτριο επίσης υπάρχει σε πολλά τρόφιμα, ιδιαίτερα στα συντηρημένα, σε σάλτσες, τουρσί, σόδα φαγητού και αναψυκτικά.

Έτσι σήμερα παίρνουμε με το φαγητό μας περισσότερο νάτριο απ' αυτό που χρειαζόμαστε. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος από το υπερβολικό αλάτι είναι **η αύξηση της αρτηριακής πίεσης** του αίματος. Όλοι οι άνθρωποι δεν είναι εξίσου ευαίσθητοι στο αλάτι που παίρνουν με το φαγητό τους. **Στη χώρα μας η υπέρταση είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας, γιατί οδηγεί σε εγκεφαλικά επεισόδια και έμφραγμα του μυοκαρδίου.**

Η παχυσαρκία είναι ένας άλλος παράγοντας, που φαίνεται να συμβάλλει στην υπέρταση. Το πρόβλημα της υπέρτασης πολύ συχνά αρχίζει από την παιδική ηλικία και δυστυχώς δεν προκαλεί κανένα σύμπτωμα. Ποσοστό 25% των παιδιών της χώρας μας, ακόμη από την προσχολική ηλικία έχει αρτηριακή πίεση στα ανώτερα ή πάνω από τα ανώτερα φυσιολογικά όρια. Τα παιδιά αυτά είναι πολύ πιθανοί υποψήφιοι υπερτασικοί, όταν ενηλικιωθούν, αν δεν ληφθούν εγκαίρως κατάλληλα προληπτικά μέτρα. Οι σοβαρότερες συνέπειες της υπέρτασης είναι **τα εγκεφαλικά επεισόδια, το έμφραγμα της καρδιάς και η νεφροπάθεια.** Γι' αυτό κάθε παιδίατρος πρέπει να μετρά την αρτηριακή πίεση συχνά, ακόμη από τη βρεφική ηλικία.

- ✓ Καθόλου αλάτι στο τραπέζι και να μη βάζετε αλάτι στο φαγητό κατά το μαγείρευμα.
- ✓ Λιγότερες τροφές στις οποίες έχει προστεθεί μεγάλη ποσότητα αλατιού, όπως πατάτες τσιπς, κρακεράκια, αλμυροί ξηροί καρποί και ποπ-κορν, συντηρημένα κρέατα και αλλαντικά, πίτσα, αλατισμένες ελιές κ.ά.

- ✓ Πάνω από το μισό του νατρίου που παίρνουμε μπορεί να είναι κρυμμένο στα συντηρημένα κυρίως τρόφιμα. Το 40% περίπου του αλατιού που παίρνουμε καθημερινά προέρχεται από το ψωμί. Οι φούρνοι βάζουν περί το 1 κιλό αλάτι στα 100 κιλά αλεύρι. Γι' αυτό φτιάχνετε ψωμί στο σπίτι σας χωρίς αλάτι και με αλεύρι που να περιέχει όλο το πίτουρο.
- ✓ **ΠΡΟΣΟΧΗ** στις ετικέτες των τροφίμων. Εκεί πρέπει να αναγράφεται η περιεκτικότητα σε αλάτι ή νάτριο του τροφίμου.

Ο πίνακας που ακολουθεί είναι μια άσκηση που θα σε βοηθήσει να σχεδιάσεις το διαιτολόγιό σου με τρόφιμα που περιέχουν λίγο αλάτι (χλωριούχο νάτριο) ώστε να μην υπερβαίνεις τα επικίνδυνα όρια. Αντιθέτως, πρέπει να επιλέγεις τρόφιμα πλούσια σε κάλιο που ελαττώνει την αρτηριακή πίεση.

Το αλάτι (χλωριούχο νάτριο) και το κάλιο

Όλα τα κύτταρα, ζωικά και φυτικά, περιέχουν νάτριο, το οποίο συνεπώς υπάρχει σε όλα τα φυσικά τρόφιμα. Ο άνθρωπος προσθέτει αλάτι στα φαγητά του, για να γίνουν νοστιμότερα και για λόγους συντήρησης. Αυτό όμως έχει ως συνέπεια την αύξηση της αρτηριακής του πίεσης, ακόμη και από την παιδική ηλικία. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγονται όλα τα επεξεργασμένα τρόφιμα που περιέχουν πολύ αλάτι. **Το συνολικό νάτριο που λαμβάνεται καθημερινά πρέπει να είναι λιγότερο από 2400 mg στους ενήλικες (1 κουταλάκι του γλυκού είναι περίπου 5 γρ. αλατιού που περιέχει 2300 mg νατρίου).** Σε αντίθεση με το νάτριο, το κάλιο ελαττώνει την αρτηριακή πίεση. Το συστατικό αυτό βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και τα δημητριακά, όπως φαίνεται στα τρόφιμα του πίνακα. Η ελάχιστη ποσότητα του καλίου που χρειάζεται το άτομο καθημερινά πρέπει να είναι πάνω από 2000 mg, ενώ 4-5000 mg ημερησίως προστατεύουν από την υπέρταση.

Σχεδιάστε ένα δικό σας ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει λιγότερο από 2400 mg νατρίου και πάνω από 2000 mg καλίου. *Φροντίστε ώστε οι επιλογές να γίνουν απ' όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Μπορείτε επίσης να υπολογίσετε την ποσότητα νατρίου και καλίου του φαγητού που φάγατε την προηγούμενη ημέρα.*

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ		ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	
Δημητριακά	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Ρύζι βραστό (9,5 mg νάτριο και 150 mg κάλιο από 1 φλιτζάνι ρύζι, 240 γρ.)				
Μακαρόνια βραστά (2,5 mg νάτριο και 25 mg κάλιο στα 250 γρ. μακαρόνια)				
Μαύρο ψωμί (216 mg νάτριο και 76 mg κάλιο στη μία φέτα ψωμί 40 γρ.)	100 γρ. ψωμί: 540 mg	100 γρ. ψωμί: 190 mg		
Άσπρο ψωμί (208 mg νάτριο και 44 mg κάλιο στη μία φέτα ψωμί 40 γρ.)				
Κρουασάν (1) (312 mg νάτριο και 112 mg κάλιο στ 80 γρ. κρουασάν)				
Δημητριακά με πίτουρο για πρωινό (1500 mg νάτριο και 810 mg κάλιο στα 150 γρ. δημητριακά)	30 γρ. δημητριακά 330 mg	162 mg		
Δημητριακά χωρίς πίτουρο (1650 mg νάτριο και 150 mg κάλιο στα 150 γρ. δημητριακά)				
Χόνδρος - αλεσμένο σιτάρι για πρωινό (10 mg νάτριο και 97 mg κάλιο στα 250 γρ. χόνδρο)				
Πίτσα (457,5 mg νάτριο και 112,5 mg κάλιο σε 1 κομμάτι πίτσα, 75 γρ.)				

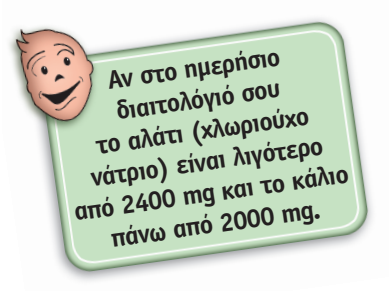
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ				
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ		ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	
Γαλακτοκομικά	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Γάλα πλήρες (132 mg νάτριο και 360 mg κάλιο στα 240 γρ. γάλα)				
Γάλα άπαχο (129,6 mg νάτριο και 360 mg κάλιο στα 240 γρ. γάλα)	240 γρ. γάλα: 29,6 mg	240 γρ. γάλα: 360 mg		
Γάλα κατσίκας (100,8 mg νάτριο και 408 mg κάλιο στα 240 γρ. γάλα)				
Γάλα προβάτου (105,6 mg νάτριο και 288 mg κάλιο στα 240 γρ. γάλα)				
Τυρί φέτα (576 mg νάτριο και 38 mg κάλιο στα 40 γρ. τυρί)				
Τυρί edam (408 mg νάτριο και 38,8 mg κάλιο στα 40 γρ. τυρί)				
Τυρί gouda (364 mg νάτριο και 36,4 mg κάλιο στα 240 γρ. τυρί)				
Τυρί parmesan (436 mg νάτριο και 44 mg κάλιο στα 40 γρ. τυρί)				
Τυρί γραβιέρα ανάλατη (248 mg νάτριο και 32,8 mg κάλιο στα 40 γρ. τυρί)				
Γιαούρτι αγελάδος (156,2 mg νάτριο και 330 mg κάλιο στα 220 γρ. γιαούρτι)	245 γρ. γιαούρτι: 174 mg	245 γρ. γιαούρτι: 367 mg		
Γιαούρτι προβάτου (330 mg νάτριο και 418 mg κάλιο στα 220 γρ. γιαούρτι)				
Τζατζίκι (74 mg νάτριο και 30 mg κάλιο στα 20 γρ. γιαούρτι)				
Παγωτό βανίλια (103,5 mg νάτριο και 240 mg κάλιο στα 150 γρ. παγωτό)				
Κρέας	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Μπέικον (2 φέτες) (148 mg νάτριο και 19,5 mg κάλιο στα 15 γρ. μπέικον)				
Χαμ σε κονσέρβα (1250 mg νάτριο και 280 mg κάλιο στα 100 γρ. χαμ)				

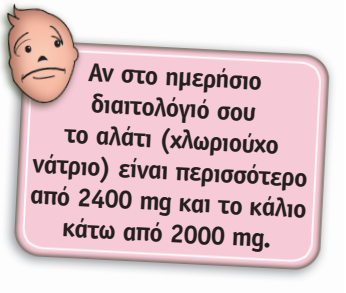
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ				
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ		ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	
Κρέας	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Μοσχάρι (65 mg νάτριο και 208 mg κάλιο στα 130 γρ. μοσχάρι)				
Αρνί (72,8 mg νάτριο και 195 mg κάλιο στα 130 γρ. αρνί)	100 γρ. αρνί: 56 mg	100 γρ. αρνί: 150 mg		
Χοιρινό (49,4 mg νάτριο και 113 mg κάλιο στα 130 γρ. χοιρινό)				
Κοτόπουλο (101 mg νάτριο και 400 mg κάλιο στα 125 γρ. κοτόπουλο)				
Συκώτι από μοσχάρι (170 mg νάτριο και 410 mg κάλιο στα 100 γρ. συκώτι)				
Συκώτι από κοτόπουλο (120 mg νάτριο και 145 mg κάλιο 13 γρ. λίπος στα 50 γρ. συκώτι)				
Λουκάνικα (2) (980 mg νάτριο και 98 mg κάλιο στα 100 γρ. λουκάνικα)				
Σαλάμι (1 λεπτή φέτα) (185 mg νάτριο και 16 mg κάλιο στα 10 γρ. σαλάμι)				
Μουσακάς (640 mg νάτριο και 540 mg κάλιο σε 1 μερίδα 200 γρ.)				
Αυγό (1) (70 mg νάτριο και 65 mg κάλιο στα 50 γρ. αυγό)	1 αυγό 70 mg	1 αυγό 65 mg		
Αυγό ομελέτα με τυρί (1030 mg νάτριο και 110 mg κάλιο στα 100 γρ. ομελέτα)				
Ψάρι	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Μπακαλιάρος (144 mg νάτριο και 360 mg κάλιο στα 120 γρ. μπακαλιάρου)				
Ρέγγες τηγανητές (120 mg νάτριο και 504 mg κάλιο στα 100 γρ. ρέγγες)				
Κολιός τηγανητός (180 mg νάτριο και 504 mg κάλιο στα 120 γρ. κολιού)				
Σολομός (110 mg νάτριο και 330 mg κάλιο στα 100 γρ. σολομού)	100 γρ. σολομού: 110 mg	100 γρ. σολομού: 330 mg		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ				
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ		ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	
Ψάρι	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Σαρδέλες σε κονσέρβα με λάδι (650 mg νάτριο και 300 mg κάλιο στα 100 γρ. σαρδέλες)				
Πέστροφα (69,5 mg νάτριο και 300 mg κάλιο στα 120 γρ. πέστροφας)				
Καβούρι βραστό (73 mg νάτριο και 54 mg κάλιο στα 100 γρ. καβούρι)				
Γαρίδες (450 mg νάτριο και 90 mg κάλιο στη 1 μερίδα γαρίδες, 120 γρ.)				
Ταραμοσαλάτα (130 mg νάτριο και 12 mg κάλιο στα 20 γρ. ταραμοσαλάτα)				
Τόνος σε κονσέρβα με λάδι (348 mg νάτριο και 312 mg κάλιο στα 120 γρ. τόνου)				
Λαχανικά	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Πατάτες με φλοιό ψητές (1 μέτρια) (18 mg νάτριο και 945 mg κάλιο στα 150 γρ. πατάτες)	100 γρ. πατάτες: 12 mg	100 γρ. πατάτες 650 mg		
Πατάτες τηγανητές αλατισμένες (775 mg νάτριο και 1625 mg κάλιο σε μία μερίδα πατάτες, 250 γρ.)				
Φασόλια μαυρομάτικα χωρίς αλάτι (12,5 mg νάτριο και 800 mg κάλιο στα 250 γρ. φασόλια)				
Κουκιά ξερά χωρίς αλάτι (20 mg νάτριο και 700 mg κάλιο στα 250 γρ. κουκιά)				
Φασόλια πράσινα βραστά (20 mg νάτριο και 400 mg κάλιο στα 250 γρ. φασόλια)				
Φακές βραστές χωρίς αλάτι (42 mg νάτριο και 770 mg κάλιο στα 350 γρ. φακές)				
Αρακάς βραστός χωρίς αλάτι (4 mg νάτριο και 300 mg κάλιο στα 200 γρ. αρακά)				
Αρακάς σε κονσέρβα (500 mg νάτριο και 260 mg κάλιο στα 200 γρ. αρακά)				
Σπαράγγια (2,5 mg νάτριο και 650 mg κάλιο στα 250 γρ. σπαράγγια)				

