ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Γ΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΔΟΜΕΝΙΚΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-13

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

1)ΕΙΣΑΓΩΓΗ

2)ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

3)ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ VS. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

4)Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ <ΑΣΠΙΔΑ> ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

5)ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

6)ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
7)ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

8)ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ & ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

9) ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

10) ΣΧΟΛΕΙΟ ΚΑΙ ΚΥΛΙΚΕΙΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παχυσαρκία είναι πια μια επιδημία στον πλανήτη γη. Πρόσφατες μετρήσεις δείχνουν ότι σε κάθε πέντε ενήλικες του Δυτικού κόσμου ένας είναι παχύσαρκος, 2 υπέρβαροι και μόνο 2 με κανονικό βάρος. Στη χώρα μας τα πράγματα είναι χειρότερα, αφού σε μελέτη βρέθηκε ότι παχύσαρκος είναι ένας στους 3 ενήλικες. Δυστυχώς, τα πράγματα είναι ακόμα χειρότερα, αφού η παχυσαρκία είναι πια πρόβλημα και της παιδικής και εφηβικής ηλικίας. Όλοι γνωρίζουμε ότι ένα παχύσαρκο παιδί ή ένας παχύσαρκος έφηβος έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να γίνει παχύσαρκος ενήλικας. Ένα στα 3 αγόρια και 1 στα 4 κορίτσια του Δημοτικού έχουν σωματικό βάρος πάνω από το κανονικό, ενώ λίγο υψηλότερη είναι η συχνότητα στο Γυμνάσιο και το Λύκειο. Αποτελεί σχήμα οξύμωρο να συζητάμε για την παχυσαρκία, όταν σε γειτονική μας ήπειρο συνάνθρωποι μας πεθαίνουν λόγω ανεπάρκειας τροφής. Στην πράξη όμως υποθρεψία και παχυσαρκία αποτελούν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος με τις ίδιες συνέπειες. Γινόμαστε παχύσαρκοι γιατί επιλέγουμε έναν τρόπο ζωής που είναι αντίθετος με αυτό για το οποίο τα γονίδιά μας προσαρμοζόνταν σε εκατομμύρια χρόνια εξέλιξης. Ο άνθρωπος από κυνηγός τροφής και θηραμάτων κατέληξε ακίνητος κυνηγός της πολυθρόνας, της εικόνας και των μικρών λιπαρών γευμάτων, προκαλώντας βιολογική αναστάτωση στον οργανισμό του. Κάτι ανάλογο θα συμβεί αν πάρουμε ένα αυτοκίνητο αγώνων ράλι και το βάλουμε να κινείται με 20 χιλιόμετρα την ώρα. Το κόστος της παχυσαρκίας στην υγεία είναι υψηλό. Όσο πιο νωρίς στην ηλικία γίνεται κανείς παχύσαρκος, τόσο μεγαλύτερες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία. Αύξηση του βάρους κατά 10 κιλά πάνω από το κανονικό διπλασιάζει τον κίνδυνο να παρουσιαστεί νόσημα της καρδιάς όπως στηθάγχη ή έμφραγμα, ενώ αύξηση κατά 20 κιλά σχεδόν τριπλασιάζει τον κίνδυνο. Εκτός από τα νοσήματα της καρδιάς, οι παχύσαρκοι παρουσιάζουν συχνότερα αύξηση της πίεσης, αύξηση της χοληστερίνης και κυρίως αύξηση του σακχάρου στο αίμα, δηλαδή του σακχαρώδη διαβήτη, ο οποίος αποτελεί μια άλλη παγκόσμια μάστιγα Όλα όσα αναφέραμε παραπάνω αποτέλεσαν την αφορμή να συμμετάσχουμε στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος Προαγωγής της Υγείας στα σχολεία της Ευρώπης στο πρόγραμμα HEPS «Υγιεινή Διατροφή & Φυσική Άσκηση στα σχολεία».

Σκοπός του προγράμματος είναι:

- Να συνειδητοποιήσουν την αξία της υγείας μέσα από την καλή φυσική κατάσταση, αλλά και τους παράγοντες που την επηρεάζουν.
- Να αποκτήσουν σαφή γνώση της ανάγκης για καθημερινή άσκηση και υγιεινή συμπεριφορά.
- Να κατανοήσουν ότι η πρόληψη είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για την υγεία τους και την ποιότητα της ζωής τους. Να κατανοήσουν ότι οι αξίες της σωματικής – ψυχικής υγείας και κοινωνικής ευεξίας στηρίζονται πάνω στις βασικές αρχές πρόληψης.
- Να κατανοήσουν την προέλευση των τροφών , την αξία τους ,και τις επιδράσεις τους στην υγεία και να μάθουν παλαιότερες διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων αλλά και τα σημερινά διατροφικά προβλήματα.
- Να ερευνήσουν τη σχέση της διατροφής με το χρόνο, με τον τόπο, την οικονομία, τη θρησκεία και τον πολιτισμό.
- Να γνωρίσουν μέσα από το μάθημα της φυσικής αγωγής τα αθλήματα , να αγαπήσουν τον αθλητισμό και η φυσική άσκηση στο σχολείο να γίνει δια βίου άσκηση.

Μεσογειακή Διατροφή

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.
Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις.
Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!
Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και

σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Τι είναι Μεσογειακή διατροφή;

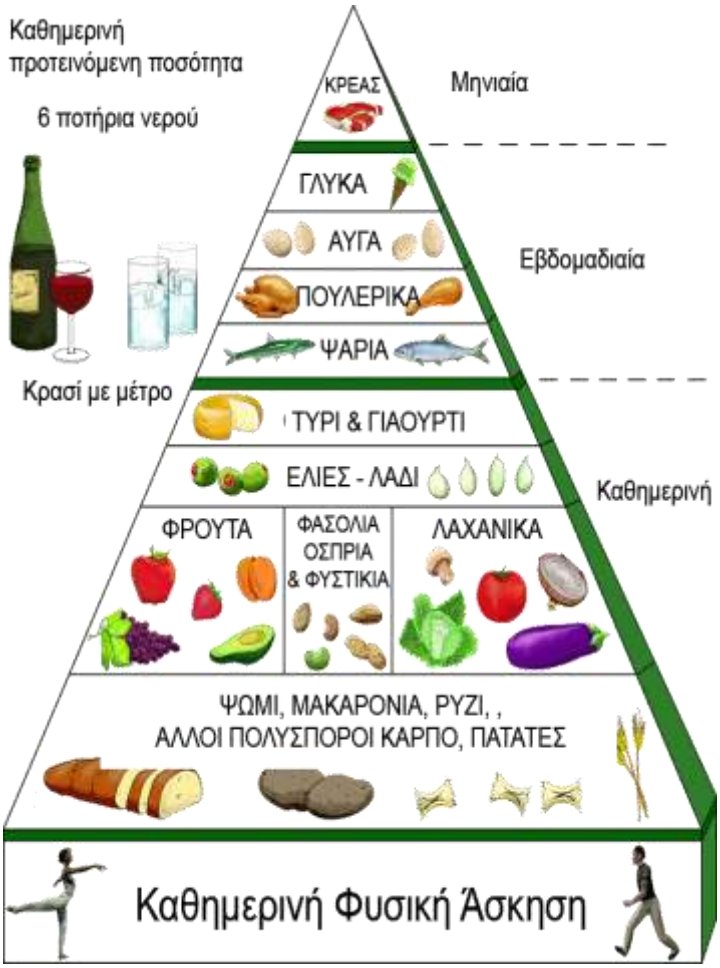
Ο όρος «μεσογειακή διατροφή» επανήλθε δυναμικά, διεθνώς, στο προσκήνιο, κατακτώντας την κορυφή των προτεινόμενων διατροφικών μοντέλων, αφού αποδείχθηκε η «ανωτερότητά» του ως πρότυπο ισορροπημένης διατροφής κι η καθοριστική συμβολή του στο ζητούμενο μιας υγιεινής και μακροχρόνιας ζωής.
Τι εννοούμε, όμως, όταν λέμε «μεσογειακή διατροφή» και γιατί οι ειδικοί μας προτρέπουν να υιοθετήσουμε αυτό το διατροφικό μοντέλο;
Ως μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται η διατροφή που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες και βιταμίνες και φτωχή σε κατανάλωση

λίπους και κορεσμένων λιπαρών οξέων. Μια τέτοιου είδους διατροφή περιλαμβάνει δημητριακά, μαύρο ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, φρούτα, λαχανικά, χόρτα, όσπρια, ωμό ελαιόλαδο, ανάλατους κι ωμούς ξηρούς καρπούς, αγνό
μέλι, κόκκινο κρασί ,ψάρια κ.α.
Πολυετείς ιατρικές έρευνες έχουν τονίσει τις ευεργετικές της ιδιότητες, καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου κι από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό και βοηθάει στην καλή λειτουργία του εντέρου. Μελέτες έχουν δείξει ότι, οι κάτοικοι των Μεσογειακών χωρών, που ακολουθούν αυτήν την διατροφή, ζουν περισσότερο κι εμφανίζουν, σπανιότερα, καρκίνο εντέρου & στήθους σε σχέση με τους Αμερικάνους & τους Βορειο-Ευρωπαίους. Έγκριτα νοσοκομεία, ινστιτούτα κι ιατρικοί σύλλογοι, από όλο τον κόσμο, αναφέρονται, όλο και περισσότερο, στην αξία της Μεσογειακής διατροφής, τονίζουν την αξία των συστατικών της στον ανθρώπινο οργανισμό και την συνιστούν μαζί με την καθημερινή άσκηση & γυμναστική ως τις απαιτούμενες συνταγές για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.
Χαρακτηριστικά η κλινική Mayo στην Αμερική αναφέρει ότι «αν ψάχνεις για ένα διατροφικό μοντέλο που να συνεισφέρει στην υγεία της καρδιάς, τότε η Μεσογειακή Διατροφή είναι ίσως η κατάλληλη πρόταση…»
Τα τελευταία χρόνια μεγάλη προσπάθεια έχει γίνει για να συσχετιστεί η διατροφή με την διατήρηση της υγείας. Ειδικότερα, έρευνες έχουν αποδείξει πως ο τρόπος που διατρεφόμαστε παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη κατά της παχυσαρκίας και των νοσημάτων που συνοδεύει. Η μεσογειακή διατροφή ερευνήθηκε αρχικά το 1960 από τον Angel Keys ο οποίος παρατήρησε τις διατροφικές συνήθειες πληθυσμών στην περιοχή της Μεσογείου. Παρατηρήθηκε λοιπόν πως η βάση της Μεσογειακής διατροφής στηριζόταν στην χρήση πληθώρας τροφίμων που δεν βασίζονταν στο κρέας αλλά κυρίως στην υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, οσπρίων, ξηρών καρπών και ελαιόλαδου. Αντιθέτως η χρήση κρέατος και αλλαντικών ήταν περιορισμένη. Αυτό είχε και σαν αποτέλεσμα την μειωμένη εμφάνιση σε καρδιαγγειακά επεισόδια και σακχαρώδη διαβήτη. Πρόσφατες έρευνες του 2007 που διεξήχθηκαν στο Πανεπιστημιακό νοσοκομείο της Βαρκελώνης απέδειξαν πως το μοτίβο της Μεσογειακής διατροφής μπορεί να έχει και ένα σημαντικό ρόλο στην μείωση εμφάνισης της παχυσαρκίας. Ποια είναι λοιπόν τα ποιο σημαντικά σημεία της μεσογειακής διατροφής που θα πρέπει να λαμβάνουμε υποψιών μας στις καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες για να αποτρέψουμε την εμφάνιση της παχυσαρκίας**;**

1. Καταναλώστε άφθονη ποσότητα σε φυτικές ίνες.

Είναι γνωστό πως η ανισορροπία μεταξύ της κατανάλωσης θερμίδων και της κατανάλωσης ενέργειας, μέσω της φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του βάρους .Η όρεξη μας και η πρόσληψη τροφής ρυθμίζεται από πολλούς περιβαλλοντικούς και ψυχολογικούς παράγοντες. Η κατανάλωση φυτικών ινών στην διατροφή μας μέσω της

χρήσης φρούτων, λαχανικών και πολύσπορων δημητριακών έχει σαν αποτέλεσμα να ρυθμίζει την όρεξη μας και να μας βοηθά στο να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος. Παράλληλα τρόφιμα με αυξημένες φυτικές ίνες βοηθούν την καλύτερη ρύθμιση του ζαχάρου, καθώς απορροφώνται πιο αργά από το γαστρεντερικό μας σύστημα και δεν ανεβάζουν απότομα τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα. Παράλληλα έρευνες έχουν αποδείξει πως η άφθονη κατανάλωση φυτικών ινών βοηθά στην πρόληψη από την εμφάνιση της δυσκοιλιότητας και στην μείωση εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου. Φροντίστε λοιπόν καθημερινά να συμπεριλαμβάνετε φρούτα, λαχανικά, και πολύσπορα προϊόντα (ψωμί, δημητριακά ολικής αλέσεως, κριτσίνια, μακαρόνια ολικής αλέσεως) στην διατροφή σας.



<u>2. Μειώστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών.</u>

Μιλώντας για κορεσμένα λιπαρά αναφερόμαστε στα λιπαρά που βρίσκονται κυρίως στο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό και λιγότερο στα πουλερικά) και στο ζωικό βούτυρο και που είναι υπεύθυνα για την αύξηση της χοληστερίνης και την πρόκληση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα υδρογονωμένα φυτικά λιπαρά που βρίσκονται ‘κρυμμένα’ σε μπισκότα, γλυκά και επεξεργασμένα προϊόντα και λειτουργούν αντίστοιχα με τα κορεσμένα λιπαρά. Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο στην διατροφή σας και φυτικές μαργαρίνες που δεν ανεβάζουν τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα και έχουν προστατευτική δράση για το καρδιαγγειακό σύστημα. Τέλος η συστηματική χρήση ψαριού και ειδικότερα

λιπαρών ψαριών στην διατροφή μας (1-2 φορές την εβδομάδα) μέσω των ω-3 λιπαρών οξέων μας βοηθούν στην μείωση την χοληστερίνης και στην διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς.

3. Χρησιμοποιήστε μέτρια ποσότητα κόκκινου κρασιού στην διατροφή σας.

Έρευνες έχουν παρουσιάσει πως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ καθημερινά (σε ποσότητα 40γρ ή ½ ποτηράκι κρασί) και ειδικότερα κόκκινου κρασιού μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2. Επίσης πρόσφατα παρατηρήθηκε πως η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να μειώσει την εμφάνιση την νόσου Alzheimer's.Στο παρακάτω σχήμα 1. αναλύεται το πρότυπο της Μεσογειακής διατροφής. Η αυξημένη κατανάλωση σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά (τα οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες), η χρήση ελαιόλαδου και ψαριού (που είναι αυξημένα σε ακόρεστα λιπαρά) καθώς και παράλληλα ή μειωμένη κατανάλωση σε κρέας, κορεσμένα λιπαρά και γαλακτοκομικά/τυριά με αυξημένα λιπαρά μπορούν να συντελέσουν στην βελτίωση της υγείας μας., στην αύξηση του κορεσμού στην διατροφή και στην μείωση του αισθήματος πείνας και σταδιακά να οδηγήσουν στον έλεγχο του βάρους.

Μεσογειακή διατροφή vs. παχυσαρκία

Από τη δεκαετία του 1950 και τη μελέτη των επτά χωρών φάνηκε ότι η υιοθέτηση ενός μεσογειακού τρόπου διατροφής αυξάνει τη μακροζωία, αλλά ίσως να προάγει το υπέρβαρο και την παχυσαρκία. Η μελέτη των επτά χωρών (Ελλάδα, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Ολλανδία, η τότε Γιουγκοσλαβία - νυν Σερβία, Φινλανδία και Ιαπωνία) άρχισε στα τέλη της δεκαετίας του '40 και προσπάθησε να εξετάσει την σχέση της διατροφής με τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες και πιο μακροχρόνιες επιδημιολογικές μελέτες παγκοσμίως, η οποία εισήγαγε στην επιστημονική κοινότητα τον όρο "μεσογειακή διατροφή" και τις ευεργετικές τις επιδράσεις στην υγεία.

Όμως μέσα σε διάστημα 50 ετών το συνολικό λίπος της ελληνικής διατροφής αυξήθηκε, ως αποτέλεσμα της αυξημένης διαθεσιμότητας του ελαιόλαδου αλλά και της εισαγωγής επιπρόσθετων πηγών λίπους εκτός του ελαίου αυτού. Ως συνέπεια του γεγονότος αυτού, αυξήθηκε η περιεκτικότητα της ελληνικής διατροφής σε κορεσμένα λιπαρά οξέα και για την ακρίβεια φαίνεται ότι τριπλασιάστηκε.
Κάνοντας μια ανασκόπηση στα στοιχεία όλων των μελετών που έγιναν από τότε θα λέγαμε πως η τρέχουσα κατανάλωση λίπους στην Ελλάδα είναι πολύ υψηλή και κυμαίνεται μεταξύ ενός ελάχιστου μέσου όρου της τάξης του 35% και ενός μέγιστου μέσου όρου της τάξης του 47%. Πρακτικά κάτι τέτοιο μεταφράζεται σε κατανάλωση των μισών θερμίδων της καθημερινής δίαιτας μόνο από λίπη.

Η μεσογειακή διατροφή «ασπίδα» κατά του καρκίνου

Αν υιοθετήσουμε μερικά στοιχεία της μεσογειακής διατροφής, τότε μπορούμε να μειώσουμε τον κίνδυνο εμφάνισης κακοήθειας κατά 12%. Αυτό υποστηρίζει μεγάλη επιδημιολογική μελέτη του πανεπιστημίου Χάρβαρντ με επικεφαλής τον Έλληνα ερευνητή Δημήτρη Τριχόπουλο.
Οι ερευνητές παρακολούθησαν τις διατροφικές συνήθειες 26.000 Ελλήνων επί οκτώ χρόνια και βρήκαν ότι η κατανάλωση ελαιόλαδου και μόνο αρκεί για να μειωθεί ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου κατά 9%. Αυτή η έρευνα κρίνεται ως η μεγαλύτερη επιστημονική μελέτη της επίπτωσης των στοιχείων της μεσογειακής δίαιτας στην εμφάνιση κακοήθειας.

Η μεσογειακή δίαιτα, όπως επισημαίνεται στην επιστημονική επιθεώρηση British Journal of Cancer περιλαμβάνει την κατανάλωση περισσότερων φρούτων, λαχανικών και δημητριακών και λιγότερου κόκκινου κρέατος. Μάλιστα μία ξεχωριστή έρευνα δείχνει ότι αν οι άνδρες προσθέσουν το μπρόκολο στα γεύματά τους, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου στον προστάτη αδένα.

