

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙ ΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:

Επιστημ νική Υπεύθυνη Έργ υ: θηνά Λιν ύ

Επιμέλεια έκδ σης: φρ δίτη Βελ υδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:

Υπεύθυν ι έργ υ: Ιωάννα Σ υφλήρη, λένη Μαυρή

Συντ νισμός έκδ σης: λεξάνδρα Κόκκιν υ, ργυρώ Κ υτρ ύμπα

Σχεδιασμός: Νικόλας Φαράκλας

Σελιδ π ίηση: Νικόλας Φαράκλας

Διόρθωση: Δέσπ ινα Ζηλφίδ υ

Εκτέλεση Συνταγών και Styling: Στέλι ς Μαστ ράκ ς

Φωτ γραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτ γραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Β ηθ ί
Φωτ γράφ υ και Ηλεκτρ νική πεξεργασία ικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλ ς, λέξανδρ ς Ματράγκ ς)

Εκτύπωση - Βιβλι δεσία: Εκτυπώσεις IRIS Β

ISBN: 978-960-503-555-6

Copyright: 2014, « στική μη κερδ σκ πική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτ ύτ Πρ ληπτικής,
Περιβαλλ ντ λ γικής και ργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Ευ Δια...
Τροφήν



PARTNERS IN
PROLEPSIS

Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής

Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ... ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

www.ygeia-pronoia.gr

Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
“ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ”
Προσανατολισμός στον Ανθρώπο

www.epanad.gov.gr



www.espa.gr



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΥΡΓΟΥ

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17

Ταχ. Κώδικας: 101 87, Αθήνα

Τηλέφωνο: 210/5235815,

Fax: 210/5233573

Αθήνα, 19 Σεπτεμβρίου 2014

Χαιρετίζω την έκδοση και κυκλοφορία των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών.

Συγχαίρω τους πλέον των 40 Ειδικούς Επιστήμονες και Καθηγητές των Πανεπιστημίων Αθηνών, Χαροκοπείου και Γεωπονικού, που μετά από εντατική και διεπιστημονική συνεργασία προσφέρουν στην επιστημονική κοινότητα ένα έργο μοναδικής επιστημονικής πληρότητας, στον δε απλό Έλληνα έναν πολύτιμο Οδηγό για τις καθημερινές διαιτολογικές του ανάγκες.

Σε αντίθεση με τους παλαιότερους Διατροφικούς Οδηγούς, οι σημερινοί Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί απευθύνονται εκτός από τον Γενικό Πληθυσμό και σε τρεις ομάδες, με ειδικές διατροφικές ανάγκες: τα Παιδιά από νεογνική μέχρι εφηβική ηλικία, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες, στις ειδικές περιόδους της ζωής τους, όπως η εγκυμοσύνη, η γαλουχία ή η εμμηνόπαυση.

Το έργο αυτό υλοποιήθηκε με επιτυχία με τη χρηματοδότηση του ΕΣΠΑ του Υπουργείου Υγείας και έχει ως κύριο σκοπό την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την καταπολέμηση του πιο σημαντικού προβλήματος Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού, που είναι η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία οδηγεί στον διαβήτη, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο και τόσες πολλές καταστροφικές για τη σωματική και ψυχική υγεία μας επιπτώσεις.

Με απλές, κατανοητές, πρακτικές συμβουλές, όλοι μας μπορούμε να μάθουμε και να εφαρμόσουμε τις πιο σύγχρονες σε διεθνές επίπεδο οδηγίες για σωστή διατροφή. Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί, επιπλέον, προβάλλουν σε όλο τον κόσμο τις μοναδικές, ευεργετικές για την Υγεία ιδιαιτερότητες της παραδοσιακής Ελληνικής Διατροφής.

Συγχαίρω τους Δημιουργούς αυτού του μοναδικού έργου και καλώ όλους μας, ειδικούς Επιστήμονες και μη, να το μελετήσουμε με προσοχή και να ακολουθήσουμε στην καθημερινή μας ζωή τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, για μια καλύτερη Υγεία, ατομικά αλλά και Εθνικά.

Με τιμή
Μαυρουδής Βορίδης

Υπουργός Υγείας

Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στο νελληνικό λαό το *Εθνικό Εγχειρίδιο Διατροφικών Οδηγών*, με την ευχή να συνεισφέρουν υσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικούς πολιτισμούς που απεικονίστηκαν εξαιρετικά ευεργετικούς για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που υπήρξαν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιολιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στο χώρο της δημόσιας υγείας, *οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων σημμάτων, όπως *οι καρδιοπάθειες, σακχαρώδης διαβήτης, τα καρκίνια* κ.λπ., η παχυσαρκία και σειρά άλλων σημμάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιολογήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλους αριθμούς άλλων χωρών, γ) να αξιολογήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέρχονται από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στο ευρύ πληθυσμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι κτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και από αυτά:

- το γενικό πληθυσμό των ενηλίκων ελλήνων, απελευθύνοντας το λύσιμο βήμα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούνται και να προάγουν την υγεία τους,
- τις ελλογίδες, στο σημαντικότερο σταθμό της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνοπαυση,
- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για ολόκληρη τη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον ευεργετική μακροζωία.

πρώτ ς τόμ ς κάθε ζεύγ υς απευθύνεται στ ευρύ κ ινό, απ τελώντας σημαντικό β ήθημα και εργαλεί πληρ φόρησης σε θέματα διατρ φής και δεύτερ ς στ υς λειτ υργ ύς υγείας, π υ συχνά καλ ύνται να συμ- β υλεύσ υν και να κατευθύν υν όσ υς απευθύν νται σε αυτ ύς. Για τ υς τελευταί υς πιστεύ υμε ότ ι δη- γ ίθα απ τελέσ υνεξαιρετικό β ήθημα στ έργ τ υς, δεδ μέν υ ότ είναι απαύγασμα της σύγχρ νης γνώ- σης, με πλήρη βιβλι γραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδ ντας τ σύν λ τ υ έργ υ, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη τ υ Υπ υργεί υ Υγείας, π υ σταθερά και μόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζ υν εμπιστ σύνη στ έργ μας, από την ανάθεσή τ υ και τη συγχρηματ δότησή τ υ μέσω ΣΠ μέχρι την λ κλήρωσή τ υ.

Θερμές ευχαριστίες φείλ νται και στην πιστημ νική πιτρ πή, τ υς σαράντα και πλέ ν καθηγητές και ειδι- κ ύς π υ κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τ υς στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών απ φάσεων.

Τέλ ς, ευχαριστώ με όλη μ υ την καρδιά τ υς συνεργάτες μ υ επιστήμ νες υγείας στ Ινστιτ ύτ Prolepsis, π υ χάρη στη σκληρή επιστημ νική και δι ικητική εργασία τ υς κατέστη δυνατή η λ κλήρωση τ υ έργ υ και η έκδ ση των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών*.



Αθινά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχ λής Πανεπιστημί υ θινών
Πρόεδρ ς Ινστιτ ύτ υ Πρ ληπτικής,
Περιβαλλ ντικής και ργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρικής Σχολής και Πρόληψης Χρόνιων και Παγγεληματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην αναπληρωτής Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

Καθηγήτρια Νόσων Κρινοειδούς – Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

Πρόεδρος Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαρκόπει Πανεπιστήμιο

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

Μ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Νόσων Κρινοειδούς, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας, Τμήμα Βιολογίας, Χαρκόπει Πανεπιστήμιο

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

Καθηγήτρια Παθολογίας – Νόσων Κρινοειδούς, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδιάτρως – Νεφρολόγως, Διευθύντρια Νεφρολογικής Υπηρεσίας Νσκημίου «ΛΝΒ ΝΙΖΛΥ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

Καθηγητής Διατροφής Τμήματος Βιολογίας, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

Μ. Πρόεδρος Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Νοσημίου «Υ.Σάββας», Πρόεδρος Δ.Σ. λληνικής Γενικής & Γηριατρικής ταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

Μ. Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου⁴

Κλινική Διαιτολόγως – Διατροφολόγως

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφικής γωγής – Διατροφικής Ξιλόγησης, Χαρκόπει Πανεπιστήμιο

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθολόγως Νόσων Κρινοειδούς, Διευθυντής Τμήματος Νόσων Κρινοειδούς, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1,2,3,4}

Παιδιάτρως, Πρόεδρος Καθηγήτρια Υγιεινής και Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

Καθηγητής Βιοστατιστικής – Παιδιατρικής, Χαρκόπει Πανεπιστήμιο

Περμανθία Παναγή³

Μαία, Πρόεδρος ΣΣ ΜΜ, εκπρόσωπος ICM (International Confederation of Midwives), εκπρόσωπος European Midwives Association

Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινέα^{1,2,3,4}

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός Γυναικολογίας, τέως Γενική Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3,4}

ναπληρωτής Καθηγητής Διαιτολογίας – Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Χαρκόπει Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

μ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιδιική Γραμματέας Δ.Σ. Αθλητικής Γενετικής & Γηριατρικής ταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2,3}

μ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1,2,3,4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικής επαγγελματικής Προσανατολισμού και εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού

Μαρία Χασαπίδου²

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

Γεώργιος Χρούσος²

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Θεοδώρα Ψαλτοπούλου^{1,4}

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

-
1. Παιτρική θνικύ Διαιτροφική ύ Δηγύ για νήλικες
 2. Παιτρική θνικύ Διαιτροφική ύ Δηγύ για Βρέφη, Παιδιά και Φήβες
 3. Παιτρική θνικύ Διαιτροφική ύ Δηγύ για Γυναίκες, γκύες και Θηλάζουσες
 4. Παιτρική θνικύ Διαιτροφική ύ Δηγύ για άτμα ηλικίας 65 ετών και άνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος

Βασιλική Μπενέττου, MD, PhD

Παιδίατρος, Επίτιμη Καθηγήτρια Υγιεινής και
Παιδιατρικής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών

Υπεύθυνη Έργου

Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc

Ιδιόκτης Πρωτοβάθμιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Άννα Κανδαράκη, MSc

Κλινική Ψυχολόγος

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, PhD

Κλ. Διαιτησιολόγος-Διατροφολόγος, Διδάκτωρ
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων,
Ινστιτούτο Prolepsis

Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD

Επιστήμων Τροφίμων-Διατροφολόγος, Διδάκτωρ
Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc

Κλ. Διαιτησιολόγος-Διατροφολόγος, Ινστιτούτο
Prolepsis

Ελένη Παπαδημητρίου, MD, PhD

Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών, Ινστιτούτο Prolepsis

Γιάννης Σπυρίδης, MSc

Ιδιόκτης Πρωτοβάθμιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

Αφροδίτη Βελουδάκη, M

Παιδίατρος, Ινστιτούτο Prolepsis, Διευθύντρια Ινστιτούτου
Prolepsis

Έλενα Δημητράκου, M

Παιδίατρος, Ινστιτούτο Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη, MSc

Ιδιόκτης Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη, PhD

Φιλόλογος-Ψυχολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Περιεχόμενα



Εισαγωγή	16
Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού	18
1. «Δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής	20
2. Λ Χ ΝΙΚ Κ Ι Φ Ρ Υ Τ	21
Λ Χ ΝΙΚ	22
Φ Ρ Υ Τ	25
3. ΔΗΜΗΤΡΙ Κ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) Κ Ι Π Τ Τ Σ	32
4. Γ Λ Κ Ι Γ Λ Κ Τ Κ ΜΙΚ Π Ρ Ϊ Ν Τ	36
5. Σ Π Ρ Ι	41
6. Κ ΚΚΙΝ Κ Ι Λ Υ Κ Κ Ρ Σ, Υ Γ, Ψ Ρ Ι Κ Ι Θ Λ ΣΣΙΝ	43
Κ ΚΚΙΝ Κ Ρ Σ	44
Λ Υ Κ Κ Ρ Σ	45
Υ Γ	47
Ψ Ρ Ι Κ Ι Θ Λ ΣΣΙΝ	48
7. Π Ρ ΣΤΙΘ Μ Ν ΛΙΠΗΚ Ι Λ Ι, ΛΙ ΣΚ ΙΞΗΡ ΙΚ Ρ Π Ι	52
8. Λ Τ Ι	57
9. Π Ρ ΣΤΙΘ Μ Ν Σ Κ Χ Ρ (Ζ Χ ΡΗΚ ΙΓΛΥΚ ΝΤΙΚ ΣΥΛ Σ)	60
10. Ν Ρ Κ Ι Φ ΨΗΜ Τ	63
11. Ι Ν Π Ν Υ Μ ΤΩΔΗ Π Τ	65
12. ΣΥΓΚ ΝΤΡΩΤΙΚΗ Π Ρ ΥΣΙ ΣΗΚ Ι Π ΙΚ ΝΙΣΗΤΩΝ ΔΙ ΤΡ ΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤ Σ ΩΝ	69
13. ΣΥΧΝ ΤΗΤ Κ Ι ΤΥΠ Ι Γ Υ Μ ΤΩΝ	71
14. ΛΛΗΝΙΚΗ Π Ρ Δ ΣΙ ΚΗ ΔΙ ΤΡ ΦΗ	78
15. ΔΙ ΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙ Λ ΓΙΚ Υ Β Ρ Υ ΣΚ Ι ΣΩΜ ΤΙΚΗ ΔΡ ΣΤΗΡΙ ΤΗΤ	85
ΔΙ ΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙ Λ ΓΙΚ Υ Β Ρ Υ Σ	85
ΣΩΜ ΤΙΚΗ ΔΡ ΣΤΗΡΙ ΤΗΤ	89
16. Θ Ρ ΠΤΙΚ ΣΥΣΤ ΤΙΚ Π Υ Π Ρ Ι Χ Ν Τ Ι Σ Τ Ρ ΦΙΜ	92
Μ Κ Ρ Θ Ρ ΠΤΙΚ ΣΥΣΤ ΤΙΚ	93
Υδατάνθρακες	93
Πρωτεΐνες	94
Λιπίδια (Λίπη και Έλαια)	95



ΜΙΚΡΟΦΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	96
Βιταμίνες	96
νόργανα στοιχεία	98
17. ΠΡΟΤΙΜΟΛΟΓΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΡΟΦΙΜΩΝ	100
ΠΡΟΤΙΜΟΛΟΓΙΟ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΥ ΣΤΡΟΦΙΜΩΝ	100
ΣΦΛΗΣΣΙΣΜΟΣ ΣΤΡΟΦΙΜΩΝ	104
18. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΙΝΗΣΗΣ	111
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	116
Παράρτημα 1. Τα μικρά χαρακτηριστικά και η ενδεικτική αντίστροφη	
με τις συστάσεις του Διατροφικού οδηγού	116
Παράρτημα 2. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων	119
Παράρτημα 3. Γλωσσάρι	122
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	
Πίνακας 1. Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων ανάλογα με τα χρώματά τους	
και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν	28
Πίνακας 2. Περιεκτικότητα λαχανικών και φρούτων	30
Πίνακας 3. Περιεκτικότητα γαλακτοκομικών και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά,	
πρόσθετα και ασβέστιο	38
Πίνακας 4. Διατροφικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα	40
Πίνακας 5. Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους	
σε ω-3 λιπαρά οξέα	51
Πίνακας 6. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία	55
Πίνακας 7. Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων	69
Πίνακας 8. Θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων	
ή αθλημάτων, ανάλογα με το βάρος του ατόμου	91
Πίνακας 9. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών	96
Πίνακας 10. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών	97
Πίνακας 11. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων	98
Πίνακας 12. Ενδεικτικό χρονοδιάγραμμα της διατροφής και της κατάψυξης	107
Πίνακες Παραρτήματος	
Πίνακας 1α	117
Πίνακας 1β	117
Πίνακας 2	118

Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι διατροφικές συνήθειες από τα πρώτα χρόνια της καθημερινής μας ζωής, εξαρτώνται από το φυσικό περιβάλλον και αντανακλώνται στον τρόπο που επιλέγουμε να ζήσουμε και τον λιτισμό μας. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και ο συνδυασμός της με τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούν διπλούς όστε να είμαστε υγιείς σε όλη μας τη ζωή!

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή κατά την ενήλικη ζωή. Η διεπιστημονική ομάδα συγγραφής, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς στην αγωγή υγείας και τεχνολόγους τροφοφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, με βάση τα πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, ο Διατροφικός οδηγός έχει εγκριθεί από ειδική επιτροπή, η οποία συστάθηκε για τον λόγο αυτό και αποτελείται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.

Οι συστάσεις που παρουσιάζονται στον Διατροφικό οδηγό βασίζονται στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο

μπορούμε να την υιοθετήσουμε και να την εντάξουμε στην καθημερινή μας ζωή. Ο όρος «ελληνική παραδοσιακή διατροφή» περιγράφει τον τρόπο διατροφής που διαμορφώθηκε παραδοσιακά, στον ελληνικό χώρο, στην περίοδο των αιώνων, και η οποία αναγνωρίστηκε και συστηματικά υιοθετήθηκε ως πρότυπο κατά τη δεκαετία του 1960, όταν ακόμα η διατροφή των ελλήνων δεν είχε επηρεαστεί από τις συνήθειες του δυτικού τρόπου ζωής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία συνδυάζει την κατανάλωση πλούσιων σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία και αποτελεί ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως. Πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Παιδαγωγικό, Πιστημονικό και Πολιτιστικό οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «άυλη πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας».

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την αποκλειστική χρήση του ελαιόλαδου ως πρωστιθέμενου λιπιδίου, την καθημερινή κατανάλωση αβγών, φρούτων, φυτικών προϊόντων έλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αρόα επεξεργασμένα– όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι), τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριών και π



λερικών, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων τυρού, καθώς και τη μέτρια καθημερινή πρόσληψη ινών, πνευμάτων, κυρίως κρασιού ως συνδυαστικών γευμάτων. Με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνδυάζονται αναπόσπαστα και άλλα εξισορροπικά στοιχεία, όπως η σωματική δραστηριότητα, η μεσημεριανή ανάπαυση και η ανθρώπινη συναναστροφή.

Γιατί όμως σήμερα, περισσότερα από κάθε άλλη εποχή, η διατροφή μας απέχει από το υγιεινό αυτό πρότυπο; Η απάντηση στην παλαιά συμφωνία είναι ειδικά: είναι ότι σύγχρονες, δυτικές τρόφιμα ζωής μας ωθεί να καταναλώνουμε γεύματα ανθυγιεινά και με λανθασμένο τρόπο. Συνήθως βιαστικά, συχνά μπροστά σε θρόνους (υψηλή γιστή ή τηλεόρασης), η διαδικασία του φαγητού έχει χάσει τη μυστική και την αξία που είχε παραδοσιακά και έχει μετατραπεί σε μια διαδικασία μηχανικής πρόσληψης περιττής, πλεονάζουσας, ποσότητας φαγητού, ενώ στις μέρες μας είναι μειωμένη και η σωματική δραστηριότητα.

Η σταδιακή απομάκρυνση από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή, σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας, έχει οδηγήσει σε επιδημική έκρηξη της παχυσαρκίας στη χώρα μας, με τα ποσοστά του υπέρβαρου και παχύσαρκου πληθυσμού να φτάνουν το 60% στους άνδρες και το 50%

στις γυναίκες. Η αύξηση των ποσοστών της παχυσαρκίας συνδέεται με την αύξηση της συχνότητας των καρδιαγγειακών σημείων, του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και ριζομένων μυρρών καρκίνων, των σημείων που αποτελούν τις συχνότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας στην Ευρώπη αλλά και στη χώρα μας.

Για τους παραπάνω λόγους, είναι επιτακτική ανάγκη η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, συνδυασμός που μαζί με παράγοντες όπως η αποφυγή του καπνίσματος συμβάλλει σημαντικά στη διασφάλιση και βελτίωση της υγείας και στη μακροβιότητα.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, με σκοπό την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής. Ισχύουν αυτές οι συστάσεις αφόσον το γενικό πληθυσμό, και συγκεκριμένα **υγιή άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών**. Έχουν επίσης αναπτυχθεί ειδικές εθνικές διατροφικές οδηγίες για:

- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός οδηγός απελευθερώνεται από 18 κεφάλαια. Ξεκινάμε με τον «Δεκάλογο» της υγιεινής διατροφής, πέντε συνψίξεις τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια και αφορούν:

- Τρόφιμα που συνιστάται **να καταναλώνουμε**:
 - ✓ **καθημερινά**, π.χ., λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ή
 - ✓ **εβδομαδιαία**, π.χ., όσπρια, ψάρια & θαλασσινά
- Τρόφιμα και συστατικά που συνιστάται **να περιορίσουμε**, π.χ., ζάχαρη, αλάτι
- Συνήθειες που **δεν πρέπει να ξεχνάμε καθημερινά**, π.χ., σωματική δραστηριότητα.

Τα **κεφάλαια 2-11** αφορούν τις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή μας. Κάθε **κεφάλαιο** περιλαμβάνει:

- Μία σύντομη **εισαγωγή** για τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που **συγκαταλέγονται** στην **ομάδα**, τη **θρεπτική** τους **αξία** και τη **σχέση** τους **με την υγεία**
- Την **ποσότητα** (αριθμός μερίδων) και τη **συχνότητα** (καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια) που συνιστάται να τα καταναλώνουμε, π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα κ.ά.
- Τον **καθορισμό της μερίδας**, σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθειες μετρήσης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, πτηνή, κ.α. της σούπας

- **Χρήσιμες συμβουλές**, με προτάσεις και ιδέες για να εφαρμόσετε τις συστάσεις και να τις εντάξετε ευκολότερα στην καθημερινότητά σας
- Την ενότητα **Γνωρίζετε ότι**, όπου περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για κάθε ομάδα τροφίμων.

Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία.

Σχετικά με τον ΑΡΙΘΜΟ και το ΜΕΓΕΘΟΣ των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Οι συστάσεις του Διατροφικού οδηγού καλύπτουν τις ανάγκες της **πλειονότητας των υγιών ενηλίκων** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**, καθώς οι ανάγκες αυτές διαφέρουν ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.
- Στο **Παράρτημα 1** μπορείτε να δείτε, ενδεικτικά, τον αριθμό μερίδων και την ποσότητα της μερίδας που αντιστοιχούν στο φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής σας δραστηριότητας. Ωστόσο, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των ατόμων, οι συστάσεις



Το υδατικό οδηγό αφ' ενός οδηγίες υγιεινής και ισόρροπης διατροφής **και όχι εξατομικευμένη διαίτα**.

- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στο Διατροφικό οδηγό είναι να αποτελέσει «σημείο αναφοράς», ώστε:
 - Να είστε σε θέση να αξιολογήσετε μέγεθος της μερίδας που συνήθως καταναλώνετε (δηλαδή πόσο μεγαλύτερη ή μικρότερη είναι από την προτεινόμενη).
 - Να εξοικειωθείτε με το συνιστώμενο μέγεθος μερίδας, ώστε, αφού ζυγίσετε 2 ή 3 φορές τις μερίδες που προτείνονται, να είστε σε θέση να υπολογίζετε τις σωστές ποσότητες εμπειρικά.
- Το μέγεθος της μερίδας δεν αντιστοιχεί απαραίτητα σε μία μερίδα εστιατορίου ή σε μία «σπιτική» μερίδα σερβιρίσματος, ή σε μία μερίδα όπως αναγράφεται στις συσκευασίες των τροφίμων.
- Ο καθορισμός του μεγέθους της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης βοηθούν να καταλήσετε καλύτερα για το τρόφιμα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερο και για λιγότερο, καθώς και τη σχετική αναλογία μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε τρεις φορές την εβδομάδα μπριζόλα, θα πρέπει να μειώσετε τη συχνότητα κατανάλωσης, π.χ., 1 μπριζόλα την εβδομάδα, αλλά ταυτόχρονα να μην αυξήσετε το μέγεθος της μερίδας, δηλαδή να μην φάτε μία μπριζόλα τριπλάσιο μέγεθος.

Ο Διατροφικός οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, τα **κεφάλαια 12 έως 18** τα οποία αναφέρονται:

- στη συγκεντρωτική παρουσίαση και απεικόνιση των συστάσεων
- στη συχνότητα και στον τύπο των γευμάτων
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή
- στο σωματικό βάρος και τη σωματική δραστηριότητα
- στα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα
- στην ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος
- σε συμβουλές για την υγεία.

Ποιπλέν, στο Παράρτημα 2 το Διατροφικό οδηγό περιλαμβάνεται ένα κεφάλαιο σχετικά με τον τρόπο ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης (ετικέτες συσκευασίας τροφίμων), ενώ στο Παράρτημα 3 υπάρχει Γλωσσάρι με επεξήγηση όρων.