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ				
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ		ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	
Λαχανικά	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Μπρόκολα βραστά (39 mg νάτριο και 510 mg κάλιο στα 300 γρ. μπρόκολα)				
Λάχανο ωμό (12,5 mg νάτριο και 675 mg κάλιο στα 250 γρ. λάχανο)				
Καρότα ωμά (1) (12,5 mg νάτριο και 85 mg κάλιο στα 50 γρ. καρότα)	50 γρ. καρότα: 12,5 mg	50 γρ. καρότα: 85 mg		
Πράσα βραστά (15 mg νάτριο και 375 mg κάλιο στα 200 γρ. πράσα)				
Μανιτάρια τηγανητά (4 mg νάτριο και 340 mg κάλιο στα 100 γρ. μανιτάρια)				
Μπάμιες βραστές (12,5 mg νάτριο και 775 mg κάλιο στα 250 γρ. μπάμιες)				
Κρεμμύδια ωμά (1) (0,6 mg νάτριο και 32 mg κάλιο στα 20 γρ. κρεμμύδια)				
Σπανάκι βραστό χωρίς αλάτι (300 mg νάτριο και 575 mg κάλιο στα 250 γρ. σπανάκι)	50 γρ. σπανάκι: 60 mg	50 γρ. σπανάκι: 115 mg		
Ντομάτα ωμή (1 μέτρια) (13,5 mg νάτριο και 375 mg κάλιο στα 150 γρ. ντομάτα)				
Φρούτα	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Μήλο (3,8 mg νάτριο και 167 mg κάλιο στα 190 γρ. μήλα)	100 γρ. μήλα: 2 mg	100 γρ. μήλα: 88 mg		
Βερίκοκο (1) (2 mg νάτριο και 270 mg κάλιο στα 100 γρ. βερίκοκα)	50 γρ. βερίκοκα: 1 mg	50 γρ. βερίκοκα: 135 mg		
Μπανάνα (1) (1,2 mg νάτριο και 480 mg κάλιο στα 120 γρ. μπανάνα)	100 γρ. μπανάνα: 1 mg	100 γρ. μπανάνα: 400 mg		
Σύκα ξηρά (2) (18,6 mg νάτριο και 291 mg κάλιο στα 30 γρ. σύκα)				
Πεπόνι (16 mg νάτριο και 420 mg κάλιο σε 1 φέτα πεπόνι, 200 γρ.)				
Καρπούζι (8 mg νάτριο και 400 mg κάλιο σε 1 φέτα καρπούζι, 400 γρ.)	200 γρ. καρπούζι: 4 mg	200 γρ. καρπούζι: 200 mg		
Ελιές (675 mg νάτριο και 27 mg κάλιο σε 6 μέτριες, 30 γρ. ελιές)				

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ				
ΤΡΟΦΙΜΑ	ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ		ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	
Διάφορα	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Σταφίδες (20 σταφίδες = 10 γρ.) (6 mg νάτριο και 102 mg κάλιο στα 10 γρ. σταφίδες)				
Αμύγδαλα (10 αμύγδαλα = 30 γρ.) (1,4 mg νάτριο και 78 mg κάλιο στα 10 γρ. αμύγδαλα)				
Φιστίκια χωρίς αλάτι (10 φιστίκια = 10 γρ.) (0,2 mg νάτριο και 67 mg κάλιο στα 10 γρ. φιστίκια)				
Καρύδια (10 καρύδια = 40 γρ.) (2,1 mg νάτριο και 135 mg κάλιο στα 30 γρ. καρύδια)				
Πατάτες τσιπς (535 mg νάτριο και 270 mg κάλιο στα 50 γρ. πατάτες)				
Μαργαρίνες (40 mg νάτριο και 0,25 mg κάλιο στα 5 γρ. μαργαρίνη)				
Βούτυρο (37,5 mg νάτριο και 0,75 mg κάλιο στα 5 γρ. βούτυρο)				
Ελαιόλαδο (0 mg νάτριο και κάλιο σε 10 γρ. ελαιόλαδο)				
Γλυκά	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Σοκολάτα γάλακτος (84 mg νάτριο και 294 mg κάλιο στα 70 γρ. σοκολάτα)				
Mars bar (75 mg νάτριο και 187,5 mg κάλιο στα 50 γρ. mars bar)				
Αναψυκτικά	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ	ΝΑΤΡΙΟ	ΚΑΛΙΟ
Αναψυκτικά Κόλα (19,2 mg νάτριο και 2,4 mg κάλιο σε 1 ποτήρι 240 γρ. κόκα-κόλα)				
Λεμονάδα (16,8 mg νάτριο και 2,4 mg κάλιο σε 1 ποτήρι 240 γρ.)				
Ντομάτα χυμός (552 mg νάτριο και 552 mg κάλιο σε 1 ποτήρι 240 γρ. χυμού ντομάτας)				
ΣΥΝΟΛΟ	ΝΑΤΡΙΟ 1502 mg	ΚΑΛΙΟ 3297 mg		





Αποφυγή οινοπνευματωδών ποτών

Το οινόπνευμα ή αιθυλική αλκοόλη είναι ισχυρότατη κυτταροτοξική ουσία για όλα τα κύτταρα του οργανισμού, αλλά με άμεσες κλινικές εκδηλώσεις από το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Τα οινοπνευματώδη ποτά περιέχουν μεγάλη ποσότητα θερμίδων (1 γραμμάριο οινοπνεύματος αποδίδει 7 θερμίδες) ενώ τα θρεπτικά συστατικά τους είναι ελάχιστα. Γι' αυτό, η συχνή κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών βοηθά στη δημιουργία και συντήρηση της παχυσαρκίας. **Έλλειψη βιταμινών και μετάλλων** παρουσιάζεται συνήθως σ' αυτούς που πίνουν πολύ, γιατί δεν παίρνουν τις βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία που χρειάζονται με το φαγητό και γιατί το οινόπνευμα προκαλεί χρόνια γαστρίτιδα και εντερίτιδα που εμποδίζουν την απορρόφηση των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών. Η χρόνια κατανάλωση οινοπνευματωδών μπορεί επίσης να προκαλέσει μια σειρά από σοβαρές καταστάσεις, όπως κίρρωση του ήπατος, καρκίνο και ορισμένες νευρολογικές παθήσεις. Κατανάλωση οινοπνευματωδών από έγκυες γυναίκες έχει γίνει αιτία **συγγενών ανωμαλιών στα έμβρυα.** Γι' αυτό δεν πρέπει οι έγκυες να πίνουν οινοπνευματώδη ποτά. Το εμβρυικό - αλκοολικό σύνδρομο αρχίζει να εμφανίζεται στη χώρα μας.

Ο καρκίνος του λάρυγγα και του τραχήλου της μήτρας είναι πολύ πιο συχνός σε ανθρώπους που πίνουν και καπνίζουν, σε σύγκριση με εκείνους πού δεν το κάνουν. Για τους λόγους αυτούς πρέπει να αποφεύγομε τα οινοπνευματώδη ποτά. Οι χρήσιμες αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στο κόκκινο κρασί και προστατεύουν από έμφραγμα της καρδιάς, βρίσκονται σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες στα σταφύλια και σε άλλα φρούτα, λαχανικά, όσπρια, στις ελιές και το ελαιόλαδο.

Κάθε χρόνο έχουμε πάνω από 2.500 νεκρούς στη χώρα μας από **τροχαία ατυχήματα.** Τα άτομα με αναπηρίες που προέρχονται από τροχαία υπερβαίνουν τις 30.000 κάθε χρόνο. Η Ελλάδα έχει την υψηλότερη θνησιμότητα στην Ευρώπη από τροχαία ατυχήματα. Το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των ατυχημάτων οφείλεται στη χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

Ψάρι, πουλερικά και μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρέατος

Η σχεδόν καθημερινή κατανάλωση κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων, όπως γίνεται σήμερα, πιστεύεται ότι είναι ο κυριότερος λόγος της επιδημικής αύξησης των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου τις τελευταίες δεκαετίες στη χώρα μας. Τα νοσήματα αυτά αποτελούν τις πρώτες αιτίες θανάτων στην Ελλάδα.

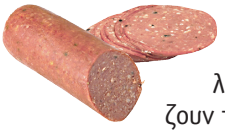
Η κατανάλωση του **κόκκινου κρέατος,** δηλαδή μοσχαρίσιου, χοιρινού, αρνιού και κατσικιού πρέπει να περιορίζεται σε ένα μόνο γεύμα την εβδομάδα ή ακόμη σπανιότερα. Το κουνέλι, το κοτόπουλο και η γαλοπούλα είναι προτιμότερα και μπορούν να περιέχονται σε 2-3 γεύματα την εβδομάδα. (Συνολικά περί τα 400 γρ. κρέατος / εβδομάδα). Καμία χρήση στις περιόδους νηστείας της Ορθόδοξης εκκλησίας.

Τα λιπαρά ψάρια κάθε μορφής (φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσέρβα κ.ά.) έχουν ιδιαίτερα μεγάλη αξία και πρέπει να καλύπτουν 3-4 γεύματα την εβδομάδα. Το ψάρι περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής ποιότητας, όπως το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και το αυγό, έχει όμως το πλεονέκτημα ότι περιέχει ω-3 λιπαρά οξέα, που είναι απαραίτητα για το μεταβολισμό του οργανισμού. Το λίπος των ψαριών φαίνεται να βοηθά στην πρόληψη του εμφράγματος της καρδιάς, της υπέρτασης και ελαττώνει τον κίνδυνο για θρομβοεμβολικά επεισόδια. Απαραίτητο είναι 400 γρ. ψάρι και θαλασσινά εβδομαδιαίως.

Τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες στο ίδιο περίπου ποσοστό με το κρέας και μάλιστα ορισμένα όσπρια πολύ περισσότερες απ' αυτό. Πλεονεκτούν όμως του κρέατος, γιατί δεν περιέχουν καθόλου κορεσμένα λιπαρά οξέα και χοληστερόλη.

Τα δημητριακά περιέχουν μικρότερο ποσοστό πρωτεΐνης σε σύγκριση με το κρέας, το ψάρι και τα όσπρια. Ο συνδυασμός στο γεύμα διαφορετικών οσπρίων και δημητριακών ανεβάζει τη βιολογική αξία της πρωτεΐνης στα ίδια περίπου επίπεδα με την πρωτεΐνη του κρέατος, του ψαριού και των γαλακτοκομικών προϊόντων.

Τα αλλαντικά πρέπει να αποφεύγονται, όσο είναι δυνατόν, γιατί έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, που ανεβάζουν τη χοληστερόλη στο αίμα και την αρτηριακή πίεση. Περιέχουν επίσης νιτρώδη άλατα, τα οποία σε μεγάλη ποσότητα είναι καρκινογόνα.



Ένας μέσος άνθρωπος καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του σε πρωτεΐνη μόνο με 150 γρ. ψάρι ή κοτόπουλο ή κρέας και 200 γρ. όσπρια (μισή περίπου πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης και η υπόλοιπη μισή φυτικής). Ο μέσος Έλληνας (ενήλικες και παιδιά) καταναλώνει σήμερα καθημερινά διπλάσια περίπου ποσότητα πρωτεΐνης απ' όση χρειάζεται ο οργανισμός για να λειτουργήσει φυσιολογικά. Η υπερκατανάλωση αυτή έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία και την οικονομία της χώρας, καθώς και στο περιβάλλον.

Για να ελαττωθεί ο κίνδυνος για έμφραγμα της καρδιάς, καρκίνο και νεφρική βλάβη

✓ **Πρέπει να μειωθούν** οι πρωτεΐνες, κυρίως οι ζωικές, που λαμβάνονται καθημερινά, και να αυξηθούν οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης (π.χ. όσπρια, ανάλατοι ξηροί καρποί, δημητριακά).

✓ **Να μειωθεί** πολύ το μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι.

✓ **Προτίμηση** σε ψάρι, πουλερικά, αυγά και ξηρούς καρπούς χωρίς αλάτι και ιδιαίτερα καρύδια (5-6 καρύδια την ημέρα καλύπτουν πλήρως τις ανάγκες σε ω-3 λιπαρά οξέα).

✓ **Αύξηση** στην κατανάλωση όλων των ειδών των οσπρίων.

✓ **Αύξηση** λαχανικών - φρούτων πάνω από 600-700 γρ. την ημέρα.

✓ **Αποφυγή** αλλαντικών (π.χ. σαλάμι, λουκάνικα, ζαμπόν κ.ά).

✓ **Αποφυγή** παγωτών του εμπορίου, μπισκότων, αναψυκτικών και γενικά επεξεργασμένων τροφίμων με δεκάδες πρόσθετες χημικές ουσίες.

✓ **Μόνο αγνό παρθένο ελαιόλαδο** και ελιές χωρίς αλάτι.

Κορεσμένο λίπος

Το κορεσμένο λίπος πρέπει να είναι όσο το δυνατόν λιγότερο στην καθημερινή διατροφή, γιατί σε μεγάλη ποσότητα κλείνει τις αρτηρίες της καρδιάς. Αποτελεί τον σπουδαιότερο παράγοντα αύξησης της χοληστερόλης στο αίμα και ιδιαίτερα της κακής μορφής της LDL χοληστερόλης.

Σχεδιάστε ένα ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει λιγότερα από 25 γρ. κορεσμένου λίπους. *Η επιλογή των φαγητών να γίνει κυρίως από θαλασσινά, πουλερικά, κουνέλι, γαλακτοκομικά, ξηρούς καρπούς, πολύ λιγότερο κόκκινο κρέας και άφθονα φρούτα, λαχανικά, όσπρια και δημητριακά.*

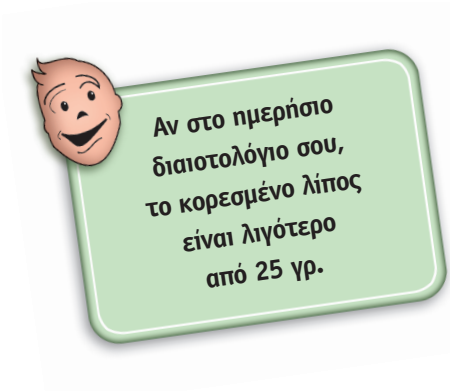
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Γαλακτοκομικά		
Γάλα πλήρες (5,7 γρ. λίπος σε ένα ποτήρι γάλα 240 κ.εκ.)		
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (2,4 γρ. λίπος σε ένα ποτήρι γάλα 240 κ.εκ.)	1 ποτήρι γάλα: 2,4 γρ.	
Γάλα άπαχο (0,2 γρ. λίπος σε ένα ποτήρι γάλα 240 κ.εκ.)		

