

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



Ευ Δια...
Τροφήν

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ**

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

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου: Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης: Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.

Υπεύθυνοι έργου: Ιωάννα Σουφλήρη, Ελένη Μαυρή

Συντονισμός έκδοσης: Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

Σχεδιασμός: Νικόλας Φαράκλας

Σελιδοποίηση: Αργυρώ Αμπατζίδου

Διόρθωση: Κυριάκος Εμμανουηλίδης

Εκτέλεση Συνταγών και Styling: Στέλιος Μαστοράκος

Φωτογραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθοί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Εκτυπώσεις IRIS AEBE

ISBN: 978-960-503-557-0

Copyright: 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής 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 ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



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.



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΥΡΓΟΥ

Αθήνα, 19 Σεπτεμβρίου 2014

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας: 101 87, Αθήνα
Τηλέφωνο: 210/5235815,
Fax: 210/5233573

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 συνθηκών 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 στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά 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 διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας 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 νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήγη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων 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 αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- το γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση

- 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 εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και ομόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών.



Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, , Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας –
Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

Καθηγητής Μαιευτικής και
Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής
και Διαιτητικής Συμπεριφοράς,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής
Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής
Βιολογίας του Ανθρώπου, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

Καθηγήτρια Παθολογίας –
Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδίατρος-Νεογνολόγος,
Διευθύντρια Νεογνολογικού
Τμήματος Νοσοκομείου «ΕΛΕΝΑ
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

Καθηγητής Διατροφής
του Ανθρώπου, Γεωπονικό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

Άμ. Επίκουρος Καθηγητής
Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής
Νοσοκομείου «Άγ. Σάββας», Πρόεδρος
Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής &
Γηριατρικής Εταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και
Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Κρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική
Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα- Κατσιλάμπρου⁴

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

Αναπληρωτής Καθηγητής
Διατροφικής Αγωγής – Διατροφικής
Αξιολόγησης, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος,
Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας,
Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1, 2, 3, 4}

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια
Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική
Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

Καθηγητής Βιοστατιστικής –
Επιδημιολογίας της Διατροφής,
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Περμανθία Παναγή³

Μαία, Πρόεδρος ΣΕΜΜΑ,
εκπρόσωπος ICM (International
Confederacion of Midwives),
εκπρόσωπος European Midwives
Association

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

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

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3, 4}

Αναπληρωτής Καθηγητής
Διαιτολογίας – Διατροφής και
Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο
Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής
Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής
Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική
Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής
Γεροντολογικής & Γηριατρικής
Εταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2, 3}

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής,
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1, 2, 3, 4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικού
Επαγγελματικού 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
Επιδημιολογίας και Προληπτικής
Ιατρικής, Ιατρική Σχολή
Πανεπιστημίου Αθηνών

1. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες

2. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους

3. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Έγκυες και Θηλάζουσες

4. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος
Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD
Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια
Υγιεινής και Επιδημιολογίας Ιατρικής
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

Υπεύθυνη Έργου
Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο
Prolepsis

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, PhD
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Ινστιτούτο
Prolepsis

Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD
Επιστήμων Τροφίμων –
Διατροφολόγος, Διδάκτωρ
Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Ινστιτούτο Prolepsis

Ελένη Παπαδημητρίου, MD, PhD
Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής
Πανεπιστημίου Αθηνών, Ινστιτούτο
Prolepsis

Αναστασία Σαμαρά, PhD,
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,
Εξειδίκευση στην Επιδημιολογία
της Παχυσαρκίας

Γιάννης Σπυρίδης, MSc
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο
Prolepsis

**Στην υλοποίηση του έργου
συμμετείχαν**

Αφροδίτη Βελουδάκη, MA
Επικοινωνιολόγος Υγείας, Διευθύντρια
Ινστιτούτου Prolepsis

Έλενα Δημητρακοπούλου, MA
Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο
Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη, MSc
Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο
Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη, PhD
Φιλολόγος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο
Prolepsis

Περιεχόμενα



ΕΙΣΑΓΩΓΗ	14
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ	16
1. Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	19
2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	20
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	21
ΦΡΟΥΤΑ	24
3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	30
4. ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	34
5. ΟΣΠΡΙΑ	42
6. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	45
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	46
ΑΥΓΑ	49
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	51
7. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	56
8. ΑΛΑΤΙ	62
9. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)	65
10. ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ	69
11. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ	72
12. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ	76
13. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	79
14. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	85
15. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	94
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	94
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ	100
16. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ	104
17. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΥΠΑΘΗ ΑΤΟΜΑ	108



■ 18. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	113
ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	114
Υδατάνθρακες	114
Πρωτεΐνες	115
Λιπίδια (λίπη και έλαια)	116
ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	117
Βιταμίνες	117
Ανόργανα στοιχεία	121
■ 19. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	124
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	124
ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	128
■ 20. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ	138
 ■ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	
Παράρτημα 1. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων	144
Παράρτημα 2. Γλωσσάρι	148
 ■ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	
Πίνακας 1. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων	28
Πίνακας 2. Περιεκτικότητα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο	38
Πίνακας 3. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα	40
Πίνακας 4. Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα (από την υψηλότερη προς τη χαμηλότερη περιεκτικότητα)	55
Πίνακας 5. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία	61
Πίνακας 6. Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων	77
Πίνακας 7. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών	118
Πίνακας 8. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών	120
Πίνακας 9. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων	121
Πίνακας 10. Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων στο ψυγείο και την κατάψυξη	132

Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ζωής, εξαρτώνται από το φυσικό περιβάλλον και αντανακλούν τον τρόπο που επιλέγουμε να ζούμε και τον πολιτισμό μας.

Σήμερα, στην Ελλάδα, η βελτίωση των συνθηκών υγιεινής και διαβίωσης και η πρόοδος στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των νοσημάτων έχει οδηγήσει σε αύξηση του μέσου όρου ζωής. Ωστόσο, η αύξηση της διάρκειας ζωής είναι σημαντικό να συνοδεύεται από σωματική και ψυχική υγεία, από ποιότητα ζωής και, κατά το δυνατόν, από συμμετοχή στην κοινωνική, οικονομική, πολιτιστική και πνευματική ζωή. Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική δραστηριότητα, αλλά και παράγοντες όπως η αποφυγή του καπνίσματος, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην επίτευξη αυτών των στόχων.

Αν έχουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες ή είμαστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, δεν είναι ποτέ αργά να κάνου-

με κάτι για αυτό! Οποιαδήποτε αλλαγή στη διατροφή και στον τρόπο ζωής μπορεί να επιφέρει ευεργετικές αλλαγές στην υγεία, να προλάβει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων και να συμβάλει στη μακροβιότητα.

Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω απευθύνεται σε υγιείς ενήλικες και στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Η διεπιστημονική ομάδα συγγραφής, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, με βάση τα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, ο Διατροφικός Οδηγός έχει εγκριθεί από ειδική Επιτροπή, η οποία συστάθηκε για τον λόγο αυτό, και απαρτίζεται 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 αναπτύχθηκε παραδοσιακά, στον ελληνικό χώρο, στην πορεία των αιώνων, και ο οποίος αναγνωρίστηκε και συστηματοποιήθηκε 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, συνδυάζοντας 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. Άλλωστε, πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «άυλο πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας».

Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα γνωρίζουν, μέσω της εμπειρίας τους, και ακολουθούν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους νεότερους την ελληνική παραδοσιακή διατροφή. Στην ελληνική κοινωνία, η επιρροή των «γιαγιάδων» και των «παππούδων» είναι σημαντική γενικότερα, αλλά και σε σχέση με τη διατροφή, καθώς μεταφέρουν παραδόσεις και συνήθειες που τείνουν να ξεχαστούν, μαγειρεύοντας συχνά για ολόκληρη την οικογένεια.