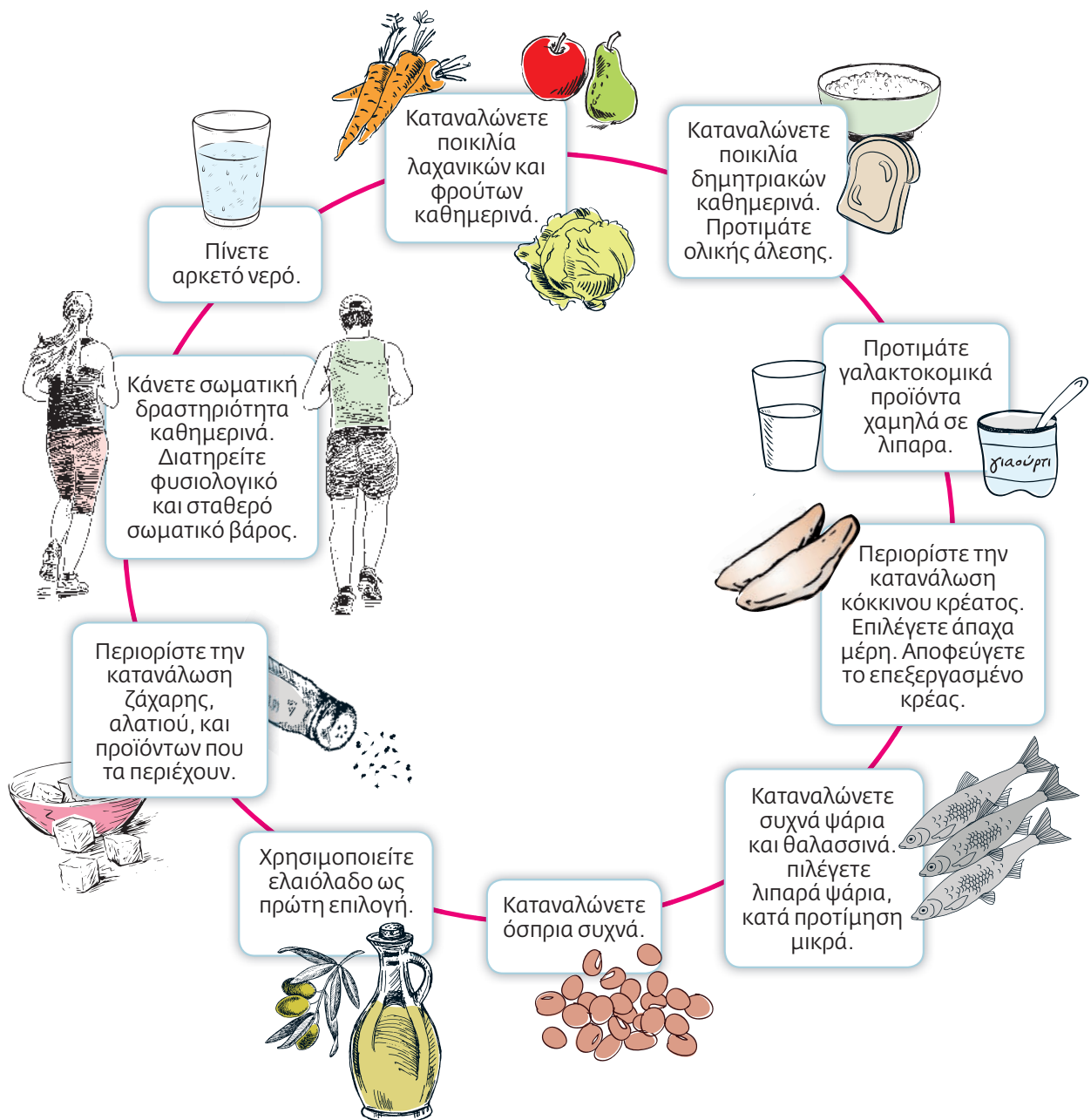
Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ριζομνν επιστημονική ορόρ ιέχοναηπ ιηθεί.

Ο Οδηγός βρίσκεται διαθέσιμος στην ιστοσελίδα: www.diatrofikoiodigo.gr όπου θα βρείτε την πλήρη σειρά των Διατροφικών Οδηγών που περιλαμβάνει επίσης και τους τόμους για:

- Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
- Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
- Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

01

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία μας και είναι σημαντικό να τα καταναλώνουμε καθημερινά.

Η τακτική κατανάλωσή τους αποτελεί τελείως απαραίτητη προϋπόθεση για τον οργανισμό, καθώς προστατεύει από την εμφάνιση υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου (π.χ., έμφραγμα), αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πιθανόν από την εμφάνιση καρκίνου. Επιπλέον, φαίνεται ότι προστατεύουν από την παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καθώς και από την εμφάνιση άνοιας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Η ευεργετική τους επίδραση έχει αποδοθεί στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καρotenίδια, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά όχι μόνο είναι πλούσια σε ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, αλλά επιπλέον είναι τρόφιμα που, κατά κανόνα, δίνουν λίγες θερμίδες.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρ ύλι, λάχαν , καρότ , ντ μάτα, αγγ ύρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκ λ , κ υν υπίδι, κ λ κυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κ λ κύθα.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και ι π ικιλίες της.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **4 μερίδες** από **ποικιλία** λαχανικών κάθε ημέρα.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:
περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Παραδείγματα μερίδας



1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά
λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά
(π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.)



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι
των 240 ml τριμμένη ντομάτα

Παραδείγματα πιάτων με λαχανικά και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

- 1 σαλάτα από ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι και ρόκα (200 γραμμάρια) = 1 μερίδα
- 1 αγγούρι ντομάτα με κρεμμύδι και πιπεριά (400 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από βραστά λαχανικά, π.χ., κολοκύθα, χόρτα, μπρόκολο, κουνουπίδι (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από ψητά λαχανικά, π.χ., μανιτάρια, μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκύθα (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 πιάτο (300 γραμμάρια) «λαδερό» φαγητό (αρακάς, φασολάκια, μπάμιες) = 2 μερίδες λαχανικών (μαζί με τριμμένη ντομάτα και άλλα λαχανικά, π.χ., καρότο, κρεμμύδι)
- 1 πιάτο σούπας με σπανάκι (150 γραμμάρια σπανάκι) = 1 μερίδα λαχανικών

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύρι γεύμα.
- Προσπαθήστε να καταναλώνετε περίπου ίκίλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα μπορείτε, γιατί μετ μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Πιλέγετε λαχανικά επώχης (βλ. Πίνακα 2).
- Προσπαθήστε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά σε σύντομο χρονικό διάστημα μετά την αγορά τους και μην τα αποθηκεύετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Προσπαθήστε 1-2 φορές την εβδομάδα ένα «λαδερό» φαγητό, π.χ., φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν μανδικά τα λαχανικά με τ ελαιόλαδο.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε χόρτα, π.χ., βλίτα, ραδίκια, ζαχαρές, βρώχες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλιστρίδα, κ.ά., τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Εκτός από τα φρέσκα λαχανικά μπορείτε να καταναλώνετε και κατεψυγμένα τυποποιημένα λαχανικά.
- Μαγειρέψτε σούπες με λαχανικά, π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο.
- Φτιάξτε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα, π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.
- Φυτέψτε το δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά.





ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκιν κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Ιφυσικά χυμώδη φρούτα (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **3 μερίδες** από **ποικιλία** φρούτων κάθε ημέρα.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:
120-200 γραμμάρια φρούτου.**

Παραδείγματα μερίδας



**1 μέτριου μεγέθους φρούτο, π.χ.,
μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο,
αχλάδι, μπανάνα**



**2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια,
βανίλιες, ακτινίδια**



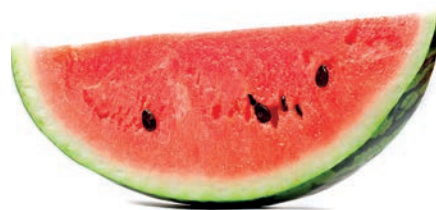
Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



**Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού
(μεγέθους σουλτανίνας)**



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



**4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ.,
βερικόκα, δαμάσκηνα**



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό – 125 ml

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε περίπου 1 κιλό φρούτων, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Πιλέγετε φρούτα επάνω σε χυμό (βλ. Πίνακα 2).
- Έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τσάντα ή τσιστούι, έτοιμα για κατανάλωση.
- Προτιμήστε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φρούτα να είναι καλά πλυμένα.
- Προτιμήστε τα φρούτα ως μικρό γεύμα αλλά και για επιδόρπιο.
- Πιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικό χυμό, καθώς είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες. Να θυμάστε ότι **½ ποτήρι (125 ml) φυσικό χυμό** είναι **μία μερίδα φρούτων**. Αν καταναλώσετε παραπάνω, **δεν συνυπολογίζεται** στην ημερήσια πρόσληψη φρούτων, διότι κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται μέρος των φυτικών ινών. Πιλέψτε, για ένα ποτήρι χυμό, χρειάζεται περισσότερα από ένα φρούτα, γεγονός που προσέτιθερμίδες.
- Στην περίπτωση που πιείτε φυσικό χυμό φρούτων, προτιμήστε να μην τσινυρώνετε, γιατί έτσι αφαιρείτε τις φυτικές ίνες.
- Προφύγετε τους χυμούς εμπλουσμένους με τις κμπόστες που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα θρεπτικό μικρογεύμα, αλλά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, καθώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες από τα φρέσκα φρούτα.
- Προσθέστε φρούτα στη σαλάτα ή στα δημητριακά πρωινού (π.χ., σταφίδες, ρόδι, μήλο).

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η υψηλή κατανάλωση τριφύλων πλούσιων σε **φυτικές ίνες** (ή αλλιώς, διαιτητικές ή εδωδιμες ίνες), όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ., λικής άλεσης, καστανό ρύζι), συνδέεται με πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μερικές από αυτές είναι η μάλι λειτρυγία του εντέρου, π.χ., η αποφυγή δυσκοιλιότητας, η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης του αίματος και η καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η κατανάλωση του συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου του παχέος εντέρου.
- Βιταμίνες και ιφυτοχημικές ουσίες, που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά, έχουν αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλοντας στην προστασία από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων και στην καθυστέρηση φυσιολογικών διεργασιών, όπως η γήρανση.
- Κάθε είδος λαχανικό και φρούτο, ανάλογα με το χρώμα αλλά και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, π.χ., τα καρότα σε βιταμίνη Α, η ντάτα σε λυκοπένιο (βλ. Πίνακα 1). Πιμένως, για να προσλαμβάνετε πολλά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώνετε όχι μόνον ένα είδος λαχανικών και φρούτων αλλά και περίπου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.

Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ & ΦΡΟΥΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρ ύλι, λάχαν , σπανάκι, μπρόκ λ , αγγ ύρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδι , αβ κάντ , μήλ (πράσιν), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι	 • Πλ ύσια σε βιταμίνη C, φλαβ ν ειδή και καρ τεν ειδή • Περιέχ υν και σημαντικές π σότητες φυτικών ινών, φυλλικ ύ ξέ ς, βιταμινών τ υ συμπλέγματ ς B, βιταμίνη K
Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντ μάτα, ραπανάκι, κόκκιν (ξερό) κρεμμύδι, κόκκιν λάχαν , πιπεριά (κόκκινη) Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλ (κόκκιν), καρπ ύζι, κεράσια, φρά υλες, μ ύρα	 • Πλ ύσια σε ανθ κυάνες, καρ τεν ειδή (π.χ., λυκ πένι) και βιταμίνη C • Περιέχ υν και σημαντική π σότητα φυτικών ινών και καλί υ
Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιντζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μ β φυλλώδη λαχανικά (π.χ., π ικίλιες μαρ υλι ύ ή λάχαν υ), κ υν υπίδι (μ β) Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμ υρα, σύκα	 • Πλ ύσια σε ανθ κυάνες και π λυφαινόλες με αντι ξειδωτική δράση Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότ , κ λ κύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και π ρτ καλί) Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: π.χ., π ρτ κάλι, βερίκ κ , ρ δάκιν , μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφ ρτ (κίτριν), ανανάς, μάνγκ	 • Πλ ύσια σε βιταμίνη C, φλαβ ν ειδή και καρ τεν ειδή • Περιέχ υν και σημαντικές π σότητες φυτικών ινών, φυλλικ ύ ξέ ς, ασβεστί υ και καλί υ
Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδ , μανιτάρια, λευκό κ υν υπίδι, γ γγύλι	 • Πλ ύσια σε βιταμίνη C, φαιν λικές και θει ύχες ενώσεις

Πηγές: Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday
http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf
 FAO (2003). Colour is the key
<http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>



Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

Η πρόδω των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγών από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να προτιμώνται λαχανικά και φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 2), γιατί:

- Διακρίνονται για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλήρη σύσταση γεύσης.

- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.
- Βοηθούν στην ισορροπία παραγωγής και κατανάλωσης.
- Μειώνεται η ρύπανση του περιβάλλοντος, η υπερκαλλιέργεια από τη μεταφορά των προϊόντων, οι φήμες με διάφορα μεταφορικά μέσα σε μεγάλες αποστάσεις.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
γγύρι													
γκινάρα													
ρακάς													
ραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
χλάδι													
κτινίδι													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κυκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρύλι													
Μελιτζάνα													
Μήλ													
Μπανάνα													
Μπάμιες													
Μπρόκλι													
Νεκταρίνια													
Ντμάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πράσινο κάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ρόδι													
Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)													
Σέλιν													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασλάκια													
Φράουλες													

Πηγές: Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα.
 Λύμπος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής των περισσότερων ανθρώπων στον κόσμο. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό μας, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Ιδιαίτερα τα δημητριακάλικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και άλλα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό. Οι συγκεκριμένα, η αυξημένη κατανάλωση δημητριακώνλικής άλεσης συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, καρκίνος του παχέως εντέρου και η παχυσαρκία.

Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνης B₆) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βιολογικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα οδηγό, περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.

Εδώ ανήκουν:

- Τα δημητριακά
 - Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.
 - Ρύζι
- Τα προϊόντα δημητριακών
 - Λεύρι
 - Ψωμί
 - πλάα αρτοποιήματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
 - Σύνθετα αρτοποιήματα, π.χ., ζύμες, πίτες
 - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλπίτες
 - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
 - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι πατάτες

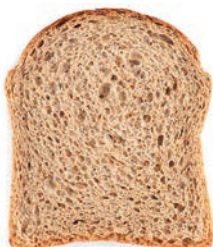
**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών** την ημέρα. Η μεγαλύτερη ποσότητα αυτών να είναι ολικής άλεσης.

Από αυτές τις μερίδες, η κατανάλωση **πατάτας** να είναι περίπου **3 μερίδες την εβδομάδα**.



1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι (μεσαίου μεγέθους)

 $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι (70-90 γραμμάρια) $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά πρωινού (30 γραμμάρια) $\frac{1}{2}$ κουλούρι Θεσσαλονίκης

1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πρ τιμήστε δημητριακά λικής άλεσης, π.χ., ψωμί λικής άλεσης, μακαρόνια λικής άλεσης, αντί για επεξεργασμένα, π.χ., λευκό ψωμί ή λευκά μακαρόνια, γιατί είναι πλ ύσια σε φυτικές ίνες και άλλα π - λύτιμα θρεπτικά συστατικά.
- Για να επιλέξετε πρ ιόντα λικής άλεσης, διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασμένων πρ ιόντων. Θα πρέπει:
 - Να αναγράφεται ότι τ πρ ιόν είναι λικής άλεσης.
 - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια πρ ιόντ ς.
- π φεύγετε να καταναλώνετε τις πατάτες τηγανητές.
- Φρ ντίστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύρι γεύμα. Για παράδειγμα:

Επιλογές πρωινού:

- 2 φέτες ψωμί ή 4 μικρές φρυγανιές λικής άλεσης με μέλι (= 2 μερίδες δημητριακών) ή

- 2 παξιμάδια λικής άλεσης με ανθότυρ (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 κ υλ ύρι Θεσσαλ νίκης (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές μεσημεριανού:

- 1 φλιτζάνι μακαρόνια λικής άλεσης με κιμά (= 2 μερίδες δημητριακών)
- $\frac{1}{2}$ φλ. καστανό ρύζι και 1 φέτα ψωμί λικής άλεσης ή 1 φλ. καστανό ρύζι με ψάρι (= 2 μερίδες δημητριακών)
- Κ τόπ υλ ή μ σχάρικ κκινιστό με 1 φλιτζάνι κριθαράκι (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές βραδινού:

- 1 φλιτζάνι πλιγ ύρι ή τραχανάς (= 2 μερίδες δημητριακών)
- 1 ντάκ ςμεντ μάτα και ανθότυρ (= 2 μερίδες δημητριακών)
- 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι με για ύρτι (= 2 μερίδες δημητριακών)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ζυμαρικά) π υείναι λικής άλεσης υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με απ τέλεσμα να διατηρ ύνται ι βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά π υ βρίσκ - νται στ νεξωτερικό φλ ιό και στ φύτρ τ υς.
- ρκετά δημητριακά πρωιν ύ και μπάρες δημητριάκων μπ ρεί να περιέχ υν ανεπιθύμητα υψηλές π σότητες ζάχαρης ή/και αλατι ύ. Μια καλή επιλ γή δημητριακών πρωιν ύ απ τελείη βρόμη. λέγγχετε τις ετικέτες συσκευασίας τρ φίμων για να ενημερώνεστε για τα συστατικά τ υς.
- ρκετά αρτ σκευάσματα, π.χ., ψωμί τ υ τ, φρυγανιές κ.ά., απ τελ ύν συχνά κρυφές πηγές αλατι ύ, ζάχαρης, κ ρεσμένων και υδρ γ νωμένων λιπαρών. λέγγχετε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας των τρ φίμων, ώστε να κάνετε την καλύτερη επιλ γή.
- **γλυκαιμικός δείκτης** είναι μία κλίμακα π υ αξι λ γείτ πόσ γρήγ ρα ανεβαίν υν τα επίπεδα τ υ σακχάρ υ στ αίμα αμέσως μετά την κατανά - λωση ενός τρ φίμ υ π υ περιέχει υδατάνθρακες.

Τα δημητριακά με **χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως ψωμί λικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρόμη κ.ά., πρέπει να πρ τιμώνται, καθώς συμβάλλ υν στην μαλότερη αύξηση των επιπέδων σακχάρ υ στ αίμα. ντίθετα, τα τρόφιμα με **υψηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια, πατάτες κ.ά., αυξάν υν απότ μα τα επίπεδα σακχάρ υ στ αίμα. Όταν τα καταναλών υμε, πεινά - με γρηγ ρότερα, λόγω αυτής της απότ μης αλλαγής (αυξ μείωσης). πιπλέ ν, η αυξημένη κατανά - λωσή τ υς συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότη - τα εμφάνισης σακχαρώδ υς διαβήτη τύπ υ 2 και καρδιαγγειακών ν σημάτων.

- Όταν καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, συνδυάστε τα με τρόφιμα π υ συμ - βάλλ υν στην πι αργή απ ρρόφηση των υδα - τανθράκων (π.χ., με λαχανικά ή ελαιόλαδ). Για παράδειγμα, πρ τιμήστε να καταναλώνετε πα - τάτες μαζί με σαλάτα από πράσινα φυλλώδη λα - χανικά και ελαιόλαδ .





ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Περιέχουν, επίσης, βιταμίνες όπως ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β₂) και βιταμίνη Β₁₂, βιταμίνες Α και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο, συμβάλλουν στην υγεία των οστών, την επίτευξη της μέγιστης οστικής πυκνότητας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.

Εδώ ανήκουν:

- Το γάλα
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί, ξινόγαλο κ.ά.
- **Δεν** περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2 μερίδες** από **ποικιλία** γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.

Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5%-2% λιπαρά) και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι
(200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους
σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια,
π.χ., φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας
μαλακό τυρί (60 γραμμάρια,
π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τoστ
(30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι),



½ ποτήρι γάλα (125 ml)
συμπυκνωμένο (εβαπορέ)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε ελληνικά τυριά που περιέχουν εκ φύσεως χαμηλά λιπαρά, π.χ., φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 3).
- Επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο) (βλ. Πίνακα 3).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη πριν τα καταναλώσετε, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Αποφύγετε την κατανάλωση κρέμας γάλακτος στο φαγητό ή στον καφέ. Ανάλογα με την περίπτωση, αντικαταστήστε την με γιαούρτι ή γάλα χαμηλών λιπαρών. Για παράδειγμα, μπορείτε να φτιάξετε σάλτσες από γιαούρτι για τα ζυμαρικά ή το ρύζι σας (π.χ., γιαούρτι, ελαιόλαδο, αρωματικά φυτά και χυμό λεμονιού).
- Αποφύγετε την κατανάλωση σακχαρούχου γάλακτος.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- **Γυναίκες**, ανάλγα με τστάδι της ζωής σπ ί βρίσκ νται, και συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της εγκυμ σύνης και της γαλ υχίας, αλλά και κατά την εμμηνόπαυση, έχ υν αυξημένες ανάγκες σε ασβέστι και για τ νλόγ αυτό συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση **3 μερίδων** από **ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων**. Τ ίδι ισχύει και για τα **άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω**.
- Τα ημιαβ υτωρωμένα γαλακτ κ μικά πρ ιόντα περιέχ υν την ίδια π σότητα ασβεστί υ με τα πλήρη σε λιπαρά πρ ιόντα, αλλά μικρότερη π σότητα λίπ υς και θερμίδων. Περιέχ υν, επίσης, μικρότε-

ρες π σότητες λιπ διαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτ κ μικά πρ ιόντα δεν απ τελ ύν την κύρια πηγή πρόσληψης των βιταμινών αυτών, ενώ απ τελ ύν την κυριότερη πηγή ασβεστί υ για τ ν ργανισμό.

- Τα γαλακτ κ μικά πρ ιόντα π υ καταναλών υμε διαφέρ υν ως πρ ς την περιεκτικότητά τ υς σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστι. Στ ν παρακάτω πίνακα παρ υσιάζεται η περιεκτικότητα ρισμένων πρ ιόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

Περιεκτικότητα* γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
νθότυρ	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμν υ	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλ γραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλ τύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδ τύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μαν ύρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετο βόνε	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

Γιαούρτια ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
γελάδ ς (Παραδ σιακό)	5,3	73	192
γελάδ ς (υρωπαϊκ ύ τύπ υ)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβει (Παραδ σιακό)	7,9	68	226

Γάλα ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
γελάδ ς (ημι- απ β υτυρωμέν)	1-2	44-47	120-125
γελάδ ς (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Κατσικίσι	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλ υ τσιζ)	28,7	1.395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκ ύντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μ τσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ρ κφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλ ύμι	24	1.100	840

*Σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του.

Πηγές: 1: Καφάτος . & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.

2: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

- Για τα άτομα που δεν μπορούν (για λόγους δυσανεξίας ή αλλεργίας) ή δεν επιθυμούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και σε περιόδους νηστείας, υπάρχουν τρόφιμα που απελευθερώνουν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως ψάρια που καταναλώνονται με τσικόκαλ (π.χ., σαρδέλα,

μαρίδα, γαύρος, αθερίνα), λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια), όσπρια, και ξηροί καρποί (π.χ., αμύγδαλα). Στην παρακάτω πίνακα αναφέρεται ενδεικτικά η περιεκτικότητα σε ασβέστιο ριζομένων τροφίμων που απελευθερώνουν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
Ψάρια & Θαλασσινά		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2.774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1.703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1.463
Όσπρια		
Φασόλια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	214
Ρεβίθια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	114
Φακές (βραστές) 	1 φλιτζάνι (200)	66
Λαχανικά		
Μπάμιες (βρασμένες) 	150	234
Αντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
Γκινάρες (βρασμένες) 	150	74
Φρούτα		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Κτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
Ξηροί καρποί		
Αμύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
Κυθόσπιρι 	3 κυθαλιές της σούπας (27)	30

Πηγή: Καφάτος Γ. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.

- Υπάρχουν παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου. Πιεστικά συγκεκριμένα, η έκθεση στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση

ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου.



ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπιδες είναι μικρή. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου, στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Εδώ ανήκουν:

- Φακές
- Τα φασόλια
- Τα ρεβίθια
- Η φάβα
- Τα ξερά κικιά
- Η πικιλίες όλων των παραπάνω.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε τουλάχιστον **3 μερίδες** οσπρίων την εβδομάδα.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



**1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα
στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150–200
γραμμάρια οσπρίου, ανάλογα με το είδος)**

Παραδείγματα πιάτων με όσπρια και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

1 πιάτ φασ λάδα = 2 μερίδες σπρίων
1 πιάτ ρεβιθόρυζ = 1 μερίδα σπρίων
1 σαλάτα με φακή, ρόκα, ντ μάτα = 1 μερίδα σπρίων

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε π ικιλία σπρίων. Μην ξεχνάτε ότι μπ ρείτε να τα καταναλώνετε ως κύρι γεύμα, αλλά και ως συν δευτικό κυρί υ γεύματ ς ή ως σαλάτα (π.χ., φάβα, φασόλια μαυρ μάτικα).
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι (π.χ., φακόρυζ).
- Για να αυξήσετε την απ ρρόφηση τ υ σιδήρ υ π υ περιέχ υν τα όσπρια, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
 - Στα ρεβίθια πρ σθέστε λεμόνι
 - Στις φακές πρ σθέστε φρέσκια ντ μάτα
 - Καταναλώστε π ρτ κάλι ή μανταρίνι μετά τ γεύμα.
- π φεύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά τ μ ύλιασμα των σπρίων, γιατί χάνεται μέρ ς της περιεκτικότητάτ υς σε ρισμένες βιταμίνες.
- άν νιώθετε «φ ύσκωμα», όταν καταναλώνετε όσπρια:
 - φήστε τα να βράσ υν αρκετά κατά τ μαγείρεμα
 - Καταναλώστε μικρότερη π σότητα, περισσότερες φ ρές μέσα στην ημέρα ή την εβδο μάδα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα όσπρια απ τελ ύνεναλλακτική πηγή πρωτεΐνης. Πρ τιμήστε τα, ιδιαίτερα σε περιόδ υς νηστείας.
- ι πρωτεΐνες φυτικής πρ έλευσης π υ βρίσκ νται στα όσπρια δεν περιέχ υν όλα τα απαραίτητα αμιν - ξέα στην αναλ γία π υ τα χρειάζεται ργανισμός

μας. Για τ νλόγ αυτό, συνδυάζ ντας τα όσπρια με δημητριακά, τα αμιν ξέα τ υς αλληλ συμπληρών νται, με απ τέλεσμα να αυξάνεται η βι λ γική αξία των πρωτεϊνών τ υ γεύματ ς.



ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Το κόκκινο κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και τη σημαντικότερη πηγή σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, και ιδιαίτερα των επεξεργασμένων προϊόντων του, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρκίνου του παχέος εντέρου. Παραδοσιακά, η ελληνική διατροφή χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



Εδώ ανήκουν:

- Μοσχάρι, βοδινό
- Χοιρινό
- Αρνί, πρόβατο
- Κατσίκι, γίδα
- Κυνήγι: π.χ., αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **μέχρι 1 μερίδα** άπαχου κόκκινου κρέατος την εβδομάδα. Από αυτό, όσο το δυνατό λιγότερο να είναι επεξεργασμένο.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος.

Παραδείγματα μερίδας



Μία μπριζόλα στο μέγεθος μίας «παλάμης»



Ένα μπιφτέκι στο μέγεθος μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»

ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το λευκό κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Παρέχει επίσης βιταμίνες, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, ενώ, σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας, περιέχει μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Ωστόσο, η κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων λευκού κρέατος είναι επιβλαβής για την υγεία και πρέπει να αποφεύγεται.



Εδώ ανήκουν:

- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Πάπια
- Κουνέλι
- Κυνήγι: π.χ., φασιανός, ορτύκι, πέρδικα
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **1-2 μερίδες** λευκού κρέατος την εβδομάδα. Από αυτό, όσο το δυνατό λιγότερο να είναι επεξεργασμένο.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:
120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος.

Παραδείγματα μερίδας



Μισό στήθος κοτόπουλο



Ένα μπούτι κοτόπουλο

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πρ τιμάτε τ λευκό κρέας αντί τ κόκκιν υ.
- άν επιθυμείτε να καταναλώσετε κόκκιν κρέας, πρ τιμήστε άπαχα μέρη από μ σχάρι (π.χ., ν υά), ή από χ ιρινό (π.χ., ψαρ νέφρι) ή κιμά από άπαχ κρέας.
- π φεύγετε ιδιαίτερα τ επεξεργασμέν κρέας.
 - πεξεργασμέν είναι τ κρέας π υ έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, πρ σθήκη αλατι ύ ή/και με τη χρήση χημικών υσιών (π.χ., νιτρώδες νάτρι). Στην κατηγο ρία αυτή ανήκ υν όλα τα πρ ιόντα αλλαντ π ίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλ π ύ-λας ή κ τόπ υλ υ, πάριζα, σαλάμι, μπέικ ν, πρ σ ύτ , παστ υρμάς, σ υτζ ύκι, σύγλιν , απάκι, λ υκάνικα), καθώς επίσης και τα πρ παρσκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) πρ ιόντα κρέατ ς (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κ μμάτια κ τόπ υλ υ κ.ά.).
 - **Εφόσον επιθυμείτε να το καταναλώσετε, φροντίστε η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γραμμάρια την εβδομάδα, π.χ., 1 φέτα επεξεργασμένου κρέατος.**

- φαιρείτε τ ρατό λίπ ς από τ κόκκιν κρέας και την πέτσα από τ κ τόπ υλ .



- τρόπ ς μαγειρέματ ς έχει σημασία. Τ τηγάνισμα ή τ ψήσιμ στα κάρβ υνα καλόν είναι να μην απ τελ ύντ ν συνηθι τρόπ μαγειρέματ ς. Πρ -τιμότερ είναι τ μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή τ ψήσιμ στ νφ ύρν .
- Συνδυάστε τ κρέας με λαχανικά, π.χ., κ τόπ υλ με μπάμιες, μ σχάρι με κ λ κυθάρια, χ ιρινό με σέλιν , κρεατόσ υπα.
- ν για π ι νδήπ τε λόγ δεν καταναλώνετε κρέας, όπως σε περιό δ νηστείας, ή ανακ λ υθείτε χ ρτ φαγική διατρ φή, ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης πρ τιμήστε π ικιλία από όσπρια και ξηρ ύς καρπ ύς και συνδυάστε τα με δημητριακά.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας είναι ι πρωτεΐνες ζωικής πρ έλευσης ι π ίες πρ έρχ -νται από τ κρέας, τ ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτ -κ μικά πρ ιόντα και περιέχ υν όλα τα απαραίτη-τα αμιν ξέα στην αναλ γία π υ τα χρειάζεται ρ-γανισμός μας. Τα απαραίτητα αμιν ξέα είναι εκεί-να π υ δεν μπ ρεί να συνθέσει ργανισμός και πρ έπει να τα πάρει από τη διατρ φή. ι πρωτεΐνες

φυτικής πρ έλευσης δεν περιέχ υν όλα τα απαραί-τητα αμιν ξέα στην αναλ γία π υ τα χρειάζεται ρ-γανισμός. Για τ ν λόγ αυτό, ι αυστηρά χ ρτ φά-γ ι χρειάζεται να καταναλύν υν συνδυασμ ύς τρ -φίμων φυτικής πρ έλευσης, για παράδειγμα φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., για να πρ σλαμβάν υν όλα τα απαραίτητα αμιν ξέα.

ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Πιπλέν, περιέχουν βιταμίνες (A, D, B₁₂, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη) και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως χοληστερίνη.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε έως **4 αυγά** την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε υγιεινό τρόπο σίτισης μαγειρέματος τα αυγά. Αντί για τηγανητό, καταναλώστε τριβαστό ή ως μελέτα ψητή στο φούρνο.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε αυγά τις ημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφεύγετε την κατανάλωσή τους κατά τις ημέρες που επιλέγετε κρέας.
- Προτιμάτε τα αυγά σφιχτά και όχι μελάτ, γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να προσβληθείτε από σαλμονέλα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Είναι πλούσιο και, κυρίως, γλυκό περιέχουν αυγά.
- Τα ασπράδια τα αυγά περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Το κρόκο περιέχει χοληστερόλη, καθώς και τη μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης A και της θειαμίνης (βιταμίνη B₁).
- Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσλαμβανόμενη από τα αυγά χοληστερόλη δεν αυξάνει τόσο, όσο πιστεύαμε στο παρελθόν, τα επίπεδα τηςλικής χοληστερόλης στο αίμα. Ωστόσο, ακόμα με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών σημμάτων (π.χ., ακόμα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος) ήδη πάσχοντες θα πρέπει να συμβουλευτείται ο γιατρός τους σχετικά με την ποσότητα αυγών που μπορούν να καταναλώνουν.



ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πιθανώς στην πρόληψη άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως η στεφανίωση και η αθηροσκλήρωση.

Εδώ ανήκουν:

- Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι
- Τα θαλασσινά (μαλάκια, στρακαειδή, στρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σκουμπρί, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2-3 μερίδες** από **ποικιλία** ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα.

Φροντίστε τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά.



**1 μερίδα ισοδυναμεί με:
150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών.**

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτρια τσιπούρα



1 κολιός



10-12 γαύροι



10-12 μικρές σαρδέλες



15 μέτριες γαρίδες



12-14 μεγάλα μύδια

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέγεται τα μικρά λιπαρά ψάρια, π.χ., γάυρο, σαρδέλα, γόπα. Εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία, αποτελούν και οικονομική λύση.
- Προτιμάτε ψάρια και θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια. Αν αυτό δεν εφικτό, μπορείτε να επιλέξετε και κατεψυγμένα.
- Αποφεύγετε τα παστά ψάρια, κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.
- Αποφεύγετε τα καπνιστά ψάρια, καθώς, λόγω της διαδικασίας καπνισμού, επιβαρύνονται με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία, ενώ συχνά είναι και αλατισμένα.
- Ο τρόπος μαγειρέματος είναι επίσης σημαντικός. Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα, είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Μην ξεχνάτε τις παραδοσιακές ελληνικές συνταγές. Συνδυάστε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι. Θυμηθείτε τις παραδοσιακές συνταγές και για τη νηστεία, π.χ., χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό, μυδοπίλαφο.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• Τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με τ κόκα-
λ, όπως η σαρδέλα, γαύρες και η αθερίνα, είναι
πλούσια σε ασβέστιο.

• **Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περι-
βάλλοντος:** Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα
θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες
ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως υδράργυρος)
που συσσωρεύονται στη θάλασσα, τα πτάμια ή
τις λίμνες. Οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συ-
γκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών, ιδιαίτερα
στα πολύ μεγάλα ψάρια και σε αυτά που ζουν πε-
ρισσότερο. Ως γενική αρχή, τα φέλη της τακτικής
κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους
πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους. Ωστό-
ς, για τις έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες και για
όσες γυναίκες θέλουν να μείνουν έγκυες, συνιστά-
ται περιορισμός κατανάλωσης συγκεκριμένων
ειδών ψαριών που είναι πιθανότερο να έχουν μολυν-
θεί από υδράργυρο, όπως ξιφίας, καρχαρι είδη
κ.ά., λόγω της πιθανής δυσμενούς επίδρασης του
υδραργύρου στο αναπτυσσόμενο έμβρυο.

• **Πώς να αναγνωρίσετε τα φρέσκα ψάρια:**

Τα φρέσκα ψάρια πρέπει:

- να πωλούνται πάνω σε παχύ στρώμα πάγου,
- να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θά-
λασσας. Η ιαδή η τε δυσάρεστη σμή («ψαρί-
λα») ή η χαρακτηριστική μυρωδιά της αμμωνίας
απτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκα,

- τα μάτια να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα και να
είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω και όχι
θολά ή «βυλιαγμένα» προς τα μέσα,
- τα βράγχια να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώ-
μα και όχι καφέ,
- το σώμα να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορ-
φώσεις και, όταν τ ακουμπάμε, να μην αφήνει
στο χέρι μας την αίσθηση της «γλίτσας» ύπερ
τα λέπια του να αποκλώνονται με ευκολία. Πί-
σης, όταν πιέζετε με το δάχτυλό σας τη σάρ-
κα του, αυτή πρέπει να επανέρχεται στην αρ-
χική της θέση. Τέλος, όταν αγοράζετε φιλέτα
ψαριού, φροντίστε να μην έχουν σκούρο χρώ-
μα ή να μην έχουν αρχίσει να ξεραίνονται στις
άκρες τους.

• Συμβουλές για τα στρακείδια (μύδια, στρείδια,
γαλιστερές, κυδώνια): Πετάξτε όσα στρακείδια
έχουν σπασμένο ή ραγισμένο κέλυφος. Αν το κέ-
λυφος τους είναι ανοιχτό, αφήστε τα να πέσουν από
μικρό ύψος στο νερό χύτη. Το κέλυφος κλείσει,
μπρείτε να τα καταναλώσετε.

• Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν
διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά ξέα.
Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται κάποια
είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πί-
νακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη πε-
ριεκτικότητα, η οποία μειώνεται σταδιακά προς
τωντας προς το τέλος του.



ΠΙΝΑΚΑΣ 5.

Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα

ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Σαρδέλα	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ	1,41
	Καπόνι		1,35
	Κ λ ιός – Σκ υμπρί		1,34
	Σ λ μός (φρέσκ ς)		1,03
	Μελαν ύρι		0,96
	Γόπα		0,86
	Γαλέ ς		0,84
	Γαύρ ς		0,8
	Ξιφίας		0,75
	Πέστρ φα		0,73
	Γ βιός		0,68
	Μαρίδα – Αθερίνα		0,61
	Λαβράκι		0,59
	Καλαμάρι		0,48
	Τσιπ ύρα – Σπάρ ς – Σαργός		0,48
	Σ λ μός καπνιστός		0,45
	Κέφαλ ς		0,32
	Καβ ύρι		0,32
	Σαφρίδι		0,26
	Παλαμίδα		0,26
	Ρ φός		0,25
	Γλώσσα		0,25
	Τόν ς (κ νσέρβας)		0,24
	Γαρίδα		0,24
	Λυθρίνι		0,22
	Βακαλά ς φρέσκ ς		0,18
	Σάλπα		0,17
	Χταπόδι		0,16
	Καραβίδα		0,14
	Χέλι		0,12
	στακός		0,11
	Μύδια		0,11
	Τόν ς		0,10

Πηγές: Zlatanos S. & Sagredos AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid*, 95 (2), 66-69.
 Στεργίου ΙΚ., Καραχλέ ΠΚ., Τσικλήρας Η. (2011). Κραυγή ιχθύ ς – Ψάρια των ελληνικών θαλασσών – Βι λ γία, Αλεία, Διαχείριση. Θήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Η κατανάλωση λιπών και ελαίων είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Παρέχουν ενέργεια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, ενώ παράλληλα συνεισφέρουν στη γεύση των τροφίμων. Ωστόσο, τα είδη αλλά και η ποσότητα που καταναλώνουμε έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος των λιπαρών ξέων που περιέχουν (μυϊνά ακόρεστα, πολυακόρεστα, κορεσμένα). Η κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως μυϊνά ακόρεστα ή/και πολυακόρεστα λιπαρά ξέα) είναι ευεργετική για την υγεία και προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντίθετα, η μεγάλη κατανάλωση λιπών ζωικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά ξέα) μπορεί να έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία (π.χ., αύξηση των λιπιδίων του αίματος). Επομένως, επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα υδρογλωμένα λιπαρά ξέα (τρανς). Πρέπει να δίνουμε, επίσης, στην ποσότητα των λιπών και ελαίων που καταναλώνουμε, γιατί αποδίδουν πολλές θερμίδες και μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Ξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί κύριο προστιθέμενο έλαιο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι πλούσια πηγή μυϊνών ακόρεστων λιπαρών ξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης E) και άλλων ευεργετικών για την υγεία συστατικών (π.χ., πολυφαινόλων).

Οι ελιές και οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται, επίσης, στην κατηγορία αυτή. Είναι πηγή μυϊνών ακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών ξέων, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, καθώς και άλλων συστατικών με αντιοξειδωτική δράση.

Εδώ ανήκουν:

- Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:
 - λαιόλαδο
 - Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπρέι έλαια): ηλιέλαιο, καλαμπόκι έλαιο, σόγια έλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
 - Μαργαρίνη
 - Βούτυρο
- Ελιές
- Ξηροί καρποί:
 - Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.
 - Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.
 - Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ., ταχίνι).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **4-5 μερίδες** την ημέρα.

- ✓ Καταναλώνετε **ελαιόλαδο** ως **πρώτη επιλογή** προστιθέμενου ελαίου τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.
- ✓ **Περιορίστε** την κατανάλωση **προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης**, όπως βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.
- ✓ **Αποφεύγετε** την κατανάλωση **υδρογονωμένων λιπαρών** (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται, κυρίως, σε βιομηχανικά επεξεργασμένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείων. **Λέγξτε τις ετικέτες** στις συσκευασίες των τροφίμων, πριν τα αγοράσετε.



1 μερίδα ισοδυναμεί με:

**1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ελαιόλαδο**



**1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια**



**1 χούφτα ξηρών καρπών
(π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα
καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας
ηλιόσπορους)**



10-12 ελιές



**1½ κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)**



**1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε τα λίπη και έλαια με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες:
 - Υπολογίστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε πιάτο φαγητού και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στην ατομική σας σαλάτα.
 - Χρησιμοποιήστε ειδικό στόμιο ροής για το μπουκάλι του λαδιού.
 - Προσθέστε στις σαλάτες περισσότερο λεμόνι ή ξίδι, και στο φαγητό περισσότερα λαχανικά, π.χ., τριμμένη ντομάτα.
- Προσθέστε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιόλαδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αποφεύγετε το τηγάνισμα. Εάν επιθυμείτε να τηγανίσετε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή.
- Για τη σωστή συντήρηση του ελαιόλαδου, αποθηκεύστε το σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι και φυλάξτε το σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- Ως δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιείτε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), π.χ., ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο. Ωστόσο, αποφεύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία χρησιμοποιούνται συχνά για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ ταχυφαγεία ή περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα.
- Καταναλώνετε ανάλατους ξηρούς καρπούς ως ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές. Ιδιαίτερα τα καρύδια είναι πλούσια πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών.
- Προτιμήστε ταχίνι ως μικρογεύμα. Μπορείτε να το αλείψετε στο ψωμί ή να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική, π.χ., ταχινόπιτα, και στη ζαχαροπλαστική, π.χ., κουλουράκια με ταχίνι κ.ά.
- Ξαλμυρήστε τις ελιές πριν από την κατανάλωσή τους, για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• Εκτός από τα λίπη και έλαια που προσθέτουμε στο φαγητό, σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν λιπαρά. Έτσι, τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως οι ξηροί καρποί, είναι

πλούσια πηγή μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Επίσης, τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα. Ανάλογα με το είδος τους, τα λιπαρά οξέα έχουν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις στην υγεία, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.

Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ – ΤΡΑΝΣ (TRANS)
Πηγές Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.	Πηγές Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.	Πιθανές πηγές* Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά. *Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων
Ωφέλιμα για την υγεία ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις	Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων ✓ Μείωση κατανάλωσης ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο-ακόρεστα & πολυακόρεστα)	Πολύ επιβλαβή για την υγεία ✓ Αποφυγή κατανάλωσης

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τ ελαιόλαδ απ τελείπλ ύσια πηγή μ ν ακόρε-
στων λιπαρών. Τ εξαιρετικό παρθέν ελαιόλαδ ,
λόγω τ υ τρόπ υ παραγωγής τ υ, είναι επιπλέ ν
πλ ύσι σε αντι οξειδωτικές υσίες (π.χ., π λυφαι-
νόλες) και θα πρέπει να πρ τιμάται.
- **Στο εμπόριο επιτρέπεται να διατίθενται μόνο
τα ελαιόλαδα των παρακάτω ποιοτικών κατη-
γοριών** (Κώδικας Τρ φίμων, Π τών και ντικειμέ-
νων Κ ινής Χρήσης, άρθρα 70-72):
 - ξαιρετικό παρθέν ελαιόλαδ
 - Παρθέν ελαιόλαδ
 - λαιόλαδ – απ τελ ύμεν από εξευγενισμένα
και παρθένα ελαιόλαδα
 - Πυρηνέλαι
- Τ ελαιόλαδ , ανάλ γα με τα π ι τικά τ υ χαρα-
κτηριστικά και τ ν τρόπ παρασκευής τ υ, δια-
κρίνεται σε:

i. Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Λαμβάνεται από τ ν ελαιόκαρπ μόν με μηχανικές
μεθόδ υς ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, σε συν-
θήκες π υ δεν πρ καλ ύν αλλ ίωση τ υ ελαί υ και
δεν έχει υπ στεί καμία άλλη επεξεργασία πλν της
πλύσης, της μετάγγισης, της φυγ κέντρισης και της
διήθησης (φιλτράρισμα). π τελεί την π ι τικότερη
κατηγ ρία ελαι λάδ υ, έχει άριστα ργαν ληπτικά
χαρακτηριστικά (χρώμα, εμφάνιση, άρωμα και χα-
ρακτηριστική άμεμπτη γεύση). Η ξύτητά τ υ δεν
επιτρέπεται να υπερβαίνει τα 0,8 γραμμάρια ανά 100
γραμμάρια (0,8%).

ii. Παρθένο ελαιόλαδο

Παράγεται με τ ν ίδι τρόπ όπως και τ εξαιρετι-
κό παρθέν ελαιόλαδ και έχει π λύ καλά ργαν λη-
πτικά χαρακτηριστικά. ίναι όμως λίγ χαμηλότερης
π ιότητας, εξαιτίας της μεγαλύτερης ξύτητας (π υ
κυμαίνεται σε π σ στό έως 2%) π υ τ υ πρ σδίδει
πι έντ νη (όξινη) γεύση από τ εξαιρετικό παρθέν .
πισημαίνεται ότι ι μόνες κατηγ ρίες φυτικών

ελαίων π υ διατίθενται στ ν καταναλωτή **χωρίς πε-
ραπέρω χημική επεξεργασία (εξευγενισμός ή
ραφινάρισμα)** είναι τ εξαιρετικό παρθέν και τ
παρθέν ελαιόλαδ . Όλες ι υπόλ ιπες κατηγ ρίες
φυτικών ελαίων, όπως και τ ελαιόλαδ (χωρίς κα-
μία άλλη ένδειξη), υφίστανται σύν λ χημικών δια-
δικασιών π υ απ σκ π ύν στη βελτίωση των αρχι-
κών ργαν ληπτικών χαρακτηριστικών (χρώμα, γεύ-
ση, άρωμα) και τη μείωση της αρχικής ξύτητας σε
χαμηλά επίπεδα.

iii. Ελαιόλαδο αποτελούμενο από παρθένο και εξευγενισμένο ελαιόλαδο

Έχει ξύτητα μέχρι 1%, η π ία πρ έρχεται από την
ανάμειξη παρθέν υ με εξευγενισμέν ελαιόλαδ .
Δηλαδή, πρόκειται για κατώτερης π ιότητας ελαιό-
λαδ , καθώς στην παρασκευή τ υ, εκτός από παρ-
θέν ελαιόλαδ (όχι εξαιρετικό παρθέν), χρησιμ -
π ιείται και εξευγενισμέν ελαιόλαδ (τ π ί είναι
γνωστό ως λαμπάντε). Τ ελαιόλαδ λαμπάντε, στην
αρχική τ υ μ ρφή, δεν πρ ρίζεται για ανθρώπινη
κατανάλωση (εξαιτίας της π λύ υψηλής ξύτητάς
τ υ, π υ υπερβαίνει τ 3,3% ή /και των μη απ δε-
κτών ργαν ληπτικών χαρακτηριστικών τ υ), αλλά
μόν για βι μηχανικές χρήσεις. Μέσω, όμως, ειδι-
κής επεξεργασίας με χημικά (εξευγενισμός ή ραφι-
νάρισμα) μπ ρεί να καταναλωθεί από τ ν άνθρωπ .

iv. Πυρηνέλαιο

Λαμβάνεται από τ υς πυρήνες της ελιάς, κατόπιν
επεξεργασίας με διαλύτες ή με φυσικά μέσα (έκθλι-
ψη, πίεση) ή/και με την πρ σθήκη παρθέν υ ελαιό-
λαδ υ. Τ πρ ιόν παρασκευάζεται από τ ν εξευγε-
νισμό τ υ πυρηνέλαι υ (ύστερα από σύν λ χημικών
επεξεργασιών π υ περιλαμβάν νυ απόσπηση, απ -
χρωματισμό, μείωση ξύτητας κτλ.) με την πιθανή
πρ σθήκη παρθέν υ ελαιόλαδ υ. Η ξύτητα δεν
πρέπει να υπερβαίνει τ 1,0% (όπως συμβαίνει με
όλα τα έλαια π υ υφίστανται χημική επεξεργασία).



ΑΛΑΤΙ

Το **αλάτι** αποτελείται από νάτριο (Na) και χλώριο (Cl). Το αλάτι περιέχει, λόγω του ηλεκτρολυτικού του, είναι η κυριότερη πηγή πρόσληψης ιωδίου. Το **νάτριο**, εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, βρίσκεται και σε άλλα τρόφιμα. Κάποια ποσότητα νατρίου περιέχεται εκ φύσεως στα τρόφιμα, αλλά η μεγαλύτερη ποσότητα προστίθεται σε αυτά για γεύση και συντήρηση. Το νάτριο συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος, ενώ βοηθά στη ρύθμιση των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης. Ο οργανισμός μας χρειάζεται μόνο μια μικρή ποσότητα νατρίου για να είναι υγιής. Αντίθετα, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νατρίου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Παράλληλα, είναι πιθανό να σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν. Καταναλώνετε **λιγότερο** από **5 γραμμάρια** την **ημέρα**, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα.

- 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Προσοχή: Η σύσταση αυτή ισχύει για υγιείς ενήλικες. Άτομα με διαγνωσμένη υπέρταση, νεφρική νόσο και άλλα χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθ, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, απξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μισή κάρυδο, κύμινο κ.ά. πιπλένο, χρησιμοποιήστε ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι κ.ά.
- Όταν χρησιμοποιείτε αλάτι, φροντίστε να είναι ιωδιούχο.
- Προτιμάτε σπιτικά φαγητά, όπου μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα αλατιού, και χρησιμοποιήστε λίγο ή καθόλου αλάτι.
- Μην βάζετε την αλατιέρα στο τραπέζι.
- Τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας, π.χ., τυριά, αρτοσκευάσματα, διαφέρουν μεταξύ τους στην περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες της συσκευασίας των φίμων και επιλέξτε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα.
- Προσέχετε την κατανάλωση λαχανικών σε άλμη (τυροσί).
- Προσέχετε την κατανάλωση κνισέρων, επεξεργασμένων και παστών κρεάτων ή ψαριών και αλλαντικών.
- Προσέχετε ανάλογα τις ξηρούς καρπούς.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- 1 γραμμάρια αλάτι ισχύει δύναμει με 0,4 γραμμάρια νατρίου.
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρικό αλάτι περιέχει περίπου 2.300 mg νατρίου.
- Υπάρχουν τρέφειμα είναι «**κρυφές**» πηγές αλατιού, όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, σάλτσες, μαγιονέζα, προϊόντα σόγιας, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών, ριτισμένα γλυκά κ.ά.
- Η ετικέτα της συσκευασίας τρεφίμων μάς ενημερώνει για την περιεκτικότητά τους σε νάτριο (πίνακας διαθρεπτικής επισήμανσης) όσο και σε αλάτι (λίστα των συστατικών).
- Σύμφωνα με τις νομικές διατάξεις του **Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων** (Φ.Ε.Τ., 2010), ένα τρόφιμο, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε νάτριο/αλάτι, χαρακτηρίζεται ως:
 - **Υψηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει περισσότερα από 0,6 γραμμάρια νατρίου (ή 1,5 γραμμάρια αλατιού).
 - **Μέτριο σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,3 έως 0,6 γραμμάρια νατρίου.
 - **Χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,1 γραμμάρια νατρίου (ή 0,3 γραμμάρια αλατιού) ή λιγότερο.
 - **Πολύ χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερα από 0,04 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού.
 - **Ελεύθερο νατρίου/αλατιού:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερα από 0,005 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml.