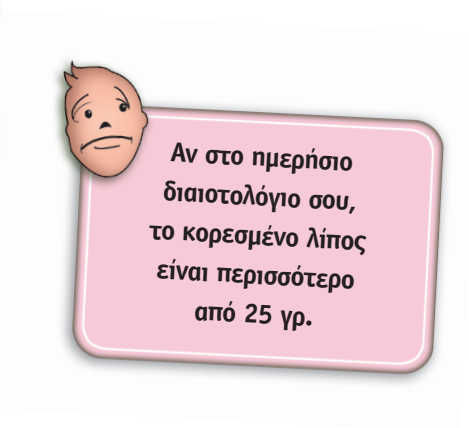
ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Γιαούρτι ημιαποβουτυρωμένο (5 γρ. λίπος στα 220 γρ. γιαούρτι)		
Γιαούρτι πλήρες (11 γρ. λίπος στα 220 γρ. γιαούρτι)		
Τυρόπιτες (σπιτικές) (2,7 γρ. λίπος στο 1 κομματι 50 γρ.)		
Παγωτό βανίλια (9,6 γρ. λίπος στα 150 γρ. παγωτό, 1 κύπελλο)	100 γρ. παγωτού: 6,4 γρ.	
Παγωτό σοκολάτα (9 γρ. λίπος στα 150 γρ. παγωτό, 1 κύπελλο)		
Τυρί γραβιέρα (8,4 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)	30 γρ. γραβιέρ: 6,3 γρ.	
Τυρί φέτα (5,6 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)		
Κεφαλοτύρι Κρήτης (7,2 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)		
Ανθότυρος Κρήτης (7,6 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)		
Τυρί edam (6,4 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)		
Τυρί gouda (7,6 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)		
Τυρί parmesan (7,2 γρ. λίπος στα 40 γρ. τυρί)		
Ψάρι		
Σαρδέλες (0,5 γρ. λίπος στα 100 γρ. σαρδέλες)	150 γρ. σαρδέλα: 0,7 γρ.	
Μαρίδες (0,2 γρ. λίπος στα 120 γρ. μαρίδες)		
Σαυρίδι (0,4 γρ. λίπος στα 120 γρ. σαβρίδια)		
Τόνος σε λάδι (0,7 γρ. λίπος στα 120 γρ. τόνο)		
Γαρίδες (0,2 γρ. λίπος σε 1 μερίδα, 120 γρ. γαρίδες)		
Κρέας		
Αρνί (11,7 γρ. λίπος στα 130 γρ. αρνί)		
Χοιρινό χωρίς λίπος (1,8 γρ. λίπος στα 130 γρ. χοιρινό)		
Χοιρινό με λίπος (10,4 γρ. λίπος στα 130 γρ. χοιρινό)		
Σαλάμι (0,5 γρ. λίπος σε μια λεπτή φέτα 10 γρ.)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΠΟΛΟΓΙΟ**
Λουκάνικα (13 γρ. λίπος στα 100 γρ. λουκάνικα)		
Μοσχάρι (10,4 γρ. λίπος στα 130 γρ. μοσχάρι)		
Χάμπουργκερ (60 γρ. ψωμί + 120 γρ. μπιφτέκι + 10 γρ. μαγιονέζα) (11,4 γρ. λίπος σε 190 γρ. χάμπουργκερ)		
Κοτόπουλο με δέρμα (3,7 γρ. λίπος στα 125 γρ. κοτόπουλο)	100 γρ. κοτόπουλο: 3 γρ.	
Κουνέλι - μόνο κρέας χωρίς λίπος (3,7 γρ. λίπος στα 125 γρ. κουνέλι)		
Αυγό (2,1 γρ. λίπος σε 1 αυγό 64 γρ.)		
Μουσακάς (9 γρ. λίπος στα 200 γρ. μουσακά)		
Γαλοπούλα με δέρμα (4,2 γρ. λίπος στα 125 γρ. γαλοπούλα)		
Γλυκά		
Ντόνατς (7,3 γρ. λίπος σε 1 απλό ντόνατ, 100 γρ.)		
Λουκουμάδες από μαγαζί (3,9 γρ. λίπος σε 1 μερίδα 150 γρ.)		
Κρουασάν (8,5 γρ. λίπος στα 80 γρ. κρουασάν)		
Σοκολάτα γάλακτος (9,8 γρ. λίπος στα 70 γρ. σοκολάτα)		
Mars bar (5 γρ. λίπος στα 50 γρ. mars bar)		
Kit kat (6,3 γρ. λίπος στα 45 γρ. Kit kat)		
Μπισκότα σοκολάτας (16,7 γρ. λίπος στα 100 γρ. μπισκότα)		
Κουραμπιέδες με βούτυρο (5,2 γρ. λίπος στον 1 κουραμπιέ, 40 γρ.)		
Διάφορα		
Σουβλάκι με πίτα (65 γρ. πίτα + 100 γρ. γύρο + 100 γρ. πατάτες) (13 γρ. λίπος στο 1 σουβλάκι, 265 γρ.)		
Μακαρόνια με τυρί (14 γρ. λίπος στη 1 μερίδα, 250 γρ.)		
Πίτσα με τυρί και ντομάτα (5,7 γρ. λίπος στο 1/4 της πίτσας, 75 γρ.)		
Τυρογαριδάκια (10,4 γρ. λίπος στα 55 γρ. τυρογαριδάκια)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Πατατάκια τσιπς (μικρό σακουλάκι) (4,6 γρ. λίπος στα 50 γρ. πατατάκια)		
Ελαιόλαδο (0,7 γρ. λίπος σε 1 κουταλιά σούπας, 15 γρ.)		
Φοινικέλαιο (6,7 γρ. λίπος σε 1 κουταλιά σούπας, 15 γρ.)		
Αμύγδαλα (0,4 γρ. λίπος στα 10 αμύγδαλα, 30 γρ.)		
Καρύδια (0,7 γρ. λίπος στα 10 καρύδια, 40 γρ.)	4 καρύδια: 0,9 γρ.	
Φιστίκια (0,8 γρ. λίπος στα 10 φυστίκια, 10 γρ.)		
Λαχανικά		
Ντομάτες (0 γρ. λίπος στα 150 γρ. ντομάτες)	300 γρ. ντομάτες: 0 γρ.	
Πατάτες ψητές με φλοιό (0 γρ. λίπος στα 150 γρ. πατάτες)	300 γρ. πατάτες: 0 γρ.	
Πράσινα φασολάκια (0 γρ. λίπος στα 250 γρ. φασολάκια)	250 γρ. φασολάκια: 0 γρ.	
Κουνουπίδι (0 γρ. λίπος στα 300 γρ. κουνουπίδι)		
Κρεμμύδια (0 γρ. λίπος στο 1 κρεμμύδι 20 γρ.)		
Καρότα (0 γρ. λίπος στο 1 καρότο, 50 γρ.)	2 καρότα: 0 γρ.	
Μπρόκολα (0 γρ. λίπος στα 300 γρ. μπρόκολα)		
Σπανάκι (0 γρ. λίπος στα 250 γρ. σπανάκι)		
Σπαράγγια (0 γρ. λίπος στα 250 γρ. σπαράγγια)		
Μαρούλι (0 γρ. λίπος στα 200 γρ. μαρούλι)	100 γρ. μαρούλι: 0 γρ.	
Πράσα (0 γρ. λίπος στα 200 γρ. πράσα)		
Μανιτάρια (0 γρ. λίπος στα 100 γρ. μανιτάρια)		
Μπάμιες (0 γρ. λίπος στα 250 γρ. μπάμιες)		
Όσπρια		
Φακές με ελαιόλαδο 15 γρ. (0,9 γρ. λίπος σε 1 μερίδα φακές, 350 γρ.)	200 γρ. φακές: 0,7 γρ.	
Φασολάδα με ελαιόλαδο 15 γρ. (1 γρ. λίπος σε 1 μερίδα φακές, 350 γρ.)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΠΟΛΟΓΙΟ**
Ρεβίθια βραστά με ελαιόλαδο 15 γρ. (0,8 γρ. λίπος σε 1 μερίδα ρεβίθια, 350 γρ.)		
Μπαρμπουνοφάσουλα με ελαιόλαδο 15 γρ. (1,1 γρ. λίπος σε 1 ρηχό πιάτο, 300 γρ.)		
Κουκιά ξηρά, βραστά με ελαιόλαδο 15 γρ. (1,2 γρ. λίπος σε 1 μερίδα κουκιά, 350 γρ.)		
Φρούτα		
Πορτοκάλι (0 γρ. λίπος στο 1 πορτοκάλι, 200 γρ.)	1 πορτοκάλι: 0 γρ.	
Μήλο (0 γρ. λίπος στο 1 μήλο, 190 γρ.)	1 μήλο: 0 γρ.	
Αχλάδι (0 γρ. λίπος στο 1 αχλάδι, 190 γρ.)	1 αχλάδι: 0 γρ.	
Καρπούζι (0 γρ. λίπος σε 1 φέτα καρπούζι, 400 γρ.)		
Πεπόνι (0 γρ. λίπος σε 1 φέτα πεπόνι, 200 γρ.)		
Σταφύλι (0 γρ. λίπος στα 100 γρ. σταφύλι)	100 γρ. σταφύλια: 0 γρ.	
Ροδάκινο (0 γρ. λίπος στα 100 γρ. ροδάκινο)	100 γρ. ροδάκινα: 0 γρ.	
Φράουλες (0 γρ. λίπος στα 100 γρ. φράουλες)		
ΣΥΝΟΛΟ	**Κορεσμένο λίπος: 20,4 γρ.**	





Γαλακτοκομικά προϊόντα

Το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, το σπιτικό παγωτό και άλλα τρόφιμα που περιέχουν προϊόντα γάλακτος μπορεί να είναι μέρος του καθημερινού μας διαιτολογίου. Τα κύρια συστατικά τους είναι πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά, χοληστερόλη, ασβέστιο, φωσφόρος και ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2), ενώ οι υπόλοιπες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία είναι σε μικρές ποσότητες.

Το λίπος των γαλακτοκομικών περιέχει τα πλέον αθηρογόνα λιπαρά οξέα, που αυξάνουν σε πολύ μεγαλύτερο βαθμό, σε σύγκριση με υπόλοιπα λιπαρά οξέα, την χοληστερόλη και την LDL-χοληστερόλη στο αίμα. Γι' αυτό θα πρέπει να χρησιμοποιούνται γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λίπος ή άπαχα μετά από την ηλικία των 2 χρόνων, ιδιαίτερα όταν υπάρχει γενετική προδιάθεση για αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα. Προσοχή στα παγωτά του εμπορίου, γιατί δεν ανήκουν συνήθως στα γαλακτοκομικά προϊόντα. Το πρώτο συστατικό τους είναι το λάδι της ινδικής καρύδας (70% κορεσμένο), το δεύτερο είναι η ζάχαρη, το τρίτο είναι το γάλα σε σκόνη και ακολουθεί η σοκολάτα και πολλές πρόσθετες χημικές ουσίες. Γι' αυτό ορισμένες εταιρείες δεν τα ονομάζουν παγωτά αλλά παγωμένα γλυκίσματα.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια πηγή ασβεστίου και φωσφόρου. Για το λόγο αυτό στην παιδική και την εφηβική ηλικία, καθώς επίσης στη γαλουχία και την εγκυμοσύνη, είναι απαραίτητες τρεις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων ημερησίως (γάλα ή γιαούρτι ή τυρί), ενώ στη μέση ηλικία και στους ηλικιωμένους συνιστώνται δύο μερίδες ημερησίως. Στις περιόδους νηστείας μπορεί να επιλεγούν τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο από άλλες κατηγορίες τροφίμων εκτός των γαλακτοκομικών, όπως δείχνει η άσκηση της επόμενης σελίδας. Τα παιδιά δεν πρέπει να νηστεύουν τα γαλακτοκομικά προϊόντα ούτε τα ψάρια και τα αυγά μέχρι να συμπληρώσουν την ανάπτυξή τους στην ηλικία των 18 χρόνων.

Ο πίνακας που ακολουθεί δίνει την περιεκτικότητα διαφόρων τροφίμων σε ασβέστιο. Πολλά άλλα τρόφιμα εκτός των γαλακτοκομικών περιέχουν ασβέστιο. Γι' αυτό μπορείτε να σχεδιάσετε το ημερήσιο διαιτολόγιό σας, ώστε να περιέχει ποικιλία τροφίμων που να καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες σας σε ασβέστιο, χωρίς να παίρνετε μεγάλη ποσότητα κορεσμένου λίπους και χοληστερόλης.

Ασβέστιο

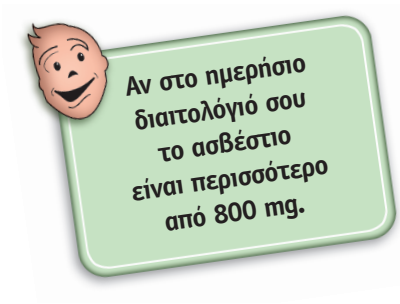
Το ασβέστιο είναι απαραίτητο συστατικό στην καθημερινή διατροφή για την ανάπτυξη του σκελετού, την πρόληψη της οστεοπόρωσης και τη λειτουργία των κυττάρων του σώματος. **Οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού είναι 800-1200 mg.**

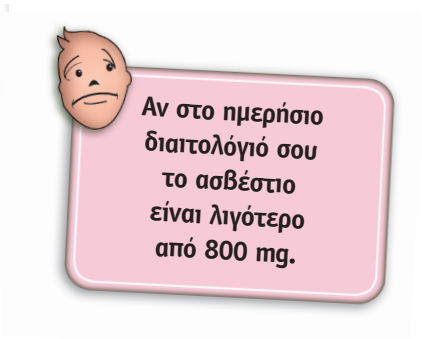
Σχεδιάστε ένα δικό σας ημερήσιο διαιτολόγιο που να περιέχει τουλάχιστον 800 με 1200 mg ασβεστίου. Φροντίστε ώστε οι επιλογές να γίνουν απ' όλες τις κατηγορίες τροφίμων. Στην εγκυμοσύνη και στην εφηβική ηλικία είναι απαραίτητα 1200 mg ασβεστίου ημερησίως. Μπορείτε επίσης να υπολογίσετε αν το φαγητό που φάγατε την προηγούμενη ημέρα περιέχει επαρκή ποσότητα ασβεστίου.