Να, λοιπόν, ακόμη ένα σημαντικό έργο που μπορείτε να προσφέρετε: Ακολουθώντας την ελληνική παραδοσιακή διατροφή, ωφελείτε την υγεία σας, αλλά και την υγεία των δικών σας ανθρώπων, και βοηθάτε στη διατήρηση της διατροφικής κληρονομιάς, μαθαίνοντας τους νεότερους να τρώνε και να μαγειρεύουν με τρόφιμα που υπάρχουν στον τόπο μας και σύμφωνα με τις παραδόσεις.

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, με σκοπό την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής.

Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από 20 κεφάλαια. Ξεκινά με τον **«Δεκάλογο» της υγιεινής διατροφής**, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια και αφορούν σε:

- 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 στις **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 συνήθεις μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά 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 σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά της **πλειονότητας των ατόμων που δεν αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας**.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**, καθώς οι ανάγκες αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.
 - ✓ Για παράδειγμα, μια γυναίκα με μειωμένη σωματική δραστηριότητα προτείνεται να ακολουθεί τις χαμηλότερες συστάσεις του Οδηγού, ενώ ένας άνδρας με υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας προτείνεται να ακολουθεί τις υψηλότερες συστάσεις.

Ωστόσο, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των ατόμων, οι συστάσεις του Οδηγού αφορούν σε οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής **και όχι εξατομικευμένη διαίτα**.

- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στον Διατροφικό Οδηγό είναι να αποτελέσει «σημείο αναφοράς», ώστε:
 - ✓ Να είστε σε θέση να αξιολογείτε το 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 κατανοήσετε καλύτερα ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερο και ποια λιγότερο, καθώς και τη σχετική αναλογία μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε 3 φορές την εβδομάδα μπιριζόλα, θα πρέπει να μειώσετε τη συχνότητα κατανάλωσης, π.χ., 1 μπιριζόλα την εβδομάδα, αλλά ταυτόχρονα να μην αυξήσετε το μέγεθος της μερίδας, δηλαδή να μη φάτε μία μπιριζόλα τριπλάσιου μεγέθους.

Ο Διατροφικός Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, τα κεφάλαια 12-20 τα οποία αναφέρονται:

- στη συγκεντρωτική παρουσίαση και απεικόνιση των διατροφικών συστάσεων,
- στη συχνότητα και τον τύπο των γευμάτων,
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή,
- στο σωματικό βάρος και στη σωματική δραστηριότητα,
- στις αλλαγές που συμβαίνουν στο

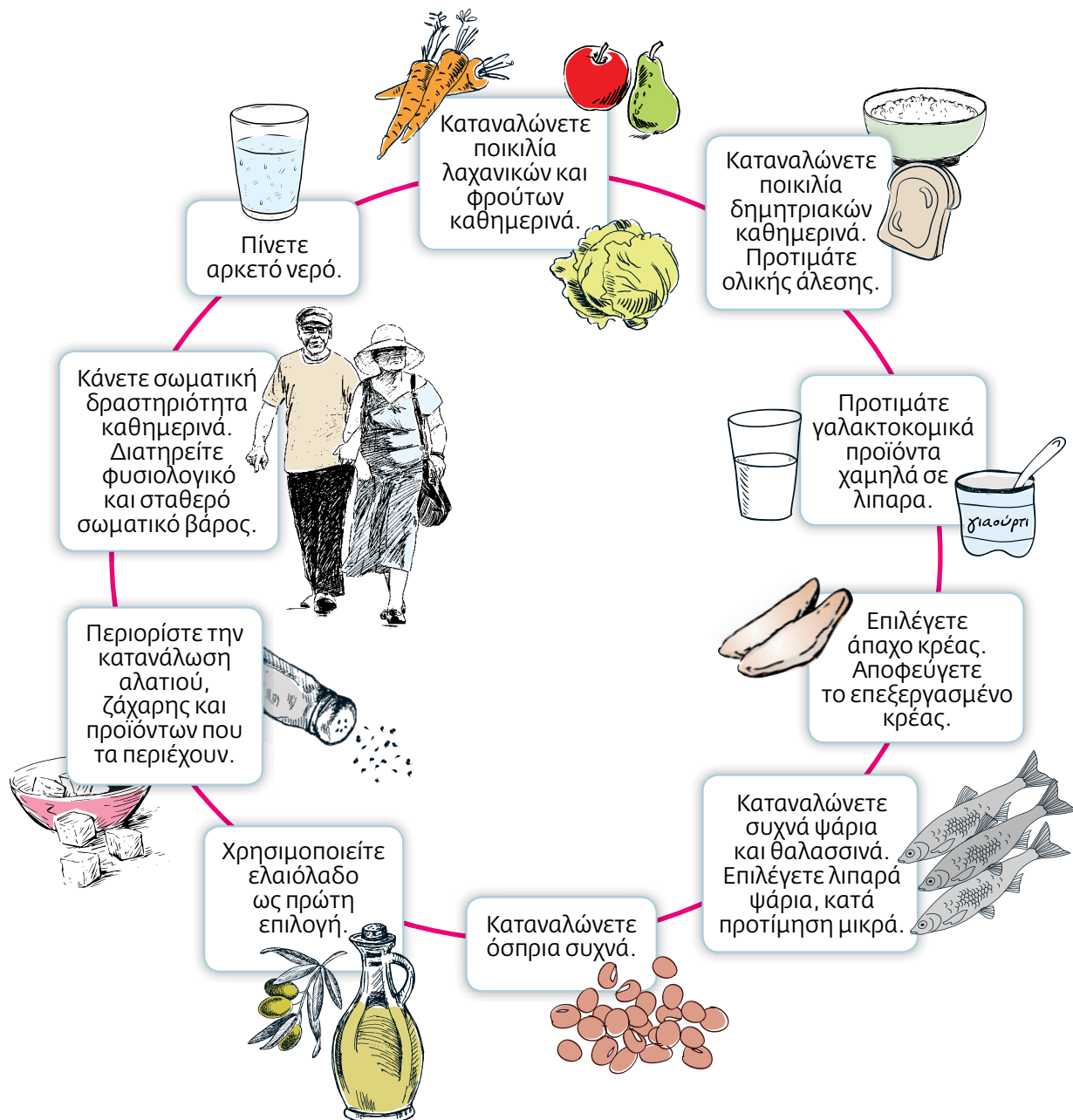
- σώμα με το πέρασμα του χρόνου,
- στη διατροφή των ευπαθών ατόμων
- στα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα,
- στην ασφαλή προετοιμασία και στους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος,
- σε συμβουλές οικονομίας.

Επιπλέον, στο Παράρτημα περιλαμβάνεται κεφάλαιο σχετικά με τον τρόπο ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης (ετικέτες συσκευασίας τροφίμων), καθώς και γλωσσάρι με επεξήγηση όρων που χρησιμοποιούνται στον Διατροφικό Οδηγό.

Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα **www.diatrofikoiodigoi.gr**, όπου θα βρείτε την **πλήρη σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών** που περιλαμβάνει και τους τόμους: για **Ενήλικες**, για **Γυναίκες**, **Εγκύους και Θηλάζουσες** και για **Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους**.

