**ΠΥΡΑΜΙΔΑ**

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ**

Των Μαρίας Γιαννάκη, Κλινικής Διαιτολόγου – S. R. D. και

Δρ Μιχάλη Τορναρίτη, Χημικού

Η πυραμίδα τροφίμων της επόμενης σελίδας απεικονίζει την ελληνική παραδοσιακή δίαιτα (Μεσογειακή Δίαιτα). Με οδηγό την πυραμίδα αυτή μπορείτε μόνοι σαν να φτιάξετε μια υγιεινή διατροφή για όλη την οικογένεια.

Στην καθημερινή μας διατροφή πρέπει να καταναλώνουμε, σε μεγαλύτερη ποσότητα και πιο συχνά, τις τροφές που προέρχονται από τη βάση της πυραμίδας. Όσο ανεβαίνουμε τα σκαλοπάτια, τόσο λιγότερο πρέπει να χρησιμοποιούνται τα τρόφιμα που εμφανίζονται σε αυτά.

1η βαθμίδα: Η βάση της πυραμίδας πρέπει να καλύπτει το 60% των αναγκών μας σε ενέργεια, τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων. Θα πρέπει δηλαδή να βασίσουμε τη δίαιτα μας σε τροφές που περιέχουν άμυλο, όπως το ψωμί και τα δημητριακά, τα όσπρια, το ρύζι, το πουργούρι, τα μακαρόνια, τις πατάτες, το κολοκάσι. Αυτές οι τροφές παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό, καθώς και βιταμίνες Β που είναι απαραίτητες για την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό.

2η βαθμίδα: Πρέπει να τρώμε αρκετά φρούτα και λαχανικά, τα οποία περιέχουν αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει αποδειχθεί ότι προστατεύει από τον καρκίνο και την αρτηριοσκλήρυνση.

3η βαθμίδα: Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες. Το γάλα, απαραίτητο για το ασβέστιο που μας προσφέρει, πρέπει να είναι χαμηλό σε λιπαρά ή άπαχο για παιδιά άνω των 2 χρονών, ιδιαίτερα στις περιπτώσεις παχυσαρκίας και αυξημένης LDL – χοληστερόλης (δηλ. κακής χοληστερόλης) στο αίμα ή οικογενειακού ιστορικού εμφράγματος. Πιο συχνά πρέπει να καταναλώνουμε τα όσπρια και το ψάρι, λιγότερα συχνά το κοτόπουλο και μια φορά την εβδομάδα το κόκκινο κρέας, αλλά όλα σε μικρές ποσότητες. Τα ψάρια είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό και έχουν την ικανότητα να ελαττώνουν την χοληστερόλη και την πηκτικότητα του αίματος.

Τα όσπρια περιέχουν επίσης πρωτείνη και έχουν την ίδια σχεδόν ποσότητα πρωτείνης με το κρέας. Η βιολογική αξία της πρωτείνης των οσπρίων εξισώνεται με του κρέατος, όταν συνδυάζονται όσπρια και δημητριακά π.χ. φασόλια με ψωμί, ή φακές με ρύζι. Τα όσπρια, ενώ μπορούσαν να τοποθετηθούν στην πυραμίδα μαζί με την κατηγορία του κρέατος, τοποθετήθηκαν στη βάση

για να τονισθεί ότι πρέπει να καταναλώνονται συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες συγκριτικά με το κρέας.

4η βαθμίδα: Οι τροφές στην κορυφή της πυραμίδας πρέπει να χρησιμοποιούνται σπάνια, εκτός από το ελαιόλαδο που χρειάζεται σχεδόν καθημερινά, αλλά σε πολύ μικρές ποσότητες. Το ελαιόλαδο έχει τοποθετηθεί στην κορυφή της πυραμίδας, λόγω του ότι σήμερα ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού της Κύπρου, περισσότεροι από τους μισούς ενήλικες και το ένα τρίτο των παιδιών, έχουν πρόβλημα παχυσαρκίας.

|  |
| --- |
| Τα παιδιά πρέπει να βελτιώσουν τις διατροφικές τους συνήθειες ώστε να ελαττώσουν τον κίνδυνο προσβολής τους από χρόνια νοσήματα. Είναι σημαντικό τα παιδιά, αλλά και οι μεγάλοι, να μάθουν να τρώνε σωστά. Να τρώνε δηλαδή τρία γεύματα και κυρίως το πρόγευμα και ενδιάμεσα γεύματα, εάν και όποτε χρειάζεται. Θα πρέπει τα γεύματα αυτά, είτε μικρά, είτε μεγάλα, να είναι θρεπτικά και χαμηλά σε λιπαρά. Η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε θερμίδες, λιπαρά και ζάχαρη και χαμηλής θρεπτικής αξίας (όπως τα γαριδάκια, πατατάκια, σοκολάτες, μπισκότα, παγωτά, πίτσες κλπ) θα πρέπει να περιορίζεται στο ευκαιριακό και να μην αντικαθιστά κάποιο γεύμα.  Προβλεπόμενα επίπεδα χοληστερόλης αίματος μετά από τρία στάδια δίαιτας χαμηλής σε λίπος και υψηλής σε υδατάνθρακες. |
| Τύπος Ολικό Κεκορεσμένο Πολυακόρεστο Πολυακόρεστο: Χοληστερόλη Μεταβολή  δίαιτας λίπος λίπος λίπος Κεκορεσμένο mg ημέρα Χοληστερόλης  % % στο αίμα (%) |
| ΣΥΝΗΘΗΣ 40 15 5 0,4 500 -  ΣΤΑΔΙΟ Ι 35 14 9 0,6 350 - 6  ΣΤΑΔΘΙ ΙΙ 25 8 8 1 200 - 13  ΣΤΑΔΙΟ ΙΙΙ 20 5 8 1,3 100 - 19 |