Παράδειγμα ετικέτας





ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)

Τα προστιθέμενα σάκχαρα, με κύριο εκπρόσωπο τη ζάχαρη, προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, χωρίς όμως να του παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά, προσδίδοντας κατά βάση «κενές» θερμίδες. Χρησιμοποιούνται κυρίως κατά την παρασκευή γλυκισμάτων, ενώ περιέχονται συχνά σε έτοιμα βιολογικά προϊόντα, όπως αναψυκτικά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, έτοιμες σάλτσες, κνίστες, κ.ά.

Όταν η κατανάλωση προστιθέμενων σακχάρων υπερβαίνει τις ενεργειακές ανάγκες, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία, και πιθανώς στην εμφάνιση άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε προστιθέμενα σάκχαρα αντικαθιστά συχνά άλλα τρόφιμα, που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Τέλος, η συχνή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας.

Εδώ ανήκουν:

- Η επιτραπέζια ζάχαρη (λευκή ή καστανή)
- Άλλες σακχαρώδεις γλυκαντικές ύλες (γλυκόζη, αμυλόσιρο, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτινολόζη, δεξτρίνη, μελάσα, πετιμέζι κ.ά.)
- Το μέλι.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.

- Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Συνιστάται να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα.
- Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο. Η συνήθεια αυτή αποτελεί μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύριλικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη.
- Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένι χαλβά, μυσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- Προτιμήστε την προσθήκη ζάχαρης στο νκαφέ και τα ρφήματα.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι, π.χ., στο τσάι ή στο χαμμήλι.
- Προτιμήστε την κατανάλωση αρτυμάτων-σαλτσών εμπλουσμένων, καθώς μπορεί να αποτελούν κρυφή πηγή ζάχαρης.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχουν τρ. φές που είναι φυσικές πηγές σακχάρων. Τα φρ. ύτα είναι πλ. ύσια πηγή φυσικών σακχάρων, ενώ κάπ. ια λαχανικά (π.χ., παντζάρια, καρότα, αρακάς) περιέχ. υν μικρές π. σότητες. Στ. πλαίσιο μιας ισ. ρρ. ημένης διατρ. φής ηρ. σλαμβάν. υμε σάκχαρο από αυτά τα τρόφιμα και δεν είναι απαραίητ. να καταναλών. υμε ζάχαρη ή τρ. - φές με ηρ. σιθέμενα σάκχαρα.
- Τ. μέλι περιέχει γλυκόζη και φρ. υκτόζη. Σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα συστατικά, με αντι. ξειδωτική και αντιμικρ. βιακή δράση.
- Η καστανή ζάχαρη είναι λιγότερ. επεξεργασμένη σε σύγκριση με τη λευκή. Ωστόσο, είναι «μύθ. ς» ότι περιέχει λιγότερες θερμίδες.
- Η μαύρη σ. κ. λάτα, με υψηλή περιεκτικότητα σε κακά, περιέχει συστατικά με ευεργετική επίδραση στην υγεία, όπως τα φλαβ. ν. ειδή, και για τ. ν. λόγ. αυτό απ. τελεί μία καλή επιλ. γή γλυκίσματ. ς, όταν καταναλώνεται με μέτρ.
- Στα ηρ. ιόντα «light» ή χαμηλών λιπαρών, η μειωμένη π. σότητα λιπαρών αντικαθίσταται πιθανόν από ζάχαρη και γλυκαντικά. Διαβάστε τις ετικέτες συσκευασίας των τρ. φίμων.
- Π.λλά ηρ. ιόντα απ. τελ. ύν «κρυφές πηγές» ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών, όπως για παράδειγμα κάπ. ια αρτ. σκευάσματα, δημητριακά πρωιν. ύ, αρτύματα-έτ. ιμες σάλτσες κ.ά. Για τ. ν. λόγ. αυτό θα πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες, ώστε να είστε ενήμερ. ιγια τ. είδ. ς και την π. σότητα των σακχάρων που καταναλώνετε καθημερινά.
- Μέχρι σήμερα, η κατανάλωση τεχνητών (π.χ., ασπαρτάμη, σ. υκραλόζη κ.ά.) και φυσικών (π.χ., στέβια) γλυκαντικών υλών η. υν δεν απ. δίδ. υν θερμίδες δεν έχει βρεθεί να σχετίζεται με ηρ. βλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τ. υς πρέπει να γίνεται με μέτρ. και να απ. φεύγεται η υπερκατανάλωσή τ. υς.
- Σύμφωνα με τις ν. μ. θετικές διατάξεις τ. υ. Φ. Τ. (2010), ένα τρόφιμ. θεωρείται:
 - **Χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρο**, όταν περιέχει λιγότερα από 5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια ηρ. ιόντ. ς για στερεές τρ. φές ή 2,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 ml ηρ. ιόντ. ς για υγρές τρ. φές.
 - **Χωρίς σάκχαρο**, όταν περιέχει λιγότερ. από 0,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml ηρ. ιόντ. ς.
 - **Χωρίς πρόσθετα σάκχαρο**, όταν δεν περιέχει πρόσθετα συστατικά (μ. ν. σακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλ. συστατικό η. υν χρησιμ. - π. ιείται για τις γλυκαντικές τ. υ. ιδιότητες). άν υπάρχουν φυσικά σάκχαρο στ. τρόφιμ., η επισημάνση θα πρέπει να φέρει και την ένδειξη: «ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ».





ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Η καθημερινή πρόσληψη της απαραίτητης για τον οργανισμό ποσότητας νερού και υγρών έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Το νερό αποτελεί κυριότερο συστατικό του ανθρώπινου σώματος, αντιπροσώπωντας περίπου το 60% του σωματικού βάρους. Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του οργανισμού και είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του. Περιέχει ανόργανα στοιχεία, όπως μαγνήσιο και ασβέστιο. Για την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού, η πρόσληψη υγρών θα πρέπει να καλύπτει τις υδατικές απώλειες. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών προκαλεί αφυδάτωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της φυσικής αντοχής και της νευρικής λειτουργίας (π.χ., δυσκολία στη συγκέντρωση).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **8-10 ποτήρια υγρών** (2-2,5 λίτρα) την ημέρα.
Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα **6-8 ποτήρια** (1,5-2 λίτρα) να είναι **νερό**.



1 ποτήρι = 250 ml

Να θυμάστε ότι το σύνολο των υγρών που χρειάζεστε εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας. Εάν βρίσκεστε σε θερμό περιβάλλον ή ασκείτε έντονα, καταναλώστε περισσότερα υγρά.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Πρ τιμάτε τ νερό βρύσης. Τ εμφιαλωμέν νερό ενδείκνυται μόν στις περιπτώσεις π υ τ νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και διαθέσιμ .
- Μπ ρείτε να συμπληρώσετε τις ημερήσιες ανάγκες σας σε υγρά και από άλλες πηγές, όπως γάλα, καφέ, τσάι, χαμ μήλι, φασκόμηλ , δυόσμ κ.ά.
- φεψήματα π υ περιέχ υν καφεΐνη, όπως καφές και τ τσάι, μπ ρ ύν να συμβάλλ υν στην πρόσληψη υγρών ωστόσο , λόγω της διεγερτικής τ υς δράσης, η κατανάλωσή τ υς θα πρέπει να πρ σαρμόζεται στην αν χή κάθε ατόμ υ:
 - Συνιστάται να μην καταναλών νται περισσότερα από 400 mg καφεΐνης την ημέρα (π.χ., 3-4 φλιτζάνια καφέ).
- Πρ τιμάτε τ νερό και απ φύγετε τα π τά και ρ -φήματα π υ περιέχ υν πρ στιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμ ύς φρ ύτων και ενεργειακά π τά.
- Έχετε μαζί σας πρακτικές συσκευασίες με νερό, όταν βρίσκεστε εκτός σπιτι ύ, π.χ., χώρ ς εργασίας, σχ λεί , ταξίδια κ.α.
- Για να μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, έχετε πάντα νερό πάνω στ τραπέζι, στ γραφεί κ.α.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- κτός από τ ν καφέ, καφεΐνη περιέχεται και σε άλλα ρ ήματα, π τά και τρόφιμα, π.χ., αναψυκτικά τύπ υ κόλα, ενεργειακά π τά, πρ ιόντα με κακά . Διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασιών.
- ρκετά ρ ήματα από αρωματικά φυτά και βότανα π υ φύ νται κατεξ χήν στην λλάδα, όπως τ τσάι τ υ β υν ύ, η μέντα ή φλισκ ύνι, τ φασκόμηλ , τ δίκταμ , τ δεντρ λίβαν , τ θυμάρι, η λ υίζα, τ τίλι και τ χαμ μήλι, φαίνεται να έχ υν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Ωστόσο , συνιστάται να καταναλών νται με μέτρ .



ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Η κατανάλωση οίνου πνευματωδών ποτών μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, γεγονός που εξαρτάται κυρίως από το πόσο πολύ και πόσο συχνά καταναλώνονται. Οι επιπτώσεις αυτές φέρονται κατά βάση στην περιεκτικότητα των ποτών σε ινόπνευμα (αιθυλική αλκοόλη ή, απλά, αλκοόλη). Η υψηλή χρόνια κατανάλωση οίνου πνεύματος σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, κίρρωσης του ήπατος, καρκίνου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, συνδυασμός της κατανάλωσης οίνου πνεύματος με το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την υγεία.

Ωστόσο, η μέτρια κατανάλωση οίνου πνεύματος φαίνεται να προστατεύει από την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ιδιαίτερα, η μικρή καθημερινή κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων, που αποτελεί χαρακτηριστικό της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής, φαίνεται ότι υπερτερεί, γιατί το κρασί, εκτός από ινόπνευμα, περιέχει και άλλες ευεργετικές ουσίες. Ωστόσο, η κατανάλωση οίνου πνευματωδών ποτών απαιτεί σύνεση και μέτρο.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, τότε συνιστάται η κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων και μέχρι:

2 ποτήρια/ημέρα για τους άνδρες

1 ποτήρι/ημέρα για τις γυναίκες

Εάν δεν προτιμάτε το κρασί, μπορείτε να καταναλώνετε άλλα οινοπνευματώδη ποτά μέχρι:

2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες

1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες

1 ποτό ισοδυναμεί με:



1 μικρή (330 ml) μπίρα,
περιεκτικότητας 4-5% σε αλκοόλη



1 ποτήρι (125 ml) κρασί,
περιεκτικότητας 11-13% σε αλκοόλη



1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό
(π.χ., ουίσκι, τζιν, βότκα),
περιεκτικότητας 40% σε αλκοόλη



Περιπτώσεις κατά τις οποίες θα πρέπει να αποφεύγεται πλήρως η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών:

- Άτομα κάτω των 18 ετών (η κατανάλωση αλκοόλ από ανηλίκους απαγορεύεται από την ελληνική νομοθεσία).
- Άτομα που σκοπεύουν να οδηγήσουν, να χειριστούν μηχανήματα ή να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση ή επιδεξιότητα.
- Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ενδεχόμενη αλληλεπίδραση με οινοπνευματώδη ποτά.
- Άτομα που δεν μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωσή τους στο επίπεδο της μέτριας κατανάλωσης.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Για τις έγκυες, και ιδιαίτερα κατά το 1ο τρίμηνο, συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών. Είναι η πιο ασφαλής επιλογή.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Η μέτρια κατανάλωση ιν πνευματωδών π τών φαίνεται ότι πρ στατεύει από καρδιαγγειακά ν - σήματα. **Προσοχή: εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να αρχίσετε να πίνετε.** Για την πρ στασία και τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, είναι σημαντική η υι θέτη-ση υγιειν ύ τρόπ υ ζωής, όπως τακτική σωματική δραστηριότητα, υγιεινή διατρ φή, διατήρηση σταθερ ύ και φυσι λ γικ ύ σωματικ ύ βάρ υς και απ χή από τ κάπνισμα.
- Ως μέτρια κατανάλωση ρίζεται η κατανάλωση 2 π τών/ημέρα για τ υς άνδρες και 1 π τ ύ/ημέρα για τις γυναίκες. υτό **δεν σημαίνει** ότι, αν δεν καταναλώσετε αλκ όλ για μία ή περισσότερες ημέρες, μπ ρείτε να μεταφέρετε τ ν αριθμό των επιτρεπόμενων π τών ανά ημέρα και να τα καταναλώσετε συν λικά.
- Πρ τιμάτε κρασί έναντι των άλλων ιν πνευματωδών π τών. Η κατανάλωση κρασι ύ, και ιδιαίτερα κόκκιν υ, φαίνεται ότι υπερτερεί, γιατί περιέχει υσίες π υ έχ υν αντι ξειδωτικές ιδιότη-

τες, όπως π λυφαινόλες (π.χ., ρεσβερατρόλη), με ευεργετική δράση στην υγεία.

- Πρ τιμάτε η κατανάλωση κρασι ύ ή άλλων ιν πνευματωδών π τών να γίνεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Μετ ν τρόπ αυτό τ ινόπνευμα απ ρρ φάται με πι αργό ρυθμό, μειών ντας έτσι τις αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- π φεύγετε την κατανάλωση μεγάλης π σότητας αλκ όλ σε μικρό χρ νικό διάστημα (επεισ διακή υπερκατανάλωση). Ως επεισ διακή υπερκατανάλωση αλκ όλ (binge drinking) ρίζεται η κατανάλωση εντός δύ ωρών, 4 ή και περισσότερων π τών για τις γυναίκες και 5 ή και περισσότερων π τών για τ υς άνδρες, με σκ πό τη μέθη.
- άν θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα εξάρτησης από τ αλκ όλ, συμβ υλευτείτε άμεσα κά π ι ν επαγγελματία υγείας. άν πιστεύετε ότι κά π ι ς συγγενής ή φίλ ς σας αντιμετωπίζει τέτ ι πρόβλημα, παρ τρύνετέ τ ν να συμβ υλευθεί κά π ι ν ειδικό.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχει τρόπος υπολογισμού του αλκοόλ που καταναλώνουμε:

Τα διάφορα είδη οίνου, πνευματών, πημάτων περιέχουν και διαφορετική ποσότητα αιθυλικής αλκοόλης ή οίνου πνεύματος. Στις ετικέτες των μπουκαλιών και των κτιών αναγράφεται η ποσοστιαία περιεκτικότητά τους σε αλκοόλ, δηλαδή πόσες μονάδες αλκοόλ περιέχονται σε ένα λίτρο ποτού (π.χ., vol. 5%, vol. 14%, vol. 40% κτλ.).

- Παράδειγμα υπολογισμού μονάδων αλκοόλ:

Μονάδες αλκοόλ = Ποσότητα x Περιεκτικότητα ποτού σε αλκοόλ/1000

Π.χ., για ένα μεγάλο μπουκάλι/κτι μπίρας (500 ml) με περιεκτικότητα σε αλκοόλ 5%:

Μονάδες αλκοόλ = $500 \times 5 / 1000 = 2,5$ μονάδες αλκοόλ

- 1 μονάδα αλκοόλ ισούται με 10 ml αλκοόλ ή 8 γραμμάρια αλκοόλης.
- Τα όρια ασφαλούς κατανάλωσης σύμφωνα με τις μονάδες αλκοόλ είναι τα εξής:

Άνδρες: 3-4 μονάδες αλκοόλ/ημέρα

Γυναίκες: 2-3 μονάδες αλκοόλ/ημέρα

και απαιτείται 2 ημέρες την εβδομάδα εφόσον έχει προηγηθεί μία ημέρα με βαριά κατανάλωση.



- Το αλκοόλ παρέχει αρκετές θερμίδες (1 γραμμάριο αιθυλικής αλκοόλης = 7 θερμίδες). Επιπλέον, συχνά μαζί με το αλκοόλ καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα ζάχαρης (π.χ., σε κτιόλη που περιέχουν αναψυκτικά και χυμούς) και αλμυρών σνακ που, επίσης, προσδίδουν πολλές θερμίδες.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μαζί με το κάπνισμα αποτελεί συνδυασμό σημαντικότερων παραγόντων κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου.

φάρυγγα. Τα άτομα που καταναλώνουν οίνου πνευματώδη ποτά και είναι ταυτόχρονα καπνιστές έχουν υπερδιπλάσιον κίνδυνον εμφάνισης καρκίνου της αναπνευστικής οδού σε σύγκριση με τα άτομα που είναι μόνον καπνιστές.

- Η υψηλή χρόνια κατανάλωση οίνου πνεύματος μπορεί να προκαλέσει εθισμό, με σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

Η διατροφικές συστάσεις για τους υγιείς ενήλικες, όπως παρουσιάστηκαν αναλυτικά στις προηγούμενες σελίδες για όλες τις ομάδες τροφίμων, συγκεντρώνονται στον πίνακα που ακολουθεί και απεικονίζονται στη διατροφική πυραμίδα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 7.

Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 Δημητριακά (και πατάτες)	5-8 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120-150 γραμμάρια)
 Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 πτηνή γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 Κόκκινο κρέας	μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
 Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
 Αυγά	Έως 4/εβδομάδα (1 μερίδα: 1 αυγό)
 Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
 Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαιο ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (εκ των ποτών, τα 6-8 να είναι νερό)
 Οινοπνευματώδη ποτά	άν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες 1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες



ΥΓΡΑ
8-10
ποτήρια υγρών/ημέρα
ΑΠΟ ΑΥΤΑ:
6-8 να είναι νερό

Διατροφική πυραμίδα

ΚΡΑΣΙ
Κατανάλωση
με μέτρο



ΓΛΥΚΑ ≤1 μερίδα/εβδομάδα

ΠΑΤΑΤΕΣ
Μέχρι 3 μερίδες/εβδομάδα

ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ
1-2 μερίδες/εβδομάδα
ΨΑΡΙΑ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ
2-3 μερίδες/εβδομάδα



ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ
Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα
ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ
20-30 γραμμάρια/εβδομάδα

ΑΥΓΑ
Μέχρι 4 αυγά/εβδομάδα
ΟΣΠΡΙΑ
Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ
2 μερίδες/ημέρα
κατά προτίμηση
με χαμηλά λιπαρά

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
ελιές, ξηροί
καρποί
4-5 μερίδες
/ημέρα



ΜΥΡΩΔΙΚΑ/ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ
για γεύση

ΑΛΑΤΙ
περιορίστε:
<1 κουταλάκι του
γλυκού /ημέρα

ΛΑΧΑΝΙΚΑ
4 μερίδες
/ημέρα
ΦΡΟΥΤΑ
3 μερίδες
/ημέρα



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ
(ψωμί, ρύζι,
ζυμαρικά, κ.ά.)
5-8 μερίδες
/ημέρα
κυρίως
αδρά επεξερ-
γασμένα
(π.χ. ψωμί
/ζυμαρικά
ολικής
άλεσης)



Σωματική
δραστηριότητα
καθημερινά



Γεύμα με
οικογένεια
ή φίλους



Ποικιλία
και μέτρο



Εποχιακά, τοπικά
και παραδοσιακά
προϊόντα



Μαγείρεμα
στο σπίτι με υγιεινό
και ασφαλή τρόπο



ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, και κυρίως η ποσότητα και η συχνότητα με την οποία τα καταναλώνουμε, επιδρούν στην υγεία και στην ευεξία μας. Ξίστε σημαντικά για μια υγιεινή διατροφή είναι και ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα, ο τρόπος κατανάλωσής τους αλλά και το περιβάλλον όπου γευματίζουμε.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Φρ ντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες.
- Μην παραλείπετε τ πρωινό.
- Κάθε κύρι γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τ υλάχιστ ν μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρ ύτων.
- κτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπ ρείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρ γεύματα-«σνακ» (π.χ., δεκατιανό, απ γευματινό).
- Για τα ενδιάμεσα μικρ γεύματα, επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα, όπως φρ ύτα, γαλακτ κ μικά, δημητριακά λικής άλεσης, λαχανικά. Η κατανάλωση ενδιάμεσ υ μικρ γεύματ ς χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλ γή λιγότερ υγιεινών τρ φίμων, μπ ρεί να δηγησ υν σε αύξηση τ υ σωματικ ύ βάρ υς.
- ίναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστ περβάλλ ν, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την ικ γένεια συγκεντρωμένη ή με παρέα.

ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Πρωινό γεύμα

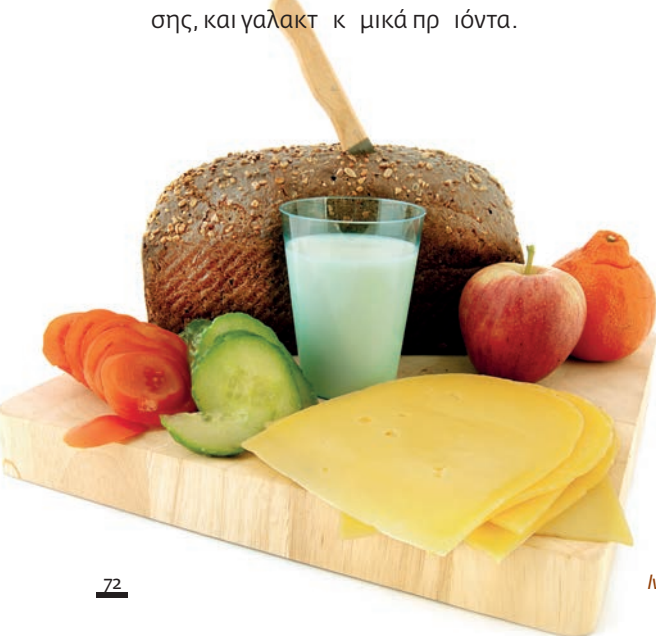
Τ **πρωινό** απ τελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή τ υ σχετίζεται με πι υγιεινές διατρ φικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερ κίνδυν παχυσαρκίας και χρόνιων ν σημάτων, αλλά και μειωμέν άγχ ς, καλύτερη απόδ ση και λιγότερα λάθη και τραυματισμ ύς στ εργασιακό περιβάλλ ν.

Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Φρ ύτα, δημητριακά, κατά πρ τίμηση λικής άλεσης, και γαλακτ κ μικά πρ ιόντα.

Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + βρόμη + κ μμάτια φρ ύτων
- τυρί + ψωμί λικής άλεσης + φρ ύτ
- για ύρτι + φρυγανιές λικής άλεσης + φρ ύτ
- **Μην ξεχνάτε!** Τ πρωινό μπ ρεί να περιλαμβάνει και λαχανικά. Για παράδειγμα:
 - Σπιτική χ ρτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.
 - Σάντ υιτς με ψωμί λικής άλεσης, τυρί (κατίκι, ανθότυρ , μυζήθρα κ.ά.), ντ μάτα, μαρ ύλι, ελιές κ.ά.
 - μελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντ μάτα, μανιτάρια κ.ά)
 - Παξιμάδι με τυρί (κατίκι, ανθότυρ , φέτα κ.ά.) και ντ μάτα.
- νάλ γα με τις παραδόσεις τ υ τόπ υ σας, μπ ρείτε επίσης να εμπλ υτίσετε τ πρωινό σας και με άλλα πρ ιόντα, π.χ., τραχανάς.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ντάξτε τ πρωινό στην καθημερινότητά σας. ν μέχρι σήμερα δεν καταναλώνετε καθόλ υ πρωινό, ξεκινήστε να τρώτε έστω και μια μικρή π σότητα, ώστε σταδιακά να σας γίνει συνήθεια.
- Πρ ετ ιμάστε σπιτικό πρωινό. ν δεν πρ λαβαί-νετε να τ καταναλώνετε στ σπίτι, πάρτε τ μαζί σας.

Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στ **μεσημεριανό** και **βραδινό** γεύμα φρ ντίστε να καταναλώνετε π ικιλία από όλες σχεδόν τις μά-δες τρ φίμων, με τη συχνότητα π υ συνιστάται στ ν παρόντα Διατρ φικό δηγό. Τα δύ αυτά κύρια γεύ-ματα θα πρέπει να περιλαμβάν υν τ υλάχιστ ν μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγο ρίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά, λαδερό φα-γητό)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγ ύρι)
- Φρ ύτα

Για τ **βραδινό** γεύμα πρ τείνεται η κατανάλωση μαγειρεμέν υ φαγητ ύ και η απ φυγή συστηματι-κής κατανάλωσης «γρήγ ρ υ φαγητ ύ», όπως τ στ, σάντ υιτς κ.ά. Μπ ρείνα καταναλωθεί και τ φαγη-τό π υ έχει περισσέψει από τ μεσημέρι. Καλή ιδέα για τ βραδινό γεύμα απ τελ ύν και ι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κ τόπ υλ , π λύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκ ς, τ ν σαλάτα).

Η πρ τεινόμενη κατανάλωση τρ φίμων κατά τα γεύ-ματα απεικ νίζεται ενδεικτικά παρακάτω:



Ενδεικτικές αναλογίες ενός κυρίως γεύματος

κτός από τ είδ ς και την π ιότητα των τρ φίμων π υ καταναλών υμε, σημασία έχει επίσης η π σότητα και η αναλ γία μεταξύ των μάδων τρ φίμων σε κάθε κύρι γεύμα. Παρακάτω απεικ νίζ νται, ενδεικτικά, ι πρ τεινόμενες αναλ γίες ενός κυρίως γεύματ ς.