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 ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς προστατεύει από την εμφάνιση υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου (π.χ., έμφραγμα), αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, καταρράκτη και εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και, πολύ πιθανόν, από την εμφάνιση καρκίνου. Επιπλέον, τα λαχανικά και τα φρούτα 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 περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, 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 είναι και τρόφιμα που, κατά κανόνα, δίνουν λίγες θερμίδες.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες 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., αγγουροντομάτα με κρεμμύδι και πιπεριά (400 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από βραστά λαχανικά, π.χ., κολοκυθάκια, χόρτα, μπρόκολο, κουνουπίδι (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 σουπιές με σπανάκι (150 γραμμάρια σπανάκι) = 1 μερίδα λαχανικών





ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα.
- Προσπαθείτε να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Φροντίζετε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι, ιδανικά φρέσκα και εποχής (βλ. Πίνακα 1). Εάν δυσκολεύεστε να έχετε πάντοτε φρέσκα λαχανικά, επιλέξτε ως εναλλακτική λύση τα κατεψυγμένα.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα μπορείτε, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Πλένετε καλά τα λαχανικά πριν τα καταναλώσετε.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε χόρτα, όπως βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, βρούβες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλυστρίδα κ.ά., τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Προτιμάτε 1-2 φορές την εβδομάδα ένα «λαδερό» φαγητό, π.χ., φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν μοναδικά τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.
- 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 τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά.



ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (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 (120-200
γραμμάρια), 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., βερίκοκα, δαμάσκηνα**



**1½ κουταλιά
της σούπας σταφίδες**



**½ ποτήρι φυσικό
χυμό – 125 ml**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Επιλέγετε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 1).
- Φροντίστε να έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τον πάγκο ή το ψυγείο, έτοιμα προς κατανάλωση.
- Προτιμήστε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φροντίστε να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Επιλέγετε τα φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και ως επιδόρπιο.
- Προτιμάτε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς. Είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες. Να θυμάστε ότι **½ ποτήρι** (125 ml) φυσικού χυμού αντιστοιχεί σε **μία μερίδα φρούτων**.
- Εάν δεν μπορείτε να καταναλώσετε φρέσκα φρούτα, τότε προτιμήστε σπιτικούς φυσικούς χυμούς, χωρίς να τους σουρώνετε, ή κομπόστες χωρίς προστιθέμενα σάκχαρα.
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα μικρό θρεπτικό γεύμα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, 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 ντομάτα σε λυκοπένιο). Επομένως, για να προσλαμβάνουμε πολλά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά πρέπει να καταναλώνουμε όχι μόνο ένα είδος λαχανικών και φρούτων, αλλά ποικιλία.
- Οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά έχουν αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων.
- Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε **φυτικές ίνες** (ή, αλλιώς, διαιτητικές ή εδώδιμες ίνες), όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ., ολικής άλεσης, καστανό ρύζι), συνδέεται με πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μερικές από αυτές είναι η ομαλή λειτουργία του εντέρου, π.χ., η αποφυγή δυσκοιλιότητας, η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης αίματος και η καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου του παχέος εντέρου.



Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

Η πρόοδος 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, τα λαχανικά και τα φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 1) είναι σημαντικό να προτιμώνται γιατί:

- Διακρίνονται συνήθως για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.
- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.
- Ενισχύονται οι τοπικοί παραγωγοί και η τοπική οικονομία.
- Μειώνεται η ρύπανση του περιβάλλοντος που προκαλείται από τη μεταφορά των τροφίμων, με διάφορα μεταφορικά μέσα, σε μεγάλες αποστάσεις.

Πίνακας 1
Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα λαχανικά & φρούτα													
Αγγούρια													
Αγκινάρες													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
Αχλάδια													
Ακτινίδια													
Βατόμουρα													
Βερίκοκα													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνια													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα λαχανικά & φρούτα													
Μαρούλι													
Μελιτζάνες													
Μήλα													
Μπανάνες													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλια													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινα													
Ρόδια													
Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγές: Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα.
Ολύμπιος 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 μας. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, και πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά σε επαρκείς ποσότητες. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και άλλα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και η παχυσαρκία. Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνη B₆) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών 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:
 - Αλεύρι
 - Ψωμί
 - Απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
 - Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες
 - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες
 - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
 - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι ποικιλίες της.

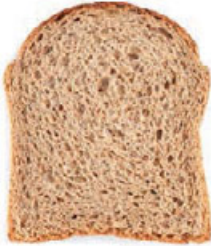
**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **5-7 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)**



**½ φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ζυμαρικά
ή ρύζι ή πλιγούρι
(70-90 γραμμάρια)**



**½ φλιτζάνι των 240 ml
δημητριακά πρωινού
(30 γραμμάρια)**



**½ κουλούρι
Θεσσαλονίκης**



**1 πατάτα μέτριου
μεγέθους
(120-150 γραμμάρια
μαγειρεμένη)**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Για να επιλέξετε προϊόντα ολικής άλεσης διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων. Θα πρέπει:
 - Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
 - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, δηλαδή πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε τις πατάτες τηγανητές.
- Φροντίστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύριο γεύμα.
Για παράδειγμα:

Επιλογές πρωινού:

- 2 παξιμάδια ολικής άλεσης με ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 4 φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές μεσημεριανού:

- 1 φλιτζάνι μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι με κοτόπουλο (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές βραδινού:

- 1 φλιτζάνι τραχανάς με τυρί (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 φλιτζάνι ρύζι με γιαούρτι (= 2 μερίδες δημητριακών)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ζυμαρικά) που είναι ολικής άλεσης υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι βιταμίνες και τα άλλα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο τους.
- Αρκετά αρτοσκευάσματα, π.χ., ψωμί του τοστ, φρυγανιές κ.ά., αποτελούν συχνά κρυφές πηγές αλατιού, ζάχαρης, κορεσμένων και υδρογονωμένων λιπαρών. Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων, ώστε να κάνετε την καλύτερη επιλογή.
- Ο **γλυκαιμικός δείκτης** είναι μία κλίμακα που αξιολογεί το πόσο γρήγορα ανεβαίνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, αμέσως μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει υδατάνθρακες. Τα δημητριακά με **χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρόμη κ.ά., πρέπει να προτιμώνται,

καθώς συμβάλλουν στην ομαλότερη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αντίθετα, τα τρόφιμα με **υψηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια, πατάτες κ.ά., αυξάνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όταν τα καταναλώνουμε, πεινάμε γρηγορότερα λόγω αυτής της απότομης αλλαγής (ταχύτατη αυξομείωση). Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωσή τους συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

- Όταν καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, συνδυάστε τα με τρόφιμα που συμβάλλουν στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων, π.χ., με λαχανικά ή ελαιόλαδο. Για παράδειγμα, προτιμήστε να καταναλώνετε πατάτες μαζί με μια σαλάτα από πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ελαιόλαδο.





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 B_2 (ριβοφλαβίνη) και βιταμίνη B_{12} , βιταμίνες A και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο συμβάλλουν στην υγεία των οστών. Επιπλέον, με την αύξηση της ηλικίας, η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση του ρυθμού απώλειας ασβεστίου από τα οστά, μετριάζοντας έτσι τις επιπτώσεις της οστεοπόρωσης.

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 **3 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 σπирτόκουτου (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 2).
- Επιλέγεται γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο) (βλ. Πίνακα 2).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη πριν τα καταναλώσετε, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Εάν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη ή νιώθετε φούσκωμα μετά την κατανάλωση γάλακτος, δοκιμάστε γάλα με μειωμένη ή καθόλου λακτόζη. Εναλλακτικά, καταναλώνετε γιαούρτι ή τυρί.





ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα, αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη Α και D). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης των βιταμινών αυτών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

Πίνακας 2

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

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	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

Γιαούρτια¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (παραδοσιακό)	5,3	73	192
Αγελάδος (ευρωπαϊκού τύπου)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβειο (παραδοσιακό)	7,9	68	226

Γάλα²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (ημιαπο- βουτυρωμένο)	1-2	44-47	120-125
Αγελάδος (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Κατσικίσιο	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλου τσιζ)	28,7	1395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκούντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ροκφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλούμι	24	1.100	840

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

Πηγές: 1: Καφάτος Α. & 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 αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως τα ψάρια που κατα-

ναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., μαρίδα, γαύρος), λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια), όσπρια και ξηροί καρποί (π.χ., αμύγδαλα). Παρακάτω (βλ. Πίνακα 3) αναφέρεται ενδεικτικά η περιεκτικότητά σε ασβέστιο τροφίμων που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου.