Η μεσογειακή διατροφή έγινε αντικείμενο έρευνας όταν οι ειδικοί παρατήρησαν ότι οι κάτοικοι χωρών όπως η Ισπανία και η Ελλάδα είχαν χαμηλότερα ποσοστά καρδιακών παθήσεων. Οι μεσογειακοί λαοί καταναλώνουν περισσότερα λαχανικά και ψάρια και λιγότερο κόκκινο κρέας. Ταυτόχρονα μαγειρεύουν με ελαιόλαδο και πίνουν μέτρια ποσότητα αλκοόλ μέσα στην εβδομάδα.
Οι ερευνητές του πανεπιστημίου Χάρβαρντ ζήτησαν από τους εθελοντές να καταγράφουν επί οκτώ χρόνια τις διατροφικές τους συνήθειες. Τα αποτελέσματα της ανάλυσης των στοιχείων ήταν εντυπωσιακά. Αντικαθιστώντας τα κορεσμένα λίπη με ελαιόλαδο, ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου μειώθηκε κατά 9%. Ταυτόχρονα καταναλώνοντας λιγότερο κόκκινο κρέας και περισσότερα λαχανικά και όσπρια, ο κίνδυνος μειωνόταν κατά 12%.

Ο επικεφαλής της μελέτης Δρ. Δημήτρης Τριχόπουλος δήλωσε ότι η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών κάποιου με πρότυπο την παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, έχει σημαντική επίπτωση στην υγεία του. Αυτό το γεγονός αποδεικνύει, όπως τονίζουν ξένοι επιστήμονες, ότι δεν υπάρχουν μαγικές τροφές που «νικούν» τον καρκίνο. Αντίθετα η ισορροπημένη διατροφή ενδεχομένως αποτελεί το «κλειδί» για την πρόληψη του καρκίνου.
Μία άλλη έρευνα υποστηρίζει ότι η κατανάλωση μπρόκολου ενδεχομένως να αποτελεί «ασπίδα» κατά του καρκίνου του προστάτη ειδικά σε άνδρες που είναι φορείς του γονιδίου GSTM1.

Μεσογειακή διατροφή Vs junk food= 1-0 για τις αρτηρίες

Οι ευεργετικές ιδιότητες της μεσογειακής διατροφής στον οργανισμό είναι λίγο-πολύ γνωστές, καθώς πρόκειται για μια ισορροπημένη διατροφή που βασίζεται στο «παν μέτρον άριστον».Στα «συν» της όμως ήρθε να προστεθεί το γεγονός ότι αποτελεί «ασπίδα» για τις αρτηρίες του σώματος, καθώς ερευνητές του Καρδιολογικού Ινστιτούτου του πανεπιστημίου του Μόντρεαλ, με επικεφαλής τον καθηγητή της Ιατρικής Σχολής Ανίλ Νιγκάμ, επισημαίνουν ότι ακόμα κι ένα απλό γεύμα junk food, που αποτελείται κυρίως από κορεσμένα λίπη, κάνει κακό στις αρτηρίες του σώματος. Από την άλλη, η μεσογειακή διατροφή είναι ευεργετική για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Για την έρευνα μελετήθηκαν 28 μη καπνιστές άνδρες, οι οποίοι έκαναν αρχικά μεσογειακού τύπου διατροφή και εν συνεχεία έτρωγαν junk food.Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι μετά την κατανάλωση «σκουπιδο-φαγητού» οι αρτηρίες διαστέλλονταν κατά 24% λιγότερο από ό,τι όταν δεν είχαν φάει τίποτε, με συνέπεια να περιορίζεται η ροή του αίματος. Αντίθετα, σε όσους είχαν φάει μεσογειακού τύπου γεύματα, οι αρτηρίες διαστέλλονταν κανονικά και η ροή του αίματος ήταν φυσιολογική.

Μεσογειακή δίαιτα

Η Μεσογειακή δίαιτα έχει αποδειχθεί ότι είναι από τις πιο υγιείς και ισορροπημένες δίαιτες στον κόσμο. Τα κύριά του στοιχεία είναι τα λαχανικά, το ψάρι, το ελαιόλαδο και το κρασί με μέτρο. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές της Μεσογειακής δίαιτας, αφού οι χώρες που συνορεύουν με τη Μεσόγειο θάλασσα είναι πολλές. Η τεράστια απήχηση της δίαιτας οφείλεται σε έρευνες που δείχνουν ότι οι άνθρωποι, οι οποίοι ζουν γύρω από τη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής και αντίστοιχα λιγότερες πιθανότητες να έχουν καρδιολογικά προβλήματα ή κάποια άλλη χρόνια πάθηση.

Τά βασικά της χαρακτηριστικά είναι τα εξής:

- Είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά -ιδίως σε αυτά με φύλλα- κυρίως ωμά η ελαφρώς μαγειρεμένα
- Περιέχει πολλά δημητριακά και ζυμαρικά, παραδοσιακά φτιαγμένα, από στάρι ολικής αλέσεως.
- Υπάρχει αφθονία σε όσπρια, σε ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- Τα ζωικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και κυρίως το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Συνίσταται το κοτόπουλο και γενικώς τα πουλερικά.
- Μπορούν να καταναλώνονται έως και τέσσερα αυγά την εβδομάδα.
- Η δίαιτα είναι πλούσια σε ψάρι και θαλασσινά, σπουδαία πηγή για Ωμέγα – 3 λιπαρά οξέα.
- Παρόλο που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος (περίπου το 35% των θερμίδων που λαμβάνουμε), είναι χαμηλή σε ζωικό λίπος (7-8%). Αντίθετα προτιμάται το ελαιόλαδο, το οποίο αυξάνει το επίπεδο της καλής χολυστερίνης HDL.
- Το κρασί πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο - ένα με δύο ποτήρια την ημέρα μαζί με το γεύμα.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1η Ομάδα: Δημητριακά Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες. Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

2ηΟμάδα: Φρούτα Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα. Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

3ηΟμάδα: Λαχανικά Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικο οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

4η Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί Παρέχουν πρωτεΐνη (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν του ιστούς). Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

5η Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα Γάλα, γιαούρτι, τυρί. Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

6η Ομάδα: Περιέχει τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά. Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας. Υπάρχουν όμως κι άλλες ουσίες που τις καταναλώνουμε καθημερινά και είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας. Ας δούμε τις δύο σημαντικότερες από αυτές:

Νερό: Ονομάζεται πολλές φορές "ξεχασμένο" συστατικό. Το 65% του σώματος μας αποτελείται από νερό. Χρησιμεύει στη μεταφορά άλλων συστατικών, απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον 8 ποτήρια υγρά, δηλαδή νερό, χυμούς κ.λ.π.

Αλάτι: Το αλάτι (χλωριούχο νάτριο) είναι απαραίτητο συστατικό στην καθημερινή μας διατροφή. Όλα τα κύτταρα, ζωικά και φυτικά, περιέχουν νάτριο και, συνεπώς, νάτριο υπάρχει σε όλα τα φυσικά τρόφιμα. Ο άνθρωπος προσθέτει αλάτι στα φαγητά του για να γίνουν νοστιμότερα, αλλά και για να τα συντηρήσει. Αυτό, όμως, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αρτηριακής του πίεσης, ακόμα και από την παιδική ηλικία. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει να προσθέτουμε καθόλου αλάτι στο φαγητό μας, ούτε κατά το μαγείρεμα ούτε στο πιάτο μας την ώρα του φαγητού.Πρέπει, επίσης, να αποφεύγουμε όλα τα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ιδιαίτερα τις κονσέρβες που περιέχουν πολύ αλάτι. Χρειαζόμαστε μόνο μισό κουταλάκι αλάτι την ημέρα.

Δημητριακά(Η βασικότερη πηγή ενέργειας).

Στην ομάδα των δημητριακών, του ψωμιού και των τροφών με παρόμοια σύσταση ανήκουν:τα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, καθώς και το ρύζι)τα προϊόντα δημητριακών (ψωμί, παξιμάδια,

κριτσίνια, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού από τα οποία θρεπτικότερα θεωρούνται το κουάκερ και το μούσλι, ενώ ακολουθούν οι νιφάδες από δημητριακά ολικής άλεσης)οι πατάτες και όλα τα προϊόντα τους, όπως πουρές (δηλαδή νιφάδες αφυδατωμένης πατάτας).Τις τροφές της ομάδας αυτής τις ονομάζουμε αμυλούχες τροφές και αποτελούν τη βασική τροφή πολλών πληθυσμών σε όλες τις ηπείρους, γιατί είναι σημαντικές πηγές:

σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο)
βιταμινών
μετάλλων
φυτικών ινών ή διαιτητικών ινών
πρωτεϊνών σε μικρότερες ποσότητες, ανάλογα με το τρόφιμο.

Επίσης είναι τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπίδια και ειδικά σε ανεπιθύμητα κορεσμένα λιπίδια.

Οι σύνθετοι υδατάνθρακες είναι η συνιστώμενη μορφή υδατανθράκων, γιατί από τον οργανισμό με αργό ρυθμό και του δίνουν έτσι ενέργεια σε μικρές δόσεις, για να μπορεί να λειτουργεί συνέχεια και καλύτερα

Σημαντική θεωρείται η περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου και την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας. Επίσης κρατούν χαμηλά τη χοληστερόλη, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που έχουν αυξημένες τιμές χοληστερόλης.

Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ή διαιτητικές ίνες έχουν το ψωμί και τα δημητριακά ολικής άλεσης και το αναποφλοίωτο ρύζι (καστανό ρύζι). Στα προϊόντα ολικής άλεσης έχει αλεστεί όλος ο σπόρος, μαζί δηλαδή και με τις εξωτερικές του φλούδες (πίτουρο), οι οποίες περιέχουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Επειδή τα προϊόντα ολικής άλεσης περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά είναι -εκτός από υγιεινά- και πιο γευστικά. Δεν είναι δύσκολο να προμηθευτούμε τις τροφές αυτές, γιατί τις διαθέτουν τα σούπερ μάρκετ και οι φούρνοι της γειτονιάς. Αντίθετα, το άσπρο ψωμί και ό,τι είναι παρασκευασμένο από άσπρο αλεύρι (έχει αφαιρεθεί ο φλοιός του σιταριού), δεν περιέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες, αλλά μας παρέχει τις ίδιες θερμίδες. Είναι συνεπώς «εξυπνότερο» και νοστιμότερο να τρώμε προϊόντα ολικής άλεσης, για να προσλαμβάνουμε μαζί με τις θερμίδες και ορισμένα από τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, δηλαδή «μ' ένα σμπάρο δυο τρυγόνια» όπως λέει η λαϊκή μας παροιμία Τα δημητριακά ολικής άλεσης περιέχουν βιταμίνες (Β1, Β2, Ε, νιασίνη), μέταλλα και ιχνοστοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, φώσφορο) και μικρές ποσότητες πρωτεΐνης, ενώ τα αποφλοιωμένα δημητριακά περιέχουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά σε μικρότερες ως ελάχιστες ποσότητες Ενώ οι αμυλούχες τροφές θα έπρεπε να αποτελούν τη βάση της διατροφής μας, παρατηρείται σήμερα ότι καταναλώνουμε μικρότερες ποσότητες

Η διατροφική πυραμίδα υποδεικνύει τις ποσότητες που πρέπει να καταναλώνουμε από κάθε ομάδα τροφίμων.

Η κορυφή της πυραμίδας μας υποδεικνύει τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε και να τρώμε σε χαμηλές ποσότητες. Σε αυτές τις τροφές συμπεριλαμβάνονται τροφές όπως τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά που περιλαμβάνουν σάλτσες, λάδια, μαργαρίνη, βούτυρα, αναψυκτικά και σοκολάτες. Αν καταναλώνονται αυτά τα τρόφιμα σε υψηλές ποσότητες τότε είναι πιθανό η εμφάνιση παχυσαρκίας. Τα περισσότερα τρόφιμα από αυτήν την ομάδα αποδίδουν πολύ περισσότερες θερμίδες σε σχέση με την περιεκτικότητα τους σε θρεπτικά συστατικά.Στην αμέσως επόμενη κατηγορία περιλαμβάνονται τρόφιμα όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα ξερά φασόλια και τα αυγά που είναι ζωικής προέλευσης και η σημαντική προσφορά τους είναι στο να αναπλάθουν τους ιστούς. Στην ίδια ομάδα περιέχονται τρόφιμα όπως το γάλα, το γιαούρτι και τα τυριά που περιέχουν χρήσιμα συστατικά όπως πρωτεΐνη και ριδοφλαβίνη.Στην τρίτη κατηγορία της διατροφικής πυραμίδας έχουμε δύο βασικές ομάδες τροφίμων, τα λαχανικά και τα φρούτα. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων. Οι υδατάνθρακες των φρούτων προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό.

Στην βάση της πυραμίδας συμπεριλαμβάνονται τροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και βιταμίνες Β όπως ψωμί, ρύζι, δημητριακά, ζυμαρικά και πατάτες. Αυτές οι τροφές είναι χαμηλές σε λίπος και όταν είναι φυσικής αλέσεως τότε παρέχουν φυτικές ίνες και αντιμετωπίζονται δυσκοιλιότητα και τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα μειώνονται.

Η διατροφική πυραμίδα υποδεικνύει τις ποσότητες που πρέπει να καταναλώνουμε από κάθε ομάδα τροφίμων. Η κορυφή της πυραμίδας μας υποδεικνύει τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε και να τρώμε σε χαμηλές ποσότητες. Σε αυτές τις τροφές συμπεριλαμβάνονται τροφές όπως τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά που περιλαμβάνουν σάλτσες, λάδια, μαργαρίνη, βούτυρα, αναψυκτικά και σοκολάτες. Αν καταναλώνονται αυτά τα τρόφιμα σε υψηλές ποσότητες τότε είναι πιθανό η εμφάνιση παχυσαρκίας. Τα περισσότερα τρόφιμα από αυτήν την ομάδα αποδίδουν πολύ περισσότερες θερμίδες σε σχέση με την περιεκτικότητα τους σε θρεπτικά συστατικά. Στην αμέσως επόμενη κατηγορία περιλαμβάνονται τρόφιμα όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα ξερά φασόλια και τα αυγά που είναι ζωικής προέλευσης και η σημαντική προσφορά τους είναι στο να αναπλάθουν τους ιστούς. Στην ίδια ομάδα περιέχονται τρόφιμα όπως το γάλα, το γιαούρτι και τα τυριά που περιέχουν χρήσιμα συστατικά όπως πρωτεΐνη και ριδοφλαβίνη.Στην τρίτη κατηγορία της διατροφικής πυραμίδας έχουμε δύο βασικές ομάδες τροφίμων, τα λαχανικά και τα φρούτα. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών και αλάτων. Οι υδατάνθρακες των φρούτων προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό.Στην βάση της πυραμίδας συμπεριλαμβάνονται τροφές που είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες και βιταμίνες Β όπως ψωμί, ρύζι, δημητριακά, ζυμαρικά και πατάτες. Αυτές οι τροφές είναι χαμηλές σε λίπος και όταν είναι φυσικής αλέσεως τότε παρέχουν φυτικές ίνες και αντιμετωπίζονται δυσκοιλιότητα και τα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα μειώνονται.

Κρέας: Μεγάλη θρεπτική αξία σε μικρή ποσότητα.

<u>Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.</u>
<u>Πρωτεΐνη</u>.
Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι υψηλής ποιότητας, καθώς περιέχει μια πλήρη και καλά ισορροπημένη ποικιλία αμινοξέων, που αποτελούν τον θεμέλιο λίθο για την αύξηση και ανάπτυξη του οργανισμού. Οι πρωτεΐνες είναι ιδιαίτερα απαραίτητες στα παιδιά και τους εφήβους, στους αθλητές και τις έγκυες γυναίκες, καθώς επίσης και στους ηλικιωμένους ανθρώπους, που βρίσκονται σε φάση ανάρρωσης από κάποιο χειρουργείο ή ασθένεια

.

<u>Ανόργανα στοιχεία: σίδηρος, ψευδάργυρος και σελήνιο.</u>

Το κρέας αποτελεί κύρια πηγή σιδήρου και, γενικά, όσο πιο κόκκινο είναι τόσο περισσότερο σίδηρο περιέχει. Αν και ο σίδηρος υπάρχει σε αρκετά τρόφιμα, το κρέας και τα θαλασσινά είναι οι μόνες πηγές αιμικού σιδήρου. Αυτός ο τύπος σιδήρου απορροφάται από το σώμα πολύ πιο εύκολα απ'ό,τι ο σίδηρος που υπάρχει στα λαχανικά και τα δημητριακά. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την παραγωγή υγιούς αίματος, μέσα στο οποίο μεταφέρεται το οξυγόνο δεσμευμένο σε μία ,ου και των μυών. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένη άμυνα στις λοιμώξεις, ενώ αποτελεί μία από τις πιο κοινές διατροφικές ανεπάρκειες στην Ευρώπη. Η τακτική κατανάλωση κρέατος είναι ένας τρόπος για να αποφευχθεί η ανεπάρκεια σιδήρου.

Όπως ο αιμικός σίδηρος, έτσι και ο ψευδάργυρος που υπάρχει στο κρέας προσλαμβάνατε και χρησιμοποιείται πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό σε σχέση με τον ψευδάργυρο που υπάρχει στα φυτικά τρόφιμα, καθιστώντας το κρέας μία σημαντική πηγή αυτού του ανόργανου στοιχείου και μία από τις πιο συνήθεις πηγές του στην Ευρώπη. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή, καθώς επίσης και για την άμυνα του οργανισμού από τις λοιμώξεις, αλλά και για την επούλωση των τραυμάτων.

Το κρέας είναι, επίσης, μια σημαντική πηγή σεληνίου. Η περιεκτικότητα του εδάφους ενός βοσκότοπου σε σελήνιο καθορίζει και την περιεκτικότητα σε σελήνιο της βοσκής και των καρπών από τα οποία τρέφονται τα ζώα και, κατά συνέπεια, την περιεκτικότητα του κρέατός τους σε αυτό. Στο σώμα μας, συγκεκριμένες πρωτεΐνες που συνδεδεμένες με σελήνιο (σελήνιο-πρωτεΐνες) εμπλέκονται στην αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού και στην επιδιόρθωση του DNA.

Βιταμίνη Β12.

Το κρέας περιέχει μια σειρά από βιταμίνες του συμπλέγματος Β, αλλά η βιταμίνη B_{12} είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς βρίσκεται στη φύση σε ζωικά κυρίως προϊόντα (π.χ. κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αβγά και θαλασσινά). Η βιταμίνη B_{12} είναι απαραίτητη για να δομηθεί το γενετικό μας υλικό, DNA, και έτσι έχει πολλές λειτουργίες στο σώμα, μερικές από τις οποίες είναι η παραγωγή υγιούς αίματος και η συμβολή της στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης αυτής μπορεί να προκαλέσει νευρολογικές δυσλειτουργίες και έχει γίνει αντικείμενο αυξανόμενου ενδιαφέροντος, ιδιαίτερα όσον αφορά τους ηλικιωμένους ανθρώπους, λόγω του μειωμένου ρυθμού απορρόφησης, αλλά και της ανεπαρκούς πρόσληψης της βιταμίνης στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.

Λίπος.

