

## Διατροφικές συμβουλές - οδηγίες με στόχο την προαγωγή της υγείας



Η «υγιεινή» διατροφή και η συστηματική άσκηση αποτελούν κάποιους από τους σημαντικότερους παράγοντες που συνδέονται με την πρόληψη και την αντιμετώπιση διαφόρων χρόνιων παθήσεων, όπως παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο κ.α. Η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη και να περιλαμβάνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

Υγιεινή διατροφή δε σημαίνει ανησυχία για το τι θα φάω, ούτε στέρηση από τα αγαπημένα μου φαγητά. Υγιεινή διατροφή σημαίνει «κάνω μικρές αλλαγές στα γεύματα που τρώω ήδη, τρώγοντας λίγο περισσότερο από κάποια τρόφιμα και λίγο λιγότερο από κάποια άλλα».

### Ποια είναι τα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να περιλαμβάνονται στην τροφή;

#### Πρωτεΐνες



Οι πρωτεΐνες καλύπτουν περίπου το 10-15% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Διακρίνουμε δύο κατηγορίες πρωτεϊνών: φυτικές και ζωικές. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι το κρέας, το σκότι, το γάλα, τα αυγά (ζωικές) και τα δημητριακά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί (φυτικές). Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ισοδυναμεί με 4 θερμίδες.

#### Υδατάνθρακες



Οι υδατάνθρακες καλύπτουν περίπου το 55-60% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Ένα γραμμάριο υδατανθράκων ισοδυναμεί με 4 θερμίδες. Βασικές πηγές υδατανθράκων είναι το ψωμί, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά.

#### Λίπη



Τα λίπη καλύπτουν περίπου το 30% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Βασικές πηγές λίπους είναι το βούτυρο, τα έλαια, το λίπος στο κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα (πλήρες γάλα, τυρί), τα γλυκά κ.α. Όλες οι πιο πάνω τροφές πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Ένα γραμμάριο λίπους ισοδυναμεί με 9 θερμίδες.

#### Βιταμίνες



Οι βιταμίνες δεν παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό. Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: λιποδιαλυτές (Α, D, Ε, Κ) και υδατοδιαλυτές (βιταμίνες συμπλέγματος Β και C). Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

#### Ανόργανα συστατικά



Τα ανόργανα συστατικά δεν παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό. Τα ανόργανα συστατικά διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: μακροστοιχεία (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, χλώριο, θείο) και ιχνοστοιχεία (σίδηρος, χαλκός, ψευδάργυρος, χρώμιο, σελήνιο).

Οι κύριες λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών είναι: α) να παρέχουν ενέργεια, β) να συμμετέχουν στη δημιουργία και επιδιόρθωση των ιστών του σώματος και γ) να ρυθμίζουν τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος.

## Τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγραμμα διατροφής μου;

Το καθημερινό σας διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει 5 με 6 γεύματα (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό γεύμα, απογευματινό σνακ, βραδινό γεύμα, μικρό σνακ πριν τον ύπνο) σε τακτά διαστήματα μέσα στην ημέρα. Στα γεύματά σας, είναι σημαντικό, να καταναλώνεται τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (γαλακτοκομικά, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, κρεατικά, λίπη & γλυκά).

### Γαλακτοκομικά

Γάλα, γιαούρτι, τυρί

**Θα πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών**  
(μια μερίδα = 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 60 γρ. τυρί)



### Δημητριακά

Ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, φασόλια, φακές κ.α.

**Θα πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά τρόφιμα από αυτή την ομάδα**



### Λαχανικά

Μαρούλι, σπανάκι, αγγούρι, μπάμιες, ντομάτες, πιπεριές, καρότα, κουνουπίδι κ.α.

**Θα πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 1 φορά την ημέρα λαχανικά**



### Φρούτα

Πορτοκάλια, μήλα, μπανάνες, κεράσια, σταφύλια, σύκα, φράουλες, καρπούζι, πεπόνι κ.α.

**Θα πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά 2-3 φρούτα**



### Κρεατικά

Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και θαλασσινά

**Θα πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα: ψάρι και κόκκινο κρέας**



### Λίπη & γλυκά

Λάδι, βούτυρο, ξηροί καρποί, ελιές, μαγιονέζα, και διάφορα γλυκά

**Τις τροφές αυτής της ομάδας πρέπει να τις καταναλώνετε με μέτρο!**



## Χρήσιμες συμβουλές για υγιεινή διατροφή

- ✓ Απολαύστε το φαγητό σας τρώγοντας αργά.
- ✓ Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων.
- ✓ Καταναλώστε λιγότερες λιπαρές τροφές και κρέας.
- ✓ Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού (1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού την ημέρα).
- ✓ Αποφύγετε το γρήγορο φαγητό (fast food) και τη συχνή κατανάλωση γλυκών.
- ✓ Χρησιμοποιείτε ως κύρια πηγή λίπους στη διατροφή σας το ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- ✓ Προτιμήστε τις μη επεξεργασμένες τροφές (αγνές τροφές). Για παράδειγμα χρησιμοποιείτε βούτυρο αντί για μαργαρίνη.
- ✓ Αποφύγετε το τηγάνισμα των τροφών. Προτιμήστε τις ψητές τροφές και αυτές που είναι μαγειρεμένες στον ατμό.
- ✓ Καταναλώστε καθημερινά γάλα ή γιαούρτι και προϊόντα ολικής άλεσης.
- ✓ Η ποσότητα των θερμίδων που πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά είναι ανάλογη με την ηλικία, την καθημερινή δραστηριότητα (επάγγελμα, άσκηση), τη σωματική μάζα κ.α.

### Χρήσιμες συμβουλές για την καθημερινή σας ζωή

- ✓ Ακολουθήστε ένα πιο υγιεινό τρόπο διατροφής καταναλώνοντας περισσότερα φρούτα, λαχανικά, προϊόντα ολικής άλεσης, ψάρια κ.α. και περιορίζοντας την κατανάλωση γλυκών τροφών και ανθρακούχων ποτών.
- ✓ Αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά και το κάπνισμα.
- ✓ Περιορίστε τις καθιστικές σας δραστηριότητες (τηλεόραση, Η/Υ, videogames κ.α.).
- ✓ Ακολουθείστε ένα πιο δραστήριο τρόπο ζωής. Συμμετέχοντας καθημερινά σε απλές δραστηριότητες, όπως χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, χρήση του ποδηλάτου για τις εξωτερικές δουλειές του σπιτιού, κηπουρική κλπ.
- ✓ Συμμετέχετε σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης 3-5 φορές την εβδομάδα, για τουλάχιστον 30min την κάθε φορά.
- ✓ Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε πολύ νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας για τη σωστή ενυδάτωση του οργανισμού.
- ✓ Δώστε ιδιαίτερη σημασία στην ποιότητα του ύπνου.
- ✓ Αντιμετωπίστε τις καθημερινές σας δυσκολίες με λιγότερο άγχος.
- ✓ Άτομα με χρόνιες παθήσεις (σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, παχυσαρκία κ.α.) καθώς και ειδικές ομάδες του πληθυσμού (γυναίκες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης κ.α.), όσον αφορά στην άσκηση και στη διατροφή τους, θα πρέπει να ακολουθούν ειδικά σχεδιασμένα προγράμματα, πάντα υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου προσωπικού.
- ✓ Χαμογελάστε περισσότερο.