Σαρδέλες ψητές με χόρτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και λευκό κρασί



Μηριάμ με τυρί φέτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Φασολάδα με σαλάτα αγγουροτομάτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα με βραστά λαχανικά, φρούτο εποχής και νερό



Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα με ωμά λαχανικά, φρούτο εποχής και κόκκινο κρασί

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Μην ξεχνάτε να τρώτε αργά και να απολαμβάνετε το γεύμα σας.
- **Αν δεν έχετε χρόνο για μεσημεριανό στο σπίτι και βρίσκεστε στην εργασία**, προετοιμάστε από το σπίτι φαγητό που να μην αλλοιώνεται εύκολα, όπως: σαλάτα με κοτόπουλο ή ψάρι, σάντουιτς με λαχανικά, σπιτική τυρόπιτα ή σπανάκοπιτα, ή αγοράστε κάτι παρόμοιο. Το φαγητό εκτός σπιτιού δεν είναι απαραίτητα ανθυγιεινό.
- **Ιδέες και πρακτικές συμβουλές για φαγητό εκτός σπιτιού:**
 - Κοτόπουλο ή ψάρι ή κάποιο άπαχο κόκκινο κρέας, π.χ., ψαρονέφρι. Κατά προτίμηση, ψητό και όχι τηγανητό.
 - Συνδυάστε το φαγητό σας με ρύζι και λαχανικά και αποφύγετε τις τηγανητές πατάτες.
 - Προτιμήστε «λαδερό» φαγητό ή όσπρια ή κάποιο άλλο παραδοσιακό ελληνικό πιάτο, εάν υπάρχει η δυνατότητα.
 - Μία μεγάλη ατομική σαλάτα αποτελεί καλή επιλογή και για κυρίως γεύμα.
 - Εάν νιώσετε ότι έχετε χορτάσει, μην πειστείτε να φάτε όλη τη μερίδα του πιάτου. Μοιραστείτε τη ή ζητήστε να την πάρετε μαζί σας.
 - Πίνετε νερό και αποφεύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών.
 - Εάν επιθυμείτε να συνοδεύσετε το γεύμα σας με αλκοόλ, προτιμήστε ένα ποτήρι κρασί.
 - Προτιμήστε φρούτο ως επιδόρπιο.





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

Χαρακτηρίζεται από:

- **Υψηλή κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:**
 - Φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα
 - Όσπρια
 - Δρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού
- **Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών,** ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα
- **Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση:**
 - Γαλακτοκομικών προϊόντων
 - Πυλινών
 - Αυγών
- **Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του** (π.χ., αλλαντικών)
- **Χρήση ελαιόλαδου,** το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου
- **Μέτρια καθημερινή κατανάλωση κρασιού** μαζί με τα γεύματα.

πιπλέν, η τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελεί ύψιστο παραδοσιακό αναπόσπαστο μυστικό υγιεινών συνηθειών.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, όπως φαίνεται ότι δεν φείλνται στις ιδιότητες μεμβρανικών τριφύλων αλλά στην συνολική τήρηση του τύπου. Πισχυκεκριμένα, η τήρηση της διατροφής αυτής στον χρόνο έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει χρόνιες σήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, σακχαρώδης διαβήτη και καρκίνους, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αποτελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθρίζεται από την παράδοση της ρθόδοξης εκκλησίας. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (αποφυγή κρέατος, γαλακτομικών προϊόντων και αυγών), στις περιόδους που προβλέπεται (συνολικά 180-200 ημέρες τον χρόνο), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος (κακής χοληστερόλης-LDL), και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, σύμφωνα με τον τρόπο ζωής έχει απομακρυνεί σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής. Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

Κάθε υγιής ένας ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών, που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή:



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

 Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολιτά	γκινάρες, καρότ , κρεμμύδι, πατάτες, άνηθ ς
Αγκινάρες με αρακά	γκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδ , μαϊντανός, άνηθ ς, λεμόνι, ελαιόλαδ
Αγκινάρες με κουκιά	γκινάρες, κ υκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδ , μαϊντανός, άνηθ ς, λεμόνι, ελαιόλαδ
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	μπελ φάσ υλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Βλίτα με κολοκύθια γιαχνί	Βλίτα, κ λ κυθάκια, κρεμμύδι, άνηθ ς, μαϊντανός, λεμόνι, ελαιόλαδ
Κουνουπίδι γιαχνί	Κ υν υπίδι, κρεμμύδι, ντ μάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδ
Λαχανόρυζο	Λάχαν , κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδ
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντ μάτα, κρεμμύδι, σκόρδ , ελαιόλαδ
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδ , μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδ
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντ μάτα, σκόρδ , ελαιόλαδ
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κ λ κύθια, πιπεριές, καρότα, ντ μάτα, σκόρδ , ελαιόλαδ
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (β λβ ί & χόρτα), σκόρδ , ελαιόλαδ
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ , λεμόνι
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσ , ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασ λάκια, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Χορτόπιτα	Π ικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθ , λάπαθ , καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδ
 Κύριο υλικό: Όσπρια	Βασικά συστατικά
Κουκιά ξερά στον φούρνο	Κ υκιά ξερά, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Κουκιά φρέσκα	Κ υκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκ , άνηθ ς, μάραθ ς, ελαιόλαδ
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδ
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδ
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ , ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότ , σέλιν , ελαιόλαδ
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδ , ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότ , ντ μάτα, ελαιόλαδ
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρ μάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδ , ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρ μάτικα, κρεμμύδι, ντ μάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδ , ξίδι



 Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλάκι στον φούρνο	Γαύρ ς/Κ λιός, ντ μάτα, κρεμμύδι φρέσκ
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδ , λεμόνι, ελαιόλαδ
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφ ρα μικρά ψάρια για βράσιμ (χάν ς, πέρκα, σκ ρπίνα κ.ά.), ντ μάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδ , ελαιόλαδ
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντ μάτα, κρεμμύδι, πράσ , σέλιν , κρασί, ελαιόλαδ
Μπακαλιάρος πλάκι	Μπακαλιάρ ς, κρεμμύδι, ντ μάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδ
Σουπιές με σπανάκι	Σ υπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικό, ντ μάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδ
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασ λάκια, κρεμμύδι, σκόρδ , μαϊντανός, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσ , σπανάκι, ραδίκια, σέσκ υλα, μάραθ , σέλιν , άνηθ ς, ελαιόλαδ
 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Γιουβαρλάκια	Κιμάς μ σχαρίσι ς, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδ
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	Κατσίκι/ ρνί, καρót , ντ μάτα, κ λ κύθι, μπάμιες, πατάτα, σέλιν
Κόκορας με χυλοπίτες	Κόκ ρας, χυλ πίτες, ντ μάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδ
Κοτόπουλο με μπάμιες	Κ τόπ υλ , μπάμιες, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	Κ υνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδ , ντ μάτα, κρασί, ελαιόλαδ
Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)	Β δινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χ ιρινό, πράσ , σέλιν , κρασί, ελαιόλαδ
 Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	Βασικά συστατικά
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	νθ ίκ λ κυθι ύ, ρύζι, ελαιόλαδ
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	Κρεμμύδια, πλιγ ύρι, ντ μάτα, ρύζι, ελαιόλαδ
Λαχανοντολμάδες	Λάχαν , ρύζι, ελαιόλαδ
Ντομάτες – Πιπεριές γεμιστές	Ντ μάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδ
Ντολμαδάκια	μπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδ
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγ ύρι, πιπεριές, ντ μάτα, ελαιόλαδ
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντ μάτα, φέτα, ελαιόλαδ
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδ

Ιδιαίτερη θέση στην παραδοσιακή ελληνική κ υζίνα, κυρίως λόγω της γεύσης π υηρ σφέρ υν, κατέχ υν και τα **μυρωδικά**, τα π ία επιπλέ νείναι πλ ύσια σε αντι ξειδωτικές υσίες. Για τ υς παραπάνω λόγ υς μην ξεχνάτε να πρ σθέτετε ρίγανη, δάφνη, δεντρ λίβαν , βασιλικό, θυμάρι, μαϊντανό, άνηθ κ.ά., ανάλ - γα με τη συνταγή.





ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα συνδέονται άμεσα με τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, τη βιολογική ικανότητα, τις طرق παραγωγής, τις πρώτες ύλες, αλλά και με την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα και τον πολιτισμό ενός τόπου. Στην πλειονότητά τους αποτελούν προϊόντα και τρόφιμα των προϊόντων σύστασης και τρόπων παρασκευής παραμένει διαχρονικά σταθερός.

Η ανάδειξη των παραδοσιακών προϊόντων, εκτός από τη διατήρηση της διατροφικής κληρονομιάς ενός τόπου, συμβάλλει και στην ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας, ιδιαίτερα μάλιστα των αμεινωμένων και αμεινωμένων περιφερειών. Η πρωτοβουλία της μερικής επιπλέον να λειτουργήσει ως πόλος αριστοτικής ανάπτυξης, δημιουργώντας προοπτικές ανάπτυξης των τοπικών οικονομιών.

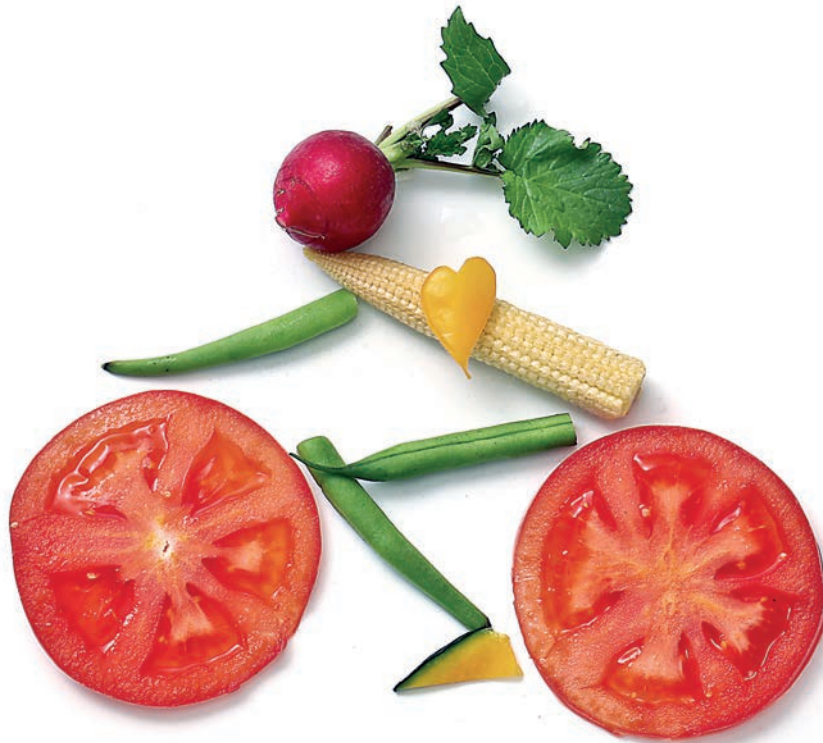
Στο πλαίσιο αυτό, η... με τον Κανονισμό αριθ. 1151/2012 της 21/11/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου που αφορά τα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων, καθόρισε τα χαρακτηριστικά των προϊόντων Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) ή Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ).

Προκειμένου ένα προϊόν να χαρακτηριστεί ως Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) απαιτείται η ύπαρξη ισχυρού γεωγραφικού δεσμού του προϊόντος με τη συγκεκριμένη περιοχή. Πιο συγκεκριμένα, όλα τα στάδια παρασκευής του (παραγωγή πρώτων υλών, μεταποίηση και συσκευασία) πρέπει να λαμβάνουν χώρα στη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές διαδικασίες, πίεσης, η ποιότητα και τα χαρακτηριστικά υψόμελο του προϊόντος πρέπει να καθορίζονται από την εντοπιότητα του, επηρεάζονται αποκλειστικά από τις κλιματικές συνθήκες, τη μερική για το υψόμελο, τις τοπικές μεθόδους παραγωγής, τις γνώσεις και την εμπειρία των κατοίκων της περιοχής κ.ά.

Τα προϊόντα ΠΓΕ διαφοροποιούνται από τα προϊόντα ΠΟΠ ως προς τον δεσμό τους με την γεωγραφική περιοχή καταγωγής. Για να λάβει κάποιον προϊόν τον συγκεκριμένο χαρακτηρισμό αρκεί το να διαξεγεται στη γεωγραφική περιοχή προέλευσης του. Για παράδειγμα, οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενός προϊόντος ΠΓΕ είναι δυνατόν να προέρχονται από διαφορετική περιοχή από αυτή που καθορίζεται στην ονομασία.



ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Γιατί παίρνουμε ή χάνουμε βάρος;

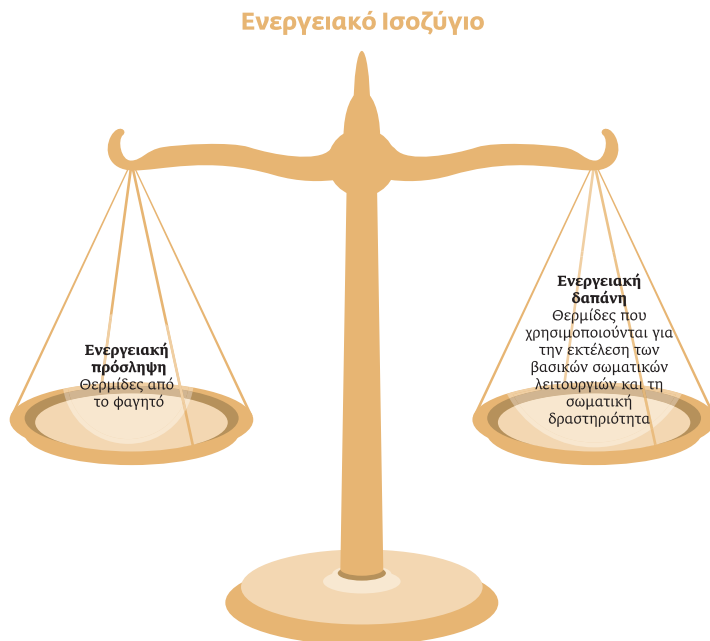
Ο οργανισμός λαμβάνει ενέργεια (ενεργειακή πρόσληψη) με την κατανάλωση τροφής και δαπανά ενέργεια τόσο για την εκτέλεση των βασικών λειτουργιών (π.χ., αναπνοή ή, καρδιακή λειτουργία) όσο και για τη σωματική δραστηριότητα (ενεργειακή δαπάνη).

Όταν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε με την τροφή είναι ίση με αυτή που δαπανούμε, τότε το σωματικό βάρος παραμένει σταθερό.

Όταν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι μεγαλύτερη από αυτή που δαπανούμε, τότε το σωματικό βάρος αυξάνεται.

Όταν η ενέργεια που δαπανούμε είναι μεγαλύτερη από αυτή που προσλαμβάνουμε, τότε σταδιακά το σωματικό βάρος μειώνεται.

Με τον όρο ενεργειακό ισοζύγιο εννοούμε την ισορροπία μεταξύ της ενεργειακής πρόσληψης και της ενεργειακής δαπάνης (Ενεργειακό ισοζύγιο = ενεργειακή πρόσληψη – ενεργειακή δαπάνη).



Ποια η σημασία της διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους;

Το σωματικό βάρος επηρεάζει τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συμβάλλει στην καλή υγεία και στην πρόληψη εμφάνισης ποικίλων νοσημάτων. Επιπρόσθετα, αυξάνει την αυτονομία, την ευεξία και προάγει τη γενικότερη ποιότητα ζωής του ατόμου.

Αντίθετα, βάρος υψηλότερο ή χαμηλότερο του φυσιολογικού ενδέχεται να σχετίζεται με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία. Ειδικότερα:

Το **αυξημένο σωματικό βάρος** (υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία) έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης:

- Καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., στεφανιαία νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο)
- Καρκίνου (π.χ., οισοφάγου, παγκρέατος, παχέος εντέρου, νεφρού, μαστού, ενδομητρίου, χοληδόχου κύστεως)
- Σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2

- Μυοσκελετικών νοσημάτων (π.χ., οστεοαρθρίτιδα)
- Άλλων προβλημάτων υγείας, όπως: χολοκυστίτιδα, προβλήματα αναπαραγωγής.

Το **χαμηλότερο σωματικό βάρος** σε σχέση με το φυσιολογικό (δηλαδή το άτομο να είναι λιποβαρές) μπορεί να σχετίζεται με:

- Ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, αναγκαίων για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Η μη επαρκής πρόσληψη ενός ή περισσότερων θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας.
- Μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, με συνέπεια τον αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων.
- Ορμονικές διαταραχές, για παράδειγμα, διακοπή της έμμηνης ρύσης στις γυναίκες, και αυξημένο κίνδυνο προβλημάτων γονιμότητας.

Πώς μπορείτε να υπολογίσετε αν έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος;

Με τον υπολογισμό του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ εκφράζει την αναλογία βάρους προς ύψους και θεωρείται ο πιο ακριβής δείκτης αξιολόγησης του σωματικού μεγέθους, αλλά όχι του συνολικού υποστυλώματος.

Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους του σώματος (σε μέτρα).

$$\text{ΔΜΣ} = \text{ΒΑΡΟΣ} / \text{ΥΨΟΣ}^2$$

(κιλά/μέτρα² ή kg/m²)

Σύμφωνα με την τιμή του ΔΜΣ, ένας ενήλικας μπορεί να είναι:

- Λιποβαρής: < 18,5
- Φυσιολογικός: 18,5-24,9
- Υπέρβαρος: 25-29,9
- Παχύσαρκος: ≥ 30

Παράδειγμα υπολογισμού του ΔΜΣ:

Ένας άνδρας 80 κιλά με ύψος 1,80 μέτρα έχει

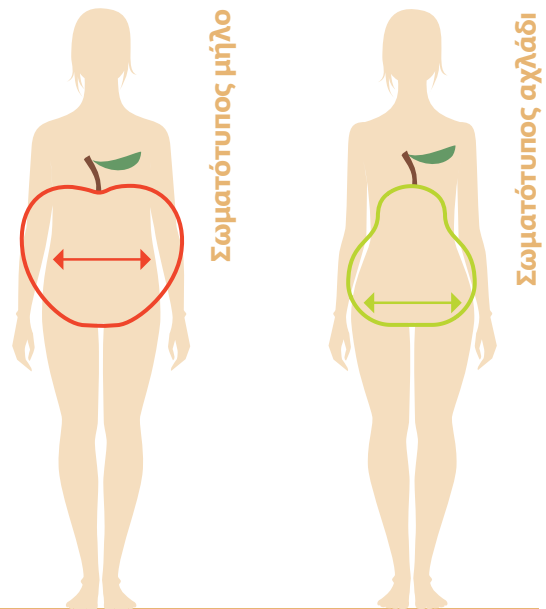
$\Delta\text{Μ}\Sigma = 24,7$ που υπολογίζεται ως εξής:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = 80 / 1,80^2 = 80 / 3,24 = 24,7 \text{ κιλά/μέτρα}^2$$

Σύμφωνα με την τιμή του ΔΜΣ, έχει φυσιολογικό βάρος σώματος.

Έχει σημασία πώς κατανέμεται το λίπος στο σώμα;

Εκτός από την συνολική ποσότητα λίπους, σημασία για την υγεία έχει και **πώς** (δηλαδή σε ποια σημεία) αυτό κατανέμεται στο σώμα. Όταν το λίπος συσσωρεύεται περισσότερο στην περιοχή της κοιλιάς (σωματότυπος μήλο), τότε άτομο έχει αυξημένη περιφέρεια μέσης, είναι πιθανότερο να εμφανίσει υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα και μεταβολικό σύνδρομο, σε σχέση με άτομο που έχει την μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στην περιοχή των γλουτών (σωματότυπος αχλάδι). Για την εκτίμηση της κατανομής του λίπους στο σώμα υπάρχουν ειδικοί δείκτες όπως: «Περιφέρεια Μέσης» και «Περιφέρεια Μέσης προς Περιφέρεια Ισχίων».

**ΣΥΣΤΑΣΗ****Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος.**

- ✓ Φροντίστε ώστε η ενέργεια που λαμβάνετε μέσω της τροφής να εξισορροπείται με την ενέργεια που δαπανάτε μέσω της σωματικής δραστηριότητας.
- ✓ Διατηρείτε το βάρος σας εντός των προτεινόμενων φυσιολογικών ορίων και αποφεύγετε τις μεγάλες αυξομειώσεις του, καθόλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Άτμα που διατηρούν σταθερό σωματικό βάρος φαίνεται να έχουν μειωμένο κίνδυνό ανάπτυξης ρισμένων νσημάτων, σε σχέση με άτμα που σταδιακά πρσλαμβάνουν βάρος κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους.
- Οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα μεγαλύτερα ποσά σωματικής λίπυς από τους άνδρες. Η ποσότητα της λίπυς συνήθως αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας.



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σωματική δραστηριότητα είναι κάθε κίνηση του σώματος για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Η **συστηματική σωματική δραστηριότητα**, μεταξύ άλλων, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού. Επιπλέον, προστατεύει από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα, ενώ σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Αντίθετα, ο **καθιστικός τρόπος ζωής** και η **έλλειψη σωματικής δραστηριότητας** (π.χ., ενασχόληση με υπολογιστή, παρακολούθηση τηλεόρασης, βιντεοπαιχνίδια, καθιστική εργασία) σχετίζονται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται στα πλαίσια της **εργασίας**, τις **οικιακές εργασίες** και τις **καθημερινές μετακινήσεις**
- κάθε δραστηριότητα κατά τον **ελεύθερο χρόνο**. Εδώ ανήκει και η **άσκηση**. Πρόκειται για κάθε δραστηριότητα προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη, που αποσκοπεί στη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα, τη γυμναστική, τον χορό κ.ά.

Η σωματική δραστηριότητα διακρίνεται σε επίπεδα **ανάλογα με την έντασή της**. Η ένταση αναφέρεται στο «πόσο σκληρά-με πόση προσπάθεια» εκτελείται η δραστηριότητα και διαφοροποιείται ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των ατόμων. Συγκεκριμένα, η σωματική δραστηριότητα, ανάλογα με την έντασή της, διακρίνεται στα ακόλουθα 3 επίπεδα:

- **Χαμηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., χαλαρό περπάτημα, ελαφριές δουλειές του σπιτιού.

- **Μέτρια:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς να λειτουργήσουν πιο έντονα από ό,τι συνήθως, προκαλώντας εμφανή αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έντασης, το άτομο μπορεί να διατηρήσει μια συνομιλία, αλλά δεν μπορεί να τραγουδήσει. Σε κλίμακα από 1-10, η μέτριας έντασης δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6· εδώ συγκαταλέγονται το έντονο περπάτημα, το ανέβασμα σκάλας, ο χορός, το κολύμπι, οι δουλειές του σπιτιού κ.ά.
- **Υψηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς να λειτουργήσουν ακόμα πιο έντονα σε σχέση με τις δραστηριότητες μέτριας έντασης, αυξάνοντας κατά πολύ τους καρδιακούς παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας υψηλής έντασης, το άτομο δεν μπορεί να αρθρώσει παρά λίγες λέξεις, πριν χρειαστεί να σταματήσει για να πάρει αναπνοή. Σε κλίμακα από 1-10, οι δραστηριότητες αυτές τοποθετούνται στο 7-8· εδώ συγκαταλέγονται το τρέξιμο, η ποδηλασία με γρήγορους ρυθμούς, το γρήγορο κολύμπι, η μετακίνηση μεγάλου βάρους κ.ά.



ΣΥΣΤΑΣΗ

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής,** π.χ., χρόνος μπροστά σε οθόνη (υπολογιστής, τηλεόραση κ.ά.)
- Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, για **τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως**, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά καθημερινά, για να διατηρήσετε καλή υγεία και ευρωστία.
- Για επιπλέον οφέλη στην υγεία, αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα σε περίπου 5 ώρες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα ή σε οποιονδήποτε ισοδύναμο συνδυασμό των παραπάνω.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενα. Μπορούν να γίνουν σε διαστήματα διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών καθένα, μέσα στην ημέρα.
- Αντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, π.χ., κατεβείτε από το λεωφορείο στην πλησιέστερη στάση και περπατήστε μέχρι το σπίτι, χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι το ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες, όπου αυτό είναι εφικτό.
- Έστω και η ελάχιστη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από την πλήρη έλλειψή της.
- Προγραμματίστε, μέσα στην εβδομάδα, τον χρόνο που θα αφιερώσετε σε σωματική δραστηριότητα και μην την παραλείπετε.
- Πιλέξτε διάφορα είδη σωματικών δραστηριοτήτων. Σκεφτείτε την κίνηση ως ευκαιρία – όχι σαν αγγαρεία.
- Μετά την άσκηση, μην επιβραβεύετε τον εαυτό σας με ένα υψηλό σε θερμίδες γεύμα ή μικρό γεύμα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η ενέργεια που δαπανάται μέσω της σωματικής δραστηριότητας (δηλαδή θερμίδες που καταναλώνονται) εξαρτάται τόσο από το είδος όσο και από την διάρκειά της (βλ. Πίνακα 8).
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.
- Η συστηματική σωματική δραστηριότητα μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης.

ΠΙΝΑΚΑΣ 8.