Πίνακας 3

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
Ψάρια & θαλασσινά		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1463
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
Αγκινάρες (βρασμένες) 	150	74
Φρούτα		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Ακτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
Ξηροί καρποί		
Αμύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
Κολοκυθόσποροι 	3 κουταλιές της σούπας (27)	30

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

- Υπάρχουν παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.



ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο 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 λίπος 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:

- Οι φακές
- Τα φασόλια
- Τα ρεβίθια
- Η φάβα
- Τα ξερά κουκιά
- Οι ποικιλίες 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 πιάτο φασολάδα = 2 μερίδες οσπρίων

1 πιάτο ρεβιθόρυζο = 1 μερίδα οσπρίων

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Καταναλώνετε ποικιλία οσπρίων. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να τα καταναλώνετε ως κύριο γεύμα, αλλά και ως συνοδευτικό κύριου γεύματος ή ως σαλάτα, π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα.
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι, π.χ., φακόρυζο.
- Αποφεύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος της περιεκτικότητάς τους σε ορισμένες βιταμίνες.
- Εάν νιώθετε «φούσκωμα» κατά την κατανάλωση των οσπρίων:
 - αφήστε τα να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα,
 - καταναλώστε μικρότερη ποσότητα και περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα όσπρια αποτελούν εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης. Προτιμήστε τα, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας.
- Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που βρίσκονται στα όσπρια δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται να καταναλώνονται σε συνδυασμό με δημητριακά, π.χ. φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., καθώς έτσι τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.
- Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν τα όσπρια, καταναλώστε τα σε συνδυασμό με μία μικρή ποσότητα ψαριού ή άπαχου κρέατος ή με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
 - Καταναλώστε φακές με κοτόπουλο ή φασόλια με 1 μικρό μπιφτέκι ψητό.
 - Καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.
 - Στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι.
 - Στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα.





ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

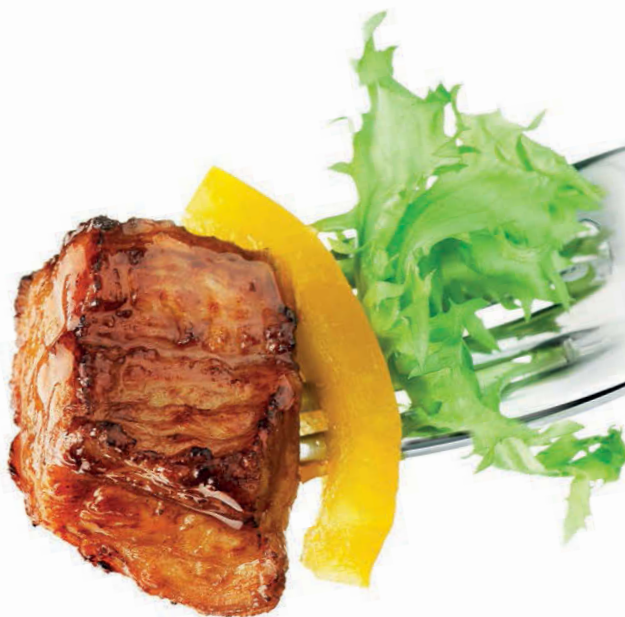
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το κρέας, κόκκινο και λευκό, αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και μία από τις καλύτερες πηγές σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει, επίσης, βιταμίνες, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Το λευκό κρέας, σε σύγκριση με το κόκκινο, περιέχει μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Η αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος, λευκού και κόκκινου, έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

Είδη κρέατος

Στο κόκκινο κρέας ανήκουν:	Στο λευκό κρέας ανήκουν:
Μοσχάρι, βοδινό	Κοτόπουλο
Χοιρινό	Γαλοπούλα
Αρνί, πρόβατο	Πάπια
Κατσίκι, γίδα	Κουνέλι
Κυνήγι (αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι κ.ά.)	Κυνήγι (φασιανός, ορτύκι, πέρδικα)
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω	Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω





ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2-3 μερίδες** κρέατος την εβδομάδα.
Προτιμήστε το λευκό αντί του κόκκινου κρέατος, καθώς και τα άπαχα μέρη αυτών.
Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:

120 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου/λευκού κρέατος

Παραδείγματα μερίδας



**1 μπριζόλα ή 1 μπιφτέκι στο μέγεθος
μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»**



**½ στήθος ή
1 μπούτι κοτόπουλο**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.
- Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας.
 - **Επεξεργασμένο κρέας** είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλα ή κοτόπουλο, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστοურμάς, σουτζούκι, σύγλινο, απάκι, λουκάνικα), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλο κ.ά.).
 - **Εφόσον επιθυμείτε να το καταναλώσετε, φροντίστε η κατανά-**

λωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γραμμάρια την εβδομάδα (π.χ., 1 φέτα επεξεργασμένου κρέατος).

- Εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε κόκκινο κρέας, προτιμήστε άπαχα μέρη από μοσχάρι (π.χ., νουά) ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας.
- Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλό είναι να μην αποτελούν τον συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Συνδυάστε το κρέας με λαχανικά, π.χ., κοτόπουλο με μπάμιες, μοσχάρι με κολοκυθάκια, χοιρινό με σέλινο, κρεατόσουπα.
- Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν καταναλώνετε κρέας, όπως σε περίοδο νηστείας, ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης προτιμήστε όσπρια σε συνδυασμό με δημητριακά.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• **Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** είναι οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, οι οποίες προέρχονται από το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Απαραίτητα αμινοξέα είναι εκείνα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει από τη διατροφή. Οι πρωτεΐνες φυτι-

κής προέλευσης δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Για τον λόγο αυτό, τα άτομα που απέχουν από την κατανάλωση κρέατος για μεγάλο χρονικό διάστημα χρειάζεται να καταναλώνουν συνδυασμούς τροφίμων φυτικής προέλευσης, για παράδειγμα φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., για να προσλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

ΑΥΓΑ

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



ΣΥΣΤΑΣΗ

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

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε το αυγό βραστό, αντί για τηγανητό, ή την ομελέτα ψητή στο φούρνο, αντί για τηγανητή.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε τα αυγά τις ημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφεύγετε την κατανάλωσή τους τις ημέρες που επιλέγετε κρέας.
- Προτιμάτε το αυγό σφικτό και όχι μελάτο, γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να προσβληθείτε από σαλμονέλα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσλαμβανόμενη από τα αυγά χοληστερόλη δεν αυξάνει τόσο, όσο πιστεύαμε στο παρελθόν, τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Ωστόσο, άτομα με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυ-

ξης καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., άτομα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος) ή ήδη πάσχοντες θα πρέπει να συμβουλευόμαστε τον γιατρό 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 άνοια.