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Γαλακτοκομικά		
Γάλα πλήρες αγελάδας (276 mg ασβεστίου στα 240 γρ. γάλα)		
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (288 mg ασβεστίου στα 240 γρ. γάλα)		
Γάλα με μηδέν λιπαρά (288 mg ασβεστίου στα 240 γρ. γάλα)	240 γρ. γάλα **288 mg**	
Γάλα προβάτου (360 mg ασβεστίου στα 240 γρ. γάλα)		
Γάλα κατσίκας (240 mg ασβεστίου στα 240 γρ. γάλα)		
Γιαούρτι αγελάδας (330 mg ασβεστίου στα 220 γρ. γιαούρτι)	220 γρ. γιαούρτι **330 mg**	
Τυρί φέτα (144 mg ασβεστίου στα 40 γρ. τυρί)		
Τυρί γραβιέρα (268 mg ασβεστίου στα 40 γρ. τυρί)	30 γρ. γραβιέρα **201 mg**	
Τυρί edam (308 mg ασβεστίου στα 40 γρ. τυρί)		
Τυρί parmesan (480 mg ασβεστίου στα 40 γρ. τυρί)		
Παγωτό βανίλια (195 mg ασβεστίου στα 150 γρ. παγωτό)		
Ψάρι		
Σαρδέλες σε κουτί με ντομάτα (460 mg ασβεστίου στα 100 γρ. σαρδέλες)		
Σολομός σε κουτί (93 mg ασβεστίου στα 100 γρ. σολομό)	100 γρ. σολομό **93 mg**	
Γαρίδες (153,6mg ασβεστίου στα 120 γρ. γαρίδες)		
Καβούρι σε κουτί (120 mg ασβεστίου στα 100 γρ. καβούρι)		
Λαχανικά		
Σπανάκι (425 mg ασβεστίου σε 1 ρηχό πιάτο, 250 γρ.)	100 γρ. σπανάκι **170 mg**	
Κρεμμύδια (5 mg ασβεστίου σε 1 κρεμμύδι 20 γρ.)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Μπρόκολα (140 mg ασβεστίου σε 1 ρηχό πιάτο, 250 γρ.)		
Αγκινάρες (178 mg ασβεστίου στα 380 γρ. αγκινάρες)		
Λάχανο (130 mg ασβεστίου στα 250 γρ. λάχανο)	100 γρ. λάχανο: **52 mg**	
Μπάμιες (336 mg ασβεστίου στα 210 γρ. μπάμιες)		
Κουνουπίδι (42,5 mg ασβεστίου στα 250 γρ. κουνουπίδι)		
Καρότα (12,5 mg ασβεστίου σε 1 καρότο, 50 γρ.)	100 γρ. καρότα: **25 mg**	
Μαρούλι (26,5 mg ασβεστίου σε 2 φύλλα, 50 γρ.)		
Πράσινα φασολάκια (90 mg ασβεστίου στα 250 γρ. φασολάκια)	100 γρ. φασολάκια **36 mg**	
Πράσα (32,5 mg ασβεστίου στα 250 γρ. πράσα)		
Δημητριακά		
Άσπρο ψωμί (44 mg ασβεστίου στα 40 γρ. ψωμί)		
Μαύρο ψωμί (44 mg ασβεστίου στα 40 γρ. ψωμί)	100 γρ. ψωμί: **100 mg**	
Δημητριακά με πίτουρο για πρωινό (22,5 mg ασβεστίου στα 150 γρ. δημητριακά)		
Μακαρόνια με τυρί (ρηχό πιάτο) (425 mg ασβεστίου στα 250 γρ. μακαρόνια)		
Κρουασάν (64 mg ασβεστίου στα 80 γρ. κρουασάν)		
Όσπρια		
Φακές (βαθύ πιάτο) (248,5 mg ασβεστίου στα 350 γρ. φακές)		
Φασόλια ξηρά (294 mg ασβεστίου στα 350 γρ. φασόλια)	100 γρ. φασόλια **84 mg**	
Κουκιά ξηρά (140 mg ασβεστίου στα 250 γρ. κουκιά)		
Ρεβίθια (560 mg ασβεστίου στα 350 γρ. ρεβίθια)		

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΒΕΣΤΙΟ		
ΤΡΟΦΙΜΑ	**ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ**	**ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΟΥ ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**
Διάφορα		
Ελιές (18,3 mg ασβεστίου σε 6 μέτριες ελιές, 30 γρ.)		
Σταφίδες (37,2 mg ασβεστίου στα 40 γρ. σταφίδες)		
Σύκα ξηρά (250 mg ασβεστίου στα 5 σύκα 100 γρ.)	30 γρ. σύκα: **75 mg**	
Αμύγδαλα (24 mg ασβεστίου στα 10 αμύγδαλα, 30 γρ.)		
Καρύδια (28,2 mg ασβεστίου στα 10 καρύδια, 40 γρ.)		
Σοκολάτα γάλακτος (μεσαίο μέγεθος) (154 mg ασβεστίου στα 70 γρ. σοκολάτα)		
Πορτοκάλι (94 mg ασβεστίου στα 200 γρ. πορτοκάλι)		
ΣΥΝΟΛΟ	**Ασβέστιο: 1454 mg**	**..... mg**





Όσπρια

Τα όσπρια έχουν ιδιαίτερη θέση στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή. Μαζί με το ελαιόλαδο, το ψωμί και τα χόρτα αποτελούσαν την κυριότερη καθημερινή πηγή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών της ελληνικής οικογένειας και ιδιαίτερα της αγροτικής. Κάθε αγροτική οικογένεια συνήθιζε να καλλιεργεί ποικιλία οσπρίων, ώστε είχε τη δυνατότητα να μαγειρεύει κάθε ημέρα και από ένα διαφορετικό είδος, ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες. Τους θερινούς μήνες η χρήση των οσπρίων αραίωνε αρ-

κετά και στο τραπέζι έπαιρναν θέση τα λαχανικά καθημερινά, που σε μεγάλη ποικιλία καλλιεργούσαν στο λαχανόκηπό τους.

Ο πίνακας που ακολουθεί παρουσιάζει τα πλέον συνήθη όσπρια που χρησιμοποιούνται από την ελληνική οικογένεια και τη σύνθεσή τους σε μακροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Η περιεκτικότητα των οσπρίων σε ενέργεια κυμαίνεται από 81 μέχρι 126 Kcal στα 100 γρ βρασμένων οσπρίων χωρίς ελαιόλαδο. Δεδομένου ότι τα όσπρια αποτελούσαν το κύριο φαγητό στην **παραδοσιακή ελληνική διατροφή** η μερίδα ήταν μεγάλη, περί τα 300-400 γρ., ανάλογα φυσικά με την ηλικία του ατόμου, το φύλο και τη σωματική του άσκηση. Μια μερίδα 400 γρ. οσπρίων δίνει 428 Kcal και, αν σ' αυτή προστεθούν 20 γρ. ελαιολάδου, η ενέργεια ανεβαίνει κατά 180 Kcal. Η μερίδα αυτή δίνει 33 γρ. πρωτεΐνης, που καλύπτει περισσότερες από τις μισές ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα. Ο συνδυασμός διαφόρων οσπρίων και δημητριακών αυξάνει τη βιολογική αξία της πρωτεΐνης, που μπορεί να υποστηρίξει πλήρως την ανάπτυξη του παιδιού και του εφήβου. Το υπόλοιπο μισό των ημερήσιων αναγκών πρέπει να προέρχεται από πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, όπως αυγό, γαλακτοκομικά, ψάρι, κοτόπουλο κ.ά.

Τα όσπρια δεν περιέχουν καθόλου βιταμίνη B12 και χοληστερόλη, που είναι απαραίτητες ουσίες για την ανάπτυξη του παιδιού (τη χοληστερόλη μπορεί να συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός). Ο σίδηρος, που περιέχεται σε επαρκή ποσότητα, απορροφάται σε μικρότερο ποσοστό από το έντερο, σε σύγκριση με το σίδηρο από τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Τα όσπρια όμως αποτελούν πολύ σπουδαία **πηγή διαιτητικών ινών** οι οποίες δεν υπάρχουν καθόλου στα ζωικά τρόφιμα. Οι ίνες αυτές είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου, την πρόληψη της δυσκοιλιότητας και του καρκίνου του παχέος εντέρου, που είναι πολύ συχνός και συνεχώς αυξανόμενος σήμερα στη χώρα μας.

Η ποσότητα διαιτητικών ινών που συνιστώνται για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου πρέπει να είναι 25-40 γρ. ημερησίως. Μια μερίδα οσπρίων 400 γρ. προσφέρει περίπου 23 γρ. διαιτητικών ινών ανάλογα με το είδος του οσπρίου. Αν βέβαια σ' αυτές τις ίνες συμπεριληφθούν και όσες περιέχονται στα κρεμμύδια, μαϊντανό, ντομάτα και διάφορα άλλα λαχανικά που προστίθενται στο μαγείρευμα, τότε η ποσότητα των ινών αυξάνει ακόμα περισσότερο.

Πρέπει να τονιστεί ότι στην απλή παραδοσιακή ελληνική δίαιτα η οικογένεια είχε το ίδιο φαγητό το μεσημέρι και το βράδυ. Αυτό εξηγεί γιατί πριν από μερικές δεκαετίες ο πληθυσμός της χώρας είχε από τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Περιεκτικότητα συνήθων οσπρίων σε ορισμένα θρεπτικά συστατικά*

	Φασολάδα	Φασόλια μαυρομάτικα	Μπαρμπουνοφάσουλα	Φακές	Ρεβίθια	Κουκιά ξηρά	Φάβα
Ενέργεια (Kcal)	95	116	103	105	121	81	126
Υδατάνθρακες (γρ.)	17	20	17	17	18	12	22,7
Λίπος (γρ.)	0,5	0,7	0,5	0,7	2,1	0,6	0,9
Πρωτεΐνη (γρ.)	6,6	8,8	8,4	8,8	8,4	7,9	8,3
Διαιτητικές ίνες (γρ.)	6,7	3,5	9	3,8	5,1	6,5	4,6
Θειαμίνη (mg)	0,1	0,2	–	0,14	0,1	–	0,1
Νιασίνη (mg)	0,6	0,5	–	0,6	0,7	3	1
Β6 (mg)	0,1	0,2	–	0,14	0,1	–	0,1
Φυλλικό οξύ (μg)	23	210	42	30	54	32	–
Κάλιο (mg)	320	320	420	310	270	280	270
Ασβέστιο (mg)	65	21	37	22	46	56	11
Μαγνήσιο (mg)	45	45	45	34	37	36	30
Σίδηρος (mg)	2,5	1,9	2,5	3,5	2,1	1,6	1,7

* McCance and Widdowson's, 1994

Η περιεκτικότητα των συστατικών αναφέρεται στα 100 γρ. βραστών οσπρίων. Όλα τα όσπρια αναλύθηκαν αφού βράστηκαν στο νερό χωρίς να προστεθεί λάδι, ντομάτα ή άλλα τρόφιμα.

Πρόγευμα: Η σημασία του στην προαγωγή της υγείας

Πλεονεκτήματα ενός καλού πρωινού στο σπίτι

- Περιέχει ένα απαραίτητο ποσοστό ενέργειας, βιταμινών, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών, ώστε οι ημερήσιες ανάγκες σε θερμίδες και θρεπτικά συστατικά να κατανέμονται σε τρία κύρια γεύματα.
- Βοηθά τα παιδιά να έχουν άριστη ανάπτυξη, καλύτερη απόδοση στο σχολείο και την άθληση και τους γονείς να είναι παραγωγικότεροι στην εργασία τους.
- Ελαττώνει την όρεξη για μεγαλύτερη ποσότητα φαγητού στα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας. Έτσι μειώνεται και ο κίνδυνος της παχυσαρκίας.
- Αποτρέπει τις μεγάλες διακυμάνσεις στα επίπεδα σακχάρου, ινσουλίνης και λιποπρωτεϊνών στο αίμα.
- Περιορίζει τον κίνδυνο προσβολής από ισχαιμική καρδιοπάθεια και σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- Αποφεύγεται η αγορά ακατάλληλων, ως επί το πλείστον, τροφίμων από τα περίπτερα ή τα κυλικεία στη διάρκεια των ωρών απουσίας από τα σπίτια.