Θερμίδες* που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, ανάλογα με το βάρος του ατόμου

Δραστηριότητα ή Άσκηση (διάρκειας 1 ώρας)		60 κιλά	70 κιλά	80 κιλά	90 κιλά
	ργό Περπάτημα (3 χλμ/ώρα)	148	176	204	233
	Περπάτημα μέτριας έντασης (4-5 χλμ/ώρα)	195	232	270	307
	Περπάτημα πολύ γρήγορο (6-7 χλμ/ώρα)	295	352	409	465
	Γρήγορο τρέξιμο (8 χλμ/ώρα)	472	563	654	745
	Δημιέως σπίντ (ελαφράς δυσκολίας, π.χ., καθάρισμα, ξεσκόνισμα κ.ά.)	148	176	204	233
	Δημιέως σπίντ (μέτριας δυσκολίας)	207	246	286	326
	Πδηλατό μέτριας έντασης (19-22 χλμ/ώρα)	472	563	654	745
	Διατάσεις – yoga (hatha)	236	281	327	372
	Μπαλέτο, μντήρνς χορός	266	317	368	419
	Χορός σάλας γρήγορος	325	387	449	512
	Ερόμπικ υψηλής έντασης	413	493	572	651
	Λεύθερη κολύμβηση (αργά)	413	493	572	651
	Μπάσκετ (ηρόπνηση)	354	422	490	558
	Πδόσφαιρο	472	563	654	745
	Τένις (μνός)	472	563	654	745
	Βόλεϊ	177	211	245	279
	Άσκηση με βάρη υψηλής έντασης	354	422	490	558
	Πλημικές τέχνες (judo, karate, kick boxing, tae kwan do)	590	704	817	931

Πηγές: <http://www.nutristrategy.com/caloriesburned.htm>

Calculations are based on research data from Medicine and Science in Sports and Exercise, the official journal of the American College of Sports Medicine.

* Οι αναγραφόμενες θερμίδες είναι ενδεικτικές, καθώς, εκτός από το σωματικό βάρος, η απώλεια των θερμίδων επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως την ένταση της δραστηριότητας, το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και τον μεταβολισμό του ατόμου.



ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Ο ανθρώπινος οργανισμός λαμβάνει με την τροφή τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ομαλή λειτουργία του και την εκτέλεση δραστηριοτήτων κάθε είδους. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα διακρίνονται σε **μακροθρεπτικά** και **μικροθρεπτικά** συστατικά.

ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Στα **μακροθρεπτικά** συστατικά συγκαταλέγονται οι **υδατάνθρακες**, οι **πρωτεΐνες** και τα **λιπίδια**. Χρησιμοποιούνται ως δομικά συστατικά του οργανισμού μας, συμμετέχουν στις λειτουργίες του μεταβολισμού και προσφέρουν ενέργεια, η οποία μετρείται σε θερμίδες. Συγκεκριμένα, αποδίδουν:

- ✓ 1 γραμμάριο υδατανθράκων = 4 θερμίδες
- ✓ 1 γραμμάριο πρωτεϊνών = 4 θερμίδες
- ✓ 1 γραμμάριο λιπιδίων = 9 θερμίδες

Η αιθυλική αλκοόλη (αλκοόλ), αν και δεν ανήκει στα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλει επίσης στην πρόσληψη θερμίδων. Ειδικότερα, 1 γραμμάριο αιθυλικής αλκοόλης αποδίδει 7 θερμίδες.

Υδατάνθρακες

- Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων.
- **Κύριες πηγές:** Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ρύζι, μακαρόνια), πατάτες, όσπρια, γάλα, ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν.
- **Είναι ίδιες όλες οι πηγές υδατανθράκων;** Τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα λαχανικά, και τα όσπρια, θα πρέπει να προτιμώνται, καθώς έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Αντίθετα, τρόφιμα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα καλό είναι να αποφεύγονται, καθώς η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.



Πρωτεΐνες

- Χρησιμ π ι ύνται ως δ μικό συστατικό των κυττάρων· συμβάλλ υν, μεταξύ άλλων, στην επιδιόρθωση των ιστών, συμμετέχ υν στ ν μεταβ λισμό και στη λειτ υργία τ υ αν σ π ιητικ ύ συστήματ ς.
- **Κύριες πηγές:** κόκκιν και λευκό κρέας, ψάρι, αυγό, γάλα και γαλακτ κ μικά πρ ιόντα, όσπρια.
- ι πρωτεΐνες απ τελ ύνται από αμιν ξέα. ρι-σμένα από αυτά ν μάζ νται απαραίτητα, διότι ργανισμός δεν μπ ρεί να τα συνθέσει και τα πρ ολαμβάνει από τα τρόφιμα. ι πρωτεΐνες π υ

περιέχ υν όλα τα απαραίτητα αμιν ξέα στην αναλ γία π υ τα χρειάζεται ργανισμός ν μάζ νται **υψηλής βιολογικής αξίας** και βρίσκ νται σε τρόφιμα ζωικής πρ έλευσης, όπως τ κόκκιν και τ λευκό κρέας, τ ψάρι, τ αυγό, τ γάλα, τ για ύρ-τι και τ τυρί. ντίθετα, ι πρωτεΐνες π υ δεν περιέχ υν όλα τα απαραίτητα αμιν ξέα στην αναλ γία π υ τα έχει ανάγκη ργανισμός θεωρ ύνται **χαμηλής βιολογικής αξίας** και περιέχ νται σε τρόφιμα φυτικής πρ έλευσης, όπως τα δημητριακά, τα όσπρια και ι ξηρ ί καρπ ί.



Λιπίδια (Λίπη και Έλαια)

- Χρησιμοποιούνται ως συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών και των ορμονών, ενώ συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιπιδίων διαλυτών βιταμινών. Τα λιπίδια, είτε περιέχονται στα τρόφιμα ως φυσικό συστατικό (π.χ., κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό), είτε προστίθενται σε αυτά (π.χ., ελαιόλαδο κατά τη μαγειρεία). Σημασία έχει τόσο η ποσότητα όσο και το είδος (ποιότητα) των λιπιδίων που καταναλώνουμε.
- Τα λιπίδια μπορούν να ταξινομηθούν σε κατηγορίες, ανάλογα με το είδος των λιπαρών ξένων που περιέχουν. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε:

- **Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως στο ελαιόλαδο και τους ξηρούς καρπούς, και σε μικρότερο βαθμό σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία, γι' αυτό και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά.
- **Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια και τους ξηρούς καρπούς. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και τα ω-3 λιπαρά οξέα, καλή πηγή των οποίων αποτελούν τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, όπως ο κολιός, η σαρδέλα κ.ά. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά.
- **Κορεσμένα λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το βούτυρο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία, γι' αυτό και η πρόσληψή τους θα πρέπει να είναι περιορισμένη και να αντικαθίστανται από τρόφιμα που περιέχουν μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.

- **Υδρογονωμένα (τρανς) λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα και παράγονται κατά την επεξεργασία (υδρογόνωση) των λιπαρών οξέων που περιέχονται στο τρόφιμο. Τα υδρογονωμένα λίπη δεν είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Αντιθέτως, είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία, καθώς η κατανάλωσή τους αυξάνει την πιθανότητα για καρδιαγγειακά νοσήματα.



ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για την φυσιολογική ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει σε επαρκείς ποσότητες και δεν αποδίδουν θερμίδες.

Κατατάσσονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες, στις **υδατοδιαλυτές** και στις **λιποδιαλυτές** βιταμίνες. Στους Πίνακες 9 και 10 παρουσιάζονται οι κύριες πηγές των υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών, αντίστοιχα.

ΠΙΝΑΚΑΣ 9.

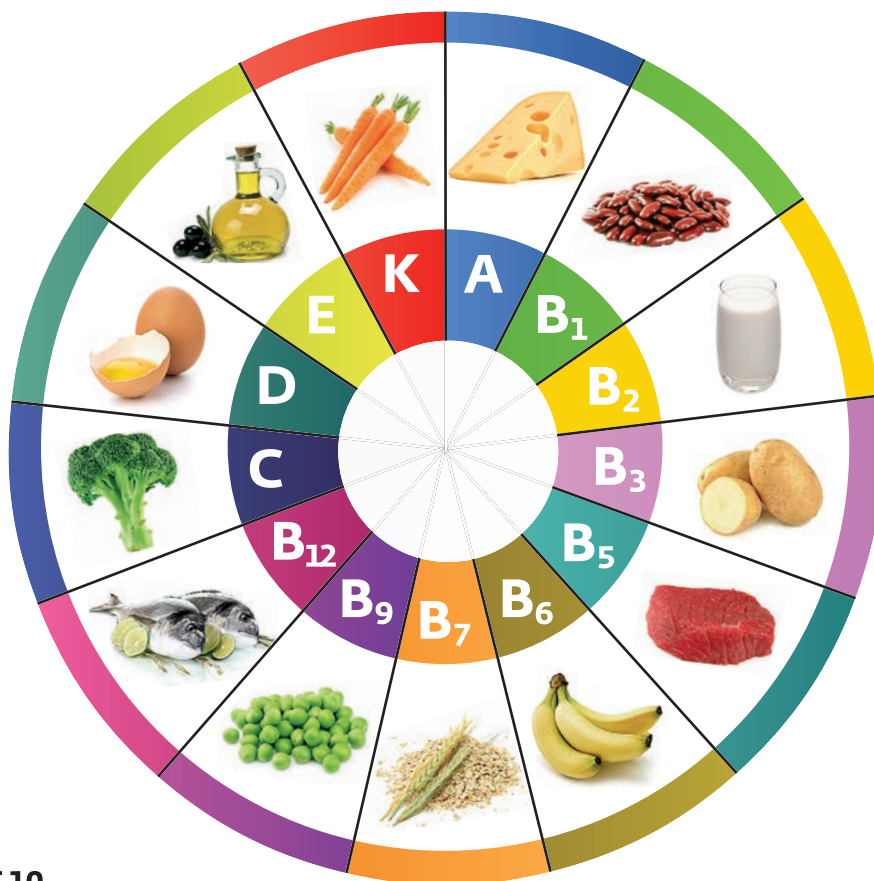
Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)	Σπερίδι, ειδή, φράουλες, ακτινίδι, πατάτα, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, κόκκινες και πράσινες πιπεριές, ντομάτα, λαχανάκια Βρυξελλών
Θειαμίνη (Βιταμίνη B₁)	Σιτάρι, βρώμη, δημητριακάλικής άλεσης, σукώτι, χιρίνι, όσπρια
Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη B₂)	Δημητριακάλικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σукώτι, αυγά, γάλα
Νιασίνη (Βιταμίνη B₃)	Κόκκιν κρέας, πυλερικά, ψάρια, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά
Βιταμίνη B₆ (πυριδοξίνη)	Ψάρια, πυλερικά, κόκκιν κρέας, δημητριακάλικής άλεσης, όσπρια, μπανάνα, δαμάσκηνα, λαχανικά
Βιταμίνη B₁₂ (κοβαλαμίνη)	Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: κρέας, σукώτι, αυγό, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα
Φυλλικό οξύ (B₉)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, όσπρια (φασόλια, φακές), αρακάς
Βιοτίνη (B₇)	Сукώτι, δημητριακά και προϊόντα τους, κρόκοι αυγού, όσπρια
Παντοθενικό οξύ (B₅)	Άπαχο κρέας, δημητριακάλικής άλεσης, όσπρια Συντίθεται εν μέρει και από βακτήρια του εντέρου

Πηγές: WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.

EUFIC (2006). Βιταμίνες τι κάνουν και πού τις βρίσκουμε. <http://www.eufic.org/>





ΠΙΝΑΚΑΣ 10.
Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
Βιταμίνη Α (ρετινόλη, καροτενοειδή)	Γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, συκώτι, κρόκος αυγού Καροτενοειδή: πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κίτρινα ή πορτοκαλί λαχανικά (π.χ., κολοκύθα, καρότα) και φρούτα (π.χ., βερίκοκα)
Βιταμίνη D	Λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, ρέγγα), συκώτι, κρόκος αυγού, γαλακτοκομικά προϊόντα Η μεγαλύτερη ποσότητα συντίθεται μέσω της έκθεσης του δέρματος στο ηλιακό φως
Βιταμίνη Ε	Φυτικά έλαια (π.χ., ελαιόλαδο), βρόμη, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι φυτών (π.χ., ηλιόσποροι), ξηροί καρποί
Βιταμίνη Κ (φυλλοκινόνη, μενακινόνη, κινόννη)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μαρούλι), φυτικά έλαια, συκώτι, τυρί Μενακινόνες παράγονται στον οργανισμό και από βακτήρια του εντέρου

Πηγές: WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.
EUFIC (2006). Βιταμίνες τι κάνουν και πού τις βρίσκουμε. <http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/>

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα άτομα που ακολουθούν μια αυστηρή χορτοφαγική διατροφή (χωρίς αυγό και γαλακτοκομικά προϊόντα) είναι πιθανό να εμφανίσουν ανεπάρκεια της βιταμίνης B₁₂. Γι' αυτό πρέπει να συμπληρώνονται με βιταμίνη B₁₂.
- Η απορρόφηση των λιπιδίων διαλυτών βιταμινών που περιέχονται στα λαχανικά αυξάνεται όταν προσθέτουμε και μία πηγή λίπους, για παράδειγμα ελαιόλαδο.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, η έκθεση των χεριών και του προσώπου στο ηλιακό φως, για

συνολικά 15-30 λεπτά την ημέρα (χωρίς αντηλιακό), συμβάλλει στη σύνθεση της συνιστώμενης για τον οργανισμό ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης D. Θα πρέπει, ωστόσο, να αποφεύγεται η έκθεση τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας κατά τους καλοκαίριους μήνες.



Ανόργανα στοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία είναι συστατικά που, ενώ βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στο ανθρώπινο σώμα, η παρουσία τους είναι απαραίτητη για την μαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

Οι κύριες πηγές των ανόργανων στοιχείων που θεωρούνται σημαντικότερα για την υγεία φαίνονται στον Πίνακα 11.

ΠΙΝΑΚΑΣ 11

Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων

Ανόργανα στοιχεία	Κύριες πηγές
Ασβέστιο	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μπρόκολο), μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), αμύγδαλα, όσπρια
Σίδηρος	Ποικίλος σίδηρος: κρέας, συκώτι, πνευματικά, ψάρια & θαλασσινά (π.χ., μύδια, στρείδια) Μη αιμικός σίδηρος: όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κριθάρι (πασατέμπος)
Μαγνήσιο	Ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακάλικής άλεσης, σπαραγγόδεμα, πράσινα λαχανικά, αρακάς, κακάο
Ψευδάργυρος	Θαλασσινά, ψάρια, κόκκινος κρέας, δημητριακάλικής άλεσης, όσπρια, αυγά
Ιώδιο	Ιωδιούχο αλάτι (και τρόφιμα που περιέχουν), θαλασσινά, ψάρια, σπαραγγόδεμα
Σελήνιο	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, καρύδια, δημητριακά

Πηγές: WHO (1996). *Trace Element in Human Nutrition and Health*. World Health Organization, Geneva.

WHO/FAO (2004). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations.

WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο σίδηρος που βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης (αιμικός σίδηρος) απορροφάται καλύτερα από εκείνον που βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Επομένως, το κρέας είναι μία από τις καλύτερες πηγές σιδήρου.
- Μία κατηγορία ανόργανων στοιχείων που ονομάζονται «βαρέα μέταλλα» σε υψηλές συγκεντρώσεις είναι τοξικά για τον οργανισμό. Εδώ ανήκουν το χρώμιο, ο μόλυβδος, ο υδράργυρος, το κάδμιο, το αρσενικό, το αλουμίνιο, το λίθιο κ.ά.



Χρειάζεται η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής;

- Μία ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες ενός υγιούς ατόμου σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. **Κανένα συμπλήρωμα διατροφής δεν μπορεί να υποκαταστήσει μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.**
- Η **χρήση συμπληρωμάτων διατροφής** μπορεί να κριθεί αναγκαία **μόνο από τον γιατρό σας**, σε περιπτώσεις διαγνωσμένης ανεπάρκειας κάποιου μικροθρεπτικού συστατικού, π.χ., σιδηροπενική αναιμία, σε συγκεκριμένη πάθηση ή σε ειδικές περιόδους της ζωής, π.χ., εμμηνόπαυση.
- Η **μη ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής** ενδέχεται να συνοδεύεται από **αρνητικές επιπτώσεις** στην υγεία.

17

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Χειρισμός των τροφίμων, είτε κατά την προετοιμασία (π.χ., τεμαχισμός) είτε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος (π.χ., παρατεταμένος βρασμός), μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια μέρους των θρεπτικών ουσιών.

Κόμηση, κόψιμο συχνά χρησιμοποιούνται ως μαγειρικές τεχνικές, όπως το «τσιγάρισμα» και το ψήσιμο στα κάρβουνα, βελτιώνουν τη γεύση και την εμφάνιση των φαγητών, αλλά οδηγούν αρνητικά στη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Κλινικά υπεύθυνες συμβουλές για την προετοιμασία του φαγητού και το μαγείρεμα, ώστε να **μειώνετε την απώλεια των θρεπτικών συστατικών και να ετοιμάζετε πιο υγιεινά φαγητά.**

Προετοιμασία του φαγητού

- **Ποτέ** φεύγετε να «μυλιάζετε» τα τρόφιμα σε νερό, γιατί απομακρύνεται μέρος των υδατοδιαλυτών βιταμινών και ανόργανων στοιχείων που περιέχονται σε αυτά.
- Μην ξεπλένετε το ρύζι πριν το μαγειρέψετε, γιατί είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, που χάνονται κατά το ξέπλυμα.
- Δεν συνιστάται το ξέπλυμα μαγειρεμένων τροφίμων (π.χ., ζυμαρικά) κάτω από τρεχούμενο νερό,

γιατί οδηγεί σε απώλεια μέρος των θρεπτικών στοιχείων.

- Προετοιμάζετε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν πιο κοντά χρονικά στην ώρα του σερβιρίσματος.
- Κόβετε τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια και μαγειρέψτε τα όσο το δυνατόν πιο σύντομα μετά το ντεμαχισμό τους. Σε αντίθετη περίπτωση, καταστρέφεται μέρος των βιταμινών που περιέχουν (π.χ., βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος B).

Μαγειρικές τεχνικές

- **Στον ατμό:** Μαγειρεύετε στον ατμό, γιατί τα τρόφιμα διατηρούν καλύτερα τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικά τους. Βάλτε σε μια μεγάλη κατσαρόλα νερό να βράσει και από πάνω τοποθετήστε ένα κατάλληλο σκεύος (π.χ., τρυπητό μεταλλικό σουρωτήρι) με τα τρόφιμα.

- **Βράσιμο:** Προσπαύετε να βράσετε λαχανικά, χρησιμοποιήστε όσο το δυνατό λιγότερο νερό. Τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από τα τρόφιμα στα υγρά που χρησιμοποιούνται κατά το μαγείρεμα. Έτσι, όταν βράσετε λαχανικά, μπορείτε να κρατήσετε το υγρό που θα μείνει για να το χρησιμοποιήσετε σε άλλες συνταγές.

- **Σιγανό ψήσιμο στην κατσαρόλα:** Οι περισσότερες συνταγές που χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική απαιτούν το «σιγάρισμα» κάποιων υλικών σε λάδι (π.χ., κρεμμυδι ή κρεμμυτινών κρέας), πριν προστεθεί το υγρό (π.χ., σπιτικό ζωμό, κρασί, νερό κ.ά.) μέσα στο πιάτο. βράσουν στη συνέχεια. Για πιο υγιεινό αποτέλεσμα, δοκιμάστε να «σιγαρίσετε» τα υλικά σε μέτριο υγρό που θα χρησιμοποιήσετε αντί για λάδι και προσθέστε λάδι στο τέλος του μαγειρέματος.

- **Ψήσιμο στον φούρνο**

■ **σε σχάρα:** Όταν ψήνετε κρέας, κτόμα ή ψάρι στο φούρνο, τοποθετήστε το σε σχάρα με ένα ταψί από κάτω. Έτσι, το λίπος που στάζει πέφτει στο ταψί.

■ **σε ταψί:** Όταν ψήνετε κομμάτια κρέας σε ταψί στο φούρνο, αποφύγετε την προσθήκη λαδιού, καθώς το κρέας «βγάξει» τα δικά του υγρά και ψήνεται μέσα σε αυτά. ναλλακτικά, χρησιμοποιήστε γάστρα, που απαιτεί τη χρήση ελάχιστων υγρών για το μαγείρεμα και αποτελεί μέρος της παραδοσιακής ελληνικής μαγειρικής.

- **Αποφύγετε το ψήσιμο στα κάρβουνα:** Το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι δημόσια υγιεινή μέθοδος μαγειρέματος. Ωστόσο, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται, παράγονται δύο, δυνητικά καρκινογόνες, μάδες υσίων, οι ετεροκυκλικές αμίνες και οι πολυκυκλικές αρωματικές υδρογονάνθρακες. Οι ετεροκυκλικές αμίνες σχηματίζονται όταν το κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε επιφάνεια που έχει πολύ υψηλή θερμότητα, ενώ οι πολυκυκλικές αρωματικές υδρογονάνθρακες σχηματίζονται στον καπνό που παράγεται όταν το λίπος του κρέατος αναφλέγεται ή στάζει στα κάρβουνα της σχάρας.

Πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλές ψήσιμο στα κάρβουνα

- Μαρινάρετε το κρέας πριν από το ψήσιμο – το μαρινάρισμα του κρέατος, ακόμη και λίγα λεπτά πριν από το ψήσιμο, μπορεί να μειώσει το σχηματισμό ετεροκυκλικών αμινών.
- Ψήστε σε χαμηλότερη θερμότητα.
- Πιτρώστε τα ξεσπάσματα της φλόγας.
- Μην «παραψήνετε» το κρέας. Είναι σημαντικό να ψήνουμε καλά το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, δεν χρειάζεται υπερβολές. Το καμένο κρέας έχει υψηλότερα επίπεδα ετεροκυκλικών αμινών σε σχέση με το λιγότερο ψημένο.





• Αποφύγετε το τηγάνισμα

Το τηγάνισμα των τροφίμων συμβάλλει στην πρόσληψη μεγάλης ποσότητας λιπών και κατά συνέπεια θερμίδων, ειδικά αν τα τρόφιμα έχουν «παναριστεί» πριν από το τηγάνισμα.

Όταν χρησιμοποιούνται μέθοδοι μαγειρέματος κατά τις οποίες αναπτύσσεται πολύ υψηλή θερμκρασίες (π.χ., τηγάνισμα, ψήσιμο στα κάρβουνα ή στο φούρνο) μπορεί να σχηματιστεί σε αμυλούχα τρό-

φιμα μια τοξική χημική ουσία, το ακρυλαμίδιο. Τα τρόφιμα στα οποία έχει εντοπιστεί ακρυλαμίδιο είναι κυρίως πατάτες και τα προϊόντα τους (πατατάκια, τηγανισμένες πατάτες κ.ά.). Επίσης, το ακρυλαμίδιο έχει εντοπιστεί και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα που χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη τα δημητριακά, αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις (π.χ., μπισκότα, ψωμί τσούρα, δημητριακά πρωινού).

Συμβουλές για τη μείωση της ποσότητας ακρυλαμιδίου στα τρόφιμα (ΕΦΕΤ, 2007)

- Το τηγάνισμα της πατάτας πρέπει να γίνεται σε χαμηλές θερμκρασίες και μέχρι να αποκτήσει «χρυσό» χρώμα. Μην καταναλώνετε πατάτες που έχουν σκοτεινό χρώμα.
- Όταν ψήνετε στο φούρνο, φροντίστε η θερμκρασία να μην ξεπερνά τα 200°C.
- Αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο του ψωμιού, της πίτσας, των μπισκότων κτλ.



ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η διατροφή δεν αρκεί μόνο να είναι πλούσια, αλλά πρέπει να είναι και ασφαλής. Οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής και διανομής, από τη χωράφι ή την κτηνοτροφική μπάδα μέχρι το τελικό καταναλωτή.

Για την υγιεινή και την ασφάλεια κατά την παραγωγή και τη διανομή των τροφίμων φροντίζουν οι σχετικές κρατικές υπηρεσίες (π.χ., Φ.Τ.), οι οποίες ελέγχουν και διασφαλίζουν την τήρηση των κανονισμών. Ιδιαίτερα σημαντικό όμως είναι και το κομμάτι που μας αναλογεί, δηλαδή η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής κατά τη χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων στο σπίτι, για την αποφυγή των φαινομένων δηλητηρίασης που προκαλούνται στον άνθρωπο από την κατανάλωση τροφίμων ή νερού.

- Τα **τροφιμογενή νοσήματα** προκύπτουν από μικροβιολογική μόλυνση (όπως η σαλμονέλλα, η λιστέρια κ.ά.) που έχει ανεπιμελώς φάγητό.
 - κδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, όπως φρέσες μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, έμετος ή κίλη, με ή χωρίς πυρετό.
 - Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι έγκυες, τα άτομα με νοσήματα του ανοσοποιητικού συστήματος, στα οποία η νόσηση μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη.
- Ιβασικοί κανόνες που πρέπει να τηρούνται για την αποφυγή των τροφικών γενών των σημάτων αφορούν:
 - Την αγορά, τη μεταφορά και την αποθήκευση των τροφίμων
 - Την καθαριότητα του χώρου και των σκευών
 - Την προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σερβίρισμα και τη συντήρηση των τροφίμων.

Αγορά, μεταφορά και αποθήκευση τροφίμων

Αγορά τροφίμων

- Μην αγοράζετε προϊόντα που έχουν ανελαστωματική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Μην αγοράζετε ή μην καταναλώνετε περιεχόμενα συσκευασιών που έχουν «φυσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη σμή.
- λέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των συσκευασμένων τροφίμων πριν από την αγορά και την κατανάλωση.