Εδώ ανήκουν:

- Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι.
- Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή και οστρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σουπιά, 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:

120-150 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**

- Επιλέγετε τα μικρά λιπαρά ψάρια, π.χ., γαύρο, σαρδέλα, γόπα. Εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία αποτελούν και οικονομική λύση.
- Προτιμάτε τα ψάρια και τα θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια. 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 συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα, είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Εάν δυσκολεύεστε στο καθάρισμα των ψαριών, ζητήστε από τον ιχθυοπώλη να σας τα καθαρίσει ή επιλέξτε φιλέτο ψαριού χωρίς κόκαλα.
- Συνεχίστε να μαγειρεύετε τα παραδοσιακά ελληνικά φαγητά. Συνδυάστε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι. Θυμηθείτε τις παραδοσιακές συνταγές και κατά τις περιόδους νηστείας, π.χ., χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό, μυδοπίλαφο.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος, και η αθερίνα, είναι πλούσια σε ασβέστιο.
- **Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περιβάλλοντος:** Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος) που συσσωρεύονται στη θάλασσα, στα ποτάμια ή στις λίμνες. Οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συγκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών, και ιδιαίτερα στα πολύ μεγάλα ψάρια και σε αυτά που ζουν περισσότερο, όπως ξιφίας, καρχαριοειδή κ.ά. Ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους.
- Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν και διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται κάποια είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πίνακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη περιεκτικότητα, η οποία μειώνεται σταδιακά προχωρώντας προς το τέλος του.



Πίνακας 4

Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα (από την υψηλότερη προς τη χαμηλότερη περιεκτικότητα)

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ
Σαρδέλα
Καπόνι
Κολιός – Σκουμπρί
Σολομός (φρέσκος)
Μελανούρι
Γόπα
Γαλέος
Γαύρος
Ξιφίας
Πέστροφα
Γοβιός
Μαρίδα – Αθερίνα
Λαβράκι
Καλαμάρι
Τσιπούρα – Σπάρος – Σαργός
Κέφαλος
Καβούρι
Σαφρίδι
Παλαμίδα
Ροφός
Γλώσσα
Τόνος (κονσέρβας)
Γαρίδα
Λυθρίνι
Βακαλάος (φρέσκος)
Σάλπα
Χταπόδι
Καραβίδα
Χέλι
Αστακός
Μύδια
Τόνος

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., Τσικλήτρας Α. & Μαμαλάκης Η. (2011). Κρανή γρήγορος – Ψάρια των ελληνικών θαλασσών – Βιολογία, Αλιεία, Διαχείριση. Αθήνα: 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, το είδος αλλά και η ποσότητα που καταναλώνουμε έχουν ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν (**κορεσμένα, πολυακόρεστα, μονοακόρεστα**). Η κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης, που περιέχουν κυρίως μονοακόρεστα ή/και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι ευεργετική για την υγεία και προστατεύει από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντίθετα, η μεγάλη κατανάλωση λιπών ζωικής προέλευσης, που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα, μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία. Ακόμα πιο

επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα **υδρογωμένα λιπαρά οξέα (τρανς)**. Προσοχή πρέπει να δίνουμε, επίσης, στην ποσότητα των λιπών και ελαίων που καταναλώνουμε, γιατί αποδίδουν πολλές θερμίδες και μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί το κύριο προστιθέμενο έλαιο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης Ε) και άλλων ευεργετικών για την υγεία συστατικών (π.χ., πολυφαινολών).

Οι ελιές και οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται, επίσης, στην κατηγορία αυτή. Είναι πηγή μονοακόρεστων ή/και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών και άλλων συστατικών με αντιοξειδωτική δράση.

Εδώ ανήκουν:

- Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:
 - Ελαιόλαδο
 - Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
 - Μαργαρίνη
 - Βούτυρο
- Οι ελιές
- Οι ξηροί καρποί:
 - Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.
 - Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.
 - Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω, π.χ., ταχίνι.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **3-5 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 το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.
- **Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών** (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται, κυρίως, σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε 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 ξηρούς καρπούς
(π.χ., 18 αμύγδαλα,
6 ολόκληρα καρύδια
ή 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., τριμμένα 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 διατήρηση της ποιότητας 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 ή ταχίνι ως ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές. Ιδιαίτερα τα καρύδια είναι πλούσια πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών.
- Ξαλμυρίστε τις ελιές πριν από την κατανάλωσή τους για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.





ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, λόγω του τρόπου παραγωγής του, είναι επιπλέον πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και θα πρέπει να προτιμάται.
- 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 πίνακα που ακολουθεί.

Πίνακας 5**Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία**

 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΤΡΑΝΣ)
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 συσκευασίας 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



ΑΛΑΤΙ

Το **αλάτι** αποτελείται από νάτριο και χλώριο. Το αλάτι του εμπορίου, λόγω του εμπλουτισμού 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. Ο οργανισμός μας χρειάζεται μόνο μικρή ποσότητα νατρίου για να είναι υγιής. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νατρίου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και άλλων νοσημάτων.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προσπαθήστε το αλάτι που καταναλώνετε καθημερινά να μην ξεπερνά τα 2/3 από το κουταλάκι του γλυκού (ή 1.500 mg νάτριο), συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα.
 - **Προσοχή:** Άτομα άνω των 70 ετών, με διαγνωσμένη υπέρταση, νεφρική νόσο και άλλα χρόνια νοσήματα, πιθανόν να χρειάζεται να προσλαμβάνουν λιγότερο αλάτι και θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.
- Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο κ.ά. Επιπλέον, 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.
- Μη βάζετε αλάτι κατά το μαγείρεμα και απομακρύνετε την αλατιέρα από το τραπέζι.
- Τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας, π.χ., τυριά, αρτοσκευάσματα, διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων και επιλέξτε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα.
- Επιλέγετε ανάλατους ξηρούς καρπούς.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση λαχανικών σε άλμη (τουρσί).
- Αποφεύγετε την κατανάλωση κονσερβοποιημένων, επεξεργασμένων και παστών κρεάτων ή ψαριών και αλαντικών.
- Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε υποκατάστατα αλατιού, μιλήστε πρώτα με τον γιατρό σας.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Με το πέρασμα του χρόνου, η ικανότητα των νεφρών να αποβάλλουν νάτριο από τον οργανισμό μειώνεται, για αυτό και τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα θα πρέπει να περιορίσουν την πρόσληψη αλατιού ακόμα περισσότερο.
- Υπάρχουν τροφές που είναι **«κρυφές»** πηγές αλατιού, όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, σάλτσες, μαγιονέζα, προϊόντα σόγιας, δημητριακά πρωινού, ορισμένα γλυκά κ.ά.
- Οι ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων μάς ενημερώνουν για την περιεκτικότητά τους τόσο σε νάτριο (πίνακας διαθρεπτικής επισήμανσης) όσο και σε αλάτι (λίστα των συστατικών) (βλ. Παράρτημα).
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του **Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων** (ΕΦΕΤ, 2010), ένα τρόφιμο ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε νάτριο/αλάτι χαρακτηρίζεται ως:
 - **Υψηλό σε νάτριο/αλάτι:** Όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει περισσότερο από 0,6 γραμμάρια νατρίου (ή 1,5 γραμμάρια αλατιού).
 - **Μέτριο σε νάτριο/αλάτι:** Όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,3 γραμμάρια 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 λιγότερο από 0,04 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού.
 - **Ελεύθερο νατρίου/αλατιού:** Όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει λιγότερο 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 να του παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά, προσδίδοντας κατά βάση «κενές» θερμίδες. Χρησιμοποιούνται κυρίως στην παρασκευή γλυκισμάτων, ενώ περιέχονται συχνά σε έτοιμα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ποτά, όπως αναψυκτικά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, έτοιμες σάλτσες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα 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 ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε προστιθέμενα σάκχαρα συχνά αντικαθιστά άλλα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Εδώ ανήκουν:

- Η επιτραπέζια ζάχαρη (λευκή ή καστανή)
- Άλλες σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες (γλυκόζη, αμυλοσιρόπιο, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, 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 και μη αλκοολούχων ποτών που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε 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 αλεύρι, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη, π.χ., κέικ.
- Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, μηλόπιτα.
- Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι, π.χ., στο τσάι ή στο χαμομήλι.

- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχουν τροφές που είναι φυσικές πηγές σακχάρων. Τα φρούτα είναι πλούσια πηγή φυσικών σακχάρων, ενώ κάποια λαχανικά (π.χ., παντζάρια, καρότα, αρακάς) περιέχουν μικρές ποσότητες. Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής προσλαμβάνουμε σάκχαρα από τα τρόφιμα αυτά και δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε ζάχαρη ή τροφές με προστιθέμενα σάκχαρα.
- Το μέλι περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη. Σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα συστατικά με αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση.
- Η καστανή ζάχαρη είναι λιγότερο επεξεργασμένη σε σύγκριση με τη λευκή. Ωστόσο, είναι «μύθος» ότι περιέχει λιγότερες θερμίδες.
- Η μαύρη σοκολάτα, με υψηλή περιε-

κτικότητα σε κακάο, περιέχει συστατικά με ευεργετική επίδραση στην υγεία, όπως τα φλαβονοειδή, και για τον λόγο αυτό αποτελεί μία καλή επιλογή γλυκίσματος, όταν καταναλώνεται με μέτρο.

- Στα προϊόντα «light» ή χαμηλών λιπαρών, η μειωμένη ποσότητα λιπαρών αντικαθίσταται πιθανώς από ζάχαρη και γλυκαντικά. Διαβάζετε τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων.
- Πολλά προϊόντα αποτελούν «κρυφές» πηγές ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών, όπως για παράδειγμα κάποια αρτοσκευάσματα, δημητριακά πρωινού, αρτύματα-έτοιμες σάλτσες κ.ά. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες,

ώστε να είστε ενήμεροι για το είδος και την ποσότητα των σακχάρων που καταναλώνετε καθημερινά.

- Μέχρι σήμερα, η κατανάλωση τεχνητών (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη κ.ά.) και φυσικών (π.χ., στέβια) γλυκαντικών υλών, που δεν αποδίδουν θερμίδες, δεν έχει βρεθεί να σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του ΕΦΕΤ (2010), ένα τρόφιμο θεωρείται:
 - **Χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα**, όταν περιέχει λιγότερα από 5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια προϊόντος για στερεές τροφές ή 2,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 ml προϊόντος για υγρές τροφές.
 - **Χωρίς σάκχαρα**, όταν περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml προϊόντος.
 - **Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα**, όταν δεν περιέχει πρόσθετα συστατικά (μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλο συστατικό που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες). Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, 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 το κυριότερο συστατικό του ανθρώπινου σώματος, 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 ομαλή λειτουργία του οργανισμού, η πρόσληψη υγρών θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον τις απώλειες. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών προκαλεί αφυδάτωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της φυσικής αντοχής και της νοητικής λειτουργίας, π.χ., δυσκολία στη συγκέντρωση.

ΣΥΣΤΑΣΗ

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



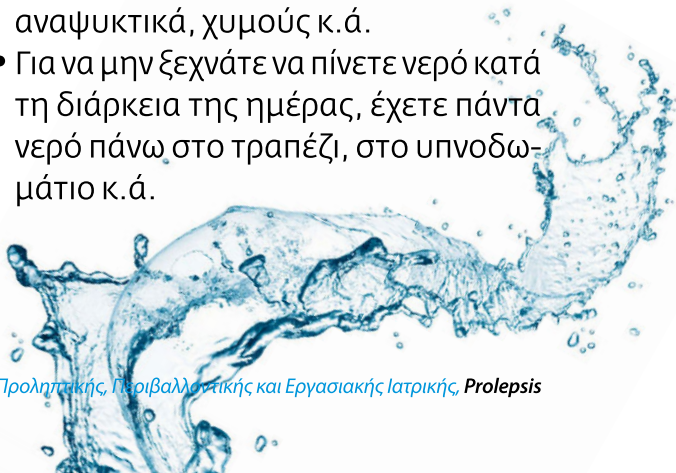
1 ποτήρι = 250 ml

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 κάνετε άσκηση, καταναλώστε περισσότερα υγρά.

Εάν πάσχετε από κάποιο νόσημα, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας σχετικά με την ποσότητα των υγρών που πρέπει να προσλαμβάνετε.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε το νερό βρύσης. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και διαθέσιμο.
- Μπορείτε να συμπληρώσετε τις ημερήσιες ανάγκες σας σε υγρά και από άλλες πηγές, όπως γάλα, καφέ, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο, δυόσμο κ.ά.
- Αφεψήματα που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές και το τσάι, μπορούν να συμβάλουν στην πρόσληψη υγρών, ωστόσο, λόγω της διεγερτικής τους δράσης, η κατανάλωσή τους θα πρέπει να προσαρμόζεται στην ανοχή κάθε ατόμου. Επομένως:
 - Συνιστάται να μην καταναλώνονται περισσότερα από 400 mg καφεΐνης την ημέρα (π.χ. 3-4 φλιτζάνια καφέ).
 - Τα άτομα που λαμβάνουν φάρμακα προτείνεται να συμβουλευτούν τον γιατρό τους σχετικά με την κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη.
- Προτιμάτε το νερό και αποφεύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά, χυμούς κ.ά.
- Για να μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, έχετε πάντα νερό πάνω στο τραπέζι, στο υπνοδωμάτιο κ.ά.





ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Εκτός από τον καφέ, καφεΐνη περιέχεται και σε άλλα ροφήματα, ποτά και τρόφιμα, π.χ., τσάι, αναψυκτικά τύπου κόλα, προϊόντα με κακάο κ.ά. Διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασιών.
- Αρκετά ροφήματα από αρωματικά φυτά και βότανα που φύονται κατεξοχήν στην Ελλάδα, όπως το τσάι

του βουνού, η μέντα ή φλισκούνη, το φασκόμηλο, το δίκταμο, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, η λουίζα, το τίλιο και το χαμομήλι, φαίνεται να έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Ωστόσο, συνιστάται να καταναλώνονται με μέτρο.



ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Η κατανάλωση οиноπνευματωδών ποτών μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, γεγονός που εξαρτάται κυρίως από το πόσο πολύ και πόσο συχνά καταναλώνονται. Οι επιπτώσεις αυτές οφείλονται κατά βάση στην περιεκτικότητα των ποτών σε οινόπνευμα. Η υψηλή χρόνια κατανάλωση οиноπνεύματος σχετίζεται με την εμφάνιση υπέρτασης, παχυσαρκίας, κίρρωσης του ήπατος, καρκίνου, καρδιαγγειακών και άλλων νοσημάτων. Επιπλέον, ο συνδυασμός της κατανάλωσης οиноπνεύματος με το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την υγεία.

Ωστόσο, η μέτρια κατανάλωση οиноπνεύματος φαίνεται να προστατεύει από την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ειδικότερα, η μικρή καθημερινή κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων, που αποτελεί χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, φαίνεται ότι υπερτερεί, γιατί το κρασί εκτός από το οινόπνευμα περιέχει και ευεργετικές ουσίες. Επομένως, η κατανάλωση των οиноπνευματωδών 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,
με περιεκτικότητα
4-5% σε αλκοόλη



1 ποτήρι (125 ml) κρασί,
με περιεκτικότητα
11% σε αλκοόλη



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

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

- Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ενδεχόμενη αλληλεπίδραση με τα οινοπνευματώδη ποτά. Η κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε παρενέργειες των φαρμάκων ή σε μειωμένη δράση τους. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.
- Άτομα που σκοπεύουν να οδηγήσουν, να χειριστούν μηχανήματα ή να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση ή επιδεξιότητα.
- Άτομα που δεν μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωσή τους στο επίπεδο της μέτριας κατανάλωσης.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Η μέτρια κατανάλωση οиноπνευματωδών ποτών φαίνεται ότι προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Προσοχή: **Εάν δεν πίνετε οиноπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να ξεκινήσετε να πίνετε.** Για την προστασία και τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς είναι σημαντικότερα τα χαρακτηριστικά του τρόπου ζωής, όπως η τακτική σωματική δραστηριότητα, η υγιεινή διατροφή, η διατήρηση σταθερού και φυσιολογικού σωματικού βάρους και η αποχή από το κάπνισμα.
- Προτιμάτε κρασί έναντι των άλλων οиноπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωση κρασιού, και ιδιαίτερα κόκκινου, φαίνεται ότι υπερτερεί γιατί περιέχει ουσίες, όπως πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν ευεργετική δράση στην υγεία.
- Προτιμάτε η κατανάλωση κρασιού ή άλλων οиноπνευματωδών ποτών να γίνεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Με τον τρόπο αυτό το οινόπνευμα απορροφάται με πιο αργό ρυθμό, μειώνοντας έτσι τις αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ σε μικρό χρονικό διάστημα.
- Εάν θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα εξάρτησης από το αλκοόλ, συμβουλευτείτε άμεσα κάποιον επαγγελματία υγείας.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ πρέπει να αποφεύγεται από όλους, αλλά ιδιαίτερα από τα άτομα που έχουν ήδη εμφανίσει κάποιο καρδιαγγειακό νόσημα, γιατί μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση της υγείας τους.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μαζί με το κάπνισμα αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του στοματοφάρυγγα. Τα άτομα που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά και είναι ταυτόχρονα καπνιστές έχουν υπερδιπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της αναπνευστικής οδού σε σύγκριση με τα άτομα που είναι μόνο καπνιστές.
- Η υψηλή χρόνια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει εθισμό, με σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην καθημερινότητα του ατόμου.



ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

Οι διατροφικές συστάσεις, όπως παρουσιάστηκαν αναλυτικά στις προηγούμενες σελίδες, συγκεντρώνονται στον πίνακα που ακολουθεί και απεικονίζονται στη διατροφική πυραμίδα.



Πίνακας 6

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)	5-7 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ ζυμαρικό κ.ά.) εκ των οποίων πατάτες περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη 120 -150 γραμμάρια)
	Γάλα & γαλακτοκομικά	3 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί, 60 γραμμάρια μαλακό τυρί κ.ά.)
	Κόκκινο & Λευκό κρέας	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια μαγειρεμένο)
	Αυγά	Έως 4/εβδομάδα
	Ψάρια & θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα)
	Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
	Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	3-5 μερίδες/ημέρα (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 1 χούφτα ξηρούς καρπούς, 10-12 ελιές κ.ά.)
	Υγρά	8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα (εκ των οποίων τα 6-8 να είναι νερό)
	Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: • 2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες • 1 ποτό/ ημέρα για τις γυναίκες





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. Εξίσου 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

- Φροντίστε να καταναλώνετε **3 κύρια γεύματα** (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) **καθημερινά** και σε σταθερές ώρες.
- Μην παραλείπετε το πρωινό.
- Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.
- Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα μπορείτε να καταναλώνετε **ενδιάμεσα μικρογεύματα** (π.χ., δεκατιανό, απογευματινό).
 - Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα επιλέγετε **υγιεινά τρόφιμα**, όπως φρού-

τα, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά. Η κατανάλωση ενός ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.

- Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε **ευχάριστο περιβάλλον**, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, μαζί με την οικογένεια ή τους φίλους σας.
- Μην ξεχνάτε να τρώτε αργά και να απολαμβάνετε τα γεύματα.

ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Πρωινό γεύμα

Το **πρωινό** αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία, καθώς και μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και άλλων νοσημάτων.



Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;
Φρούτα, δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά προϊόντα και λαχανικά.

Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + ψωμί ολικής άλεσης με ταχίνι + φρούτο
- τυρί + ντομάτα + παξιμάδι ολικής άλεσης + φρούτο
- γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο
- σπιτική χορτόπιτα με τυρί + φρούτο

Ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου σας, μπορείτε επίσης να εμπλουτίσετε το πρωινό σας και με άλλα προϊόντα, π.χ., τραχανά.

ΧΡΗΣΙΜΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΗ

- Αν μέχρι σήμερα δεν καταναλώνετε καθόλου πρωινό, ξεκινήστε να τρώτε έστω και μια μικρή ποσότητα, ώστε σταδιακά να σας γίνει συνήθεια.

Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στο **μεσημεριανό** και **βραδινό** γεύμα φροντίστε να καταναλώνετε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνιστάται στον παρόντα Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν **τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:**

- **Λαχανικά** (π.χ., ωμά ή/και βραστά, «λαδερό» φαγητό)
- **Δημητριακά** (π.χ., ρύζι, ψωμί, μαкарόνια, πλιγούρι)
- **Φρούτα**

Για το **βραδινό** γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου» φαγητού, όπως τοστ, σάντουιτς κ.ά. Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Η προτεινόμενη κατανάλωση τροφίμων κατά τα γεύματα απεικονίζεται ενδεικτικά παρακάτω:



Ενδεικτικές αναλογίες ενός κυρίου γεύματος

Εκτός από το είδος και την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε, σημασία έχει επίσης η ποσότητα και η αναλογία μεταξύ των ομάδων τροφίμων σε κάθε κύριο γεύμα. Παρακάτω απεικονίζονται, ενδεικτικά, οι προτεινόμενες αναλογίες ενός κυρίως γεύματος.



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 αγγουροντομάτα, 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



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

- Μη επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού.

- **Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών,** ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα.

• **Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση:**

- Γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
- Πουλερικών
- Αυγών.

• **Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος** και προϊόντων του (π.χ., αλαντικών).

• **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.

Επιπλέον, η τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελεί παραδοσιακά αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής των Ελλήνων.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες των μεμονωμένων της χαρακτηριστικών (των τροφίμων), αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση όλων των χαρακτηριστικών της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει από χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με μακροζωία.

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

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει 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 και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

 Κύριο υλικό: Λαχανικά	Βασικά συστατικά
Αγκινάρες αλά πολίτα	Αγκινάρες, καρότο, κρεμμύδι, πατάτες, άνηθος
Αγκινάρες με αρακά	Αγκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αγκινάρες με κουκιά	Αγκινάρες, κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
Αμπελοφάσουλα σαλάτα	Αμπελοφάσουλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Βλίτα με κολοκύθια γιαχνί	Βλίτα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, λεμόνι
Κουνουπίδι γιαχνί	Κουνουπίδι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Λαχανόρυζο	Λάχανο, κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο
Μελιτζάνες ιμάμ	Μελιτζάνες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μελιτζανοσαλάτα	Μελιτζάνα, σκόρδο, μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδο
Μπάμιες γιαχνί	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Μπριάμ (τουρλού)	Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά	Παντζάρια (βολβοί & χόρτα), σκόρδο, ελαιόλαδο
Σπανακόρυζο	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Σπανακόρυζο με πράσο	Σπανάκι, πράσο, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάκια «λαδερά»	Φρέσκα φασολάκια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χορτόπιτα	Ποικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθο, λάπαθο, καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδο

 Κύριο υλικό: Όσπρια	Βασικά συστατικά
Κουκιά ξερά στον φούρνο	Κουκιά ξερά, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Κουκιά φρέσκα	Κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκο, άνηθος, μάραθος, ελαιόλαδο
Ρεβίθια σούπα	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Ρεβίθια στον φούρνο	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Ρεβιθόρυζο	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φάβα	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
Φακές σούπα	Φακές, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, ξίδι
Φακόρυζο	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Φασολάδα	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, ελαιόλαδο
Φασόλια άσπρα σαλάτα	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια γίγαντες στον φούρνο	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότο, ντομάτα, ελαιόλαδο
Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
Φασόλια μαυρομάτικα σούπα	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο, ξίδι