Το λίπος του κρέατος είναι πολύ σημαντική πηγή ενέργειας, κάποιων λιποδιαλυτών βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Τα είδη των λιπαρών που υπάρχουν στο κρέας είναι σχεδόν ομοιόμορφα κατανεμημένα ανάμεσα σε κορεσμένα και μονοακόρεστα λιπαρά. Μικρά ποσοστά πολυακόρεστων λιπαρών μπορεί να υπάρχουν στο κρέας · αυτά είναι υψηλότερα στο κρέας των ζώων ελευθέρας βοσκής ή στο κρέας ζώων που έχουν καταναλώσει συγκεκριμένου τύπου δίαιτα, σε σύγκριση με αυτά που τρέφονται με παραδοσιακά σιτηρά. Η ολική περιεκτικότητα του κρέατος σε λίπος έχει μειωθεί στο πέρασμα των χρόνων, εξαιτίας της εκτροφής των ζώων, των αλλαγών στο είδος των ζωοτροφών, καθώς και εξαιτίας του αυξημένου επιπέδου επεξεργασίας, πριν και μετά την αγορά. Η χρήση συγκεκριμένων μεθόδων μαγειρικής, όπως το ψήσιμο στο γκριλ, μπορεί να συμβάλλει ακόμα περισσότερο σε αυτή τη μείωση. Το άπαχο κρέας, που είναι απαλλαγμένο από την πέτσα, (συμπεριλαμβανομένων και των πουλερικών χωρίς πέτσα) είναι χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά. Μάλιστα, αρκετά μέρη κρέατος μπορεί να περιέχουν λιγότερο από 10% λίπος.

Ασφαλής κατανάλωση.

Οι περισσότερες χώρες τώρα πια έχουν μεθόδους διασφάλισης ποιότητας, οι οποίες καλύπτουν όλα τα στάδια της παραγωγής του κρέατος, από το αγρόκτημα ως το τραπέζι, και προωθούν τις ορθές γεωργικές πρακτικές και την ασφάλεια των τροφίμων. Επιπλέον, η νομοθεσία μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε εθνικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Για παράδειγμα, η χρήση των αυξητικών ορμονών απαγορεύεται στην ΕΕ και μερικές χώρες (π.χ. Δανία) επιτρέπουν τη χρήση αντιβιοτικών μόνο για ιατρικούς σκοπούς. Κατά τη διάρκεια, μάλιστα, της θεραπείας, τα ζώα δεν επιτρέπεται να σφαγιάζονται, μέχρι τα υπολείμματα των ουσιών αυτών να πέσουν κάτω από ένα συγκεκριμένο επίπεδο.

Ενώ οι περισσότερες διατροφικές οδηγίες στην Ευρώπη συστήνουν την κατανάλωση κρέατος, πουλερικών ή ψαριών σε καθημερινή βάση, το Διεθνές Ίδρυμα Έρευνας για τον Καρκίνο (World Cancer Research Fund)συμβουλεύει να περιοριστεί η κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως μοσχάρι, χοιρινό και αρνί) σε μια μέγιστη ποσότητα της τάξεως των 500mg την εβδομάδα (μαγειρεμένου κρέατος).

Λίπη

Δομή–γενική-σημασία

Τα λίπη στη διατροφή του δυτικού πολιτισμού καλύπτουν το 40-45% της προσλαμβανόμενης ενέργειας από τις τροφές,

πράγμα που θεωρείται η βασικότερη αιτία για την παχυσαρκία αλλά και τη στεφανιαία νόσο, τον καρκίνο και άλλες ασθένειες της εποχής μας. Η πραγματικά αναγκαία ποσότητα λιπαρών οξέων είναι 6-8 . Η πραγματική ποσότητα λιπών στη διατροφή μας είναι ποσότητα μικρότερη από 30% των συνολικών θερμίδων που προσλαμβάνουμε.

Η πιο σωστή τοποθέτηση, αν και δύσκολη να εφαρμοστεί για τον περισσότερο κόσμο, θα ήταν χαμηλότερη από αυτή , γύρω στο 20% της συνολικής θερμιδικής μας πρόσληψης. Τα στερεά λίπη , που υπάρχουν συνήθως στις ζωικές τροφές, πρέπει να αποφεύγονται, όσο γίνεται περισσότερο και να υπάρχει μια αναλογία κορεσμένων -πολυακόρεστων - ακόρεστων λιπών : 1-1-1 . Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, που τα βρίσκουμε στα φυτικά προϊόντα κυρίως, έχουν ευεργετικές ενέργειες στα επίπεδα χοληστερίνης του αίματος και στη στεφανιαία νόσο.

Χρησιμότητα των λιπών.

Αναμφισβήτητα, τα λίπη επιτελούν πολλές χρήσιμες λειτουργίες μέσα στον οργανισμό :

· ως δομικά στοιχεία συμμετέχουν στη σύνθεση της κυτταρικής μεμβράνης.

· ως λίπος των οργάνων (νεφρά, καρδιά, κεντρικό νευρικό σύστημα) έχουν ειδικές αποστολές και αποτελούν, π.χ. για τα νεφρά, ένα είδος μηχανικής προστασίας.

· Ο υποδόριος λιπώδης ιστός συνιστά ένα προστατευτικό στρώμα και μονώνει τον οργανισμό.

· ως αποθηκευμένο λίπος αποτελούν συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας και ανά μονάδα βάρους αποδίδουν περισσότερη από διπλάσια ενέργεια απ' ότι οι υδατάνθρακες

· αποτελούν φορείς των λιποδιαλυτών βιταμινών (A, D, E, K)Συστάσεις για«ιδεώδεις» προσλήψεις λιπών

Όπως αναφέρθηκε πριν, στις προηγμένες χώρες το λίπος συνεισφέρει περισσότερο από 40% των ολικών θερμίδων. Η υψηλή αυτή πρόσληψη, όπως είναι γνωστό, συνδέεται με την ισχαιμική καρδιοπάθεια και την παχυσαρκία. Οι απαιτήσεις σε απαραίτητα λιπαρά οξέα ανέρχονται περίπου στα 6-8 / ημέρα.

Μια δίαιτα που θεωρείται ''διατροφικά σωστή'' ή ήπια θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από:

· Μείωση των ολικών λιπών στη δίαιτα (σε ποσοστό 20-25% των ολικών θερμίδων) με επιμέρους περιεκτικότητα πολυακόρεστων (απαραίτητα) λιπαρών οξέων, κορεσμένων και πολυακόρεστων 1:1:1.

· Μείωση των ολικών θερμίδων, για να επιτευχθεί το «ιδεώδες» βάρος του ατόμου.

· Μείωση της πρόσληψης της χοληστερόλης στα 400 mg/ημέρα.

· Αύξηση των σύνθετων υδατανθράκων (άμυλο) σε αντικατάσταση των λιπών.

<u>Βιταμίνες</u>

Γενική-σημασία

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες που έστω και σε μικρές ποσότητες θεωρούνται ουσιώδεις και απαραίτητες για την υγεία, την αύξηση, την αναπαραγωγή και τη διατήρηση του ατόμου . Κάθε βιταμίνη επιτελεί κάποια συγκεκριμένη λειτουργία και αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι καμία δεν έχει τη δυνατότητα να αντικαταστήσει μιαν άλλη ή να παίξει το ρόλο μιας άλλης.

Οι βιταμίνες πρέπει να περιέχονται στη δίαιτά μας, γιατί δεν συντίθενται στον οργανισμό μας στις αναγκαίες ποσότητες και μερικές από αυτές δεν συντίθενται καθόλου . Εξαίρεση αποτελεί η βιταμίνη D, γιατί όταν ένα άτομο εκτίθεται σε υπεριώδεις ακτίνες, η βιταμίνη αυτή συν- τίθεται από την πρόδρομη ουσία της, που βρίσκεται στο δέρμα του ατόμου.
Ονομασία – Ταξινόμηση των βιταμινών.
Αρχικά διακρίνονταν σε λιποδιαλυτές καιυδατοδιαλυτές, ανάλογα με την ιδιότητά τους, να διαλύονται σε λίπος ή σε νερό. Γύρω στα 1920 αποκαλύφθηκε ότι η βιταμίνη Β ήταν στην πραγματικότητα ένα μίγμα από πολλές βιταμίνες. Έτσι καθιερώθηκε η ονομασία Βιταμίνες του συμπλέγματος Β.
Οι βιταμίνες λοιπόν, για λόγους περιγραφικούς, διακρίνονται σε:
1) Λιποδιαλύτες (A, D, E, K και Καροτίνη).
2) Υδατοδιαλύτες (σύμπλεγμα Β, βιταμίνη C, νιασίνη, φυλλικό οξύ, χολίνη, βιοτίνη).
3) Ουσίες που μοιάζουν με βιταμίνες (βιταμίνη Β-13, Β-15, Β-17, ινοσιτόλη, καρνιτίνη κ.λπ.).

ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (ασκορβικό οξύ) (75-100mg/ημέρα)

ΠΗΓΕΣ : Φρέσκα λαχανικά, φρούτα, πατάτες, εσπεριδοειδή, πιπεριά, μαϊντανός.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ : Συμμετοχή στη σύνθεση της βασικής ουσίας του συνδετικού ιστού, συμμετοχή στον ενδοκυτταρικό μεταβολισμό (αντιοξειδωτικό).

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΛΛΕΙΨΗΣ : Αυξημένη προδιάθεση για ασθένειες, τάση για αιμορραγίες, διαταραχές της ανάπτυξης των οστών και συνδετικών ιστών, κυρίως γνάθων και ούλων (σκορβούτο).
-Γενική σημασία
Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες που έστω και σε μικρές ποσότητες θεωρούνται ουσιώδεις και απαραίτητες για την υγεία, την αύξηση, την αναπαραγωγή και τη διατήρηση του ατόμου . Κάθε βιταμίνη επιτελεί κάποια συγκεκριμένη λειτουργία και αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός ότι καμία δεν έχει τη δυνατότητα να αντικαταστήσει μιαν άλλη ή να παίξει το ρόλο μιας άλλης. Οι βιταμίνες πρέπει να περιέχονται στη δίαιτά μας, γιατί δεν συντίθενται στον οργανισμό μας στις αναγκαίες ποσότητες και μερικές από αυτές δεν συντίθενται καθόλου . Εξαίρεση αποτελεί η βιταμίνη D, γιατί όταν ένα άτομο εκτίθεται σε υπεριώδεις ακτίνες, η βιταμίνη αυτή συν- τίθεται από την πρόδρομη ουσία της, που βρίσκεται στο δέρμα του ατόμου.
Αποθήκευση
Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες εναποθηκεύονται στο σώμα σε σχετικά μεγάλες ποσότητες, ενώ οι υδατοδιαλυτές όχι. Οι λιποδιαλυτές εναποθηκεύονται στο λιπώδη ιστό και η εναποθήκευση είναι τόσο μεγαλύτερη , όσο αυξάνεται η προσληψή τους. Αντίθετα οι υδατοδιαλυτές δεν αποθηκεύονται σε αξιόλογες ποσότητες. Επιπλέον, οι μεγάλες ποσότητες νερού που περνούν καθημερινά από το σώμα του ατόμου, τείνουν να παρασύρουν τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες , με αποτέλεσμα να μειώνονται οι αποθήκες τους . Για το λόγο αυτό θα πρέπει να προσλαμβάνονται σε ημερήσια βάση με τη δίαιτα.

Φυσιολογικές επιδράσεις

Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες είναι απαραίτητες για τη ρύθμιση του μεταβολισμού δομικών μονάδων του σώματος και κάθε βιταμίνη εμφανίζεται να κατέχει έναν ή περισσότερους εξειδικευμένους ρόλους . Αντίθετα, οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β χρησιμοποιούνται κυρίως για τη μεταφορά ενέργειας από ένα ενεργειακό σύστημα σε άλλο.
Μεταλλικά στοιχεία – Ιχνοστοιχεία
Τα μεταλλικά στοιχεία και τα ιχνοστοιχεία είναι ανόργανες ουσίες, οι οποίες δεν συντίθενται και δεν καταναλώνονται στο σώμα. Οι απώλειές τους όμως μέσω του ιδρώτα , των ούρων και των κοπράνων είναι ανάγκη να εξισορροπούνται.

Για μεταλλικά στοιχεία μιλάμε όταν οι ημερήσιες ανάγκες είναι πά νω από 100 mg, ενώ για ιχνοστοιχεία όταν είναι κάτω από 100 mg.

Συναντώνται στον οργανισμό συνήθως ως ηλεκτρικά φορτισμένα σωματίδια (ιόντα, ηλεκτρολύτες), χρησιμεύουν μεταξύ άλλων και στη διατήρηση μιας συγκεκριμένης οσμωτικής πίεσης, στη διατήρηση της ηλεκτρικής ισορροπίας στις κυτταρικές μεμβράνες ,καθώς και της ηλεκτρικής μεταβίβασης των ερεθισμάτων. Επίσης, ενεργοποιούν συγκεκριμένα ένζυμα και είναι απαραίτητα συστατικά των οστών και των δοντιών.
Το ισορροπημένο ισοζύγιο μεταλλικών στοιχείων - ιχνοστοιχείων είναι σημαντικό για την ιδανική διεξαγωγή όλων των μεταβολικών διαδικασιών, την κανονική μυϊκή συστολή και τη μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων. Ελλείψεις στον εφοδιασμό με μεταλλικά στοιχεία παρουσιάζονται κυρίως σε κάλιο και μαγνήσιο , στον εφοδιασμό με ιχνοστοιχεία συχνά σε σίδηρο, υποθέτουμε και σε ψευδάργυρο, με αποτέλεσμα να παρατηρούνται τα παρακάτω συμπτώματα ανεπάρκειας.

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΚΑΛΙΟΥ : μυϊκή αδυναμία (μερικές φορές και παράλυση), έλλειψη διάθεσης, απάθεια, υπνηλία.

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ : μυϊκοί σπασμοί και κράμπες ολόκληρου του σώματος, τρέμουλο χεριών.

ΕΛΛΕΙΨΗ ΣΙΔΗΡΟΥ: κόπωση, μείωση της ικανότητας και ετοιμότητας για απόδοση, αναιμία. Άπεπτες Φυτικές Ίνες (Α.Φ.Ι.)(Δυσαπορρόφητοι φυτικοί πολυσακχαρίτες)

Παλαιότερα θεωρούσαν ότι τα άπεπτα συστατικά των τροφών δεν μετείχαν σε καμιά ιδιαίτερη λειτουργία . Μετά από έρευνες , οι ουσίες αυτές αξιολογήθηκαν μεταξύ των απαραίτητων συστατικών της υγιεινής διατροφής. Η αναγκαία ποσότητα κυμαίνεται σε 25-35 gr ημερησίως.

Τα άπεπτα συστατικά θεωρούνται η απάντηση στη σημερινή δίαιτα:

Είναι χαμηλά σε θερμίδες. Απορροφούν πολύ νερό, που δίνει την αίσθηση της πληρότητας, με αποτέλεσμα να τρώμε λιγότερο.
Είναι δύσκολοι στη μάσηση, ενθαρρύνοντας τις μικρές ποσότητες.

Καθυστερούν την απορρόφηση από το έντερο (π.χ. της γλυκόζης).

Από τα παραπάνω έχουμε δυο πλεονεκτήματα:

1) Ευνοείται ο μεταβολισμός των λιπών.

2) Εξισορροπείται η έγκριση ινσουλίνης .

Πού βρίσκονται:

· **ΨΩΜΙΑ – ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ** : Μαύρο ψωμί, ψωμί από αλεύρι ολικής αλέσεως, αλεύρι βρώμης, καλαμποκάλευρο, μη αποφλοιωμένο ρύζι, ζυμαρικά, φρυγανιές και παξιμάδια βρώμης.

· **ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΕΜΠΟΡΙΟΥ** : All bran, Bran Frakes, Corn Flakes, Fiber.

· **ΑΜΥΛΟΥΧΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ – ΟΣΠΡΙΑ**: Καλαμπόκι, μπιζέλια, πατά- τες ψημένες, κολοκύθια, φασόλια.

· **ΛΑΧΑΝΙΚΑ**: Σπαράγγια, φασολάκια, μπρόκολα, λάχανο, καρότα, κουνουπίδι, αγγούρια, μαρούλι, σπανάκι, ντομάτες.

· **ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ**: Αμύγδαλα, φιστίκια, στραγάλια, φουντούκια.

· **ΦΡΟΥΤΑ**: Μήλα, ξερά βερίκοκα, μπανάνες, βατόμουρα, πεπόνι, ξερά σύκα, ακτινίδια, σταφύλια, νεκταρίνια, πορτοκάλια, αχλάδια, μούρα, φράουλες (όλα τα φρούτα)

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα(γάλα, γιαούρτι, τυρί)αποτελούν ιδιαίτερα θρεπτικά τρόφιμα και η αναγκαιότητα της καθημερινής κατανάλωσής τους αποδεικνύεται από την εξέχουσα θέση που κατέχουν στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής. Περιέχουν όλα τα μακρο θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες), τις αναγκαίες βιταμίνες (A, B, D), σημαντικά μέταλλα (ασβέστιο) και ιχνοστοιχεία για τη δόμηση ενός γερού οργανισμού.

Η υπεροχή της διατροφικής αξίας των γαλακτοκομικών οφείλεται στο υψηλό περιεχόμενό τους στα παρακάτω αναντικατάστατα θρεπτικά συστατικά:

Πρωτεΐνες Υψηλής Βιολογικής Αξίας: αποτελούν τα σημαντικότερα "δομικά" συστατικά για την ανάπτυξη των ιστών, των διάφορων βιολογικών οργάνων και κυρίως για την ανάπτυξη των μυών. Τα γαλακτοκομικά αποτελούν τη σημαντικότερη πηγή ασβεστίου, η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία των οστών. Η πρόληψη της οστεοπόρωσης ξεκινά από την παιδική ηλικία και συνεχίζεται στα χρόνια της εφηβείας αλλά και αργότερα στην ενηλικίωση, αφού η ηλικία μεταξύ 20-30 ετών είναι η καθοριστική περίοδος επίτευξης της μέγιστης οστικής πυκνότητας. Συγκεκριμένα, τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) είναι απαραίτητα για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του οργανισμού σε ασβέστιο, δεδομένου ότι αποδίδουν περίπου το 65% του ασβεστίου, που είναι αναγκαίο σε καθημερινή βάση. Τα ευρήματα πολλών κλινικών μελετών έχουν αποδείξει ότι η καθημερινή κατανάλωση 3 μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να συμβάλλει σημαντικά όχι μόνο στην επιβράδυνση της απώλειας των οστών, αλλά και στην αύξηση της οστικής μάζας, ιδιαίτερα σε ευαίσθητες σκελετικές περιοχές για οστεοπορωτικά κατάγματα, όπως αυτές της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης. Το γάλα και το γιαούρτι περιλαμβάνουν τον ιδανικό συνδυασμό ασβεστίου, μαγνησίου και βιταμίνης D3 και αποτελούν την ιδανική διατροφική πρόταση για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του οργανισμού σε όλη τη διάρκεια της ζωής.
Με δεδομένο την ιδιαίτερη διατροφική αξία των γαλακτοκομικών και την πληθώρα των θρεπτικών συστατικών είναι αναγκαία η καθημερινή πρόσληψη 2-3 μερίδων γαλακτοκομικών, η οποία παρέχει 300mg ασβέστιο και μπορεί να ισοδυναμεί με ένα από τα ακόλουθα:

1 φλιτζάνι γάλα (250ml)
200γρ. γιαούρτι
30γρ. τυρί

Η κατανάλωση των γαλακτοκομικών είναι απαραίτητη όχι μόνο κατά την βρεφική ή παιδική ηλικία, αλλά καθόλη τη διάρκεια της ζωής μας, εφόσον η κάθε ηλικιακή ομάδα έχει τις ιδιαίτερες ανάγκες της:

Βρέφη/παιδιά: Το ασβέστιο είναι από τα σημαντικότερα ιχνοστοιχεία για την φυσιολογική ανάπτυξη και την καλή διατήρηση της υγείας του παιδιού. Αποτελεί δομικό συστατικό των οστών και των δοντιών ενώ εμπλέκεται σε

κυτταρικούς μηχανισμούς, στη μυϊκή συστολή, στην νευρική μεταβίβαση, στην πήξη του αίματος , στην ενεργοποίηση ενζύμων και στην λειτουργία ορμονών. Η επιλογή και η ποσότητα του γάλακτος που θα πρέπει να καταναλώνει το παιδί εξαρτάται από την ηλικία του, τις ανάγκες του, τον ρυθμό ανάπτυξής του, το σωματικό του βάρος, το θετικό ιστορικό αλλεργίας και τις υπόλοιπες διατροφικές του συνήθειες. Όλοι αυτοί οι παράγοντες θα ήταν καλό να αξιολογηθούν από τον παιδίατρο ώστε να επιλεχθεί το κατάλληλο γάλα για το παιδί. Το ημίπαχο γάλα ή το γάλα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, διατηρούν ανέπαφη την σύστασή τους σε ασβέστιο. Ωστόσο, για παιδιά κάτω των 2 ετών συστήνεται η κατανάλωση πλήρους γάλακτος ενώ για παιδιά ηλικίας άνω των 2 ετών συστήνεται η κατανάλωση άπαχου γάλακτος ή γάλακτος χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Έφηβοι: Η γρήγορη αύξηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της εφηβείας έχει ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να έχουν αυξημένες απαιτήσεις σε ασβέστιο.