Μεταφορά τροφίμων

- φήστε για το τέλος των αγορών σας τα τρόφιμα που διατηρούνται στην ψύξη ή την κατάψυξη, ώστε να αποφυγείτε τη μερική απόψυξη ή τους μέχρι τη μεταφορά τους στο σπίτι.



Αποθήκευση τροφίμων

- Πηθεύετε τα τρόφιμα με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Διασφαλίστε ότι υπάρχει στο ψυγείο αποθήκευσης τα τρόφιμα είναι καθαρά και ότι τα τρόφιμα βρίσκονται μακριά από χημικές ουσίες.
- Φροντίστε να αποθηκεύετε τα ωμά τρόφιμα χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση.
- Πηθεύετε τρόφιμα όπως όσπρια, αλεύρι, σύκα, δαμάσκηνα κ.ά. σε σφραγισμένο δοχείο, σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από άμεσες πηγές θερμότητας ή από το ηλιακό φως και κάντε συχνό έλεγχο για πιθανή προσβολή από έντομα.
- Διατηρείτε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες:
 - Διατηρείτε τα ζεστά τρόφιμα πραγματικά ζεστά (θερμοκρασία άνω των 60 °C – να αχνίζονται) πριν από το σερβίρισμα.
 - Μην αφήνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα τα κρέατα και τα πτηνικά, σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Μετά το φαγητό, ψύχετε γρήγορα όλα τα μαγειρεμένα και ευπαθή τρόφιμα.

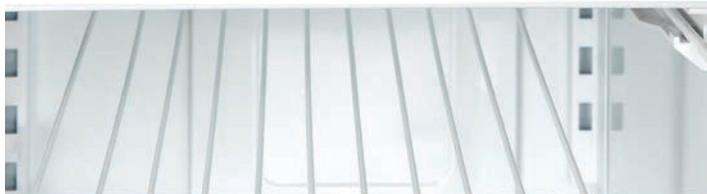
Γιατί;

Ο μικροβιολογικός κίνδυνος να μεταλλαχθούν ή να λυγίσουν, εάν τα τρόφιμα είναι αποθηκευμένα σε θερμοκρασία δωματίου. Σε θερμοκρασίες κάτω από τους 5 °C (θερμοκρασία ψυγείου) ή πάνω από τους 60 °C, η ανάπτυξη των μικροβιολογικών επιβραδύνεται ή σταματά.

Σχετικά με την αποθήκευση στο ψυγείο:

- Ρυθμίστε τη συντήρηση του ψυγείου στους 4°C και την κατάψυξη στους -18°C (βλ. Πίνακα 12).
- Μην παραγεμίζετε το ψυγείο. Ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- Φροντίστε όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα να είναι σε σκεύη αποθήκευσης και τοποθετήστε τα σε ράφι πάνω από τα ωμά.
- Τοποθετείτε τα ωμά κρέατα (καλυμμένα), στο κάτω μέρος του ψυγείου, ώστε να αποφεύγετε να στάξει το κρέας σε άλλα τρόφιμα.

- Καθαρίζετε τακτικά το εσωτερικό του ψυγείου σας, και απομακρύνετε αμέσως υπολείμματα τροφίμων.
- Διασφαλίστε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατηρούνται παγωμένα και σκληρά.
- Πότε μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο.
- Μην αποθηκεύετε τρόφιμα για μεγάλο διάστημα στο ψυγείο ή την κατάψυξη.



ΠΙΝΑΚΑΣ 12.**Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων* στο ψυγείο και την κατάψυξη**

Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)	Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)
	Νωπό κρέας (κόκκινο)			Ψάρια (μαγειρεμένα)	
Β δινό	3-5 ημέρες	6-12 μήνες	Όλα τα είδη ψαριών	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
Χ ιρινό	3-5 ημέρες	4-6 μήνες			
Κατσίκισι – ρνίσι	3-5 ημέρες	6-9 μήνες	Αλλαντικά		
Κιμάς (από β δινό, χ ιρινό ή αρνίσι κρέας)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Αλλαντικά σε φέτες (π.χ., ζαμπόν χ ιρινό, γαλ π ύλα κτλ.)	3-5 ημέρες	1-2 μήνες
ντόσθια	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Μπέικ ν	1 εβδομάδα	1 μήνας
	Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)		Λ υκάνικ από ωμό κρέας (χ ιρινό, κ τόπ υλ , μ σχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
Κ μιάτι κρέατ ς χωρίς σάλτσα ή ζωμό	3-4 ημέρες	2-3 μήνες	Λ υκάνικ από καπνιστό κρέας (χ ιρινό, κ τόπ υλ , μ σχάρι κτλ.)	1 εβδομάδα	1-2 μήνες
Κ μιάτι κρέατ ς με σάλτσα ή ζωμό	1-2 ημέρες	2-3 μήνες		Αυγά	
	Νωπό κρέας πουλερικών		Φρέσκα	4-5 εβδομάδες	Δεν καταψύχονται
Κ τόπ υλ ή γαλ - π ύλα (λόκληρ)	1-2 ημέρες	12 μήνες	Κρόκ ι αυγ ύ – ασπράδια	2-4 ημέρες	Δεν καταψύχονται
Κ τόπ υλ ή γαλ - π ύλα (κ μπάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες	Βρασμένα (σφιχτά)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχονται
ντόσθια (σुकωτάκια)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες		Γαλακτοκομικά προϊόντα	
	Κρέας πουλερικών μαγειρεμένο		Γάλα	1 εβδομάδα	3 μήνες
Κ τόπ υλ ή γαλ - π ύλα, και φαγητά π υ τα περιέχ υν	3-4 ημέρες	4-6 μήνες	Τυρί μαλακό (π.χ., κατίκι, κότατζ)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχεται
	Νωπά ψάρια και θαλασσινά		Για ύρτι	1-2 εβδομάδες	1-2 μήνες
Ψάρι λιπαρό (π.χ., σαρδέλα, γαύρ ς, σ λ μός)	1-2 ημέρες	2-3 μήνες			
Μη λιπαρό ψάρι (π.χ., γλώσσα)	1-2 ημέρες	6 μήνες			
Θαλασσινά και στρακ ειδή (γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, μύδια κτλ.)	1-2 ημέρες	3-6 μήνες			
Καπνιστά ψάρια (π.χ., πέστρ φα, σ λ μός κτλ.)	2 εβδομάδες	2 μήνες			

* Ι ενδεικτικοί χρόνοι του πίνακα ισχύουν για μη συσκευασμένα τρόφιμα.

Πηγή: FDA (2011). Refrigerator & Freezer Storage Chart
<http://www.fda.gov/downloads/foodfoodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>

Καθαριότητα χώρου και σκευών

- Καθαρίζετε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαιροπίρουνα, τα μαγειρικά σκεύη και τα λινόβηλα υπό εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- Διασφαλίζετε ότι όλα τα σκεύη και εξοπλισμός είναι απολύτως στεγνά πριν από την χρήση τους.
- Πλένετε συχνά και στεγνώνετε τις πετσέτες της κουζίνας, τα σφουγγάρια και τα πανάκια καθαρι-

σμού και αντικαταστήστε τακτικά τα σφουγγάρια πλυσίματος. Χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσης, καθώς δεν μεταφέρουν και δεν ευνοούν την εξάπλωση των βακτηρίων.

- Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, τσνίερα, ανιχνήρι για κνσέρβες, λεπίδες τυμπλέντερ και τυμμίξερ, χωρίς υπολείμματα τροφίμων.

Προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα και συντήρηση φαγητού

Προετοιμασία φαγητού

- Πλένετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι πριν αρχίσετε την προετοιμασία του φαγητού και στεγνώστε τα καλά.
- Ξεχωρίζετε το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε διαφωρητικό εξοπλισμό και εργαλεία, όπως μαχαιρία και επιφάνειες κόπτης, για να χειριστείτε ωμά τρόφιμα.
- Πυθκεύετε τα τρόφιμα σε κλειστά σκεύη για να αποφύγετε την επαφή μεταξύ ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων.

Γιατί;

Τα ωμά τρόφιμα, και ιδιαίτερα τα κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα υγρά τυριά, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς, που είναι δυνατόν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία και την αποθήκευσή τους.

- Πυθύχετε τα τρόφιμα στη συντήρηση τυψυγείου, στυνφούρνο μικροκυμάτων ή με τρεχούμενο νερό. Πτέ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγείου.
- Τρόφιμα τα οποία αποψύχθηκαν στυνφούρνο μικροκυμάτων θα πρέπει να μαγειρευτούν αμέσως.
- Μην καταψύχετε ξανά κρέας που έχετε αποψύξει. Μαγειρέψτε αμέσως ή διατηρήστε στυψυγείο μέχρι να χρησιμοποιήσετε.

- Κατά την απόψυξη τυωμού κρέατος φροντίστε να μην στάζει και μλύνει άλλα τρόφιμα ή σκεύη.
- Πλένετε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά κάτω από τρεχούμενο νερό πριν από το ξεφλούδισμα και το κόψιμο. Τρίψτε τα δυνατά και στεγνώστε τα μετά τυπλύσιμο.



Μαγείρεμα

- Μην μαγειρεύετε κατεψυγμένα τρόφιμα, αν προηγουμένως δεν τα έχετε αποψύξει καλά.
- Μην μαγειρεύετε μερικώς τα τρόφιμα και μην αφήνετε την ολοκλήρωση του μαγειρέματος για αργότερα. Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά πρέπει να μαγειρεύονται καλά πριν από την αποθήκευσή τους στο ψυγείο.
- Για το κρέας και τα πουλερικά, διασφαλίστε ότι οι χυμοί τους δεν είναι ροζ. Ιδανικά, χρησιμοποιήστε θερμόμετρο. Όμως, προσοχή: Καλοψημένο δεν σημαίνει και καμένο.

- Μαγειρεύετε τις σούπες και τα φαγητά κατσαρόλας μέχρι τη θερμοκρασία βρασμού τους, ώστε η θερμοκρασία στο εσωτερικό τους να φτάσει τους 70° C.

Γιατί;

Το σωστό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα του φαγητού σε θερμοκρασία 70° C μπορεί να το καταστήσει ασφαλές για κατανάλωση. Τα τρόφιμα τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή είναι ο κιμάς, τα ψητά σε μορφή κυλίνδρου (π.χ., ρολό), τα μεγάλα κομμάτια κρέατος και το ολόκληρο κοτόπουλο.

Σερβίρισμα και συντήρηση τροφίμων

- Όταν ζεσταίνετε φαγητό, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του είναι τόσο υψηλή, ώστε να είναι καυτό (κατά την αναθέρμανσή του να αχνίσει ή να βράσει).
- Μην αναθερμαίνετε τα φαγητά περισσότερες από μία φορές.
- Πιφεύγετε τα ωμά ή τα μερικώς μαγειρεμένα αυγά, ή προϊόντα που περιέχουν ωμά αυγά.
- Κατά την αγωγή συσκευασιών (π.χ., βάζων) που έχουν σφραγιστεί σε κενό αέρος, βεβαιωθείτε ότι ακούσατε το χαρακτηριστικό ήχο (πν), που δείχνει ότι το τρόφιμο είναι ασφαλές.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα μικρόβια έχουν την ικανότητα να μεταφέρονται πολύ γρήγορα και να πολλαπλασιάζονται ταχύτατα, γεγονός που ευνοεί τη μετακίνησή τους από το ωμό κρέας στο άνθρωπο ή σε άλλα τρόφιμα (π.χ., λαχανικά), και από τα ωμά τρόφιμα στα μαγειρεμένα φαγητά. Αυτή η μεταφορά των μικροβίων λέγεται «διασταυρούμενη επιμόλυνση».
- Οι θερμοκρασίες που ευνοούν πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5° C και 60° C.
- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε υψηλή, μεσαία και χαμηλή κινδύνου, ανάλογα με την περιέχουσα παθογόνους μικροοργανισμούς και ανάλογα με τη σύστασή τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί. Τα τρόφιμα υψηλής κινδύνου ονομάζονται και **ευπαθή ή ευαλλοίωτα**. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα στρακείδη.

ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ

Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ

Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ

Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε.

Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) είναι υπεύθυνος φρέας για θέματα ελέγχου και ασφαλείας τροφίμων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: www.efet.gr



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Η άποψη που διατυπώνεται συχνά ότι η υγιεινή διατροφή δεν είναι οικονομική δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από πολλές υγιεινές επιλογές τροφών, η πλειονότητα των οποίων είναι οικονομικές.

Αυτό που πρέπει κυρίως να γνωρίζουμε είναι ότι, σύμφωνα με τις συστάσεις για την υιοθέτηση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης που συνιστάται να καταναλώνονται συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και όσπρια, είναι κατά κανόνα πιο οικονομικά. Αντίθετα, τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά, που συνήθως είναι ακριβότερα από τα φυτικής προέλευσης, συνιστάται να καταναλώνονται με μέτρο, κάποια από αυτά μάλιστα (π.χ., κόκκινο κρέας) σε μικρές ποσότητες και όχι καθημερινά (βλ. Συστάσεις παρόντος Οδηγού).

Ταυτόχρονα, ο σωστός προγραμματισμός, απαιτώντας λίγο περισσότερο χρόνο και σκέψη, μπορεί να βοηθήσει ώστε όχι μόνο να τρεφόμαστε σωστά και οικονομικά, αλλά και να αποφύγουμε τη σπατάλη των τροφίμων και τις ποσότητες που πετάμε επειδή δεν έχουν προλάβει να καταναλωθούν.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται πρακτικές συμβουλές για το πώς μπορούμε να συνδυάσουμε τις υγιεινές επιλογές στην καθημερινή μας διατροφή με έναν προσιτό οικονομικό προϋπολογισμό.

πλάβηματα που μπορεί να είναι ακατάλληλα για την υγιή θέση μιας υγιεινής αλλά και μικρής διατροφής είναι:

1) Προγραμματισμός πριν από τις αγορές

- Καταγράψτε τα τρόφιμα που έχετε ήδη στο σπίτι, οργανώστε το μενού της εβδομάδας και κάντε λίστα με αυτά που χρειάζεται να αγοράσετε.
- Εξοικονομήστε τον χρόνο σας αγοράζοντας ό,τι χρειάζεστε για τα τρόφιμα που θα αγοράσετε για ένα διάστημα (π.χ., για μία εβδομάδα).
- Υπολογίστε την ποσότητα των φρέσκων τροφίμων που χρειάζεστε να χρησιμοποιήσετε πριν αλλοιωθούν.
- Έχετε υπόψη σας ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα πρέπει να διατηρηθούν για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Κάντε έρευνα αγοράς.

2) Κάνοντας τις αγορές σας

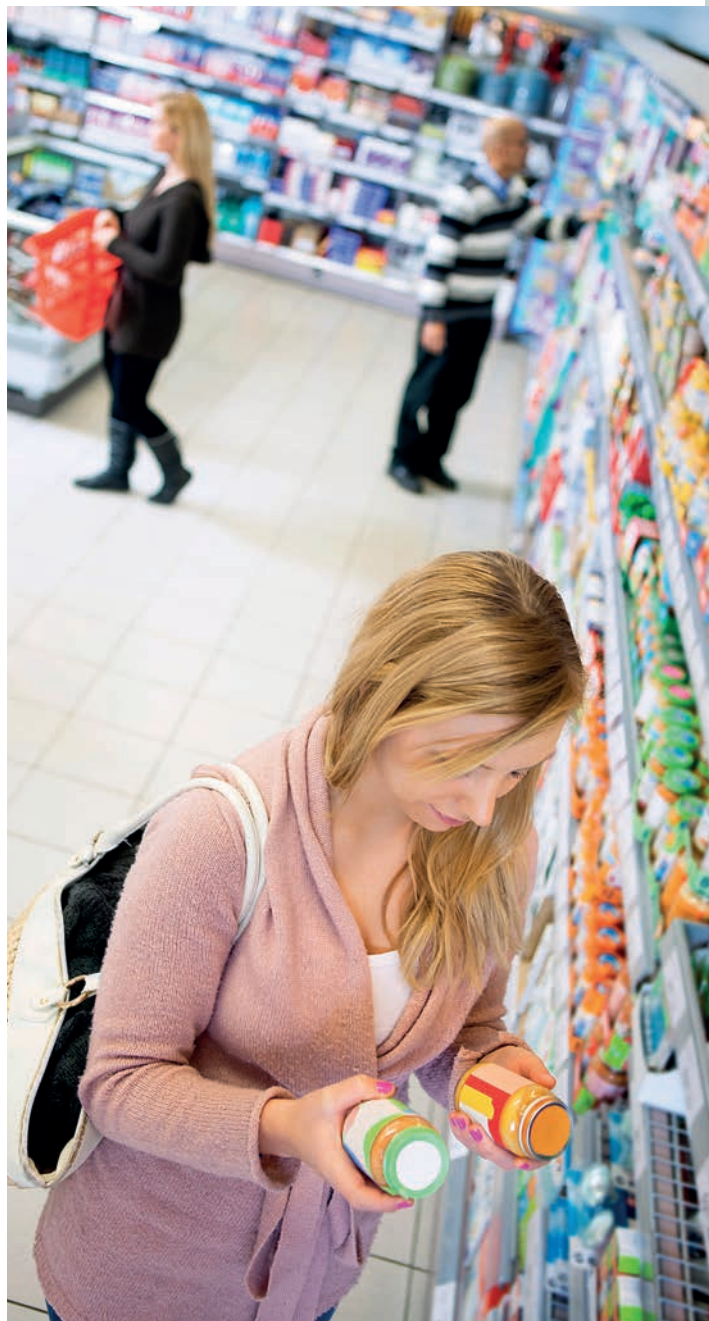
Όταν είστε στο κατάστημα

- Συγκρίνετε τις τιμές των προϊόντων πριν τα αγοράσετε.
- Προσέχετε να αγοράσετε τιδή που δεν περιέχεται στη λίστα αγορών σας.
- Προσέχετε την αγορά επεξεργασμένων τροφίμων (π.χ., μπισκότα, πατατάκια, αλλαντικά). Είναι ακριβότερα και, όταν καταναλώνονται συχνά, έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Προσέχετε να κάνετε τις αγορές σας όταν βιάζεστε ή πεινάτε. Είναι πιθανό να παρασυρθείτε και να αγοράσετε προϊόντα που πιθανώς δεν χρειάζεστε ή και να μην ελέγξετε επαρκώς τις τιμές.

Αφού επιστρέψετε

- Προσέχετε να φυλάξετε τα τρόφιμα που αγοράσατε προκειμένου να διατηρηθούν φρέσκα.
- Προσέχετε να μην χρησιμοποιήσετε σύντομα κάποιο προϊόν (π.χ., κρέας ή ψάρια), καταψύξτε το άμεσα.

- Προκειμένου να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων, χωρίστε τα σε μερίδες πριν τα καταψύξετε.
- Χρησιμοποιήστε πρώτα τα τρόφιμα με τη συντομότερη ημερομηνία λήξης.





3) Ειδικές συμβουλές ανά ομάδα τροφίμων

Φρούτα και λαχανικά

- Πρ τιμήστε φρ ύτα και λαχανικά επ χής. ίναι πι ικ ν μικά, ευκ λότερ να τα βρείτε, πι γευστικά και περιέχ υν περισσότερα θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 2).
- Πρ τιμάτε τις τ πικές (λαϊκές) ή κεντρικές λαχαναγ ρές. Μπ ρείτε να βρείτε καλύτερες τιμές και πι φρέσκα πρ ιόντα.
- γ ράστε τα φρ ύτα και τα λαχανικά στην πι απλή τ υς μ ρφή. π φεύγετε την αγ ρά συσκευασμένων έτ ιμων/κ μμένων λαχανικών και φρ ύτων. Μπ ρεί να είναι β λικά στη χρήση, αλλά είναι π λύ ακριβότερα.
- γ ράζετε φρ ύτα και λαχανικά σε μικρές π σότητες και σε τακτά χρ νικά διαστήματα. ν παρ' όλα αυτά αγ ράστε περισσότερα απ' ό,τι χρειάζεστε, σκεφτείτε τρόπ υς ώστε να τα αξι π ιήσετε, π.χ.:
 - στύψτε τα λεμόνια π υσας περισσεύ υν και καταψύξτε τ ν χυμό τ υς σε παγ κυψέλες
 - τρίψτε και καταψύξτε τις ντ μάτες
 - ψιλ κόψτε και καταψύξτε άνηθ , μαϊντανό κ.ά.
 - έτ ιμάστε σ ύπα λαχανικών και καταψύξτε την.
- Τα κατεψυγμένα λαχανικά είναι συνήθως φτηνότερα από τα φρέσκα και διατηρ ύνται για π λύ μεγαλύτερ χρ νικό διάστημα. φός ν επιλέξετε να αγ ράστε κατεψυγμένα λαχανικά, βεβαιωθείτε ότι στη συσκευασία τ υς αναγράφεται «χωρίς πρ σιθέμεν αλάτι ή νάτρι ».

- Φτιάξτε τ ν δικό σας κήπ ! Δεν είναι απαραίτητ να έχετε κάπ ι ν υπαίθρι χώρ , καθώς για αρκετά λαχανικά (π.χ., πιπεριές, ντ μάτες, αγγ ύρια) και μυρωδικά (π.χ., δεντρ λίβαν , ρίγανη) αρκεί μια γλάστρα στ μπαλκόνι σας. Με αυτόν τ ν τρόπο εξ ικ ν μείτε χρήματα και αξι π ιείτε δημι υργικά τ ν χρόν σας.

Δημητριακά και προϊόντα τους

- Μην πετάτε τ ψωμί π υ περισσεύει. Μπ ρείτε να τ καταψύξετε για μελλ ντική χρήση ή να τ χρησιμ π ιήσετε στην παρασκευή άλλων φαγητών (παξιμάδια, τριμμένη φρυγανιά).
- π φεύγετε τα «έτ ιμα» (αφυδατωμένα ή κατεψυγμένα) φαγητά με βάση τ ρύζι ή τα μακαρόνια. π τελ ύν ακριβές αλλά και πι ανθυγιεινές επιλ γές, καθώς τις περισσότερες φ ρές περιέχ υν μεγάλη π σότητα αλατι ύ και ζάχαρης.

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

- ι μεγαλύτερες συσκευασίες γαλακτ κ μικών πρ ιόντων (γάλα, τυρί, για ύρτι) έχ υν χαμηλότερη τιμή από τις ατ μικές. Υπ λ γίστε τις ανάγκες σας και πρ τιμήστε τις, υπό την πρ ύπόθεση ότι θα έχ υν καταναλωθεί πριν από την ημερ - μηνία λήξης τ υς.
- Παρασκευάστε σπιτικές συνταγές (π.χ., τυρόπιτα, ρυζόγαλ ή κρέμα) με γάλα ή τυρί π υ περισσεύει και πλησιάζει η ημερ μηνία λήξης τ υ.



Όσπρια

- **ντικαταστήστε τ κρέας με όσπρια.** Τα όσπρια απ - τελ ύν πλ ύσια πηγή πρωτεϊνών, δεν αλλ ιών νται εύκ λα και μπ ρ ύν να απ τελέσ υν μια υγιεινή και ικ ν μική εναλλακτική τ υ κρέατ ς. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να συνδυάζ νται με μία πηγή δημητριακών για να αυξάνεται η βι λ γική αξία των πρωτεϊνών τ υ γεύματ ς.

Κρέας

- **Προτιμήστε το λευκό κρέας:** Μειώστε την κατανάλωση κόκκιν υ κρέατ ς (όπως μ σχάρι, χ ιρινό) στη διατρ φή σας και πρ τιμήστε τ λευκό κρέας (π υλερικά και κ υνέλι), π υ απ - τελεί ικ ν μικότερη αλλά και πι υγιεινή επιλ γή.
- **Αξιοποιήστε πλήρως το κρέας που αγοράζετε:** Τα έτ ιμα κ μμάτια ή φιλέτα κρέατ ς μπ ρεί να είναι β λικά, αλλά είναι σημαντικά ακριβότερα σε σχέση με μεγαλύτερα κ μμάτια (π.χ., λόκληρ κ τόπ υλ ή κατσίκι) π υ θα τεμαχίσετε μόν ι σας. Χρησιμ π ιήστε τα κ μμάτια π υ θα πετ ύσατε για να φτιάξετε σπιτικ ύς ζωμ ύς (π.χ., ζωμός κ τόπ υλ υ ή μ σχαρι ύ), τ υς π ί υς μπ ρείτε να πρ σθέσετε σε άλλα φαγητά, αντικαθιστώντας τ υς ζωμ ύς τ υ εμπ ρί υ π υ πιθανώς περιέχ υν μεγάλες π σότητες νατρί υ.
- **Αξιοποιήστε τα περισσεύματα:** άν σας περισσέψει κάπ ι κ μμάτι μεγειρεμέν υ κρέατ ς, βάλτε τ στη συντήρηση τ υ ψυγεί υ και καταναλώστε τ τις επόμενες ημέρες. Τ μαγειρεμέν κρέας, ανάλ γα με τ είδ ς τ υ και τ ν τρόπ παρασκευής, μπ ρεί να συντηρηθεί 1-2 ημέρες στη συντήρηση τ υ ψυγεί υ και 2-3 μήνες στην κατάψυξη (βλ. Πίνακα 12). Για π ικιλία, μπ ρείτε να τ αξι π ιήσετε διαφ ρετικά, για παράδειγμα, τ βραστό κ τόπ υλ π υ περισσεψε από μια κ τόσ υπα τρώγεται σε σάντ υιτς, σε πίτα, ή σε μια σαλάτα με λαχανικά.