Χαρακτηριστικά των τροφίμων που πρέπει να επιλέγονται για πρωινό

Τα τρόφιμα πρέπει να είναι:

- Εύκολα στην προετοιμασία.
- Χαμηλής περιεκτικότητας σε ζωικό λίπος. Αποφυγή μαργαρινών, προτίμηση στο αγνό παρθένο ελαιόλαδο και στις ανάλατες ελιές.
- Χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι και πλούσια σε κάλιο, όπως φρούτα και χυμοί από φρέσκα φρούτα όλων των εποχών.
- Πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως το μαύρο ψωμί με όλο το πίτουρο και δημητριακά με πίτουρο και ελάχιστη ή καθόλου ζάχαρη (π.χ. χόνδρος - αλεσμένο σιτάρι βρασμένο με γάλα ή ρυζόγαλο με καστανό ρύζι).
- Πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως φρούτα, δημητριακά και μαύρο ψωμί.
- Πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως τα φρούτα, τα δημητριακά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟ-ΤΗΤΑ	ΓΡΑΜΜ. (g)	ΕΝΕΡ-ΓΕΙΑ (Kcal)	ΠΡΩΤΕΪ-ΝΕΣ (g)	ΟΛΙΚΑ ΛΙΠΗ (g)	ΚΟΡΕ-ΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ (g)	ΥΔΑΤΑΝ-ΘΡΑΚΕΣ (g)	ΑΣΒΕ-ΣΤΙΟ (mg)	ΒΙΤ. D (μg)	ΧΟΛΗ-ΣΤΕΡΟΛΗ (mg)
Γιαούρτι πλήρες πρόβειο	1 ΤΕΜ.	50	74	6	5	1.5	0	29	0.9	193
Γάλα πλήρες	1 ΠΟΤ.	250	165	8	10	6	12	288	0.1	35
Γάλα άπαχο	1 ΠΟΤ.	250	83	8	0.3	0.2	13	300	0	5
Γιαούρτι στραγγ. αγελάδ.	1 ΚΕΣΕ	200	230	13	18	10	4	300	0.1	72
Γιαούρτι πλήρες αγελάδ.	1 ΚΕΣΕ	200	212	9	15	10	11	300	0.5	28
Γιαούρτι άπαχο	1 ΚΕΣΕ	200	82	9	0.4	0.2	12	260	0	2
Τυρί Φέτα		100	262	15	17	11	4	433	0.5	70
Μυζήθρα		100	292	13	25	14	3	262	0	46
Κεφαλοτύρι		100	460	35	32	19	9	1096	0	105

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ, ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟ-ΤΗΤΑ	ΓΡΑΜΜ. (g)	ΕΝΕΡ-ΓΕΙΑ (Kcal)	ΠΡΩΤΕΪ-ΝΕΣ (g)	ΥΔΑΤΑΝ-ΘΡΑΚΕΣ (g)	ΔΙΑΙΤΗ-ΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g)	ΒΙΤ Β6 (mg)	ΝΙΑΣΙΝΗ (mg)	ΚΑΛΙΟ (mg)
Ψωμί ολικής αλέσεως	1 ΦΕΤΑ	30	65	2.8	12.4	2	0.03	1.2	69
Ψωμί μαύρο	1 ΦΕΤΑ	30	65	2.6	13.2	2	0.03	0.7	51
Δημητριακά με ίνες (All bran)		100	261	14	47	30	1.3	11.3	1000
Δημητριακά με λιγότερες ίνες (Bran Flakes)		100	318	10	69	17	1.8	15	540
Δημητριακά από καλαμπόκι (Corn Flakes)		100	360	8	86	3	1.8	15	100
Σιτάρι αλεσμένο (χόνδρος)		100	342	12	76	18	0.3	5.1	410

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΛΛΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΓΡΑΜΜ. (g)	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (Kcal)	ΛΙΠΗ (g)	ΒΙΤ Ε (mg)	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (g)	ΚΟΡΕ-ΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ (g)	ΧΟΛΗ-ΣΤΕΡΟΛΗ (mg)
Ελαιόλαδο	2 κουτ. σούπας	30	270	30	1.5	0	4	0
Ελιές πράσινες	10 ελιές	30	31	3	0.6	0.3	0.5	0
Ηλιόσποροι (ψίχα)	1 σακουλάκι	30	174	14	11.3	5.9	1.3	0
Αμύγδαλα (ψίχα)	5 αμύγδαλα	20	122	11	4.8	4.2	0.9	0
Καρύδια (ψίχα)	10 καρύδια	40	275	27.4	1.5	5.8	2.2	0
Φιστίκια (φρέσκα) καθαρισμένα	1 σακουλάκι	50	282	23	5.4	13	4.1	0

Πηγή: Mc Cance and Widdonson's, The composition of foods και Πανεπιστήμιο Κρήτης - αδημοσίευτα στοιχεία.

Ένα πλήρες πρωινό

Πρέπει να περιλαμβάνει ένα τουλάχιστον είδος από τις παρακάτω 6 κατηγορίες τροφίμων:

- Γάλα ή γιαούρτι ή τυρί (με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος).
- Αυγό βραστό (3-4 την εβδομάδα).
- Φρούτα εποχής ή χυμό από φρέσκα φρούτα, πορτοκάλι ή χυμό πορτοκαλιού, μήλο, αχλάδι, σταφύλι, σύκο, καρπούζι, φράουλες, σταφίδες, μπανάνα, βερίκοκα, δαμάσκηνα.
- Ελαιόλαδο, ελιές.
- Μέλι ή μαρμελάδα.
- Ψωμί ή δημητριακά, μαύρο ψωμί, δημητριακά με ίνες (All bran), δημητριακά με λιγότερες ίνες (bran flakes), δημητριακά από καλαμπόκι (με ίνες), αλεσμένο σιτάρι - χόνδρος και νιφάδες βρώμης ή ρυζόγαλο με καστανό ρύζι.

Προβλήματα από την έλλειψη ενός καλού πρωινού

- Η ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χάνονται δεν αναπληρώνονται συνήθως από τα άλλα γεύματα, με αποτέλεσμα την ανεπαρκή ανάπτυξη του παιδιού.
- Η ανεπάρκεια των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών για τη λειτουργία του κεντρικού και του περιφερικού νευρικού συστήματος έχει ως συνέπειες:
  – Τη μειωμένη νοητική λειτουργία και την κακή απόδοση στο σχολείο.
  – Τη μειωμένη απόδοση κατά τη σωματική άσκηση και τη χειρωνακτική εργασία.
- Ευνοούνται οι παράγοντες που αυξάνουν τις πιθανότητες για ζακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, μελλοντική υπέρταση και αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα.
- Αυξάνεται ο κίνδυνος για παχυσαρκία, λόγω της κατανάλωσης τροφίμων με μεγάλη θερμιδική πυκνότητα κατά τη διάρκεια των πρωινών ωρών, αλλά και λόγω λήψεως υπερβολικής ποσότητας φαγητού στα υπόλοιπα γεύματα μετά το μεσημέρι, ιδιαίτερα τις βραδινές ώρες.

Όταν χρειαστεί να αγοράσετε κάτι φαγώσιμο από το κυλικείο του σχολείου ή του χώρου εργασίας ή από το περίπτερο, στις επιλογές να είναι:

Περισσότερο

- Φρούτο ή χυμοί από φρέσκα φρούτα, 3-5 φρούτα ημερησίως ανάλογα με την ηλικία. Αυτά πρέπει να είναι από ποικιλία εποχιακών φρούτων. Η υπερβολή βλάπτει. Μπορεί να προκληθεί παχυσαρκία και ανεπαρκής ανάπτυξη από υπερβολική λήψη φρέσκου χυμού πορτοκαλιού.
- Γάλα ή γιαούρτι, χαμηλά σε λιπαρά.
- Κέικ ή κουλουράκια φτιαγμένα με ελαιόλαδο, χυμούς από φρούτα και λίγη ή καθόλου ζάχαρη.
- Σάντουιτς από μαύρο ψωμί με τόνο, μαρούλι και τομάτα.

Να αποφεύγονται:

- ✓ Αναψυκτικά.
- ✓ Γαριδάκια, πατατάκια.
- ✓ Σάντουιτς από άσπρο ψωμί με σαλάμι ή ζαμπόν ή μορταδέλα.
- ✓ Καραμέλες και τσίχλες.
- ✓ Σοκολάτες, γκοφρέτες, μπισκότα.
- ✓ Γλυκά και κρουασάν.
- ✓ Τυρόπιτες με μαργαρίνες και αμφιβόλου ποιότητας τυρί.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ Ή ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΠΑΝΙΑ

ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΓΡΑΜΜ. (g)	ΕΝΕΡΓΕΙΑ (Kcal)	ΛΙΠΗ (g)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΗ (g)	ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ (mg)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (g)	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (g)	ΒΙΤ. Α (μg)	ΒΙΤ C (mg)
Σοκολάτα γάλακτος	1 σοκολάτα	100	529	30	18	30	59	8	7	0
Τυρόπιτα	1 τεμάχιο	120	280	20	8	91	16	9	193	1
Λουκανόπιτα	1 τεμάχιο	100	477	36	13	49	32	7	128	1
Γκοφρέτα	1 τεμάχιο	38	203	11	7	–	25	2	0	0
Κρουασάν	1 τεμάχιο	100	360	20	7	75	38	8	21	0
Καραμέλες	10 τεμάχια	50	187	0	0	0	49	0	0	0
Τσίχλες	1 τεμάχιο	50	171	0	0	0	48	0	0	0
Σάντουιτς	1 πακέτο	120	289	13	5	48	27	17	62	3
Μπισκότα (γέμ. σοκολάτα)	1 τεμάχιο	100	524	28	17	22	67	6	0	0
Ντόνατς	1 πακέτο	80	218	17	5	19	38	5	–	0
Κόκα κόλα	1 κουτάκι	330	129	0	0	0	35	0	0	0

Πηγή: Mc Cance and Widdonson's, The composition of foods και Πανεπιστήμιο Κρήτης - αδημοσίευτα στοιχεία.

Γιατί πρέπει να τρώμε συχνά φρούτα

Ευτυχώς είμαστε από τις χώρες της Ευρωπαϊκής Κοινότητας με την υψηλότερη κατανάλωση φρούτων. Η κατανάλωση όμως αυτή φαίνεται να μειώνεται τα τελευταία χρόνια, ιδιαίτερα στα νεώτερα άτομα, τα παιδιά και τους εφήβους. Κάθε άτομο πρέπει να παίρνει 4-5 φρούτα ημερησίως.

Πλεονεκτήματα από την τακτική κατανάλωση φρούτων:

- Διευκολύνουν στην άριστη σωματική και νοητική ανάπτυξη.
- Προσφέρουν μεγάλη ποσότητα βιταμινών, ιχνοστοιχείων και φυτικών ινών.
- Παρέχουν σχετικά μικρά ποσοστά ενέργειας.
- Ελαττώνουν τον κίνδυνο παχυσαρκίας και ζακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.
- Περιορίζουν τις πιθανότητες προσβολής από τις συχνότερες μορφές καρκίνου.
- Διευκολύνουν τη λειτουργία του εντέρου. Η δυσκοιλιότητα σπανίζει στα άτομα που καταναλώνουν συχνά φρούτα, γι' αυτό κινδυνεύουν λιγότερο από καρκίνο του παχέος εντέρου, του στομάχου κ.ά.
- Τα φρούτα έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και είναι απαραίτητα ιδιαίτερα σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη, αρκεί να παίρνουν τέτοιες ποσότητες, ώστε το βάρος να διατηρείται μέσα στα φυσιολογικά όρια.

ΦΡΟΥΤΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ, ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ									
ΕΙΔΟΣ	ΠΟΣΟ-ΤΗΤΑ	ΓΡΑΜΜ.	ΕΝΕΡ-ΓΕΙΑ (Kcal)	ΥΔΑΤΑΝ-ΘΡΑΚΕΣ (g)	ΒΙΤ C (mg)	Β - ΚΑΡΟ-ΤΕΝΗ (μg)	ΔΙΑΙΤΗ-ΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (g)	ΚΑΛΙΟ (mg)	ΧΟΛΗ-ΣΤΕΡΟΛΗ (mg)
Πορτοκάλι	1 τεμάχιο	180	67	15	97	50	3	270	0
Χυμός φρέσκος πορτοκ.	1 ποτ. νερού	250	113	26	125	50	1	500	0
Μανταρίνια (κλιμεντίνα)	2 τεμάχια	100	37	9	54	75	2	130	0
Μήλα	1 τεμάχιο	150	71	18	9	26	33	180	0
Αχλάδια	1 τεμάχιο	120	49	12	7	23	3	180	0
Μπανάνες	1 τεμάχιο	110	105	26	12	23	3	440	0
Σταφύλια		100	60	15	3	17	1	210	0
Βερίκοκα	5 τεμάχια	100	31	7	6	405	2	270	0
Φράουλες	10 τεμάχια	100	27	6	77	8	2	160	0
Σύκα	4 τεμάχια	100	209	49	1	59	11	890	0
Καρπούζι	1 φέτα	200	62	14	16	460	1	200	0
Πεπόνι	1/2 φέτα	100	19	4	26	1000	1	210	0
Ξηρά βερίκοκα	10 τεμάχια	100	158	37	1	545	18	1380	0
Σταφίδες	4 κουτ. σούπ.	40	109	28	0.4	5	2	108	0
Κεράσια	20 τεμάχια	50	24	6	6	13	1	105	0
Ακτινίδια	1 τεμάχιο	150	92	22	147	27	5	488	0
Ροδάκινα	1 τεμάχιο	200	66	15	62	116	5	320	0

Πηγή: Mc Cance and Widdonson's, The composition of foods and USDA.

Κίνδυνοι από την υπερκατανάλωση αλλαντικών

Τα αλλαντικά, τα οποία περιλαμβάνουν το σαλάμι, το ζαμπόν, τη μορταδέλα, τα λουκάνικα, το μπέικον υπερκαταναλώνονται τα τελευταία χρόνια από τους ενήλικες και τα παιδιά στη χώρα μας.

Η συχνή κατανάλωση μπορεί να προκαλέσει:

- Παχυσαρκία (το 30-70% των αλλαντικών είναι λίπος).
- Αύξηση της χοληστερόλης και των λιποπρωτεϊνών στο αίμα, γεγονός που επιταχύνει την αθηροσκληρωτική διαδικασία και οδηγεί σε καρδιαγγειακά νοσήματα.
- Αύξηση του κινδύνου προσβολής από διάφορες μορφές καρκίνου εξαιτίας της πρόσληψης υπερβολικής ποσότητας ζωικού λίπους και νιτρωδών αλάτων, που περιέχονται στα αλλαντικά ως συντηρητικά.
- Αύξηση της αρτηριακής πίεσης από το πολύ αλάτι που περιέχουν.

Κίνδυνοι από την υπερκατανάλωση ζαχαρούχων αναψυκτικών

Τα ζαχαρούχα αναψυκτικά, που συνοδεύουν συνήθως το φαγητό μας και τα οποία οι διαφημιστικές εταιρίες παρουσιάζουν ως απαραίτητα, δεν προσφέρουν κανένα θρεπτικό συστατικό, μόνο θερμίδες.

Προβλήματα που μπορεί να προκαλέσει η μεγάλη κατανάλωση των ζαχαρούχων αναψυκτικών:

- Εμποδίζουν το έντερο να απορροφήσει το ασβέστιο που χρειάζεται για την ανάπτυξη των οστών.
- Προσφέρουν μόνο θερμίδες και περιορίζουν την όρεξη για άλλα τρόφιμα πλούσια σε ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.
- Καταστρέφουν τα δόντια λόγω της ζάχαρης που περιέχουν.
- Αυξάνουν τα τριγλυκερίδια στο αίμα.