Γυναίκες ενήλικες: Η σωστή πρόσληψη ασβεστίου συμβάλλει στη μεγιστοποίηση της οστικής πυκνότητας της γυναίκας και ελαχιστοποιεί την οστική απώλεια στα χρόνια που έπονται.

Εγκυμονούσες: Η ισορροπημένη πρόσληψη ασβεστίου (1000 mg/ ημέρα) από την μητέρα κατά την εγκυμοσύνη σχετίζεται θετικά με την οστική πυκνότητα που θα αναπτύξει το παιδί.

Θηλάζουσες: Η ικανοποιητική πρόσληψη ασβεστίου (1000 mg/ ημέρα) και βιταμίνης D θεωρείται σημαντική για την αναπλήρωση των απωλειών του ασβεστίου που συντελούνται σε αυτή την περίοδο ζωής της γυναίκας. Ταυτόχρονα ασβέστιο και βιταμίνη D συμβάλλουν στη παραγωγή πιο ποιοτικού γάλακτος με το οποίο ας μη ξεχνάμε ότι διατρέφεται αποκλειστικά το βρέφος.

Γυναίκες εμμηνοπαυσιακές: Μια δίαιτα πλούσια σε ασβέστιο προλαμβάνει τον κίνδυνο για οστεοπόρωση, οποίος είναι ιδιαίτερα αυξημένος σε αυτή τη φάση της ζωής.

Άνδρες τρίτης ηλικίας: Η διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου στον οργανισμό συμβάλλει στην κανονική λειτουργία της καρδιάς και την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Αθλητές: Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου είναι αναγκαία για τη διατήρηση της οστικής μάζας αλλά και τη συστολή των μυών. Οι ημερήσιες διατροφικές ανάγκες είναι αντίστοιχες με αυτές που ισχύουν για τον γενικό πληθυσμό.

Φρούτα -Λαχανικά :πιο είναι τι θρεπτικότερο χρώμα

Γνωρίστε τα θρεπτικά συστατικά που σας προσφέρουν τα φρούτα και τα λαχανικά ανάλογα με το χρώμα τους και μάθετε τα ευεργετικά οφέλη τους.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι απαραίτητα στην καθημερινή μας διατροφή καθώς είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Κάθε φρούτο ή λαχανικό δε μας δίνει τα ίδια θρεπτικά συστατικά. Από το καθένα μπορούμε να προσλάβουμε διαφορετικά οφέλη και θεραπευτικές ιδιότητες. Ανακαλύψτε παρακάτω το... ουράνιο τόξο των φρούτων και λαχανικών και γνωρίστε τα οφέλη του στην υγεία μας. (Στο τέλος του άρθρου θα βρείτε επεξήγηση των βιταμινών αλλά κα των άλλων στοιχείων που αναφέρονται στο κείμενο)

Κόκκινο χρώμα: Αντικαρκινικό και ενισχυτικό του ανοσοποιητικού **Ντομάτες:** Είναι πλούσιες σε λυκοπένιο που θεωρείται ότι βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρκίνου του προστάτη αλλά και εντέρου.

Φράουλες, μήλα: Περιέχουν ανθοκυανίνες που και αυτές έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι φράουλες και τα μήλα με τις πλούσιες **φυτικές ίνες** βοηθούν στη δυσκοιλιότητα ενώ ακόμη τα κόκκινα αυτά φρούτα παίζουν σημαντικό ρόλο στη **μείωση της χοληστερίνης.**

Παντζάρια: Περιέχουν φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ και έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

Κόκκινες πιπεριές: Πλούσιες σε βιταμίνη C και βιταμίνη A που ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.

Πράσινο χρώμα: Ενέργεια και μείωση χοληστερίνης

Μαρούλι: Πλούσιο σε β-καροτένιο, βιταμίνης C και φυλλικού οξέος.

Ακτινίδιο: Περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C που μπορεί να βοηθήσει στην προστασία ορισμένων μορφών καρκίνου. Είναι πλούσιο ακόμη σε ασβέστιο και φυτικές ίνες. Ακόμη η βιταμίνη C αυξάνει την απόδοση του οργανισμού
Μαϊντανός: Πλούσιος σε βιταμίνη C.
Σπανάκι, Μπρόκολο: Περιέχουν φυλλικό οξύ, βιταμίνη C και β-καροτένιο
Αρακάς: Πλούσιο σε βιταμίνη C, σίδηρο, φυλλικό οξύ, ψευδάργυρο και μαγνήσιο. Ο αρακάς είναι ιδανικός για να μας προσφέρει ενέργεια στον οργανισμό.
Αβοκάντο: περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά που βοηθούν στη μείωση της χοληστερίνης.
Πορτοκαλί χρώμα: Υγιές δέρμα και απώλεια κιλών
Καρότα: Πλούσιο σε βιταμίνη Α και φυτικές ίνες. Τα καρότα βοηθούν στην προστασία από καρκίνο αλλά ενισχύουν και το ανοσοποιητικό σύστημα. Ακόμη οι φυτικές ίνες βοηθούν στην μείωση της πίεση, αλλά και στο αδυνάτισμα.
Ροδάκινο, βερίκοκο: Περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C αλλά και φυτικές ίνες.
Πορτοκάλι: Πλούσια πηγή βιταμίνης C , φυλλικού οξέως και φυτικών ινών
Άσπρο χρώμα: Κατά των καρδιακών παθήσεων και συμβολή στην παραγωγή ενέργειας
Πατάτα: Περιέχει μεγάλη ποσότητα καλίου, φυτικές ίνες, αλλά και υδατάνθρακες
Κουνουπίδι: Έχει αντικαρκινική δράση
Λάχανο: Περιέχει κάλιο, μαγνήσιο, ενώ είναι πλούσιο σε Βιταμίνη Ε
Σκόρδο, κρεμμύδι: Παίζουν σημαντικό ρόλο στην προστασία από παθήσεις της καρδιά αλλά έχουν και αντικαρκινικές ιδιότητες χάρη στα αντιοξειδωτικά που περιέχουν.

Μπλε χρώμα: Ρύθμιση της πίεσης
Βατόμουρα: Καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμίνης C, σιδήρου και μαγνησίου.
Μελιτζάνα: Περιέχει κάλιο που βοηθάει στον έλεγχο της πίεσης, αλλά και στην καλύτερη λειτουργία του μυϊκού και νευρικού συστήματος**.**
Σταφύλια: Πλούσιο σε φυτικές ίνες, φλαβονοειδή και πολλές αντικαρκινικές ουσίες
Δαμάσκηνα αποξηραμένα: Κρατούν την πίεση σε καλά επίπεδα και είναι πηγή φυτικών ινών, κάλιου και μαγνησίου.

Κίτρινο χρώμα: Καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού και καταπολέμηση λοιμώξεων
Ανανάς, λεμόνι, γκρέιπφρουτ: Βοηθούν το ανοσοποιητικό σύστημα. Πλούσιο σε φυτικές ίνες και βιταμίνη C.
Μπανάνα: Περιέχει μεγάλες ποσότητες από κάλιο που βοηθάει στην αντιμετώπιση της ζέστης, αλλά και στη διατήρηση της φυσιολογικής πίεσης. Είναι πλούσια ακόμη σε φυτικές ίνες.

Καφέ χρώμα: Αποτοξίνωση και ενέργεια
Μανιτάρι: Περιέχει ριβοφλαβίνη (Βιατμίνη Β2) και νιασίνη (Βιταμίνη Β3), φυτικές ίνες αλλά και σύνθετους υδατάνθρακες.

<u>Επεξήγηση βιταμινών και άλλων στοιχείων του κειμένου:</u>
Λυκοπένη: Η πιο κοινή καροτίνη με αντιοξειδωτικές ιδιότητες
Φυλλικό οξύ: Υδατοδιαλυτή βιταμίνη , τμήμα του συμπλέγματος Β. Καλυτερεύει το δέρμα, είναι φυσικό αναλγητικό, προλαμβάνει κάποιες μορφές καρκίνου και βοηθά στις καρδιακές παθήσεις
Βιταμίνη Α: Λιποδιαλυτή βιταμίνη που βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι απαραίτητη για υγιές δέρμα και μάτια. Ακόμη συντελεί στη θεραπεία του υπερθυρεοειδισμού.
Β-καροτίνη: Είναι προβιταμίνη Α.
Βιταμίνη C: Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, δυναμώνει το ανοσοποιητικό, βοηθά στην καταπολέμηση του καρκίνου αλλά και των λοιμώξεων.
Βιταμίνη Ε: Αντιοξειδωτική και αντιπηκτική δράση, παραγωγή ενέργειας, θεραπεία δερματικών προβλημάτων και προστασία από καρδιαγγειακές παθήσεις είναι ορισμένα από τα οφέλη της.
Βιταμίνη Β2(Ριβοφλαβίνη): Βοηθά στην παραγωγή ενέργειας και έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
Βιταμίνη Β3(Νιασίνη): Αποτοξινωτική δράση, βοηθά στην κυτταρική αναπνοή και στη μείωση της χοληστερίνης.
→Βιταμίνες: Που βρίσκονται,πως σας βοηθούν
Κάλιο: Σημαντικό στοιχείο στο σώμα μας που συνεργάζεται με το χλώριο και νάτριο για την παραγωγή ηλεκτρολυτών. Βοηθά στην παλμούς της καρδιάς, στην παραγωγή ενέργειας, κρατάει το νερό στα κύτταρα και παίζει σημαντικό ρόλο στην αγωγιμότητα του νευρικού συστήματος.
Μαγνήσιο: Χρήσιμο για την προστασία του προστάτη, διορθώνει και συντηρεί τα νεύρα και είναι χρήσιμο για την ορμονική δραστηριότητα.

Σίδηρος: Μεταλλικό ιχνοστοιχείο που χρησιμεύει για την παραγωγή πρωτεΐνης στους μύες που αποθηκεύεται στην σπλήνα, το συκώτι και στο μυελό των οστών. Εμποδίζει την καρκινογένεση, δίνει ενέργεια και γενικά βελτιώνει την απόδοση του οργανισμού.

Φρούτα

Ακτινίδιο: Είναι ένα ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση φρούτο, το οποίο περιέχει περισσότερη βιταμίνη C από οποιοδήποτε άλλο φρούτο. Περιέχει ακόμα κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ιχνοστοιχεία, ενώ κύριο χαρακτηριστικό του είναι οι φυτικές ίνες. Προσφέρει λόγω της αντιοξειδωτικής του αξίας αντιμικροβιακή προστασία. Οι φυτικές του ίνες συμβάλουν στην καλύτερη πέψη, αλλά και λειτουργία του εντέρου. Βέβαια απαιτείται προσοχή, αφού τα σποράκια που περιέχει είναι επικίνδυνα και πρέπει να αποφεύγονται σε παθήσεις όπως εκκολπωμάτωση, γαστρίτιδα, έλκος, ενώ το «τριχωτό» του δέρμα προκαλεί δερματικά αλλεργία σε πολλούς, που το αποφεύγουν για αυτό το λόγο. Ένα μικρό ακτινίδιο 70 γραμμαρίων δίνει 45 θερμίδες και 2.1 γραμμάρια φυτικών ινών, ενώ αποδίδει πάνω από το 100% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C.

Μανταρίνι: Το μανταρίνι ανήκει στα εσπεριδοειδή φρούτα και είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης C. Έχει ένα διακριτικό άρωμα που το χαρακτηρίζει. Το μανταρίνι είναι επίσης πλούσιο σε ευεργετικά καροτινοειδή. Δύο μέτρια μανταρίνια (συνολικά 100 γραμμαρίων) αποδίδουν περίπου 53 θερμίδες.

Μήλο: Το μήλο είναι ένα από τα χαρακτηριστικότερα φρούτα του χειμώνα, αν και το βρίσκουμε και τις άλλες εποχές. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών ίνες (3-5γρ κυρίως με τη φλούδα) και πηκτίνης, στοιχείο που το καθιστά χορταστικό. Είναι επίσης πηγή βιταμινών όπως A & C και άλλων αντιοξειδωτικών (κυρίως φλαβονοειδή) ωφέλιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού του προσφέρει αντιγηραντική, αγχολυτική και αντιπυρετική προστασία. Θερμιδικά αποδίδει 65 kcal ανά 125 γραμμάρια (τεμάχιο), με υψηλό ποσοστό νερού, που φτάνει το 84%.

Μπανάνα: Η μπανάνα είναι ένα φρούτο που δίνει ενέργεια και τονώνει, ενώ λόγω της τρυπτοφάνης που περιέχει επηρεάζει τα επίπεδα σεροτονίνης του οργανισμού, προσφέροντας καλύτερη διάθεση. Αποτελεί καλή πηγή βιταμίνης A& C, καλίου και σιδήρου. Βοηθάει σε καταστάσεις όπως διάρροιες, αλλά και δυσκοιλιότητα. Είναι ίσως πιο πλούσια σε σάκχαρα και θερμίδες από άλλα φρούτα, αλλά αυτό σίγουρα δεν την καθιστά και «παχυντική». Αποτελεί καλό ενδιάμεσο σνακ ή ελαφρύ γευματίδιο πριν την άσκηση. Μία μέτρια μπανάνα 120 γραμμαρίων αποδίδει 110 θερμίδες, με πάνω από 3 γραμμάρια φυτικών ινών.

Πορτοκάλι: Το πορτοκάλι είναι ίσως το φρούτο που χαρακτηρίζει την εποχή του χειμώνα. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών και κυρίως της C, όπως και άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών όπως τα β-καροτένια. Προσφέρει λοιπόν υψηλή αντιϊκή, αντιβακτηριδιακή και αντιγριπική προστασία, θωρακίζοντας τον οργανισμό και προσφέροντας υψηλή προστασία. Το πορτοκάλι, όπως και τα άλλα εσπεριδοειδή συμβάλουν, λόγω των ινών που περιέχουν, στη μείωση της χοληστερίνης. Επίσης συμβάλει στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές του πηγές. Θερμιδικά αποδίδει 85 kcal ανά 185 γραμμάρια (τεμάχιο).

Ρόδι: Είναι ένα φρούτο πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, με σχετικά χαμηλές θερμίδες. Περιέχει τρεις διαφορετικές αντιοξειδωτικές ουσίες που ονομάζονται: ταξίνες, ανθοκυανίνες και το ελλαγικό οξύ. Αυτές οι ουσίες του προσδίδουν μια πολύ υψηλή αντιοξειδωτική ικανότητα, μεγαλύτερη και από αυτή του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού. Έχε, λόγω των υψηλών επιπέδων αντιοξειδωτικών ουσιών αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, θεραπευτικές και επουλωτικές ιδιότητες. Συμβάλει και στην καρδιαγγειακή προστασία αφού εμποδίζει την οξείδωση της «κακής» χοληστερίνης (LDL). Πρόσφατες μελέτες το συνδέουν με πρόληψησυγκεκριμένων μορφών, όπως του προστάτη. Μισό φλιτζάνι χυμού ροδιού ή καρπών αποδίδει 73 θερμίδες περίπου 3 γραμμάρια ινών.

Λαχανικά

Λάχανο: Κλασικό χειμωνιάτικο λαχανικό, που το καταναλώνουμε είτε σε σαλάτες, είτε σε παραδοσιακά πιάτα, με ή χωρίς κρέας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C (και ειδικά το κόκκινο που περιέχει 6-8 φορές περισσότερη από το άσπρο) και σιδήρου. Περιέχει αντιοξειδωτικά συστατικά, που προστατεύουν τον οργανισμό μας από ποικίλες παθήσεις (όπως μορφές καρκίνου π.χ. στομάχου και εντέρου) και φυτοσυστατικά συστατικά που συμβάλουν στην αποτοξίνωση του από επιβλαβή μόρια και ουσίες. Είναι συχνά δύσπεπτο για ορισμένες κατηγορίες ατόμων με γαστρεντερικές παθήσεις και για αυτό συχνά συστήνεται η κατανάλωση του βρασμένο. Τα 100 γραμμάρια αποδίδουν περίπου 25 θερμίδες, με αρκετές ίνες κιλά για αυτό είναι καλή επιλογή στις δίαιτες.

Λαχανάκια Βρυξελλών: Ιδιαίτερο σε μορφή και γεύση λαχανικό, το οποίο δεν είναι πολύ διαδεδομένο και αγαπητό στη χώρα μας, ενώ έχει μεγάλη θρεπτική αξία. Περιέχει συστατικά που ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού και

προστατεύουν από διάφορες ασθένειες, όπως μορφές καρκίνου. Έχουν υψηλή περιεκτικότητάς σε βιταμίνη C, φυτικές ίνες, αλλά και νερό (75%). Ένα φλιτζάνι αποδίδει μόλις 56 θερμίδες, 4 γραμμάρια φυτικών ινών.