- **Αποφύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος:** Τα πρ ιόντα επεξεργασμέ- ν υ κρέατ ς (όπως αλλαντικά, παστά, καπνιστά) απ τελ ύν συνήθως ακριβές και ταυτόχρ να ανθυγιεινές επιλ γές.

Ψάρια και θαλασσινά

- Τα ψάρια και θαλασσινά επ χής είναι συνήθως αρκετά φτηνότερα.
- Τα μικρότερα ψάρια (γαύρ ς, σαρδέλες κ.ά.) είναι πι ικ ν μικά και εξίσ υ υγιεινά με τα μεγαλύτερα.
- Τα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά (εφόσ ν έχ υν τηρηθεί ι πρ βλεπόμεν ι για τη μέθ δ κατάψυξης καν νισμ ι) απ τελ ύν ικ ν μικότερες επιλ γές από τα αντίστ ιχα φρέσκα, χωρίς να υστερ ύν σε θρεπτική αξία.
- Τα ψάρια ιχθυ καλλιέργειας (π.χ., τσιπ ύρα, λαβράκι) απ τελ ύν συνήθως πι ικ ν μικές επιλ γές από τα αντίστ ιχα ελεύθερα.
- π φύγετε την αγ ρά έτ ιμων γευμάτων (κατεψυγμένων και κ νσερβών) με βάση τα ψάρια και θαλασσινά (π.χ., τ ν σαλάτες). ίναι ακριβά και συνήθως με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Ελαιόλαδο

- Για να μειώσετε την π σότητα ελαιόλαδ υ π υ καταναλώνετε μην τ ρίχνετε στ φαγητό απευθείας από τ μπ υκάλι. Χρησιμ π ιείτε ειδικό στόμι ρ ής ή δ σ μετρητή ή κ υτάλι της σ ύπας, πρ κειμέν υ να μετράτε τις π σότητες.

Να θυμάστε:

Κανένα περίσσειμα δεν πρέπει να πηγαίνει χαμέν . Μπ ρείτε να δώσετε τα τρόφιμα π υ δεν θα χρησιμ π ιήσετε σε κάπ ι ν π υ τα χρειάζεται περισσότερο από εσάς! πικ ινωνήστε με τ ν δ ήμ , την κ ινότητα, την εκκλησία, ή τ υς γνωστ ύς σας, για να ρωτήσετε αν υπάρχ υν τρόπ ι να τα πρ σφέρετε σε άτ μα έχ υν ανάγκη.

Παράρτημα 1.

Ατομικά χαρακτηριστικά και η ενδεικτική αντιστοιχία τους με τις συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού

Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού μπορούν να διακριθούν σε τρεις κατηγορίες: **κατηγορία 1** (μ β χρώμα), **κατηγορία 2** (γαλάζιο χρώμα) και **κατηγορία 3** (πράσινο χρώμα).

Για να δείτε ποια κατηγορία (χρώμα) σας αντιπροσωπεύει, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1ο: νάλγαμε το φύλ σας, επιλέξτε τον Πίνακα 1α ή 1β.

Βήμα 2ο: πιλέξτε τη γραμμή που αντιστοιχεί στην ηλικία σας.

Βήμα 3ο: πιλέξτε τη στήλη που αντιστοιχεί στο επίπεδο της σωματικής σας δραστηριότητας όπως ρίζεται στη διπλανή σελίδα.



Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας (Βήμα 3)

Καθιστική ζωή: Τρόπος ζωής που περιλαμβάνει μόνον ελαφράς μέρους σωματική δραστηριότητα, που αφορούν τις τυπικές καθημερινές ανάγκες. Περιλαμβάνει δηλαδή δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, οι οποίες δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., το χαλαρό περπάτημα, οι ελαφρές δουλειές του σπιτιού.

Μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας: Τρόπος ζωής που, εκτός από τις δραστηριότητες που αφορούν τις τυπικές καθημερινές ανάγκες, περιλαμβάνει μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Σε μία κλίμακα 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6.

Υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας: Τρόπος ζωής που, εκτός από τις δραστηριότητες που αφορούν τις τυπικές καθημερινές ανάγκες, περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα ίση ή περισσότερη από 5 ώρες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα ή πιο νδήπειο δύναμ συνδυασμό των παραπάνω. Σε μία κλίμακα 1-10, η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.

Πίνακας 1α*

ΑΝΔΡΕΣ			
Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Καθιστική ζωή	Μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας
Ηλικία (έτη)			
18-25		+	+
26-40			+
41-55			+
56-65			

Στις κατηγορίες όπου υπάρχει το σύμβολο «+» πιθανόν χρειάζεται κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας μερίδων από την προτεινόμενη (βλ. Πίνακα 2 του Παραρτήματος).

Πίνακας 1β*

ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Καθιστική ζωή	Μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας
Ηλικία (έτη)			
18-30			
31-50			
51-65	-		

Στην κατηγορία όπου υπάρχει το σύμβολο «-» πιθανόν χρειάζεται κατανάλωση μικρότερης ποσότητας μερίδων από την προτεινόμενη ή/και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (βλ. Πίνακα 2 του Παραρτήματος).

* Οι πίνακες 1α και 1β βασίστηκαν στις ενεργειακές απαιτήσεις ενηλίκων ανάλογα με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για άνδρες και γυναίκες με φυσιολογικό ΔΜΣ, όπως δίνονται από την EFSA (European Food Safety Authority) και τον USDA (US Department of Agriculture).

Βήμα 4ο:

Προχωρήστε στον Πίνακα 2 που ακολουθεί και επιλέξτε την κατηγορία (στήλη) που έχει το χρώμα που σας αντιστοιχεί με βάση τα προηγούμενα βήματα. Στη στήλη αυτή παρουσιάζονται οι διατροφικές συστάσεις που ταιριάζουν καλύτερα στα δικά σας χαρακτηριστικά.

Πίνακας 2

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με:	Κατηγορία 1	Κατηγορία 2	Κατηγορία 3
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	150-200 γραμ.	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
ΦΡΟΥΤΑ	120-200 γραμ.	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι	5 μερίδες/ημέρα	6-7 μερίδες/ημέρα	8 μερίδες/ημέρα
ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γραμ. τυρί	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ		Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα 120 γραμ.	Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα 120-150 γραμ.	Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα 150 γραμ.
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ		1 μερίδα/εβδομάδα 120 γραμ.	1-2 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμ.	2 μερίδες/εβδομάδα 150 γραμ.
ΑΥΓΑ	1 αυγό	≤4/εβδομάδα	≤4/εβδομάδα	≤4/εβδομάδα
ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	150 γραμ.	2 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	3 μερίδες/εβδομάδα
ΟΣΠΡΙΑ	1 φλιτζάνι μαγειρεμένα στραγγισμένα (150-200 γραμ.)	3 μερίδες/εβδομάδα	≥3 μερίδες/εβδομάδα	≥3 μερίδες/εβδομάδα
ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ – ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη ή 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή 10-12 ελιές	4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	5 μερίδες/ημέρα

Σημείωση: Οι πίνακες αφορούν άτομα τα οποία έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος.



Παράρτημα 2.

Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων

Η προσεκτική ανάγνωση των ετικετών στις συσκευασίες τροφίμων είναι σημαντική και μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε υγιεινές επιλογές. Παρότι υπάρχουν διάφορα είδη ετικετών, σε αυτές περιλαμβάνεται πλήθος πληροφοριών σχετικά με τη διατροφική αξία, τα συστατικά, τη διατήρηση, την προέλευση του προϊόντος κ.ά.

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται **τα συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρεση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξίδι ζύμωσης χωρίς άλλα συστατικά, γιουρτίνα, τυριά, βούτυρο, είδη γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση (δηλαδή με συστατικά μόνο γάλα, ένζυμα και καλλιέργειες – ωφέλιμα μικρόβια απαραίτητα για την παραγωγή τους, όπως, π.χ., ξινόγαλα). Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, βάσει της περιεκτικότητάς τους στο τρόφιμο. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά. Συμπεριλαμβάνονται εκείνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ., ξηροί καρποί).

Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμ. ή ανά 100 ml ή/και ανά μία μερίδα του προϊόντος.

Ενέργεια: Η ενέργεια που προσλαμβάνεται από την κατανάλωση του τροφίμου. Εκφράζεται σε kcal ή kJ.

Λιπαρά: Η ποσότητα των λιπαρών που περιέχεται στο τρόφιμο.

Νάτριο-Αλάτι: Η ποσότητα του νατρίου (αλατιού) που περιέχεται στο τρόφιμο.

Σάκχαρα: Η ποσότητα των σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.

Φυτικές-Εδώδιμες ίνες: Η ποσότητα των φυτικών ινών που περιέχεται στο τρόφιμο.

Βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία: Η ποσότητα των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων που περιέχεται στο τρόφιμο. Η αναγραφή τους δηλώνεται εάν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα.

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με ευανάγνωστο και ανεξίτηλο τρόπο. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ, σε περίπτωση έλλειψης χώρου, η αναγραφή γίνεται γραμμικά. *

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1

ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
- Ανθόγαλα • Ζωντανή καλλιέργεια γιουρτίνης
- Πρωτεΐνη γάλακτος

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ

Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g –
Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g –
(ανά 100 g) Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σπύρι ολικής άλεσης, σπύρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος
ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1.594 kJ	376 kcal
ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	13 γραμ.	3,9 γραμ.
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78 γραμ.	23,4 γραμ.
Σάκχαρα	19 γραμ.	5,7 γραμ.
ΛΙΠΗ	1,3 γραμ.	0,39 γραμ.
Κορεσμένα	0,4 γραμ.	0,12 γραμ.
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	3 γραμ.	0,9 γραμ.
ΑΛΑΤΙ	0,95 γραμ.	0,29 γραμ.
Νάτριο	0,38 γραμ.	0,11 γραμ.

Επίσης, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για:

Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων η πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο-αλάτι). Επιπλέον, μπορεί να δίνεται και για τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τις φυτικές ίνες κ.ά. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη παρουσιάζεται ανά μία μερίδα προϊόντος με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, η οποία αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (RDA-ΣΗΠ)

Η τιμή αυτή δίνεται για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Εκφράζει το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ-RDA) που λαμβάνεται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 3 Κάθε μερίδα περιέχει

Θερμίδες	Πρωτεΐνες	Υδατάνθρακες	Σάκχαρα	Λίπη	Κορεσμένα λιπ.	Φυτικές ίνες	Αλάτι
113	3,9g	23,4g	5,7g	0,39g	0,12g	0,9g	0,29g
6%	9%	10%	6%	0,6%	0,6%	4%	5%

των ενδεικτικών ημερήσιων προσλήψεων σας (GDAs)

Διατήρηση προϊόντων

Στα τρόφιμα αναγράφονται οι ενδείξεις «ημερομηνία λήξης» ή «ανάληψη κατά προτίμηση πριν από».

Ημερομηνία λήξης:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα τα οποία αλλοιώνονται εύκολα (όλα τα νωπά συσκευασμένα προϊόντα).

Η κατανάλωση τροφίμων μετά την ημερομηνία λήξης εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία (Ε.Κ., 2007).

Ανάληψη κατά προτίμηση πριν από:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η κατανάλωση τροφίμων μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά το τρόφιμο μπορεί να έχει υποστεί αλλαγές στη γεύση ή και την υφή του (Ε.Κ., 2007).

Ισχυρισμοί διατροφής (ΕΚ αριθ. 1924/2006, ΕΦΕΤ 2010)

Στις ετικέτες των τροφίμων συχνά υπάρχουν ενδείξεις σχετικά με τα διατροφικά χαρακτηριστικά των προϊόντων (π.χ., light, χωρίς σάκχαρα κτλ.), που είναι γνωστές ως ισχυρισμοί διατροφής.

Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει, υπενεμεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ποσότητας της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που:

- περιέχεται ή
- δεν περιέχεται ή
- περιέχεται σε μειωμένη ή αυξημένη ποσότητα τροφίμου, π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά ξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κρεσμένα λιπαρά» κ.ά.

Ισχυρισμοί υγείας

Κτός από τους ισχυρισμούς διατροφής, στις ετικέτες των τροφίμων μπορεί να υπάρχουν και πληροφορίες σχετικά με την επίδραση που μπορεί να έχει το προϊόν στην ανθρώπινη υγεία. Ορίζονται ως εξής:

Ισχυρισμός υγείας είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει ή υπενεμεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ή ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου, και της υγείας. Δηλαδή, αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή. Π.χ., «η βιταμίνη C που λαμβάνεται ως πρόσληψη» ή «τα ω-3 λιπαρά ξέα που στατεύουν στην καρδιαγγειακή υγεία».

Ο ισχυρισμός υγείας που **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (Καριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

- (α) υπενεμούν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου
- (β) αναφέρονται στο ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους
- (γ) αναφέρονται σε συστάσεις μεμινωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων επαγγελματιών.

* Η πληροφορία που είναι απαραίτητη να παρτίθενται στις ετικέτες καθορίζεται από κανονισμό της... Τ παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τις ισχύουσες Κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Η κανονιστική πράξη που γίνεται κατά διαστήματα.

Πηγές:

ΦΕΤ (2010). Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Κείμενο κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του Κανονισμού 1924/2006. Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). Κανονισμός (Κ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα.

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2011). Κανονισμός (Κ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, την τροποποίηση των κανονισμών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου (Κ) αριθ. 1924/2006 και (Κ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της οδηγίας 87/250/Κ της Επιτροπής, της οδηγίας 90/496/Κ του Συμβουλίου, της οδηγίας 1999/10/Κ της Επιτροπής, της οδηγίας 2000/13/Κ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/Κ και 2008/5/Κ και του κανονισμού (Κ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής.

Γενικό Χημείο του Κράτους (2009). Κώδικας τροφίμων και πτωικών αντικειμένων κίνησης χρήσης. Άρθρο 11α και Παράρτημα Ι του άρθρου 11α.

Παράρτημα 3. Γλωσσάρι

|Α|

γγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: Κλινικό επεισόδιο με νευρολογικά συμπτώματα που καλύπτονται από διαταραχή της εγκεφαλικής λειτουργίας, εστιακή ή διάχυτη, διάρκειας μεγαλύτερης των 24 ωρών. Συνδέεται από βλάβη του εγκεφαλικού ιστού και που καλείται από μείωση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκεφαλικό ιστό ή από αιμorrhagia μέσα ή έξω από το εγκεφαλικό παρέγχυμα.

Αμυλο: Υδατάνθρακας που αποτελείται από πολλές μόρια γλυκόζης και περιλαμβάνεται, κυρίως, στις πατάτες, στα δημητριακά (π.χ., ρύζι, σιτάρι, βρώμη, κριθάρι), στα αμυλώδη λαχανικά, όπως το καλαμπόκι, καθώς και στα όσπρια.

Αναιμία: Παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μείωση της αιμοσφαιρίνης ή του αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα, η οποία οδηγεί σε μειωμένη παροχή οξυγόνου στο ιστό του οργανισμού. Κδηλώνεται συνήθως με ωχρότητα και αδυναμία. Μία από τις αιτίες της αναιμίας είναι η μειωμένη ή ανεπαρκής πρόσληψη ή απορρόφηση σιδήρου, φυλλικού οξέος ή βιταμίνης B₁₂ μέσω της διατροφής.

Ανοια: Η πρωτεύουσα έκπτωση (μείωση) των γνωστικών λειτουργιών (π.χ., αντίληψη, κρίση, προσοχή, μνήμη, λόγος κ.ά.) σε βαθμό μεγαλύτερο από αυτό που αναμένεται φυσιολογικά με την πάροδο της ηλικίας. Μπορεί να φείλεται σε πολλές αιτίες ή τραυματισμούς που επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ ή τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Αντιοξειδωτική δράση: Φέρει την παρεμπόδιση της οξείδωσης ή την παγίωση ή την καταστροφή των ελεύθερων ριζών οξυγόνου που οδηγούν στην

οξείδωση κατά τη διάρκεια των φυσιολογικών διεργασιών του μεταβολισμού. Η δράση αυτή ασκείται από τις αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, φυτοχημικές ουσίες) που περιέχονται, μεταξύ άλλων, στα φρούτα και λαχανικά, και έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων χρόνιων νοσημάτων, καθώς και με καθυστέρηση της γήρανσης.

Απλά σάκχαρα: Περιλαμβάνονται οι μονο- και δι-σακχαρίτες, δηλαδή το υδατάνθρακες που αποτελούνται από ένα μόριο γλυκόζης (μονοσακχαρίτες), όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, ή από δύο μόρια γλυκόζης (δισακχαρίτες), όπως η λακτόζη και η σουκρόζη. Τα απλά σάκχαρα μπορεί να περιέχονται εκ φύσεως στις τροφές, να προστίθενται κατά τη διαδικασία της παρασκευής τους ή να καταναλώνονται ανεξάρτητα.

Αρτηριακή πίεση (Συστολική / Διαστολική):

Η πίεση που ασκείται στα τοιχώματα των αρτηριών κατά τη ροή του αίματος εντός αυτών. Διακρίνεται σε συστολική – «μεγάλη» (κατά τη σύσπαση της καρδιάς), και διαστολική – «μικρή» (κατά τη χαλάρωση των τοιχωμάτων της καρδιάς).

|Ε|

Έλαια: Κατηγορία λιπιδίων που βρίσκονται σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Συνήθως είναι φυτικής προέλευσης, όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το αραβσιτέλαιο κ.ά.

|Θ|

Θερμίδα (διατροφική): Μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παρέχεται από τις τροφές. Κφράζεται σε kcal (kilocalorie) ή kJ (kilojoule). Η αντιστοίχία είναι 1 kcal = 4,18 kJ.

Κ

Καρδιαγγειακά νοσήματα: Μεγάλη κατηγορία νοσημάτων της καρδιάς ή/και των αγγείων (αρτηριών και φλεβών). Περιλαμβάνονται συνήθως από στένωση και απόφραξη των αγγείων. Στα καρδιαγγειακά νοσήματα συγκαταλέγεται, μεταξύ άλλων, η ισχαιμική καρδιοπάθεια (ή αλλιώς, στεφανιαία νόσος) και τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Καρκίνος ή κακοήθης νεοπλασία: Νόσημα που χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτη κυτταρική αύξηση, η οποία προκύπτει από αλλαγές στη γενετική πληροφορία των κυττάρων. Όλοι οι καρκίνοι ξεκινούν από ένα κύτταρο που έχει χάσει τον έλεγχο της φυσιολογικής αύξησης και του πλάσματος.

Καρκινογόνος ουσία: Κάθε ουσία ή παράγοντας που μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

Ο

Οστική πυκνότητα: Η συγκέντρωση ασβεστίου και άλλων μετάλλων σε συγκεκριμένο όγκο οστού, που χρησιμοποιείται για την εκτίμηση της υγείας των οστών και της παρουσίας ή όχι οστεοπόρωσης.

Οστεοπόρωση: Συστηματική σκελετική νόσος, που χαρακτηρίζεται από μειωμένη οστική πυκνότητα και διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής του σπγγώδους, κυρίως, στο ύψος, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ευθρυπτότητα του οστού και η πιθανότητα κατάγματος.

Π

Παχυσαρκία: Η συγκέντρωση λίπους στο νηριανισμό, που υπερβαίνει το φυσιολογικό, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του ατόμου.

Προστιθέμενα σάκχαρα: Τα σάκχαρα και οι γλυκαντικές ύλες που προστίθενται στα τρόφιμα και τα φαγητά κατά τη διαδικασία παρασκευής και επεξεργασίας τους.

Σ

Σάκχαρο αίματος: Η συγκέντρωση της γλυκόζης στο αίμα.

Σακχαρώδης διαβήτης: Πρόκειται για μεταβολικό νόσημα που οδηγεί σε διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης στο νηριανισμό. Η διαταραχή προκύπτει είτε διότι το πάγκρεας παράγει μικρότερη ποσότητα ή καθόλου ινσουλίνης, είτε διότι ο ιστός του νηριανισμού δεν ανταποκρίνεται στην παραγωγή ινσουλίνης. Διακρίνεται σε τύπο 1 και τύπο 2. Ο τύπος 1 χαρακτηρίζεται από αδυναμία παραγωγής ινσουλίνης και διαγιγνώσκεται κατά κανόνα στην παιδική ηλικία. Ο τύπος 2 χαρακτηρίζεται από αντίσταση (ή μη ανταπόκριση) των ιστών στην ινσουλίνη και μπορεί να συνδυαστεί με μειωμένη έκκριση ινσουλίνης. Είναι συχνότερος τύπος σακχαρώδους διαβήτη και διαγιγνώσκεται κατά κανόνα στην ενήλικη ζωή.

Στερεά λίπη: Κατηγορία λιπιδίων τα οποία σε θερμοκρασία δωματίου βρίσκονται σε στερεή και όχι υγρή μορφή και είναι κυρίως ζωικής προέλευσης, π.χ., βούτυρο, μαργαρίνη, λαρδί.

Στεφανιαία νόσος ή ισχαιμική καρδιοπάθεια: Νόσημα κατά το οποίο τα υπεύθυνα αγγεία για την αιμάτωση της καρδιάς (στεφανιαίες αρτηρίες) παρουσάζουν στένωση ή/και απόφραξη, συνήθως λόγω αρτηριοσκλήρυνσης. Το αποτέλεσμα είναι η ισχαιμία του καρδιακού ιστού (ανεπαρκής παροχή αίματος και ξυγόνου) και η εκδήλωση πόνου στο πνεμόνιο (στηθάγχης) ή ξέσπασμα (μυοκαρδίον).

Συμπληρώματα διατροφής: Πρϊόντα που διατίθενται στο εμπόριο σε δισμετρικές μορφές (π.χ., κάψυλες, δισκία, φακελάκια σκόνης κ.ά.) και περιέχουν κυρίως βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, αλλά και άλλα συστατικά, όπως φυτοχημικές ουσίες.

ΙΤΙ

Τερηδόνα: Η φθορά των δοντιών που προκαλείται από τα ξέα που παράγονται από μικροβιολογική ή χημική διαδικασία.

Τοξίνες: Χημικές ουσίες που είτε βρίσκονται φυσικά σε διάφορα τρόφιμα, είτε υπεισέρχονται τυχαία, από ανθρώπινες λάθος, κατά την παρασκευή και επεξεργασία των τροφίμων, ή παράγονται από μικρόβια που μολύνουν τα τρόφιμα.

Τρόφιμο: Όλα τα στερεά και υγρά πρϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον άνθρωπο για την κάλυψη των καθημερινών του αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

ΙΥΙ

Υπέρταση: Παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αυξημένη αρτηριακή πίεση του αίματος. οδηγεί σε αυξημένη καρδιακή λειτουργία και πίεση κατά τη ροή του αίματος στα αγγεία διαφόρων οργάνων, όπως στην καρδιά, το εγκεφάλο, τους νεφρούς και τα μάτια, και είναι επιβλαβής για τη λειτουργία τους.

Υπερλιπιδαιμία: Παθολογική κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται αυξημένη συγκέντρωση των λιπιδίων –δηλαδή της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και των ελεύθερων λιπαρών ξένων– στο αίμα.

ΙΦΙ

Φλαβονοειδή: Οργανικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση που εντοπίζονται, κατά κύριο λόγο, στα φρούτα και τα λαχανικά και τους προσδίδουν χαρακτηριστικά, όπως χρώμα, σμή και γεύση. Η κατανάλωση τροφίμων και ποτών (π.χ., τσάι) που τα περιέχουν φαίνεται να δρα προστατευτικά έναντι της εμφάνισης ριζομένων μορφών καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Φυτικές ίνες: Πολυσακχαρίτες (σύνθετα υδατάνθρακες) που προέρχονται από το κυτταρικό ισχύμα του φυτού και δεν απορροφώνται από το λεπτό έντερο. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια.

Φυτοχημικές ουσίες: Ουσίες που βρίσκονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και προσδίδουν σε αυτά κάποια από τα χαρακτηριστικά τους, όπως το χρώμα. Ουσίες αυτές έχει βρεθεί ότι ενισχύουν αντισπασμωδικό σύστημα και βοηθούν στη μείωση εμφάνισης των καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και ριζομένων τύπων καρκίνου.

ΙΧΙ

Χοληστερόλη: Συστατικό (μία φυσική στερόλη) που βρίσκεται σε όλους τους ιστούς του οργανισμού. Συντίθεται στο νευροενδοκρινικό σύστημα σε επαρκείς ποσότητες, ικανές να καλύψουν τις ανάγκες κάθε όργου και έτσι δεν χρειάζεται να λαμβάνεται με τις τροφές.

Χοληστερόλη των τροφών: Βρίσκεται μόνον στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πούλκερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα αυγά.

Χοληστερόλη του αίματος: Η χοληστερόλη κυκλοφορεί στο αίμα συνδεδεμένη με συγκεκριμένες πρωτεΐνες (λιπιδιοπρωτεΐνες), οι οποίες διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

α) λιπ πρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (Low Density Lipoprotein –LDL– «κακή χ ληστερόλη»),
β) λιπ πρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (High Density Lipoprotein –HDL– «καλή χ ληστερόλη»)
και γ) λιπ πρωτεΐνη π λύ χαμηλής πυκνότητας (Very Low Density Lipoprotein –VLDL).

Χρόνιο νόσημα: Νόσημα π υ χρειάζεται μεγάλ χρονικό διάστημα για να εκδηλωθεί. Στα χρόνια ν -σήματα συγκαταλέγ νται, κατά κανόνα, τα μη μεταδιδόμενα ν σήματα, όπως τα καρδιαγγειακά ν σήματα, καρκίν ς και σακχαρώδης διαβήτης.



[illegible]

[illegible]

Σημειώσεις

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης