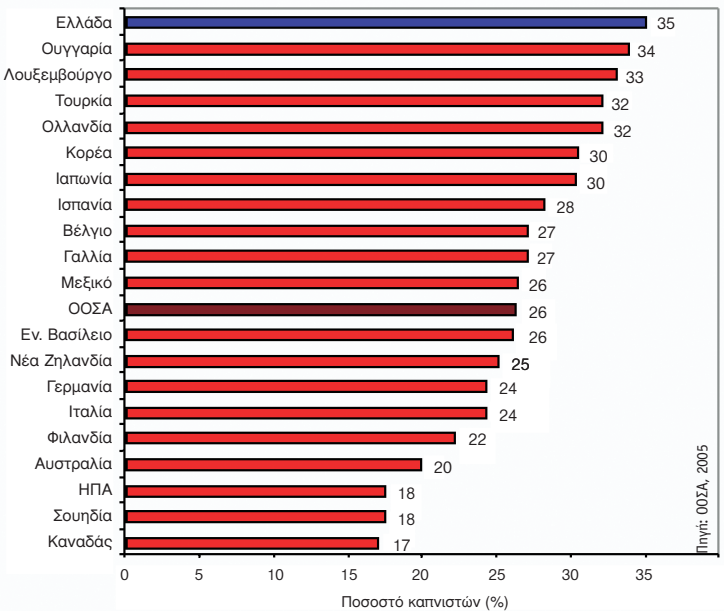
Η οικογένεια και το παράδειγμα των γονιών είναι ο καλύτερος τρόπος να μάθει το παιδί να κάνει σωστές επιλογές και να τρώει πλήρες πρωινό στο σπίτι του. Αν το παιδί συνηθίσει να τρώει μαζί με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς του ένα γευστικό και υγιεινό πρωινό, δεν θα έχει ανάγκη να αγοράζει ακατάλληλα φαγώσιμα από το κυλικείο του σχολείου, το χώρο εργασίας ή το περίπτερο.

Το πλήρες πρωινό με σωστές επιλογές τροφίμων θα βοηθήσει στην προαγωγή της υγείας και την καλύτερη απόδοση στο σχολείο και την εργασία.

Κάπνισμα και διατροφή

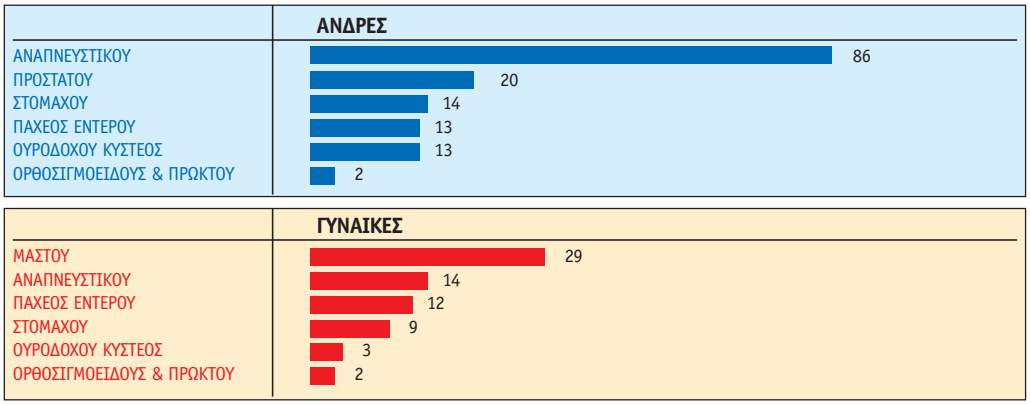
Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα δημόσιας υγείας της χώρας είναι το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα. Το κάπνισμα των γονέων επηρεάζει τα παιδιά ήδη από την εμβρυϊκή ηλικία, ακόμα και αν καπνίζει μόνο ο ένας. Τα παιδιά με γονείς καπνιστές έχουν ένδεκα φορές υψηλότερα επίπεδα κοτινίνης στο αίμα (μεταβολίτης της νικοτίνης στον οργανισμό) σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν έχουν γονείς καπνιστές. Όχι μόνο το ενεργητικό αλλά και το παθητικό κάπνισμα προδιαθέτει τα μικρά παιδιά σε λοιμώξεις, άσθμα και καρκίνο και επηρεάζει τις νοητικές λειτουργίες του εγκεφάλου ελαττώνοντας τη νοημοσύνη. Εκτός των παραπάνω, το ενεργητικό και παθητικό κάπνισμα εθίζει το παιδί στη νικοτίνη βιολογικά και ψυχολογικά από μικρή ηλικία και αυξάνει την πιθανότητα να γίνει και ο ίδιος καπνιστής, όταν μεγαλώσει. Το κάπνισμα θα πρέπει να αποφεύγεται σε όλους τους εσωτερικούς χώρους του σπιτιού.

Ποσοστά καπνιστών σε χώρες του ΟΟΣΑ το 2003



οι καπνιστές έχουν συνήθως κακές διαιτητικές συνήθειες με ανεπαρκή λήψη αντιοξειδωτικών βιταμινών, ιχνοστοιχείων και άλλων ουσιών που είναι απαραίτητες στην αντιμετώπιση του οξειδωτικού stress το οποίο οδηγεί σε αθηρωμάτωση, καρκίνους και άλλα χρόνια νοσήματα.

ΘΑΝΑΤΟΙ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟΥΣ ΣΕ 100.000 ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΑΙΤΙΑ ΘΑΝΑΤΟΥ ΓΙΑ ΑΝΔΡΕΣ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΟ 1994 ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Επίλογος
Παραδοσιακή ελληνική διατροφή
«Η άριστη δίαιτα»

Οι διαιτητικές οδηγίες για προαγωγή της υγείας και πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων, που προτείνονται στις αναπτυγμένες χώρες του κόσμου, βασίζονται στην **παραδοσιακή διατροφή των Κρητών.** Οι νεότερες γενιές των Ελλήνων έχουν δυστυχώς επηρεαστεί από τα μέσα μαζικής επικοινωνίας και τις διαφημίσεις και έχουν ξεφύγει από την παράδοση υιοθετώντας «δυτικοποιημένο» τρόπο διατροφής. Τις επιπτώσεις απ' αυτές, τις μοιραίες αλλαγές στον τρόπο ζωής τις διαπιστώνουμε καθημερινά με τον αυξανόμενο αριθμό πρόωρων θανάτων κυρίως από στεφανιαία νόσο και καρκίνους σε σχετικά νέους άνδρες και γυναίκες της χώρας μας.

Η επιστροφή στον παραδοσιακό τρόπο διατροφής της νεότερης γενιάς της χώρας μας είναι σχετικά πιο εύκολη σε σύγκριση με τους νέους των άλλων αναπτυγμένων χωρών που έχουν ζήσει σε ένα εντελώς διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον.

Στο Πανεπιστήμιο Κρήτης μελετήσαμε τα διαιτητικά στοιχεία των Κρητών από τις μελέτες των καθηγητών A. Keys και G. Christakis στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Από τα αρχεία αυτά επιλέξαμε ένα σύνηθες διαιτολόγιο καθημερινής και ένα Κυριακής, που παραθέτουμε στις δύο επόμενες σελίδες. Τα διαιτολόγια αυτά αναλύθηκαν στα θρεπτικά συστατικά τους με τη βάση δεδομένων τροφίμων στους υπολογιστές του Πανεπιστημίου Κρήτης. Τα χαρακτηριστικά των διαιτολογίων αυτών είναι ότι περιέχουν απλά φαγητά, το κρέας είναι μόνο κάθε Κυριακή και σε μικρή ποσότητα, ενώ το ελαιόλαδο, τα όσπρια, τα φρούτα, τα λαχανικά και το σπιτικό ψωμί είναι σε ποσότητες τέτοιες που καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες σε ενέργεια. **Το κορεσμένο λίπος,** που θεωρείται υπεύθυνο για την αύξηση των λιποπρωτεϊνών στο αίμα και το έμφραγμα του μυοκαρδίου, είναι χαμηλότερο από το συνιστώμενο 10% της συνολικής ενέργειας. Αντίθετα, **τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα,** που προέρχονται κυρίως από το ελαιόλαδο, προσφέρουν περίπου το ένα τέταρτο (25%) της ενέργειας ημερησίως, ενώ στις άλλες ανεπτυγμένες χώρες του κόσμου είναι κάτω από 12%. **Τα trans λιπαρά οξέα,** που προέρχονται κυρίως από την υδρογόνωση των σπορελαίων, είναι τα χαμηλότερα σε σύγκριση με όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπως διαπιστώθηκε από πρόσφατη μελέτη μας. Αυτά τα λιπαρά οξέα θεωρούνται περισσότερο αθηρογόνα από τα κορεσμένα λίπη. **Οι διαιτητικές ίνες** υπερβαίνουν τα 25-30 γρ. ημερησίως, ποσότητες που συνιστώνται για την πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου. **Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες** (καροτενοειδή, τοκοφερόλες, ρετινόλη, ασκορβικό οξύ) υπερβαίνουν πολύ τις συνιστώμενες ποσότητες και σ' αυτές πιθανόν αποδίδεται η χαμηλότερη θνησιμότητα από έμφραγμα και καρκίνους που παρουσιάζει ο πληθυσμός της Κρήτης, σε σύγκριση με 16 άλλους πληθυσμούς στην μελέτη επτά χωρών.

Τέλος θα πρέπει να σημειωθεί ότι περίπου 180-200 ημέρες το χρόνο οι Έλληνες ακολουθούν, ή ακολουθούσαν στην πλειονότητά τους, τις νηστειές της Ορθόδοξης Εκκλησίας, χωρίς να καταναλώνουν καθόλου γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά και κρέας, ενώ επιτρέπονται τα θαλασσινά σ' όλες τις νηστείες και το ψάρι σε ορισμένες νηστήσιμες ημέρες.

Οι μεταβολικές επιπτώσεις της περιοδικής αυτής φυτοφαγίας στην υγεία μελετώνται τελευταία από το Πανεπιστήμιο Κρήτης.

Παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης (καθημερινή)

(ΑΡΧΗ 1960)

ΠΡΩΙΝΟ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	%ΕΝΕΡΓΕΙΑ	%RDA*
• Τσάι του βουνού με μέλι • Σπιτικό τυρί • Σπιτικό ψωμί	Ενέργεια (Kcal)	2357		102
	Πρωτεΐνη (g)	63		101
	Υδατάνθρακες (g)	282	34	
	Ολικό λίπος (g)	90	48	
	Διαιτητικές ίνες (g)	29,2		
10:00 π.μ.	Ασβέστιο (mg)	595		74
• Ελιές - Ψωμί • Σταφύλι	Σίδηρος (mg)	13		130
	Μαγνήσιο (mg)	208		59
	Κάλιο (mg)	3071		
ΓΕΥΜΑ	Νάτριο (mg)	2208		
• Σαλιγκάρια με χόνδρο, ντομάτα • Σαλάτα - ντομάτα, αγγούρι, καρότο • Μαύρο ψωμί • 1 ποτήρι κόκκινο κρασί • 2 μήλα	Βιταμίνη Α (μg RE)	1644		164
	Ασκορβικό οξύ (mg)	275		458
	Βιταμίνη Β1 (mg)	1,6		130
	Βιταμίνη Β2 (mg)	1,6		114
	Βιταμίνη Β6 (mg)	1,3		131
	Χοληστερόλη (mg)	281		
	Κορεσμένα λιπαρά οξέα (g)	28	10	
ΔΕΙΠΝΟ	Μονοακόρεστα (g)	41	15,7	
• Τηγανητές πατάτες με ελαιόλαδο • Ραδίκια • Μαύρο ψωμί • 1 ποτήρι κόκκινο κρασί • 1 μήλο	Πολυακόρεστα (g)	12	4,6	
	TRANS λιπαρά οξέα (g)	2,6	1,0	
	C12:0 + C14:0 + C16:0 (g)	19	7,3	
	ω-6 (g)	10,6	4,1	
	ω-3 (g)	0,6	0,2	

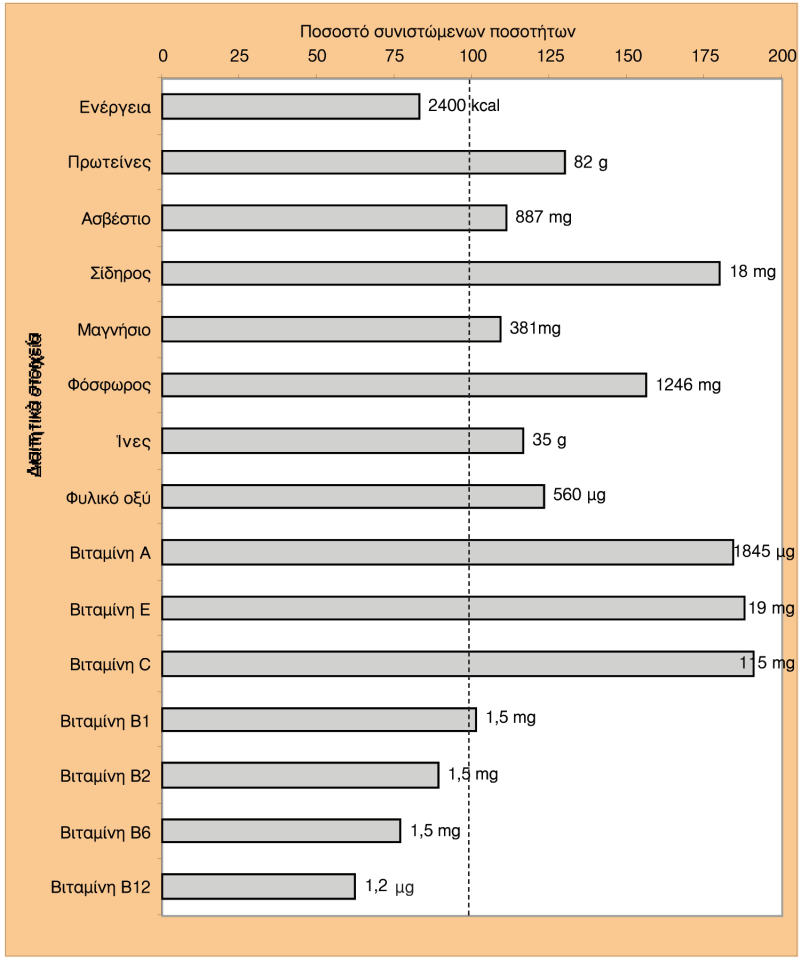
Συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα 100% είναι το φυσιολογικό ενώ κάτω από 70% είναι πολύ χαμηλή λήψη που δημιουργεί ανεπάρκεια, αν συνεχίζεται σε μακροχρόνια βάση.

Παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης (Κυριακή)

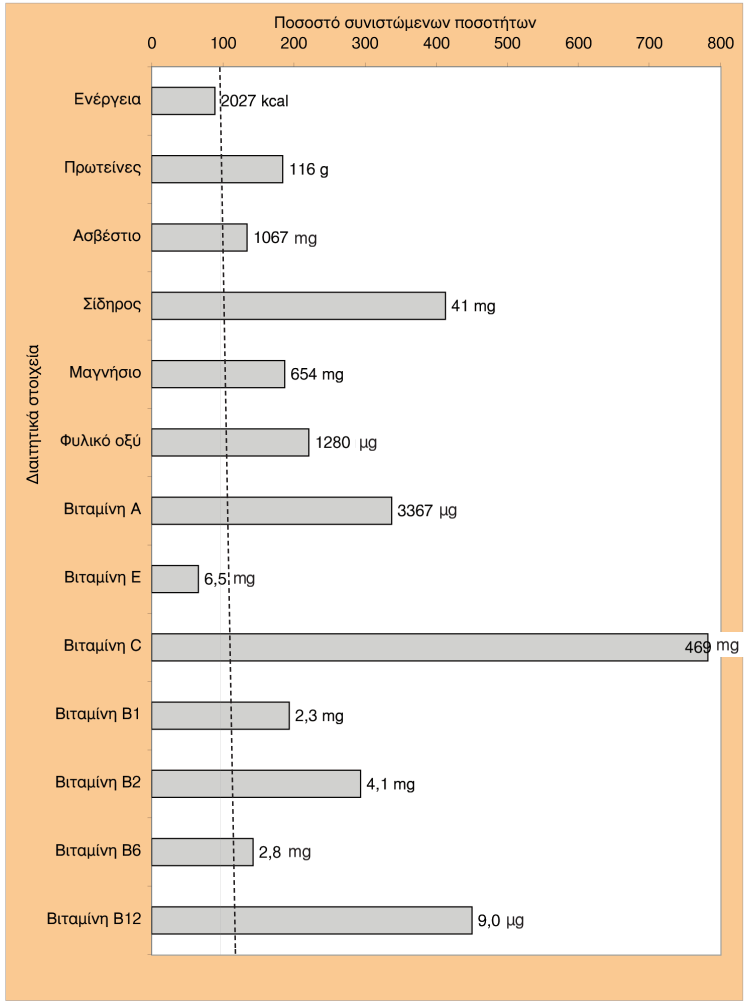
(ΑΡΧΗ 1960)

ΠΡΩΙΝΟ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	%ΕΝΕΡΓΕΙΑ	%RDA
• Καφέ ελληνικό • Μυζηθρόπιτες με μέλι • 2 πορτοκάλια	Ενέργεια (Kcal)	2667		115
	Πρωτεΐνη (g)	55		88
	Υδατάνθρακες (g)	283	41	
	Ολικό λίπος (g)	123	43	
	Διαιτητικές ίνες (g)	30		
ΓΕΥΜΑ	Ασβέστιο (mg)	1280		160
	Σίδηρος (mg)	17		168
• Κρέας αρνί κοκκινιστό με πατάτες • Σαλάτα - ντομάτα, αγγούρι, καρότο • Μαύρο ψωμί • 1 ποτήρι κόκκινο κρασί • 1 μήλο	Μαγνήσιο (mg)	215		61,4
	Κάλιο (mg)	3559		
	Νάτριο (mg)	2038		
	Βιταμίνη A (μg RE)	1903		190
	Ασκορβικό οξύ (mg)	101		168
	Βιταμίνη B1 (mg)	1,4		116
	Βιταμίνη B2 (mg)	1,3		93
	Βιταμίνη B6 (mg)	1,2		117
ΔΕΙΠΝΟ	Χοληστερόλη (mg)	466		
• Ομελέτα με πατάτες, ντομάτα, πιπεριά • Σαλάτα - λάχανο, ντομάτα, καρότο, κρεμμύδι • Μαύρο ψωμί • 1 ποτήρι κόκκινο κρασί • 1 αχλάδι	Κορεσμένα λιπαρά οξέα (g)	24	8,2	
	Μονοακόρεστα (g)	68	23,0	
	Πολυακόρεστα (g)	21	7,0	
	TRANS λιπαρά οξέα (g)	0,5	0,2	
	C12:0 + C14:0 + C16:0 (g)	16,7	5,7	
	ω-6 (g)	18,6	6,3	
	ω-3 (g)	1,3	0,4	

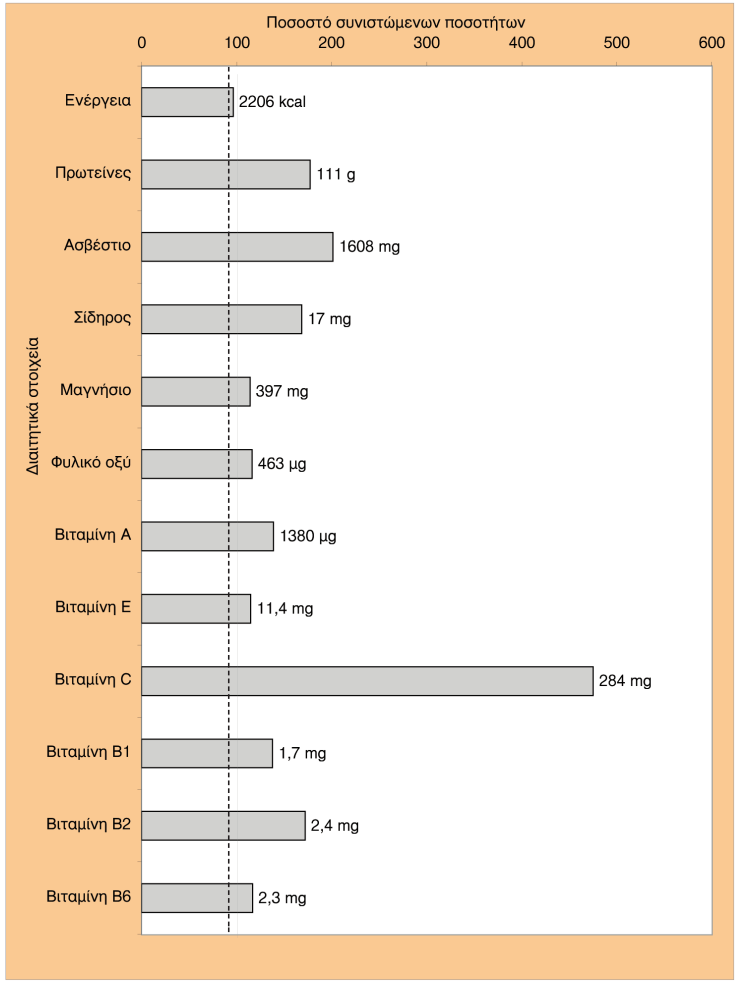
Παραδοσιακή ελληνική διατροφή άνδρα 50 ετών χωρίς κανένα επεξεργασμένο τρόφιμο		γρ.
ΠΡΩΙ	Τσάϊ με βότανα	240
	Μέλι	7
	Τυρί κεφαλοτύρι	40
	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
ΚΟΛΑΤΣΙΟ	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ελιές πράσινες	15
	Σταφύλι	100
ΜΕΣΗΜΕΡΙ	Σαλιγκάρια βρασμένα	50
	Χόνδρο (με ντομάτα, κρεμμύδι και ελαιόλαδο)	150
	Σαλάτα αγγούρι, ντομάτα	100
	Κρεμμύδι ωμό	10
	Ελαιόλαδο	25
	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Κρασί κόκκινο	120
	Μήλα	200
ΒΡΑΔΥ	Φασόλια μαυρομάτικα βραστά με ντομάτα κρεμμύδι και 15 γρ. ελαιόλαδο	200
	Ψάρι βακαλάος ψητός	100
	Ραδίκια	70
	Ελαιόλαδο	15
	Σπιτικό ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Κρασί κόκκινο	100
	Πορτοκάλι	120



	ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ χωρίς κανένα βιομηχανοποιήμενο τρόφιμο	γρ.
ΠΡΩΙ	Ένα πορτοκάλι	100
	Μαύρο ψωμί ολικής αλέσεως	
	10 ελιές ανάλατες	
	Ντομάτα, μαρούλι	
10:00 π.μ.	10 Καρύδια	
	Μέλι	10
ΓΕΥΜΑ	Σουπιές μαγειρεμένες χωρίς ελαιόλαδο	100
	Ψωμί ολικής αλέσεως	50
	Μπρόκολο βραστό με λεμόνι	100
	Σαλάτα ντομάτα – αγγούρι με ξύδι	100
	Ένα μήλο	100
ΔΕΙΠΝΟ	Φασόλια μαυρομάτικα μαγειρεμένα με ντομάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό - χωρίς ελαιόλαδο	150
	Ραδίκια με λεμόνι χωρίς ελαιόλαδο	80
	Ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ένα πορτοκάλι	100



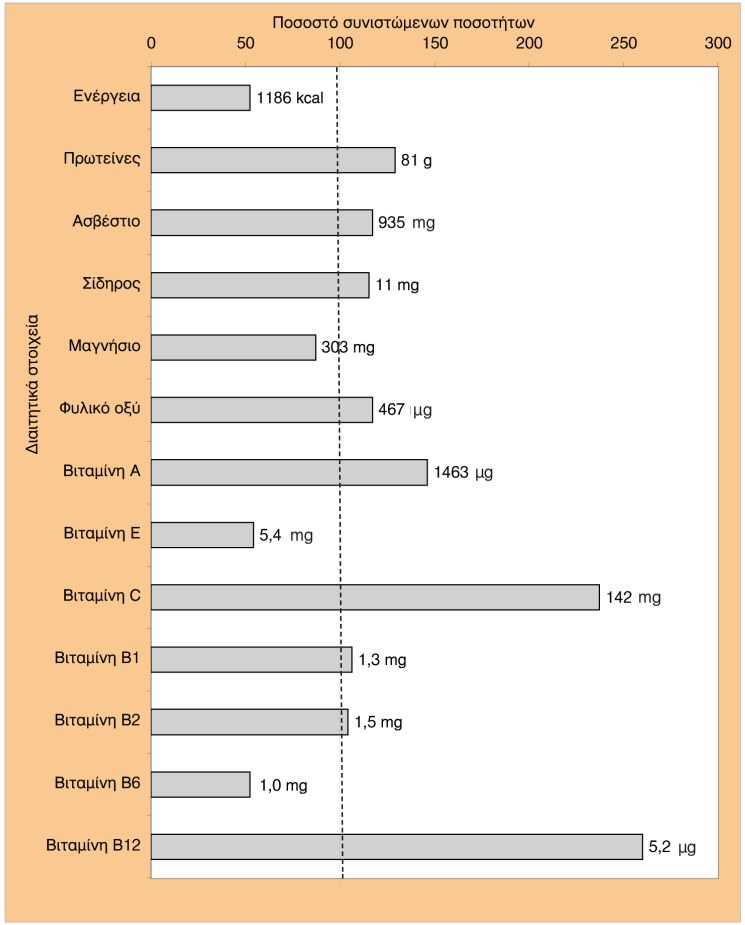
ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ χωρίς κανένα επεξεργασμένο τρόφιμο		γρ.
ΠΡΩΙ	Ένα πορτοκάλι	100
	Ρυζόγαλο	100
	Ένα αυγό ολόκληρο	40
10:00 π.μ.	Ψωμί	30
	Τυρί	30
ΓΕΥΜΑ	Σαρδέλες ψητές	150
	Πατάτα ψητή	100
	Σπανάκι βραστό, 15 γρ. ελαιόλαδο	80
	Σαλάτα, 15 γρ. ελαιόλαδο	80
	Ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ένα μήλο	100
ΑΠΟΓΕΥΜΑ	Ένα γιαούρτι	200
ΔΕΙΠΝΟ	Τόνος 50 γρ, ελαιόλαδο 15 γρ, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανό, μακαρόνια ολικής αλέσεως	150
	Σαλάτα μαρούλι, ντομάτα, 15 γρ ελαιόλαδο	30
	Ψωμί	30
	Ένα πορτοκάλι	100



Διαιτολόγιο για απώλεια βάρους μόνο για ενήλικες άνω των 18 ετών

Το διαιτολόγιο αυτό καλύπτει σχεδόν όλες τις ανάγκες του οργανισμού (80-100% των ημερησίων συνιστώμενων ποσοτήτων θρεπτικών συστατικών) εκτός από την ενέργεια (θερμίδες)