Μπρόκολο: Τα τελευταία χρόνια το γνωρίσαμε και το αγαπήσαμε ιδιαίτερα, αφού πέρα από τη γεύση του έχει εξαιρετικά ευεργετικές ιδιότητες. Ανήκει στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών και αποτελεί πηγή βιταμινών Α, Ε και C, καθώς και ασβεστίου. Είναι ένα πολύ θρεπτικό λαχανικό, με πάρα πολλά θρεπτικά συστατικά, τα οποία σχετίζονται με πρόληψη και θεραπευτική επίδραση στην υγεία μας. Έχει πια αποδεδειγμένη αντικαρκινική και αντιγηραντική δράση, συμβάλει στηντόνωση του ανοσοποιητικού συστήματος και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Τα 100 γραμμάρια μπρόκολου αποδίδουν μόλις 35 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και αρκετή βιταμίνη C.

Κουνουπίδι: Το κουνουπίδι είναι ένα λαχανικό, που αν και έχει υψηλή βιολογική αξία, «αδικείται» από τη μυρωδιά του. Είναι καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K και φυλλικού οξέος, που είναι μια βιταμίνη του συμπλέγματος Β. Ανήκει και αυτό, μαζί με το μπρόκολο στην οικογένεια των κραμβοειδών λαχανικών. Έχει βρεθεί ότι συμβάλει στην προστασία ενάντια σε μορφές καρκίνου, όπως του παχέος εντέρου, λόγω κάποιων ειδικών φυτοχημικών ουσιών που περιέχει και ονομάζονται ινδόλες, ενώ έχει συσχετιστεί με τον καρκίνο του προστάτη και με τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

Σπαράγγια: Είναι λαχανικό, που τα τελευταία χρόνια άρχισε να καταναλώνεται ευρέως στη χώρα μας, ενώ καλλιεργείται σε πολλές περιοχές, όπως στη Βόρεια Ελλάδα, κυρίως όμως για εξαγωγές σε χώρες που το υπερκαταναλώνουν. Αποτελούν καλή πηγή καλίου, στο οποία αποδίδεται η διουρητική τους δράση, αλλά και βιταμινών όπως το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Α. Μπορούν να καταναλωθούν σε φαγητό ή και στον ατμό, ως σαλάτα. Τα 100 γραμμάρια κουνουπιδιού αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών.

Καρότο: Εξαιρετικό λαχανικό, που τρώμε όλο το χρόνο, σε φαγητά και το χειμώνα κυρίως σε σαλάτες, μόνο του ή με λάχανο μαζί. Αποτελεί λαχανικό πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες και προβιταμίνη Α (το γνωστό β-καροτένιο). Λόγω αυτής της σύνθεσης του το καρότο έχει συνδεθεί με την καρδιαγγειακή προστασία αλλά και με πρόληψη μορφών καρκίνου π.χ. παχέος εντέρου. Επίσης η μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α συσχετίζουν την κατανάλωση του με την καλύτερη όραση. Τα 100 γραμμάρια ωμού καρότου αποδίδουν μόλις 41 θερμίδες, με 3 γραμμάρια ινών και υψηλά επίπεδα βιταμίνης Α.

Ραπανάκι: Αποτελεί λαχανικό που συνήθως καταναλώνεται στις σαλάτες μας. Αποτελεί πηγή βιταμίνης Α, C και Ε, και με αυτό τον τρόπο συμβάλειστην εξουδετέρωση των ελευθέρων ριζών. Είναι καλή πηγή φυτικών ινών. Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και χαμηλό θερμιδιό φορτίο.

Τα φρούτα και λαχανικά αποτελούν βασικό μέρος του διαιτολογίου του ανθρώπου, λόγω των διαιτητικών ινών, των αντιοξειδωτικών ουσιών, των βιταμινών και των ανόργανων συστατικών που περιέχουν και αποτελούν προστατευτική ασπίδα για την υγεία του ανθρώπου.

Στο βιβλίο αυτό γίνεται εκτενής αναφορά στη σύσταση και θρεπτική αξία των φρούτων και λαχανικών καθώς και στους διάφορους τρόπους επεξεργασίας τους, που τους εξασφαλίζουν την ασφάλεια και τη διατήρηση των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών τους μέχρι την κατανάλωσή τους.
Ιδιαίτερη βαρύτητα δόθηκε στον ποιοτικό έλεγχο των πρώτων υλών, τον έλεγχο των σταδίων επεξεργασίας καθώς και στον έλεγχο του τελικού προϊόντος. Οι έλεγχοι που αναφέρονται είναι χημικοί, βακτηριολογικοί, οργανοληπτικοί, καθώς και έλεγχοι με βάση τις προδιαγραφές των προϊόντων.
Το ψάρι αποτελεί μία πολύ θρεπτική και υγιεινή τροφή, πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Αυτό πολύ απλά σημαίνει ότι το ψάρι μπορεί ισάξια να αντικαταστήσει το κρέας, μια και παρέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, τα οποία δεν μπορεί να συνθέσει ο ανθρώπινος οργανισμός. Επιπλέον, το ψάρι είναι φτωχό σε κορεσμένα λιπίδια και χοληστερόλη και πλούσιο σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι τα "καλά" πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που παρέχουν προστασία από τις θρομβώσεις, ενώ βοηθούν και στην οστεοπόρωση. Τα μικρά ψάρια, τα οποία καταναλώνονται με το κόκαλο είναι πλούσιες πηγές ασβεστίου και φωσφόρου. Μπορεί λοιπόν κάλλιστα το ψάρι να αντικαταστήσει το κρέας, το οποίο επιβαρύνει τα επίπεδα της χοληστερόλης λόγω της περιεκτικότητάς του σε κορεσμένα λιπίδια. Επιπλέον, το ψάρι και ειδικά το Ελληνικό ψάρι είναι ιδιαίτερα εύγευστο, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας των Ελληνικών θαλασσών σε αλάτι και ιώδιο. Φρέσκο ή κατεψυγμένο / Ακριβό ή φθηνό το κατεψυγμένο ψάρι δεν υστερεί έναντι του φρέσκου. Είναι εξίσου θρεπτικό με το φρέσκο και δεν υστερεί ούτε σε γεύση ούτε σε θρεπτικά συστατικά. Το κόστος του ψαριού που

αγοράζετε δε συμβαδίζει με τη θρεπτική του αξία. Η σαρδέλα και ο κολιός, τα οποία συγκαταλέγονται στην κατηγορία των φθηνών ψαριών είναι ιδιαίτερα θρεπτικά, περιέχοντας μεγάλες ποσότητες ω-3 λιπαρών οξέων.

Το ψάρι, χάρη στη σημαντική του θρεπτική αξία και στην ιδιαίτερη γεύση του αποτελεί μια πολύ καλή διατροφική επιλογή, ιδίως σε μια εποχή, που οι συνεχόμενες διατροφικές κρίσεις (τρελές αγελάδες, διοξίνες), αλλά και ο θόρυβος γύρω από τα μεταλλαγμένα προϊόντα προκαλεί ανησυχία και ανασφάλεια στον καταναλωτή.

Ανέκαθεν αποτελούσε αναπόσπαστο τμήμα της παραδοσιακής διατροφής, κάτι που εξακολουθεί να ισχύει και σήμερα, καθώς η Ελλάδα κατέχει τη 2η θέση στην Ευρώπη στην κατανάλωση ψαριών μετά την Ισπανία. Ο Έλληνας καταναλώνει σχεδόν 12 κιλά ψάρι το χρόνο, κατανάλωση που αντιστοιχεί σε 250 γραμμάρια την εβδομάδα.

Η σαρδέλα, ο γαύρος, οι γόπες και οι κολιοί κατέχουν τις πρώτες θέσεις στις προτιμήσεις μας, όπως επίσης και τα φρέσκα έναντι των κατεψυγμένων, αφού αντιστοιχούν στο 80% της κατανάλωσης.

Αποτελεί όμως το ψάρι ασφαλή τροφή;

Τα ψάρια της Ελληνικής αγοράς, μπορούν να χαρακτηριστούν ασφαλή, αφού μελέτες έχουν δείξει ότι το ποσοστό των ψαριών που είναι ακατάλληλα προς βρώση δεν ξεπερνά το 1%. Όσον αφορά το μικροβιακό φορτίο των Ελληνικών ψαριών, αν και έρευνα έχει δείξει ότι είναι αυξημένο, δε φαίνεται να υπάρχει κίνδυνος για τον καταναλωτή. Ιδιαίτερα στη χώρα μας, όπου τα ψάρια, όπως άλλωστε και το κρέας, ψήνονται, βράζονται ή τηγανίζονται καλά πριν καταναλωθούν. Παρακάτω παρέχονται κάποιες χρήσιμες πληροφορίες προς τους καταναλωτές που αφορούν την αγορά και την κατανάλωση ψαριών.Τα φρέσκα ψάρια πρέπει να βρίσκονται πάντα σε πάγο στο σημείο πώλησης -Ο καταναλωτής θα πρέπει να απευθύνεται σε ιχθυοπωλεία - ιχθυαγορές και όχι σε πλανόδιους πωλητές, οι οποίοι πιθανόν να διαφεύγουν τον υγειονομικό έλεγχο. -Τα φρέσκα ψάρια θα πρέπει να καταναλώνονται όσο το δυνατόν γρηγορότερα, ενώ η συντήρησή τους θα πρέπει να γίνεται στο ψυγείο ή την κατάψυξη, σε ερμητικά κλειστή συσκευασία. -Τα ωμά ψάρια δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τρόφιμα, τα οποία καταναλώνονται ωμά, όπως είναι τα λαχανικά και τα φρούτα. Τέλος, μην ξεχνάτε τους τρόπους αναγνώρισης του πραγματικά φρέσκου ψαριού. Το λαμπερό χρώμα του δέρματος του ψαριού, το διαυγές και φουσκωτό μάτι αλλά και το έντονο κόκκινο ή ροδαλό χρώμα στα βράγχια αποτελούν κριτήρια φρεσκάδας.

<u>Η σύνθεση ενός αυγού:</u>

Ας ξεκινήσουμε το αφιέρωμα στα αυγά με κάτι στο οποίο θα συμφωνήσουμε (πιστεύω) όλοι. (για τη συνέχεια είναι που δεν βάζω το χέρι στη φωτιά).

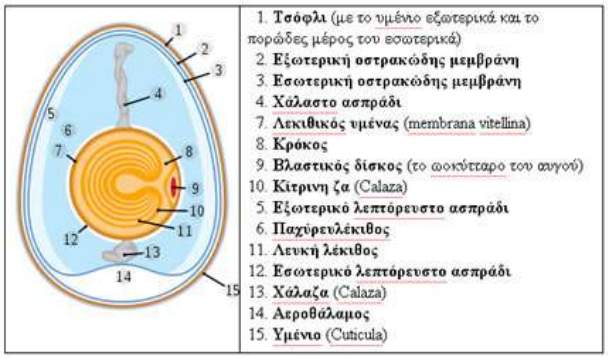
Τα αυγά είναι μεταξύ των πιο χρήσιμων και σημαντικών υλικών στη κουζίνα (έχετε αναλογισθεί πόσες συνταγές δεν θα ήταν δυνατόν να υλοποιηθούν χωρίς τις ιδιότητες τους, να φυλακίζουν αέρα, να πήζουν, να ενεργούν σαν γαλακτωματοποιητές; Πέραν των απειράριθμων όπου προσφέρουν τη γεύση τους). Πράγματι, τα αυγά δεν είναι τίποτα λιγότερο από μία συμπύκνωση βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Σκεφθείτε ότι ένα και μόνο αυγό έχει την διατροφική αξία δύο (2) ολόκληρων λίτρων γάλακτος (!!!) ή μιάμιση φορά το βάρος του σε κρέας (100 γρ). Εάν συγκρίνετε τη διαφορά ποσότητας στην πρώτη περίπτωση όπως και κόστους στη δεύτερη, θα διαπιστώσετε άλλη μία διάσταση της αξίας τους, την οικονομική. Πέραν αυτού, περιέχει πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης πολύ υψηλής ποιότητας, πιο πλήρεις από εκείνες του γάλακτος, πιο θρεπτικές από του κρέατος ή του ψαριού και πιο εύκολα αφομοιώσιμες από τον ανθρώπινο οργανισμό.

Όλα αυτά βρίσκονται στο λευκό μέρος του, το ασπράδι, που αποτελεί το 63% του όλου βάρους του, και στο κίτρινο μέρος, τον κρόκο (ή λέκιθο), που αντιστοιχεί σε κάτι πάνω από το 27%. Το βάρος του ασπραδιού, δηλαδή, είναι 2,5 φορές το βάρος του κρόκου. Το τσόφλι, με τη σειρά του, αντιστοιχεί σε κάτι λιγότερο από το 10% του όλου βάρους

<u>Πόσα αυγά μπορώ να φάω γιατρέ μου ;</u>

Πόσα αυγά μπορούμε να φάμε την εβδομάδα; Και σε μία ημέρα; Ερώτηση που αυθόρμητα έρχεται στο μυαλό πολλών. Εάν μάλιστα έχετε πάει ποτέ κανένα ταξιδάκι μέχρι την Αγγλία, το ερώτημα θα έχει κατέβει και ως τα χείλη σας, βλέποντας τις ποσότητες των αυγών (μαζί μάλιστα με εκείνες του μπέικον) που αποτελούν το καθημερινό πρωινό τους.

Η αλήθεια είναι ότι εάν δεν είστε άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα, αυτές τις συνήθειες βγάλτε τες από το μυαλό σας. Ένα αυγό, όμως, την ημέρα, φαίνεται να μην είναι επιβαρυντικό εφ' όσον δώσει κανείς προσοχή σε δύο πολύ σημαντικούς παράγοντες : την επιλογή του τρόπου μαγειρέματος, την φρεσκάδα του, και τη ζωή που κάνει γενικότερα.



Ένα βραστό αυγό ημερησίως είναι μία πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών της υψηλότερης βιολογικής αξίας. Τι σημαίνει "υψηλής βιολογικής αξίας"; Δείχνει τον βαθμό στον οποίο, το άζωτο που περιέχεται στην πρωτεΐνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάπτυξη και για τη διατήρηση των λειτουργιών του οργανισμού. Θεωρείται ότι μετά την πρωτεΐνη του μητρικού γάλακτος, εκείνη του αυγού έχει την μεγαλύτερη βιολογική αξία στη φύση. Δεν είναι και λίγο, ε; Και είναι απόλυτα φυσικό αυτό, εάν αναλογισθεί κανείς ότι ο ρόλος του αυγού είναι ακριβώς το να δίνει ζωή, συνεπώς περιέχει ουσίες πολύτιμες για τη δημιουργία και την ανάπτυξη.

Το αυγό είναι μια σημαντικότατη πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες που καταπολεμούν τις ελεύθερες ρίζες που ενοχοποιούνται για σειρά ασθενειών συνδεδεμένων με καρδιακά νοσήματα αλλά και τον καρκίνο, ο κρόκος του είναι πλούσιος σε βιταμίνη D.

Ένα μικρό αυγό, των 55 γρ. (δεν βρήκα στοιχεία για μεγαλύτερα, κάντε εσείς τους υπολογισμούς σας) δίνει περίπου 70 Kcal. Μπορεί κανείς άφοβα να συμπεριλάβει σαν διατροφή σε μία δίαιτα αδυνατίσματος δύο με τρία αυγά εβδομαδιαία, θα προσφέρουν κατά κύριο λόγο ιώδιο και σελένιο αλλά και βιταμίνες (είπαμε, D και Ε και όλο το σύμπλεγμα των Β) όπως και τσίγκο, σε μικρότερες ποσότητες. Δεν είναι τυχαίο ότι είναι μία από τις τροφές που δίνονται στα βρέφη μετά τον απογαλακτισμό τους, σαν διατροφικό συμπλήρωμα στο γάλα (στον 8ο – 9ο μήνα ο κρόκος, στον χρόνο το ασπράδι). Και εδώ, όμως, ισχύουν οι κανόνες που πρέπει να χαρακτηρίζουν όλες τις επιλογές μας σε είδη πρώτης ανάγκης, η επιλογή πρέπει να γίνεται με κριτήρια ποιότητας (και όχι εμφάνισης) και η κατανάλωση να ακολουθεί τους κανόνες υγείας (και όχι την διατροφική μόδα της εποχής). Η χοληστερόλη που περιέχουν τα αυγά είναι τόσο λίγη, ώστε είναι απίθανο να επηρεάσει ιδιαίτερα τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα. Και συνιστούν σε όποιον θέλει να ρυθμίσει τη χοληστερόλη του, να μην ασχολείται με τα αυγά, αλλά να μειώσει τα κορεσμένα λίπη από τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τα επεξεργασμένα κρέατα, τα τηγανητά φαγητά και τα κάθε είδους κέικ, μπισκότα, γλυκίσματα και παχυντικά εδέσματα. Συνεπώς, ένα αυγό την ημέρα μαγειρεμένο χωρίς επιπλέον λίπη, εάν είναι φρέσκο και εάν δεν κάνουμε στατική ζωή, φαίνεται να μη κάνει κακό, αντίθετα κανονίζει και το επίπεδο της χοληστερόλης. Εάν όμως σκεφθείτε σε πόσα παρασκευάσματα που παίρνουμε έτοιμα υπάρχουν μέσα αυγά, γίνεται αντιληπτό για ποιό λόγο αυτός ο αριθμός θα πρέπει να είναι σαφώς μικρότερος (να μη περνάει τα 2 αυγά εβδομαδιαίως).

<u>Το ασπράδι του αυγού</u>

Το ασπράδι του αυγού, σε αντίθεση με ότι συμβαίνει με τον κρόκο, είναι πρακτικά ελεύθερο λίπους και χοληστερόλης. Πράγματι, αποτελείται κυρίως (στο 98%-99% του βάρους του) από νερό (88%) και πρωτεΐνες (10%). Βρίσκει επίσης κανείς μεταλλικά στοιχεία όπως μαγνήσιο, νάτριο και κάλιο, βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Β1, Β2 και κυρίως Β12), καθώς και γλυκίδια. Ελάχιστη είναι η περιεκτικότητά του σε υδατάνθρακες (μόλις 1%)

Η διατροφική του σύνθεση το κάνει να είναι μία πολύτιμη διατροφή, ακόμα και για αθλητές (δείτε πόσες τροφές υπάρχουν στο εμπόριο με βάση τα ασπράδια του αυγού: πρωτεϊνούχα ζυμαρικά, μπάρες, πρωτεΐνες αυγού κλπ)

Το ωμό ασπράδι δεν είναι και από τις πιο εύπεπτες τροφές. Το μαγείρεμα διευκολύνει τη δράση των ενζύμων της πέψης, πήζοντας τις πρωτεΐνες του. Για τον κρόκο ισχύουν ακριβώς τα αντίθετα: εάν φαγωθεί ωμός είναι εύπεπτος, ενώ το (υπερβολικό) μαγείρεμα τον κάνει δύσκολο στην χώνεψή του.

Γενικά, το "ελαφρύ" αυγό (για παράδειγμα "alla coque") θεωρείται εύκολο στην πέψη τρόφιμο. Δύο αυγά alla coque "αφήνουν" το στομάχι μας σε λιγότερο από 2 ώρες, ενώ για μία μερίδα κρέας θα χρειασθούν 3 ολόκληρες. Ο χρόνος πέψης αυξάνει ανάλογα με το μαγείρεμα και την ποσότητα της λιπαρής ουσίας που το συνοδεύει (2h:30' μάτια, 2h:50' σφικτά βραστά) και εκτοξεύονται (πάνω από τις 3h) όταν ανέβει πολύ η θερμοκρασία (για παράδειγμα στις ομελέτες).

Η έκθεσή τους, όμως, σε υψηλές θερμοκρασίες, είναι καθοριστικής σημασίας για την εξουδετέρωση του κινδύνου της σαλμονέλας.

Ο κρόκος του αυγού

Ο κρόκος του αυγού είναι πολύ πλούσιος σε πρωτεΐνες (15,7 με 16,6% του βάρους του), λιπίδια (32-36%) και, φυσικά υγρασία (37%-48%). Από τα λίπη, σε μεγαλύτερα ποσοστά βρίσκουμε λεκιθίνη (6,3 με 7,5% του όλου βάρους του, ποσοστό που θεωρείται πάρα πολύ υψηλό), τριγλυκερίδια (21,1-23,8%), αλλά και χοληστερόλη (1,6-1,8%). Επίσης ελάχιστη είναι η περιεκτικότητα και του κρόκου σε υδατάνθρακες (μόλις 1%)Η σύνθεσή του δεν είναι ομοιογενής σε όλη τη μάζα του αλλά αποτελείται από στρώσεις μεγαλύτερης ή μικρότερης πυκνότητας.

Πρέπει, όμως να σημειωθεί ότι το αυγό, παρ' όλη τη μεγάλη διατροφική αξία ΔΕΝ είναι και δεν πρέπει να θεωρείται πλήρης σαν τροφή. Του λείπουν όπως είδαμε υδατάνθρακες, αλλά και σάκχαρα, βιταμίνη C, φυτικές ίνες.
Μία πολύ καλή πηγή πληροφοριών για αυτό το μέρος του αφιερώματος (αλλά που έρχεται να συνυπογράψει και πολλά σημεία από τα επόμενα μέρη του,

Εεεε, υπάρχει και το τσόφλι

Βεβαίως και υπάρχω κι εγώ!!! Ζυγίζω κάτι κάτω από το 10% του όλου βάρους του αυγού και έχω τοιχώματα από ανθρακικό ασβέστιο, πάχους μόλις 1 με 2 χιλιοστά που, ακούσατε - ακούσατε, έχουν μέχρι και 17.000 πόρους που επιτρέπουν την ανταλλαγή αερίων. Γι' αυτό, μη με βάζετε δίπλα σε λουκάνικα ή βραστά κουνουπίδια, please.

Το χρώμα μου, θα το δούμε και παρακάτω, πηγαίνει από λευκό μέχρι καφέ και εξαρτάται από την ράτσα της μαμάς μου (ή μήπως της.... κόρης μου;), όπως και από τη διατροφή της.

Εξωτερικά έχω μία μεμβράνη η οποία σκοπό έχει να προστατέψει ακόμη περισσότερο το εσωτερικό του αυγού. Γι' αυτό σας παρακαλώ, μη τα πλένετε τα αυγά σας όταν τα φέρνετε από την αγορά. Σκουπίστε τα να φύγουν οι εξωτερικές βρωμιές και πλύνετέ τα μόνο πριν τα χρησιμοποιήσετε. Αλλά τότε ΠΑΝΤΑ, είτε θα τα σπάσετε αμέσως μετά είτε θα τα βράσετε με το τσόφλι.

Αποφύγετε να βάζετε στον φούρνο μικροκυμάτων αυγά με το τσόφλι τους, ακόμη και εάν είναι ήδη βρασμένα. Υπάρχει κίνδυνος να εκραγούν, όχι μόνο μέσα στον θάλαμο του φούρνου αλλά ακόμη και μετά την αφαίρεσή του από αυτόν.

Εάν δεν μπορώ να κρατήσω το ενδιαφέρον σας για αυτό που είμαι, δείτε παρακάτω τι... θα μπορούσα να γίνω.

Ποια είναι η θρεπτική αξία των αβγών;

Η θρεπτική αξία των αβγών προκύπτει κυρίως από την παροχή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας ένα αβγό μέτριου μεγέθους (60 g) παρέχει περίπου 7 g πρωτεϊνών, οι οποίες είναι πλούσιες σε απαραίτητα αμινοξέα και έχουν πολύ καλή ισορροπία μεταξύ αυτών των αμινοξέων ώστε η πρωτεΐνη του αβγού να θεωρείται η πρωτεΐνη αναφοράς. Για να γίνει κατανοητό, 2 αβγά παρέχουν τόση πρωτεΐνη όση 100 g κρέατος ή ψαριού.

Η ενεργειακή αξία ενός μέτριου αβγού (60 g) είναι περίπου 376 KJ (90 Kcal). Η περιεκτικότητα σε λίπος είναι 7 g, με τα περισσότερα από αυτά να περιέχονται στον κρόκο. Τα 2/3 των λιπαρών οξέων είναι ακόρεστα. Ένα αβγό περιέχει επίσης 180 mg χοληστερόλης. Το αβγό είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, D, E) και ιχνοστοιχεία (σίδηρο και ψευδάργυρο).

Όσπρια χαρακτηρίζονται τα αποξηραθέντα ώριμα βρώσιμα σπέρματα φυτών της οικογένειας των ψυχανθών, φυτών δηλ. Με καρπούς λοβούς. Τα όσπρια παλαιότερα, αλλά και αρκετά χρόνια μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο, αποτελούσαν την κύρια σχεδόν τροφή του πληθυσμού της χώρας μας. Η φασολάδα ήταν το εθνικό μας φαγητό. Με την πάροδο όμως του χρόνου, έχουν αντικατασταθεί από άλλα τρόφιμα, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι οι νεότερες επιλογές είναι και πιο σωστές.

Σχετικά με τα όσπρια υπάρχει μια αδικαιολόγητη επιφυλακτικότητα ως προς την δυσπεπτική επιβάρυνση (κολίτιδα ή σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου) που μερικές φορές προκαλεί η κατανάλωση τους, με συνέπεια ν' αποφεύγεται η συχνή κατανάλωση τους ή και να καταργείται εντελώς.

Πρόκειται για ολέθριο διατροφικό λάθος που διαπράττουν εις βάρος της υγείας τους όσοι αυθαιρέτως παίρνουν τέτοια απόφαση, χωρίς να συμβουλευθούν τον ειδικό επιστήμονα υγείας (διαιτολόγο-διατροφολόγο) τους, προκειμένου να αντιμετωπιστεί η δυσανεξία τους στα όσπρια. Σε πρώτη φάση, θα 'πρεπε να καταναλώνουν μικρές ποσότητες, με πολλά και σε αργό ρυθμό μασήματα, με προοδευτικά συχνότερη κατανάλωση και με την πεποίθηση ότι καταναλώνουν μια πολύ καλή, αν όχι την καλύτερη, τροφή-υγιεινή, ωφέλιμη και ίσως την μόνη απαραίτητη.

Η οικογένεια των οσπρίων περιλαμβάνει τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια, τη φάβα, τακουκιά, τον αρακά, τα λούπινα, το λαθούρι, τα φασόλια της Λίμα κ.α. Όλα τα όσπρια έχουν μεγάλη θρεπτική αξία (350 θερμίδες / 100 γραμ περίπου), αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων βραδείας απορρόφησης, αμινοξέων, φυτικών ινών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Χαρακτηριστικό είναι ότι οι πρωτεΐνες των οσπρίων σε συνδυασμό με άλλες πρωτεΐνες ζωικής ή φυτικής προέλευσης, καλύπτουν ικανοποιητικά τις ανάγκες του ανθρώπου σε απαραίτητα αμινοξέα. Επίσης, τα όσπρια δεν περιέχουν νάτριο, με αποτέλεσμα να συστήνονται σε υπερτασικούς ασθενείς. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η θρεπτική αξία των οσπρίων.

Τα όσπρια περιέχουν μεγάλη ποσότητα φυτικής πρωτεΐνης, από την οποία όμως λείπει το αμινοξύ μεθειονίνη. Το αμινοξύ αυτό μπορεί εύκολα να καλυφθεί αν συνοδευτούν τα όσπρια με δημητριακά, ξηρούς καρπούς ή σπόρους. Τα όσπρια περιέχουν επίσης μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών (διαλυτές κυρίως). Μια διατροφή πλούσια σε ίνες, ιδιαίτερα οι διαλυτές, όπως αυτές που περιέχονται στα όσπρια, συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιοπαθειών και καρκίνου του παχέως εντέρου.

Όσπρια όπως τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια είναι πλούσιες πηγές ασβεστίου. Επίσης, τα φασόλια μαυρομάτικα και οι φακές περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδήρου (μη-αιμικού). Είναι όμως απαραίτητο να συνοδεύονται τα παραπάνω όσπρια με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι), β-καροτένιο (π.χ. καρότο) και μηλικό οξύ (π.χ. λευκό κρασί), διότι οι ουσίες αυτές αυξάνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου κατά τρεις φορές περίπου.

Το φυλλικό οξύ ανήκει στην ομάδα των βιταμινών του συμπλέγματος Β και βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα όσπρια. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτή η βιταμίνη είναι σημαντική για την πρόληψη των καρδιοπαθειών και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τα όσπρια περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Με τον όρο γλυκαιμικό δείκτη εννοούμε πόσο γρήγορα απορροφώνται από τον οργανισμό οι υδατάνθρακες που περιέχονται σε μια συγκεκριμένη τροφή. Οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια) αυξάνουν σταδιακά στο αίμα τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης. Έρευνες αναφέρουν ότι ακολουθώντας μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2.

Όσον αφορά την ποσότητα των οσπρίων, συστήνεται κατά μέσον όρο η κατανάλωση μιας μικρομερίδας μέρα παρά μέρα. Σημειώνεται ότι μια μικρομερίδα αντιστοιχεί σε ένα φλιτζάνι του τσαγιού μαγειρεμένων οσπρίων (περίπου 100 γραμ)

Αξίζει να αναφερθεί ότι τα όσπρια, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνη και φωσφόρο, δεν αποτελούν κατάλληλη τροφή για ασθενείς με οξεία και χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Συνεπώς, τα όσπρια πρέπει να περιορίζονται σημαντικά σε ασθενείς με νεφρική δυσλειτουργία.

Οι ασθενείς που πάσχουν από ουρική αρθρίτιδα (ποδάγρα) πρέπει να καταναλώνουν καθημερινά το πολύ 100-150 mg ουρικού οξέος από τη διατροφή τους. Τα όσπρια είναι τρόφιμα με αρκετά υψηλό περιεχόμενο σε ουρικό οξύ (100 mg ουρικού περίπου ανά 100 γραμ όσπρια), με αποτέλεσμα να απαγορεύεται η κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις οξείας ουρικής αρθρίτιδας, ενώ επιτρέπεται η περιορισμένη κατανάλωσή τους σε περιπτώσεις χρόνιας ουρικής αρθρίτιδας. Τέλος, τα όσπρια γενικά δεν συνιστώνται καθόλου ή συνιστώνται σε πολύ μικρές ποσότητες σε διαιτολόγια φτωχά σε φυτικές ίνες.

Συμπερασματικά, τα όσπρια αποτελούν πλούσια πηγή σύνθετων υδατανθράκων, διαλυτών φυτικών ινών, πρωτεϊνών, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, με αποτέλεσμα να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής

Η κατανάλωση ξηρών καρπών αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι των σύγχρονων διατροφικών συνηθειών μας. Είτε συνοδευτικοί σε κάποιο αλκοολούχο ποτό, είτε ως συστατικό σε συνταγές γλυκών και φαγητών, οι ξηροί καρποί διευρύνουν τον κατάλογο των γαστριμαργικών απολαύσεων, αλλά παράλληλα δημιουργούν ερωτηματικά για την ιδανική ποσότητα και τον τρόπο κατανάλωσής τους.

Πρόσφατες επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι ξηροί καρποί παρέχουν αντιφλεγμονώδη προστασία και συμβάλλουν στην καταπολέμηση διαφόρων ασθενειών λόγω των θρεπτικών ουσιών και των ευεργετικών συστατικών που περιέχουν. Πιο συγκεκριμένα, ως μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής οι ξηροί καρποί αποτελούν πολύ καλή πηγή ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, φυλλικού οξέος, χαλκού, σεληνίου, μαγνησίου, υδατανθράκων, πρωτεϊνών, βιταμινών Α και Ε, και Ω3 λιπαρών οξέων.

Ενδεικτικά αναφέρουμε την ευεργετική δράση ορισμένων συστατικών:

Βιταμίνη Ε: Αποτελεί ισχυρό αντιοξειδωτικό, που εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες και εμποδίζει τη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας.

Φυλλικό οξύ: Σημαντικό για την πρόληψη της αύξησης των επιπέδων ομοκυστεΐνης στο αίμα.

Μαγνήσιο: Συμμετέχει στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.

Πρωτεΐνες: Αποτελούν δομικό συστατικό των μυών. Ειδικότερα, τα καρύδια και τα αμύγδαλα περιέχουν 6γρ. πρωτεΐνης, ενώ τα φιστίκια έχουν την υψηλότερη ποσότητα πρωτεϊνών, δεδομένου ότι το 1/3 ενός φλιτζανιού ισοδυναμεί με 12γρ. πρωτεΐνης, δηλαδή περίπου το 1/5 της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας.

Ω3 λιπαρά οξέα: Συμβάλλουν στην καλή λειτουργία των αρτηριών και εμποδίζουν τη δημιουργία θρόμβων. Συνεπώς, λειτουργούν ως ασπίδα προστασίας από εμφράγματα και εγκεφαλικά.

Επιπλέον, είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η συχνή κατανάλωση ξηρών καρπών προλαμβάνει τον κίνδυνο του διαβήτη τύπου 2 και δρα προστατευτικά έναντι ορισμένων μορφών καρκίνου.

Ξηροί καρποί: ο διατροφικός πλούτος!

Αμύγδαλα

Μια χούφτα αμύγδαλα (30γρ.) αποδίδει 165 θερμίδες και περιέχει 9γρ. μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, καθόλου χοληστερόλη και το 35% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας σε βιταμίνη Ε. Επίσης, ανά 100γρ. τα αμύγδαλα προσφέρουν 0,78γρ. βιταμίνης Β2, η οποία είναι η καταλληλότερη βιταμίνη για προβλήματα στο δέρμα και στους βλεννογόνους.

Καρύδια

Αποτελούν μία από τις καλύτερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων στη φύση. Παράλληλα, οι πολυφαινόλες που περιέχουν τα καρύδια, σε συνδυασμό με τα Ω3 λιπαρά οξέα, προσφέρουν ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία, χάρη στην ικανότητά τους να μειώνουν τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερόλης. Μια χούφτα καθαρισμένα καρύδια αποδίδει 185 θερμίδες και περιέχει 2,5γρ. Ω3 λιπαρά οξέα.

Τα καρύδια έχουν ορισμένα χαρακτηριστικά που δείχνουν την ποιότητά τους. Για παράδειγμα, το χρώμα της ψίχας τους θα πρέπει να είναι οπωσδήποτε λευκό. Αν είναι μαύρο, σημαίνει ότι είναι κατώτερης ποιότητας, ενώ αν είναι πράσινο, σημαίνει ότι έχουν μουχλιάσει.

Φιστίκια

Τα φιστίκια αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (νιασίνης, φυλλικού οξέος, Β3), συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του δέρματος και την τόνωση του μεταβολισμού. Επίσης, περιέχουν υψηλή ποσότητα πρωτεϊνών και φυτικές στερόλες, οι οποίες ενισχύουν την αντιοξειδωτική προστασία του οργανισμού. Μια χούφτα φιστίκια ισοδυναμεί με 160 θερμίδες.

Φουντούκια

Τα φουντούκια περιέχουν σημαντική ποσότητα διαλυτών φυτικών ινών, που βοηθούν στην καλή λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και σημαντικές ποσότητες μαγγανίου, απαραίτητο συστατικό για τις αντιοξειδωτικές διεργασίες του οργανισμού. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε χοληστερόλη είναι πολύ μικρή, ενώ αντίθετα εμφανίζουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Β6, η οποία είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Μια χούφτα φουντούκια αποδίδει 175 θερμίδες.

3+1 χρήσιμες συμβουλές για την κατανάλωση ξηρών καρπών

Εάν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος σας, μπορείτε να τρώτε περίπου μία χούφτα ξηρούς καρπούς, 3-4 φορές την εβδομάδα (ανάλογα πάντα με τον οργανισμό και τις ανάγκες του), υπολογίζοντας όμως τις θερμίδες αυτές στο σύνολο των ημερήσιων θερμίδων σας.

Να προτιμάτε να αγοράζετε τους ξηρούς καρπούς με το περίβλημά τους και να τους καθαρίζετε ή τουλάχιστον να τους αγοράζετε όσο το δυνατόν πιο φρέσκους, γιατί τα λιπαρά τους οξειδώνονται εύκολα με τον αέρα και αλλοιώνονται με το χρόνο.

Καλό θα είναι να αποφεύγετε τους αλατισμένους, καβουρδισμένους και καραμελωμένους ξηρούς καρπούς, γιατί αυτές οι διαδικασίες επεξεργασίας αλλοιώνουν κατά πολύ τις ευεργετικές τους ιδιότητες.

Μπορείτε να καταναλώνετε ξηρούς καρπούς ως ενδιάμεσο σνακ, να τους βάζετε σε σαλάτες (π.χ. κουκουνάρια, καρύδια ή ξεφλουδισμένα αμύγδαλα, με φρέσκια ρόκα, μαρούλι ή σπανάκι) ή να τους προσθέσετε στα δημητριακά πρωινού και το γιαούρτι.

Βεβαίως, μην ξεχνάτε ποτέ ότι οι ξηροί καρποί αποτελούν γενικά τροφή υψηλής θερμιδικής αξίας, με τα 100γρ. να αποδίδουν περίπου 600 θερμίδες. Συνεπώς, όσο ευεργετική για τον οργανισμό αποδεικνύεται η κατανάλωσή τους με μέτρο, άλλο τόσο επιβλαβής για το βάρος και την υγεία μπορεί να καταλήξει η υπερκατανάλωσή τους!

Υγιεινή διατροφή και φυσική άσκηση για την πρόληψη του καρκίνου

Έχει υπολογιστεί ότι περίπου το ένα τρίτο των περιπτώσεων του καρκίνου στις δυτικές κοινωνίες μπορεί να αποδοθεί σε παράγοντες που σχετίζονται με τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα.

Ο ασφαλής προσδιορισμός συγκεκριμένων συσχετίσεων με διατροφικές συνήθειες, τρόφιμα, μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά ή τη σύσταση του σώματος είναι ιδιαίτερα δύσκολος. Αυτό γιατί η λανθάνουσα περίοδος για την ανάπτυξη του καρκίνου είναι μακρά, η παθογένειά του είναι πολύπλοκη και η διατροφή και η φυσική δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ζωής έχουν πολυδιάστατα χαρακτηριστικά.

Η Αμερικάνικη Εταιρία για τον Καρκίνο έχει δημοσιεύσει οδηγίες που αφορούν τη διατροφή και τη φυσική δραστηριότητα για την πρόληψη του καρκίνου. Οι οδηγίες αυτές συνοψίζονται παρακάτω:

Επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους σε όλη τη διάρκεια της ζωής

- Να είστε όσο το δυνατό πιο αδύνατοι χωρίς να είστε λιπόβαρης σε όλη σας τη ζωή.

- Αποφύγετε την υπερβολική πρόσληψη βάρους. Για όσους είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, ακόμα και μικρή απώλεια βάρους έχει οφέλη για την υγεία.

- Ασκηθείτε τακτικά και περιορίστε την κατανάλωση τροφίμων και ποτών υψηλής θερμιδικής αξίας ώστε να διατηρήσετε το ιδανικό βάρος.

Υιοθετείστε ένα σωματικά δραστήριο τρόπο ζωής

- Οι ενήλικοι πρέπει να ενσωματώσουν στο πρόγραμμά τους τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά έντονη άσκηση την εβδομάδα, ή ισοδύναμο συνδυασμό, κατά προτίμηση κατανεμημένο σε όλη τη διάρκεια της εβδομάδας.
- Τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ασκούνται για τουλάχιστον μία ώρα την μέρα, συμπεριλαμβάνοντας έντονη άσκηση τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

- Περιορίστε τον καθιστικό τρόπο ζωής.
- Η οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα πέραν της συνήθους δραστηριότητας μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία.

Υιοθετείστε μία υγιεινή διατροφή, με έμφαση στις φυτικές τροφές

- Επιλέξτε τρόφιμα και ποτά σε ποσότητες που βοηθούν την επίτευξη και διατήρηση του ιδανικού βάρους σώματος.
- Περιορίστε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος και κόκκινου κρέατος

- Να τρώτε τουλάχιστον 2,5 φλιτζάνια λαχανικών και φρούτων κάθε μέρα.

- Επιλέξτε δημητριακά ολικής αλέσεως αντί των επεξεργασμένων σιτηρών.

Αν πίνετε αλκοολούχα ποτά, περιορίστε την κατανάλωση

Οι άντρες να μην πίνουν πάνω από 2 ποτά την ημέρα και οι γυναίκες να μην πίνουν πάνω από 1 ποτό την ημέρα.

Παρά το γεγονός ότι αυτές οι επιλογές γίνονται σε ατομικό επίπεδο, το κοινωνικό, φυσικό και οικονομικό περιβάλλον μπορεί να διευκολύνει ή να παρεμποδίσει την προσπάθεια αυτή του ατόμου. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα περιβάλλον που θα διευκολύνει τις υγιεινές επιλογές διατροφής και τη σωματική δραστηριότητα.

Ψυχική Διάθεση & Σωματική Άσκηση

Το στρες υποχωρεί πιο εύκολα μετά από μια αθλητική δραστηριότητα, το περπάτημα, το κολύμπι την ποδηλασία ή άλλη μορφή άσκησης.

Η άσκηση του σώματος, είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση του στρες σε σύγκριση με άλλους τρόπους καταπολέμησης του στρες όπως για παράδειγμα οι τεχνικές χαλάρωσης.

Η μείωση της έντασης των μυών και η αύξηση του καρδιακού ρυθμού που συνοδεύουν τη σωματική άσκηση, δημιουργούν μια γενικότερη χαλάρωση και συμβάλλουν στην εγρήγορση του οργανισμού. Αυτό μας βοηθά στο να δούμε καλύτερα τα προβλήματα που μας βασανίζουν και να βρούμε καλύτερες λύσεις

Η εξωτερίκευση της έντασης όταν κάνουμε κάποια αθλητική δραστηριότητα, ένα είδος γυμναστικής, περπάτημα ή άλλη ρυθμική σωματική δραστηριότητα, μειώνει τον εκνευρισμό που πιθανόν να μας έχει κυριεύσει κατά τη διάρκεια μια δύσκολης μέρας φορτωμένης με πολλές καταστάσεις που μας προκαλούν στρες.

Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να ξεσπάσουμε νευριασμένοι πάνω σε άτομα της οικογένειάς μας, στη σύζυγο μας, στα παιδιά ή ακόμη πάνω σε φίλους μας.

Άτομα που νιώθουν ότι ο ρυθμός της ζωής τους αρχίζει να γίνεται εξαιρετικά δύσκολος σε σημείο που να τους προκαλεί κατάθλιψη, θα πρέπει να ξέρουν ότι, όταν αρχίσουν να καταναλώνουν θερμίδες διαμέσου της σωματικής εξάσκησης, θα δουν βελτίωση.

Όταν κάποιος νιώθει καλύτερα σωματικά και πιο δυνατός, τότε νιώθει και πιο συναγωνιστικός και ότι έχει καλύτερο έλεγχο της ζωής του.

Πως όμως η εξάσκηση του σώματος επιδρά στον εγκέφαλο για να έχει τα πολύ θετικά αυτά αποτελέσματα στην ψυχική διάθεση; Δεν είναι ακόμη καλά γνωστοί οι μηχανισμοί των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στην ψυχολογία.
Υπάρχουν όμως ήδη μερικές ενδείξεις για το πως επιτυγχάνεται αυτό:

- Η συγκέντρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται λόγω σωματικής άσκησης. Η σεροτονίνη επιδρά στην ψυχική διάθεση, συμμετέχει στη μετάδοση των νευρικών ώσεων και μπορεί να έχει μια λειτουργία στον έλεγχο της διάθεσης και στην κατάσταση της συνείδησης
- Η παραγωγή ενδορφινών αυξάνεται μετά από έντονη άσκηση. Οι ενδορφίνες είναι πεπτίδια που παράγονται στον εγκέφαλο και έχουν μια παυσίπονη δράση. Δρουν στον ψυχισμό και μπορούν να προκαλέσουν ευφορία
- Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι κάποια μορφή σωματικής άσκησης είναι καλύτερη από τις άλλες. Το σημαντικό είναι η άσκηση να γίνεται συστηματικά.

Όλοι οι τύποι άθλησης, τρέξιμο, περπάτημα, αεροβική γυμναστική, κολύμπι, βάρη και άλλα είναι αποτελεσματικά στο να μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη.

Για κάποιον που για μεγάλο χρονικό διάστημα ήταν αδρανής, χρειάζεται να αρχίσει σταδιακά. Αρχικά μπορεί να περπατάει για 5 έως10 λεπτά κάθε μέρα. Σε μερικές μέρες μπορεί να κάνει από 30 έως 45 λεπτά περπάτημα τουλάχιστο 3 έως 4 φορές την εβδομάδα.

Για να σημειωθεί κάποια βελτίωση στην ψυχική διάθεση λόγω της σωματικής άσκησης χρειάζονται τουλάχιστο μερικές εβδομάδες.

Τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται μετά από 4 μήνες συστηματικής σωματικής άσκησης. Μετά από αυτή την αρχική φάση είναι σίγουρα καλύτερα, η συνήθεια της συστηματικής άσκησης να διατηρηθεί για όλη τη ζωή.
«Νους υγιής εν σώματι υγιή»...Τη ρήση αυτή που έλεγαν οι αρχαίοι πρόγονοί μας επιβεβαίωσε για μια ακόμη φορά αμερικανική έρευνα, σύμφωνα με την οποία η σωματική άσκηση διατηρεί ακμαίες τις πνευματικές ικανότητες. Το επιστημονικό έντυπο Journal of the American Geriatrics Society δημοσίευσε μία επιστημονική μελέτη που αναφέρει ότι η σωματική άσκηση βοηθά την καλύτερη οξυγόνωση του εγκεφάλου και τη λειτουργία της καρδιάς, παράγοντες που ενισχύουν την καλύτερη λειτουργία του νου. Οι επιστήμονες υπέβαλαν 349 άνδρες, ηλικίας άνω των 55 ετών, σε δοκιμασίες εκτίμησης της λειτουργίας του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.

Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να κάνουν στατικό ποδήλατο και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να θυμηθούν μια σειρά από λέξεις και φράσεις. Διαπιστώθηκε ότι οι άνδρες που ήταν περισσότερο γυμνασμένοι εμφάνιζαν μικρότερη νοητική δυσλειτουργία, αφού παρουσίασαν τα ίδια αποτελέσματα στις δοκιμασίες τόσο στο αρχικό, όσο και στο τελικό

στάδιο της έρευνας. Οι ερευνητές εξηγούν ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα της σωματικής άσκησης όσον αφορά τις πνευματικές ικανότητες είναι πολλά. Κυρίως, αποδίδονται στην καλή καρδιακή λειτουργία που οξυγονώνει σωστά τον εγκέφαλο. Η απροβλημάτιστη ροή του αίματος στον εγκέφαλο ενισχύει τις νοητικές λειτουργίες τόσο σε υγιή άτομα, όσο και στους πάσχοντες από τη νόσο Αλτσχάιμερ.
Όπως το σώμα χρειάζεται τη γυμναστική για να είναι υγιές έτσι και η ψυχή χρειάζεται το πνεύμα και το συναίσθημα. Η άσκηση σε όλες τις μορφές της, δεν είναι κάτι άγνωστο ή πρωτόγνωρο στις σύγχρονες κοινωνίες. Επίσης δεν αποτελεί εύρημα σημερινό. Βασικό στοιχείο της άσκησης αποτελεί η κίνηση. Η κίνηση υπάρχει σαν χαρακτηριστικό σε κάθε μορφή ζωής. Είναι ανάγκη μέσα από την οποία γεννήθηκε η άσκηση. Η άσκηση, σαν συνειδητοποιημένη κίνηση στον άνθρωπο, έχει άμεση σχέση με τη βιολογική και πολιτιστική του εξέλιξη. Κύρια αιτία της άσκησης φαίνεται πως στάθηκε ο αγώνας για επιβίωση του ανθρώπου. Αυτό μας διδάσκει η ιστορία του ανθρώπου από την εποχή της ύπαρξης του σ΄ όλο τον κόσμο. Η ανάγκη της άμυνας ή της επίθεσης, η προσπάθεια περάσματος υδάτινης έκτασης, η αναρρίχηση σε δέντρα ή βράχους γέννησε τη ανάγκη για δρόμο, πάλη, άλμα, κολύμπι, χτυπήματα (judo -πυγμαχία) και άλλα. Έτσι ο άνθρωπος οδηγήθηκε στο “sport” που σημαίνει κίνηση με ψυχαγωγικό χαρακτήρα.

Το περπάτημα αποδεικνύεται ότι βοηθά σημαντικά όχι μόνο τη σωματική υγεία αλλά και την ψυχική υγεία. Παράλληλα το τακτικό περπάτημα ακόμα και για μικρές αποστάσεις, βοηθά στη διατήρηση και βελτίωση των πνευματικών ικανοτήτων.Σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει κατά τα τελευταία χρόνια, έχει τεκμηριωθεί ότι άτομα τα οποία κάνουν σωματική εξάσκηση με τακτικό περπάτημα, έχουν λιγότερο κίνδυνο να υποστούν απώλεια μνήμης λόγω αύξησης της ηλικίας.

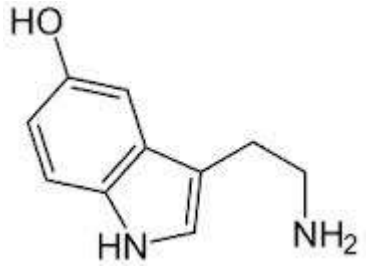
Επιπρόσθετα, φαίνεται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα του περπατήματος για τη μνήμη, αυξάνονται με την αύξηση της απόστασης που περπατά κάποιος. Άτομα τα οποία περπατούν τακτικά, όπως για παράδειγμα 1,5 έως 2 χιλιόμετρα κάθε μέρα, θα έχουν θετικές επιπτώσεις στην πνευματική τους υγεία. Είναι γνωστό ότι το περπάτημα, όπως και άλλες μορφές σωματικής εξάσκησης, έχουν καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη των αγγειακών καρδιακών και εγκεφαλικών παθήσεων.

Οι εργαστηριακές και κλινικές έρευνες όμως δείχνουν ότι παράλληλα με τις θετικές επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα, συμβαίνουν και άλλες βιοχημικές μεταβολές στον εγκέφαλο. Το αποτέλεσμα είναι ότι το περπάτημα βελτιώνει την κατάσταση όχι μόνο των σωματικών ικανοτήτων αλλά και των νοητικών δεξιοτήτων απομακρύνοντας έτσι τον κίνδυνο γεροντικής άνοιας. Τα άτομα που πάσχουν από ψυχικά προβλήματα, ήπιας μορφής ή σοβαρότερα, βελτιώνονται και καταπολεμούν αποτελεσματικά το στρες, την κακή ψυχική διάθεση και την κατάθλιψη όταν επιδίδονται σε αθλητικές δραστηριότητες.

Έρευνες σε ασθενείς με ψυχιατρικές παθήσεις έδειξαν ότι η τακτική εξάσκηση αυξάνει την αυτοπεποίθηση τους, βελτιώνει τις κοινωνικές τους ικανότητες, αυξάνει τα κίνητρά τους στη ζωή. Ορισμένοι μάλιστα υποστηρίζουν ότι ακόμη και σε σχιζοφρενείς ασθενείς ή σε αυτούς με μανιακή κατάθλιψη, υπάρχει βελτίωση που επιτυγχάνεται διαμέσου ενός προγράμματος τακτικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η ολοκληρωμένη θεραπευτική αντιμετώπιση των ασθενών με ψυχικές παθήσεις θα πρέπει να περιλαμβάνει και ένα πρόγραμμα τακτικής σωματικής εξάσκησης εμπλουτισμένο με περπάτημα και άλλες αθλητικές δραστηριότητες. Τα στοιχεία αυτά είναι ευχάριστα και θα πρέπει να αποτελέσουν ακόμη ένα σημαντικό κίνητρο για όλους μας για να μην αμελούμε να ασκούμε το σώμα μας. Θα βοηθούμε με τον τρόπο αυτό όχι μόνο το σώμα και την καρδιά μας αλλά θα προστατεύουμε τη ψυχική μας υγεία και τις νοητικές μας δεξιότητες.

Βέβαια, δεν είναι ακόμη καλά γνωστοί οι μηχανισμοί των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στην ψυχολογία. Υπάρχουν όμως ήδη μερικές ενδείξεις για το πως επιτυγχάνεται αυτό:

- Η συγκέντρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται λόγω σωματικής άσκησης. Η σεροτονίνη επιδρά στην ψυχική διάθεση, συμμετέχει στη μετάδοση των νευρικών ώσεων και μπορεί να έχει μια λειτουργία στον έλεγχο της διάθεσης και στην κατάσταση της συνείδησης



- Η παραγωγή ενδορφινών αυξάνεται μετά από έντονη άσκηση. Οι ενδορφίνες είναι πεπτίδια που παράγονται στον εγκέφαλο και έχουν μια παυσίπονη δράση. Δρουν στον ψυχισμό και μπορούν να προκαλέσουν ευφορία

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Ο Σεπτέμβρης μας παρακινεί να κάνουμε μια καινούρια αρχή. Τι πιο επωφελές για μια οικογένεια να θέσει φέτος τις πρώτες βάσεις για μια ποιοτικότερη καθημερινότητα, ξεκινώντας.. εκ των έσω.

Διατροφή! Αν και δε ξεκινάει από το αντίστοιχο γράμμα, θα έπρεπε να είναι το Ά των προτεραιοτήτων μας. Ειδικά για τους μικρούς μας φίλους, που χρειάζονται όλα τα απαραίτητα εφόδια για μια σωστή και παραγωγική αρχή εν όψει της σχολικής χρονιάς.

Έτσι, καλό είναι να φροντίσουν οι γονείς να ακολουθούν τα παιδιά τους τις παρακάτω διατροφικές οδηγίες, οι οποίες θα εξασφαλίσουν την καλύτερη πρόοδο στη νέα σχολική χρονιά:

1) Η καλή μέρα από το πρωινό φαίνεται: Τα παιδιά είναι σημαντικό να τρώνε πρωινό, έτσι ώστε να:

- Έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο.
- Αισθάνονται λιγότερη κούραση και υπνηλία στα πρωινά μαθήματα.
- Αθλούνται περισσότερο και καταναλώνουν μικρότερη ποσότητα γλυκών και λιπαρών τροφίμων κατά τη διάρκεια της μέρας.
- Τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό εμφανίζουν ελλείψεις σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά (σίδηρος, ασβέστιο, ψευδάργυρος, φυλλικό οξύ) και έχουν τάση αύξησης βάρους.
- Μελέτες έχουν δείξει πως τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να γίνουν παχύσαρκα.

Σωστές επιλογές πρωινού είναι οι εξής:
• 1 φλιτζάνι γάλα 1,5% με δημητριακά ολικής άλεσης και φρούτο
• 1 ποτήρι γάλα 1,5 % σε λιπαρά & 1 φέτα ψωμί πολύσπορο ή 2 φρυγανιές σικάλεως ή με μαλακή μαργαρίνη και μέλι ή μαρμελάδα ή ταχίνι
• 1 ποτήρι χυμό φρούτων με ψωμί ψωμί πολύσπορο και αυγό βραστό
• 1 ποτήρι γάλα 1,5 % σε λιπαρά & Τοστ με ψωμί πολύσπορο, φιλέτο γαλοπούλας με ελαιόλαδο και τυρί χαμηλών λιπαρών
2) Όσο πιο συχνά τόσο πιο καλά: Έρευνες έχουν δείξει πως τα συχνά γεύματα βοηθάνε στην αποφυγή χαμηλών επιπέδων σακχάρου, που έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης. Εύκολες και γρήγορες εναλλακτικές για το σχολείο είναι:
• Τοστ ή πίτα αραβική με τυρί/αλλαντικά με ελαιόλαδο & λαχανικά
•Κουλούρι Θεσσαλονίκης ή κράκερ σικάλεως
• Μπισκότα με πολυδημητριακά
• Φρούτα/χυμοί
• Ανάλατοι ξηροί καρποί
• Μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως
3) **Ποικιλία τροφίμων**: Καλό είναι τα παιδιά να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες, έτσι ώστε να προσλαμβάνουν όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται. Συγκεκριμένα, από την παιδική διατροφή δε θα πρέπει να λείπουν τα ακόλουθα τρόφιμα προκειμένου να πετύχετε τη μέγιστη σχολική απόδοση: Σταφίδες. Περιέχουν βάριο, που «ξυπνούν» τη μνήμη.
Ψάρια: προσφέρουν ω3 λιπαρά οξέα που ενισχύουν τη συγκέντρωση της προσοχής.
Συκώτι: Λόγω σιδήρου και χολίνης βοηθά στην καλή οξυγόνωση του εγκεφάλου, στην ενδυνάμωση της πνευματικής απόδοσης και στην ικανότητα εκμάθησης.
Γιαούρτι. Πλούσιο σε βιταμίνη Β12 προστατεύει τον εγκέφαλο, ενισχύει τη μνήμη, την αυτοσυγκέντρωση και τη γλωσσική ανάπτυξη.
Κόκκινο κρέας. Οι πρωτεΐνες που περιέχει είναι απαραίτητες για τους νευροδιαβιβαστές, οι οποίοι είναι ζωτικής σημασίας για τη διαδικασία της σκέψης καθώς βοηθούν στο να μεταβιβάζονται γρήγορα τα μηνύματα στον εγκέφαλο.
Ξηροί καρποί. Περιέχουν σίδηρο και μαγγάνιο με αποτέλεσμα να τονώνουν την ταχύτητα της σκέψης και της κρίσης

Παιδική Παχυσαρκία

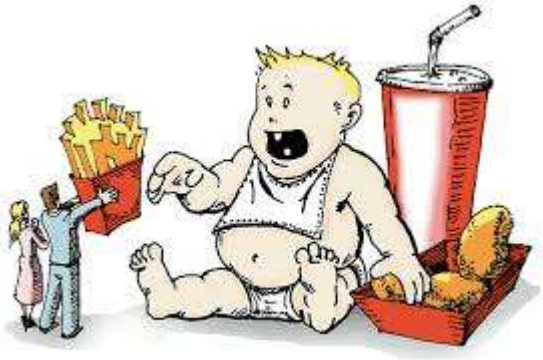
Η παιδική παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί τις τελευταίες δεκαετίες ως επιδημία. Το συγκεκριμένο ζήτημα έχει πια την προσοχή των πολιτικών, των επιστημόνων, των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των πολιτών. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, της εργασίας και των στιγμών ξεκούρασης, πιθανότητα όλες μαζί, συμβάλλουν στην σημερινή κατάσταση.
Η παιδική παχυσαρκία επιβάλλεται σήμερα να έχει ιδιαίτερη, άμεση και σοβαρή αντιμετώπιση επειδή:

- Έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις στον δυτικό κόσμο και στη χώρα μας
- Αποτελεί μεγάλο πρόβλημα της δημόσιας υγείας, αφού οι παρούσες αλλά και μελλοντικές συνέπειές της κοστίζουν αρκετά
- Είναι χρόνια, νοσογόνος κατάσταση

- Έχει υψηλά ποσοστά υποτροπών μετά τη θεραπεία
- Η αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας εντείνει τον κίνδυνο αύξησης των περιστατικών παχυσαρκίας στους ενηλίκους στο μέλλον

Ορισμός

Ως παχυσαρκία ορίζεται η αύξηση του λίπους πάνω από κάποια όρια. Στους ενήλικες εκτιμάται με τον Δείκτη Μάζας Σώματος. Στα παιδιά είναι διαφορετικό και υπάρχουν ειδικές καμπύλες ανάπτυξης που εκτιμούν τον Δείκτη Μάζας Σώματος ανά ηλικία όπως επίσης και Διεθνής πίνακες που αναγράφουν τα όρια του Δείκτη Μάζα Σώματος για παιδιά και εφήβους από 2-18 ετών



Αιτίες

Πρώτη και κύρια αιτία είναι η παντελής έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο των περισσοτέρων παιδιών και εφήβων. Η κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί με την διατήρηση φυσιολογικού βάρους σε αρκετές έρευνες. Βέβαια, μεγάλη σημασία έχει και η ποιότητα του πρωινού. Η αναφορά γίνεται πάντα σε σωστές και υγιεινές επιλογές.

Δεύτερον, τα τελευταία χρόνια έχει υπάρξει μια στροφή των παιδιών σε έναν λιγότερο θρεπτικό τρόπο διατροφής, ο οποίος χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση έτοιμου φαγητού και σακχαρούχων αναψυκτικών.

Στο παρελθόν, η κατανάλωση έτοιμου φαγητού ήταν μια περιστασιακή συνήθεια και ένα τυπικό γεύμα χαρακτηριζόταν από 1 μικρό burger, μία μικρή μερίδα τηγανιτές πατάτες και 1 μικρό αναψυκτικό. Σήμερα, το 1/3 των παιδιών τρώει περίπου κάθε μέρα έτοιμο φαγητό. Από το 1970 η κατανάλωση γρήγορου φαγητού έχει 5πλασιαστεί στα παιδιά στην Αμερική και σήμερα ξεπερνά το 10% της ολικής ενεργειακής πρόσληψης. Αυτή η αύξηση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Ένας λόγος έχει να κάνει με την αύξηση των μερίδων. Ένα έξτρα – large έτοιμο γεύμα μπορεί να περιέχει 2000 θερμίδες. Επίσης, κάποια από τα χαρακτηριστικά των έτοιμων γευμάτων είναι η γευστικότητα, η ενεργειακή πυκνότητα, το περιεχόμενο λίπος, το γλυκαιμικό φορτίο και η περιεχόμενη ζάχαρη. Σήμερα, λόγω των συνεχών αναφορών στην παχυσαρκία, αρκετές αλυσίδες γρήγορου φαγητού συμπεριλαμβάνουν και πιο υγιεινές επιλογές.

Η κατανάλωση αναψυκτικών από τα παιδιά έχει διπλασιαστεί συγκριτικά με το 1970 και η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετισθεί με αύξηση του κινδύνου παχυσαρκίας. Βασική αιτία είναι τα περιεχόμενα απλά σάκχαρα. Άλλος λόγος, με τον οποίο μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση βάρους σχετίζεται με το γεγονός ότι δεν φέρνουν κορεσμό. Πρώτον λόγο της υγρής μορφής τους και δεύτερον, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε απλά σάκχαρα.

Η πλειοψηφία των παιδιών τέλος, έχει σταματήσει να γυμνάζεται και να ασκείται. Ξοδεύει άπειρες ώρες, μπροστά στον υπολογιστή και την τηλεόραση αλλά δεν βγαίνει έξω να κινηθεί και να γυμναστεί. Ένα ρόλο παίζουν και οι γονείς, οι οποίοι δεν βρίσκουν χρόνο να κάνουν εξωτερικές δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά τους.

ΣΧΟΛΕΙΟ & ΚΥΛΙΚΕΙΟ

Κανόνες υγιεινής και καθορισμός προϊόντων που διατίθενται από τα κυλικεία δημοσίων και ιδιωτικών σχολείων όλων των βαθμίδων

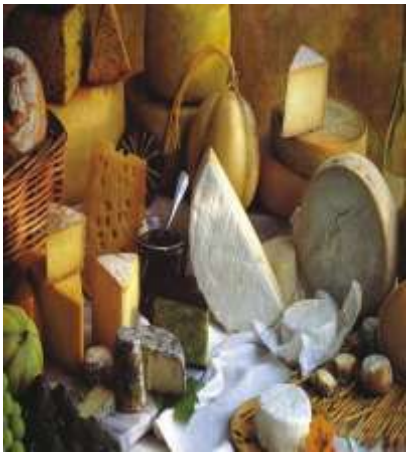
Το σχολείο είναι ο χώρος οπού το παιδί αφιερώνει αρκετό μέρος του χρόνου του. Μέσα σε αυτό το περιβάλλον βάζει τις βάσεις του για το μέλλον της πνευματικής του ανάπτυξης αλλά και διαμορφώνει σωστές ή όχι συνήθειες αν του δοθούν τα κατάλληλα ερεθίσματα. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από την υιοθέτηση σωστών διατροφικών επιλογών και αθλητικής συνείδησης.
Σύμφωνα με τις παγκόσμιες μετρήσεις κάτι τέτοιο στην Ελλάδα δεν το έχουμε καταφέρει.
Η παγκόσμια Επιστημονική κοινότητα δίνει έμφαση σε πολιτικές και στρατηγικές που έχουν στόχο την καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας και την καλυτέρευση της Δημόσιας υγείας.
Γι αυτό οι κοινωνίες θα πρέπει να ξεκινούν όλες τους τις δράσεις και πολιτικές στρατηγικές από το κομμάτι της κοινωνίας που βρίσκεται στην αφετηρία της τα παιδία
Στη λίστα των σχολικών κυλικείων

- Προσθήκη τροφίμων με προδιαγραφές και έμφαση σε μειωμένο κορεσμένο λίπος και αλάτι
- Περιορίζουμε τα trans λιπαρά και τις θερμίδες
- Αφαιρούμε όσο το δύνατο προσθετα, γλυκαντικά, χρωστικές

Πάντα σύμφωνα με τις ημερήσιες συνιστώμενες ποσότητες για παιδιά, όπως έχουν δωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμο Υγείας αλλά και την Αμερικανική παιδιατρική Ακαδημία.
Ο έλεγχος θα γίνεται σε συνεργασία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς (ΕΦΕΤ, επόπτες υγείας, σχολικές επιτροπές)
Στο πλαίσιο της προσπάθειας μας για την πρόληψη και καταπολέμηση της παιδικής παχυσαρκίας αναμορφώνουμε τη λίστα των τροφίμων στα κυλικεία.
Το κείμενο της αναμόρφωσης της λίστας τροφίμων είναι στη διαβούλευση και βρίσκεται στη διάθεσή σας.
Σχετικά με τις κινήσεις μας με την βιομηχανία, θέλω να σας πώ ότι έχει ήδη προγραμματιστεί για σήμερα, συνάντηση με τους εκπροσώπους του ΣΕΒΤ(Ελληνική Βιομηχανία Τροφίμων) έτσι ώστε να δημιουργήσουμε μια κοινή πλατφόρμα συνεργασίας που θα στοχεύει στην σωστή ενημέρωση των καταναλωτών (πλήρης διατροφική ενημέρωση πάνω στις συσκευασίες για τους γονείς σε όλες τις παιδικές τροφές)
Σκοπός μας είναι να δημιουργηθούν έξυπνοι τρόποι, μέσα από τη συσκευασία και την διαφήμιση, για την αύξηση της κατανάλωσης τροφίμων πολύτιμα για την σωστή διατροφή (φρούτα, λαχανικά, γιαούρτι, εμπλουτισμένα δημητριακά) που δεν προτιμούνται από τα παιδιά όπως μας αποδεικνύουν οι έρευνες και πανελλαδικά.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ:

ΤΥΡΙΑ



• Τυριά λευκά και κίτρινα μπορούν να διατίθενται σε ατομική μερίδα έως 30γρ. προκειμένου να συνδυαστούν με απλά αρτοσκευάσματα (π.χ. κουλούρι, φρυγανιές κλπ).
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

2. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

• Δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 30γρ
• Μπάρα δημητριακών ολικής άλεσης σε ατομική μερίδα έως 30γρ
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

3. ΑΠΛΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

• Κουλούρι σησαμένιο λευκό ή ολικής άλεσης
• Κριτσίνια απλά ή ολικής άλεσης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.
• Φρυγανιές απλές ή ολικής άλεσης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.
• Κράκερς απλά ή ολικής άλεσης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ.
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

4.ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

• Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα έως 60γρ
• Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60γρ
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση τυρόπιτας, σπανακόπιτας, πίτσας, ζαμπονοτυρόπιττας λουκανικόπιτας, πιροσκί, κρουασάν και άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

5. ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

• Τα σάντουιτς / τοστ μπορούν να παρασκευάζονται με συνδυασμούς των κατωτέρω τροφίμων. Μπορούν να είναι τυποποιημένα ή να παρασκευάζονται στο χώρο του κυλικείου αυθημερόν εφόσον διαθέτει άδεια προετοιμασίας και διάθεσης. Εάν το κυλικείο διαθέτει μόνο άδεια διάθεσης επιτρέπεται να διαθέτει μόνο τυποποιημένα σάντουιτς/τοστ.
• Επιτρέπεται η χρήση όλων των ειδών ψωμιού λευκών ή ολικής άλεσης όπως ψωμάκι ατομικό, ψωμί για τοστ, μπαγκέτα, αραβική πίτα, σησαμένιο κουλούρι. Δεν επιτρέπεται το μπριος, κρουασάν, πιροσκί.
• Τυριά λευκά και κίτρινα (π.χ. κασέρι, γραβιέρα, κατίκι, ανθότυρο, φέτα κλπ) σε ατομικές μερίδες των 30γρ.

• Δεν επιτρέπεται η χρήση αλλαντικών
• Λαχανικά όλων των ειδών .
• Ελιές χωρίς το κουκούτσι και πάστα ελιάς
• Από λιπαρές ύλες επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιολάδου. Δεν επιτρέπεται η χρήση βουτύρου, μαργαρίνης, μαγιονέζας κλπ.
• Επιτρέπεται η παρασκευή γλυκών σάντουιτς με συνδυασμό των ψωμιών της πρώτης παραγράφου και ως γέμιση 1 κουταλιά μέλι ή μέλι με ταχίνι.
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

6. ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ

• Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150γρ και με περιεκτικότητα σε σάκχαρα έως 11% και σε λιπαρά έως 3%.
• Μπισκότα απλά ολικής άλεσης χωρίς σοκολάτα και χωρίς γέμιση σε ατομική μερίδα έως 50γρ.
• Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 50γρ
• Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50γρ
• Μέλι σε ατομική μερίδα
• Σοκολάτα υγείας σε ατομική μερίδα έως 30γρ. Επιτρέπεται και η σοκολάτα υγείας με ξηρούς καρπούς.
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση σοκολάτας γάλακτος καθώς και σοκοφρέτες.
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση τσιχλών και καραμελών.
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

7. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

• Ξηροί καρποί όλων των ειδών χωρίς προσθήκη αλατιού ή ζάχαρης σε ατομική συσκευασία έως 50γρ. Δεν επιτρέπονται οι τηγανισμένοι ξηροί καρποί.

• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

8. ΥΓΡΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

• Εμφιαλωμένο νερό.
• Ζεστά ή κρύα αφεψήματα χωρίς προσθήκη ζάχαρης.
• Καφές μόνο για το προσωπικό**.**

• Δεν επιτρέπεται η διάθεση αναψυκτικών.
• Δεν επιτρέπεται η διάθεση άλλων προϊόντων που δεν περιλαμβάνονται στα ανωτέρω.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στις μέρες μας οι άνθρωποι είναι πολυάσχολοι με πολλά προβλήματα και πολύ άγχος. Συνήθως οι δουλείες τους διαρκούν παραπάνω από ότι θα έπρεπε και έτσι οι ώρες που βρίσκονται σπίτι τους είναι ελάχιστες. Έτσι οδηγούμαστε στο συμπέρασμα ότι οι περισσότεροι άνθρωποι καταφεύγουν στο γρήγορο φαγητό που είναι πολύ βλαβερό
για την υγεία και προκαλούν πολλά προβλήματα στο πεπτικό σύστημα και σε άλλες λειτουργίες του οργανισμού. Ακόμη μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στις αρτηρίες από το πολύ λίπος, που θα έχει ως αποτέλεσμα καρδιακές παθήσεις.

Οι βασικές αιτίες της δυσπεψίας είναι, συνήθως, οι κακές διατροφικές συνήθειες και οι υπερβολές στην ποσότητα κατανάλωσης τροφών.

Οι κακές διατροφικές συνήθειες που μπορεί να την προκαλέσουν είναι:

1. Η κατανάλωση πολλών τηγανητών τροφών, κρεάτων, γλυκών.
2. Συχνά γεύματα χωρίς σωστή χρονική απόσταση μεταξύ τους.
3. Ανακάτεμα πολλών διαφορετικών τροφών μεταξύ τους.
4. Υπερβολική κατανάλωση καφέ, τσαγιού, αλκοόλ.

5. Υπερβολικό κάπνισμα και αϋπνίες.
6. Συναισθηματικές διαταραχές όπως στρες, νευρικότητα, καταθλιπτικές τάσεις.
7. Υπερβολική κατανάλωση φαρμάκων όπως αντιβιοτικά, παυσίπονα, στεροειδή κλπ.
8. Υπερβολική κατανάλωση ετοίμων φαγητών όπως φάση-φούντα η μαγειρεμένων σε φούρνο μικροκυμάτων ή κονσέρβες.
9. Το να τρώμε γρήγορα ή πολύ αργά.
10. Το να τρώμε όταν κινούμαστε, διαβάζουμε ή βλέπουμε τηλεόραση.
11. Το να τρώμε σε περιβάλλον με θόρυβο.

Η δυσπεψία πρέπει να θεραπεύεται και να αντιμετωπίζεται με μεγάλη προσοχή γιατί πολλές φορές είναι προάγγελος άλλων ασθενειών πολύ σοβαρότερων όπως: πεπτικό, έλκος, καρκίνο στομάχου, παγκρεατίτιδα κλπ.

Στην σημερινή εποχή οι διατροφικές συνήθειες και κυρίως των νέων έχουν αλλάξει προς το χειρότερο. Έχουν βρει το λεγόμενο <Γρήγορο Φαγητό ή Πλαστικό Φαγητό> και έχουν ξεχάσει σχεδόν το σπιτικό και υγιεινό φαγητό. Με το φετινό πρόγραμμα με τίτλο <Διατροφή και υγεία> μάθαμε ότι το <Γρήγορο Φαγητό> είναι βλαβερό για την υγεία και ότι πρέπει όσο το δυνατό πιο γρήγορα να στραφούμε στο σπιτικό φαγητό. Το αποτέλεσμα της δημιουργίας αυτών των καταστημάτων που διανέμουν αυτού του είδους τα φαγητά έχουν δημιουργήσει το πρόβλημα της παχυσαρκίας. Η αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος είναι η αποφυγή της κατανάλωσης αυτών των τροφών. Αν και αυτό το φαινόμενο δεν πρόκειται ποτέ να εξαλειφθεί διότι αυτού του είδους διατροφή είναι εθισμός. Πρέπει όλοι μαζί να προσπαθήσουμε να στραφούμε εναντίον αυτού του κινήματος.

Γ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ :

Αθανασούλης	Ευθύμιος	Μέρμηγκα	Μαρία
Ακρίβος	Φίλιππος	Μερντάνη	Εμανουέλ
Ακρίβου	Θεοδώρα-Χρυσοβαλάντω	Μπαργιώτας	Αθανάσιος
Αναγνώστου	Νικόλαος	Μπίμτζα	Ζωή
Βαλιάκου	Άρτεμις	Νακούλα	Κωνσταντίνα
Γεωργάκη	Βασιλική	Ξεφτέρη	Βασιλική
Γεωργούλης	Αθανάσιος	Παλάσκα	Ρηγούλα
Γκαραβέλη	Νίκη	Παληγιάννη	Ελευθερία
Γκρόζος	Δημήτριος	Πανταζή	Μαρία
Ζατσελλάρι	Ντενίσα	Παπακωνσταντίνου	Ανθή
Καλογιάννης	Γεώργιος	Πούλιου	Αλεξάνδρα
Καλογιάννης	Ειρηναίος	Στατήρης	Γεώργιος
Καλογιάννης	Νικόλαος	Συνάπαλου	Ιωάννα
Καραγιάννης	Βασίλειος	Τάψας	Αθανάσιος
Κουγιαγκάς	Ζήσης	Τζιώλα	Ειρήνη
Λιάνου	Πολυξένη	Τσουλχάι	Άντζελα
Μαγαλιού	Βάια	Φράντζας	Ζήσης
Μελιγκάκη	Αγγελική-Κωνσταντίνα	Χριστοφή	Αλμπίνα Υπομονή

ΟΜΑΔΑ ΣΥΝΤΑΞΗΣ:

ΤΣΟΥΛΧΑΙ ΑΝΤΖΕΛΑ

ΜΑΓΑΛΙΟΥ ΒΑΓΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

Γκαντζώρα Ισμήνη

Κουκούλης Γεώργιος

Μπαντιμαρούδης Εμμανουήλ

Σωτήρη Ζωή