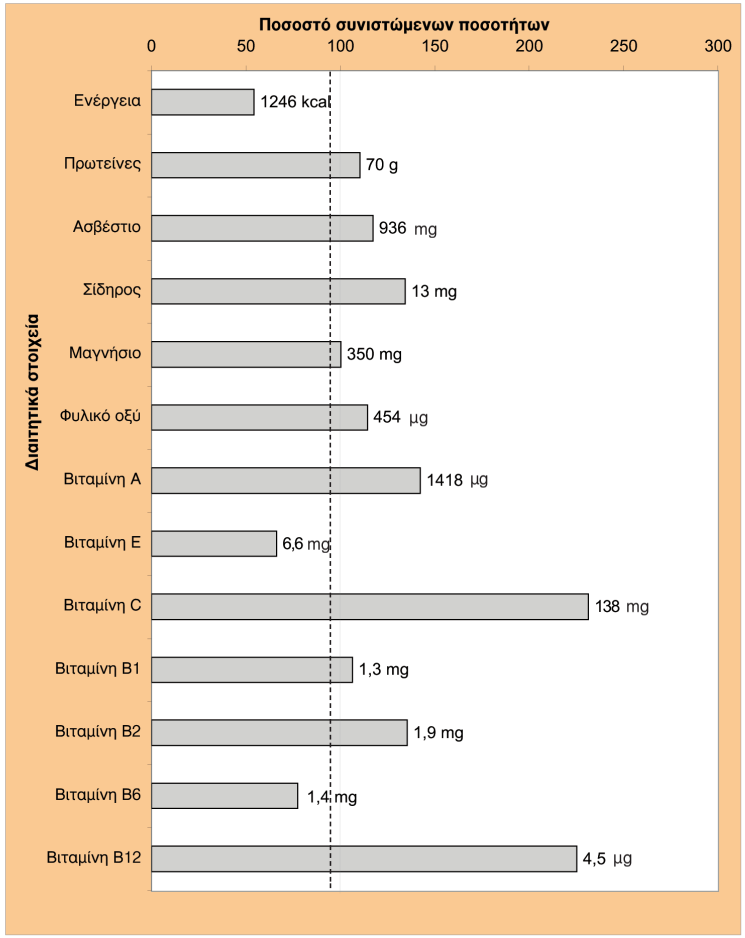
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1186 kcal		γρ.
Πρωί	Ένα πορτοκάλι	100
	Αλεσμένο σιτάρι (χόνδρο ή πληγούρι) βρασμένο με νερό και προστίθενται 100 ml άπαχου γάλακτος	30
	Καφές ή τσάι χωρίς ζάχαρη	
10:00 π.μ.	Ένα καρότο	50
	Ένα μήλο	100
Γεύμα	Φασόλια μαυρομάτικα μαγειρεμένα με ντομάτα, κρεμμύδι και μαϊντανό - χωρίς ελαιόλαδο	200
	Ραδίκια με λεμόνι χωρίς ελαιόλαδο	100
	Σαλάτα μαρούλι, σπανάκι	80
	Ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ένα πορτοκάλι	100
Απόγευμα	Ένα γιαούρτι άπαχο	200
Δείπνο	Σαρδέλες ψητές χωρίς λάδι	100
	Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι, ρόκα (χωρίς λάδι)	80
	Ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ένα μήλο	100



Διαιτολόγιο για απώλεια βάρους μόνο για ενήλικες άνω των 18 ετών

Δίαιτα 1246 kcal η οποία καλύπτει σχεδόν όλες τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού για όλα τα θρεπτικά συστατικά εκτός από την ενέργεια (kcal)

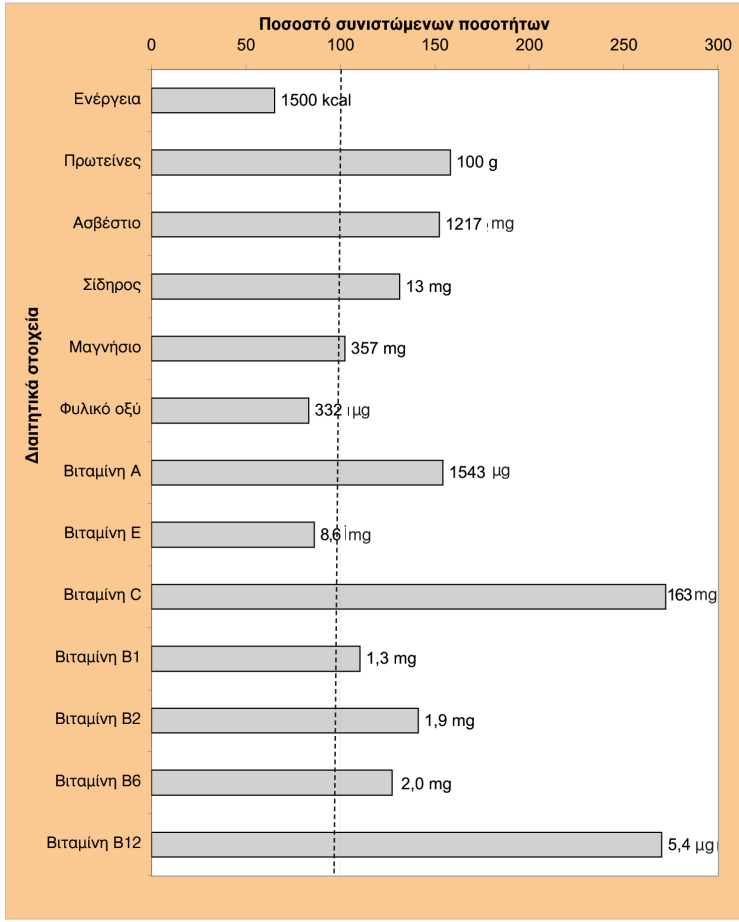
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1246 kcal		γρ.
Πρωί	Δύο πορτοκάλια (ή άλλα φρούτα εποχής)	200
	Ένα βραστό αυγό	
	Μια φέτα ψωμί	30
	Δημητριακά με διαιτητικές ίνες χωρίς ζάχαρη	30
	Άπαχο γάλα	100
Γεύμα	Ψάρι ψητό ή βραστό	120
	Χορτόσουπα (κρεμμύδι 30 g, ντομάτα 30 g, αγγινάρα 40 g, καρότο 40 g)	140
	Σαλάτα μαρούλι, σπανάκι (2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο, λεμόνι 5 g)	80
	Ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ένα μήλο (ή άλλο φρούτο εποχής)	100
Απόγευμα	Ένα γιαούρτι άπαχο	200
Δείπνο	Φάβα (2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο, λεμόνι)	100
	Φασολάκια πράσινα βραστά (2 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο, λεμόνι)	100
	Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι	80
	Μια φέτα ψωμί	30
	Ένα πορτοκάλι	100



Διαιτολόγιο για απώλεια βάρους μόνο για ενήλικες άνω των 18 ετών

Δίαιτα 1500 kcal η οποία καλύπτει σχεδόν όλες τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού για όλα τα θρεπτικά συστατικά εκτός από την ενέργεια (kcal)

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ 1500 kcal		γρ.
Πρωί	Δύο πορτοκάλια	200
	Ελιές	20
	Ντομάτα	50
	Ψωμί	40
	Ελαιόλαδο	15
	Καφές (χωρίς ζάχαρη)	
10:00 π.μ.	Τυρί (χαμηλό σε λιπαρά)	40
	Ψωμί (ολικής αλέσεως)	30
Γεύμα	Κοτόπουλο ψητό (χωρίς λάδι)	120
	Πατάτες ψητές (10 g ελαιόλαδο)	80
	Σαλάτα μαρούλι, σπανάκι (3 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο, λεμόνι 5 g)	100
	Ραδίκια (10 g ελαιόλαδο)	100
	Ψωμί ολικής αλέσεως	30
	Ένα μήλο	100
Απόγευμα	Ένα γιαούρτι άπαχο, 6 καρύδια, 10 g μέλι	200
Δείπνο	Ψάρι (σαρδέλες)	100
	Μπρόκολα (10 g ελαιόλαδο, λεμόνι)	80
	Σαλάτα ντομάτα, αγγούρι (10 g ελαιόλαδο)	80
	Ψωμί	30
	Ένα αχλάδι	100
Προ ύπνου	Δημητριακά 30 g, άπαχο γάλα 100 g	130



Βασικές αρχές μαγειρικής της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής

- Χρήση αποκλειστικά και μόνο αγνού παρθένου ελαιολάδου για το μαγείρεμα, αλλά κυρίως ωμό. Το ελαιόλαδο γενικώς ελαττώνει τη χοληστερόλη, την αρτηριακή πίεση, τον κίνδυνο για καρκίνους και άλλα χρόνια νοσήματα, σε αντίθεση με τις μαργαρίνες και τα σπορέλαια, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο για αθηρωμάτωση, νεοπλάσματα και πολλά χρόνια νοσήματα. Το ωμό ελαιόλαδο είναι προτιμότερο, διότι διατηρεί αδιάσπαστες όλες τις αντιοξειδωτικές ουσίες.
  Το αγνό παρθένο ελαιόλαδο πρέπει να αντικαταστήσει τις μαργαρίνες, το βούτυρο και τα σπορέλαια στο πιλάφι, στα μακαρόνια, στα κέϊκ, στα πασχαλινά τσουρέκια, στα μελομακάρονα και γενικά σε όλα τα γλυκά και φαγητά.

- Χρήση ψωμιού από αλεύρι ολικής άλεσης (με όλο το πίτουρο) χωρίς αλάτι και χωρίς πρόσθετες ουσίες. Το καλύτερο αλεύρι είναι αυτό που προέρχεται από σκληρό σιτάρι και έχει κίτρινο χρώμα. Προτιμότερο είναι το βιολογικό αλεύρι χωρίς πρόσθετες χημικές ουσίες.

- Χρήση ζυμαρικών από δημητριακά ολικής αλέσεως και καστανό ρύζι.

- Λαχανικά μαγειρεμένα στον ατμό, ώστε να μη χάνονται οι υδροδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β και να προστίθεται ωμό ελαιόλαδο.

- Όλα τα όσπρια προσφέρουν μεγάλο αριθμό θρεπτικών συστατικών και μπορούν να μαγειρευτούν με μεγάλη ποικιλία συνταγών. Στο μαγείρεμα η προσθήκη αρκετής ποσότητας κρεμμυδιών, καρότων, μαϊντανού, σκόρδου, ντομάτας, πιπεριάς και άλλων λαχανικών κάνει πλουσιότερο το φαγητό σε διαιτητικές ίνες και θρεπτικά συστατικά. Το ελαιόλαδο είναι καλύτερα να προστεθεί ωμό στο πιάτο. Αν κάποιος επιθυμεί να χάσει βάρος, είναι καλύτερο να μην προσθέτει καθόλου ελαιόλαδο.

- Το ελαιόλαδο συνιστάται ως το καλύτερο λάδι για τηγάνισμα, αλλά μέχρι δύο φορές. Εννοείται ότι αυτοί που θέλουν να χάσουν βάρος θα πρέπει να περιορίσουν στο ελάχιστο, αν όχι να κόψουν τελείως, τα τηγανητά φαγητά.

- Τα ψάρια πρέπει να χρησιμοποιούνται συχνά, σε 2-3 γεύματα την εβδομάδα. Οποιοσδήποτε τρόπος μαγειρέματος δεν ελαττώνει τη διατροφική τους αξία.

- Το κόκκινο κρέας να μαγειρεύεται σπανιότερα, 1-2 φορές την εβδομάδα μαζί με ζυμαρικά ή ρύζι ή πατάτες ή /και λαχανικά.

- Το άσπρο κρέας (πουλερικά) είναι προτιμότερο του κόκκινου κρέατος και μπορεί να μαγειρεύεται σε μεγάλη ποικιλία συνταγών με ζυμαρικά, ρύζι ή/και λαχανικά.

- Οι σαλάτες πρέπει να περιέχουν ποικιλία ωμών λαχανικών. Να χρησιμοποιείται ελαιόλαδο, ξίδι ή λεμόνι και να συνοδεύουν κάθε γεύμα.

- Τα γλυκά που ετοιμάζονται στο σπίτι μπορεί να είναι πολύ υγιεινά αν:
  - έχουν ελάχιστη ή καθόλου ζάχαρη. Αντί για ζάχαρη να χρησιμοποιούνται χυμοί φρούτων ή σταφίδες ή μέλι. Η μουσταλευριά που παρασκευάζεται με χυμό σταφυλιού είναι ένα άριστο παραδοσιακό γλύκισμα χωρίς ίχνος ζάχαρης. Η μουσταλευριά μπορεί να ξηραθεί στον ήλιο και να χρησιμοποιείται τους χειμερινούς μήνες.
  - χρησιμοποιείται μόνο κίτρινο αλεύρι (σκληρό σιτάρι) με διαιτητικές ίνες (κοσκινισμένο με χονδρή κνισάρα)
  - χρησιμοποιούνται ελάχιστα αυγά ή μόνο το ασπράδι του αυγού ανάλογα με τη συνταγή
  - χρησιμοποιούνται ξηροί καρποί και μόνο ελαιόλαδο (χωρίς μαργαρίνες και βούτυρο)
  - χρησιμοποιείται όταν χρειαστεί μαύρη σοκολάτα.

Επιλεγμένη Βιβλιογραφία

National Research Council (1989), Recommended Dietary Allowances (10th edition) Washington DC, National Academy Press

WHO (World Health Organization) (1985). Energy and Protein requirements. Report of a joint FAD/WHO/UNU. Expert consulation. Technical report series 724 Geneva.

World Health Organization (1998). Obesity: Preventing and managing the Global Epidermic Report of a WHO consultating on obesity. Geneva, June 3-5 1997.

Kafatos A. and Codrington C. (1999). Nutrition and diet for healthy lifestyles in Europe: The "Eurodiet" project. Public Health Nutrition 2 (3a): 327-328.

McCance & Widdowson's (1994). The composition of foods (5th edition). The Royal Society of Chemistry MAFF.

Λιναρδάκης Μ., Μοσχανδρέα Ι., Καφάτος Α., (2000). Καμπύλες σωματικής ανάπτυξης παιδιών βρεφικής και προσχολικής ηλικίας της Κρήτης που προέκυψαν από διαχρονική παρακολούθησή τους. Παιδιατρική, 63:391-407.

Καφάτος Α. (2002). Παχυσαρκία. Πρόληψη και αντιμετώπιση, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.

Καφάτος Α. (2004). Υπέρταση. Πρόληψη και μη φαρμακευτική αντιμετώπιση. Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε., Αθήνα.

Καφάτος Α. (2004). Υγεία, διατροφή και ανάπτυξη παιδιών προσχολικής ηλικίας. Έκδοση Νομαρχιακής αυτοδιοίκησης Χανίων, Χανιά Κρήτης.

Vuori I.M. (2001). Health benefits of physical activity with special reference to interaction with diet. Public Health Nutrition 4 (28): 517-528.

De Lorgeril, M., S. Renaud, and J. Delaye (1994). Mediterranean alpha - linolenic acid - rich diet. In secondary prevention of coronary heart disease. The Lancet 343: 1454-145.

Renaud S., T. Paul (1995). Cretan Mediterranean diet for prevention of coronary heart disease. The American Journal of Clinical Nutrition 61 (suppl.): 13605-75.

Ascherio, A., C.H. Hennekens and W.C. Willett (1994) Trans-Fatty acid intake and risk of myocardial infarction, Circulation 89(1): 94-101.

Schloss, I., M. S. G. Kidd, and S.J.D. O' Keefe (1997). Dietary factors associated with a low risk of colon cancer in coloured West Cost fisherman South African Med J., 82 (2): 152-8.