 Κύριο υλικό: Ψάρια – θαλασσινά	Βασικά συστατικά
Γαύρος/Κολιός πλακί στον φούρνο	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
Γόπες στον φούρνο	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
Κακαβιά (ψαρόσουπα)	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέρκα, σκορπίνια κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
Καλαμάρια γεμιστά	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
Μπακαλιάρος πλακί	Μπακαλιάρος, κρεμμύδι, ντομάτα, πατάτες
Μυδοπίλαφο	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδο
Σουπιές με σπανάκι	Σουπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό	Χταπόδι, ζυμαρικό, ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με ρύζι	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
Χταπόδι με φασολάκια	Χταπόδι, φασολάκια, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χταπόδι με χόρτα	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσο, σπανάκι, ραδίκια, σέσκουλα, μάραθο, σέλινο, άνηθος, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Γιουβαρλάκια	Κιμάς μοσχαρίσιος, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο
Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο	Κατσίκι/Αρνί, καρότο, ντομάτα, κολοκύθι, μπάμιες, πατάτα, σέλινο
Κόκορας με χυλοπίτες	Κόκορας, χυλοπίτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδο
Κοτόπουλο με μπάμιες	Κοτόπουλο, μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο

 Κύριο υλικό: Κρέας	Βασικά συστατικά
Κουνέλι/Λαγός στιφάδο	Κουνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδο, ντομάτα, κρασί, ελαιόλαδο
Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)	Βοδινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
Χοιρινό με πράσα και σέλινο	Χοιρινό, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
 Κύριο υλικό: Δημητριακά & προϊόντα τους	Βασικά συστατικά
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί	Ανθοί κολοκυθιού, ρύζι, ελαιόλαδο
Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι & ρύζι	Κρεμμύδια, πλιγούρι, ντομάτα, ρύζι, ελαιόλαδο
Λαχανοντολμάδες	Λάχανο, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντομάτες – Πιπεριές γεμιστές	Ντομάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδο
Ντολμαδάκια	Αμπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδο
Πλιγούρι κοκκινιστό	Πλιγούρι, πιπεριές, ντομάτα, ελαιόλαδο
Τραχανάς σούπα με ντομάτα & φέτα	Τραχανάς, ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο
Τραχανόπιτα	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδο



Ιδιαίτερη θέση στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, κυρίως λόγω της γεύσης που προσφέρουν, κατέχουν και τα **μυρωδικά**, τα οποία επιπλέον είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Για τους παραπάνω λόγους μην ξεχνάτε να προσθέτετε ρίγανη, δάφνη, δεντρολίβανο, βασιλικό, θυμάρι, μαϊντανό, άνηθο κ.ά., ανάλογα με τη συνταγή.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα συνδέονται άμεσα με τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, τη βιοποικιλότητα, τους τρόπους παραγωγής, τις πρώτες ύλες, αλλά και με την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα και τον πολιτισμό ενός τόπου. Στην πλειοψηφία τους αποτελούν προϊόντα και τρόφιμα, των οποίων η σύσταση και ο τρόπος 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 απομονωμένων και απομακρυσμένων περιοχών. Η προώθησή τους μπορεί, επιπλέον, να λειτουργήσει ως πόλος τουριστικής ανάπτυξης, δημιουργώντας προοπτικές ανάπτυξης των τοπικών οικονομιών.

Στο πλαίσιο αυτό, η ΕΕ με τον Κανονισμό 1151/2012, της 21/11/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου που αφορά στα 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 ΠΟΠ απαιτείται πολύ ισχυρός γεωγραφικός δεσμός του προϊόντος με τη συγκεκριμένη περιοχή. Πιο συ-

γκεκριμένα, όλα τα στάδια παρασκευής του (παραγωγή πρώτων υλών, μεταποίηση και συσκευασία) πρέπει να λαμβάνουν χώρα στη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές διαδικασίες. Επίσης, η ποιότητα και τα χαρακτηριστικά του τελικού προϊόντος πρέπει να καθορίζονται από την εντοπιότητά του και επηρεάζονται αποκλειστικά από τις κλιματικές συνθήκες, τη μορφολογία του εδάφους, 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 τη γεωγραφική περιοχή κατ'αγωγής. Για να λάβει το προϊόν αυτό τον συγκεκριμένο χαρακτηρισμό αρκεί τουλάχιστον ένα από τα στάδια της παραγωγής του να διεξαγάγεται στη γεωγραφική περιοχή προέλευσής 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.



15

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ



ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

Η **συστηματική σωματική δραστηριότητα** έχει βρεθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, καρδιαγγειακών νοσημάτων, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και άλλων νοσημάτων. 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., παρακολούθηση τηλεόρασης) σχετίζεται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 κ.ά.

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται στο πλαίσιο 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 και 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» πραγματοποιεί ένα άτομο τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και διαφοροποιείται ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των ατόμων. Η ένταση της

σωματικής δραστηριότητας διακρίνεται στα ακόλουθα 3 επίπεδα:

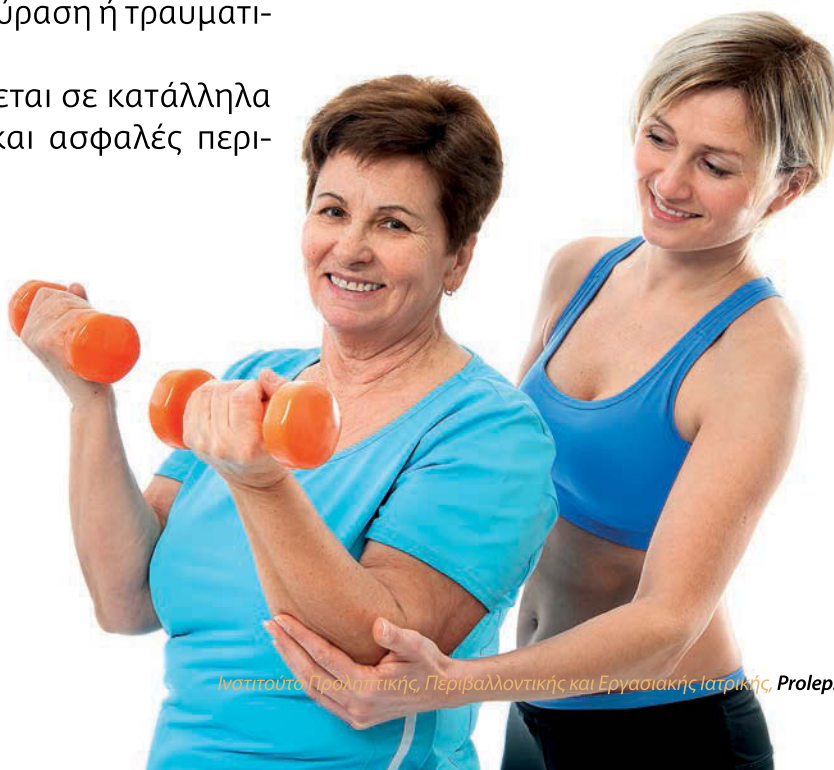
- **Χαμηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες της καθημερινής ζωής που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., χαλαρό περπάτημα, ελαφριές δουλειές του σπιτιού.
- **Μέτρια:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μυς να λειτουργήσουν πιο έντονα από ό,τι συνήθως, προκαλώντας εμφανή αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έντασης, ένα άτομο μπορεί να διατηρήσει μια συνομιλία, αλλά δεν μπορεί να τραγουδήσει. Εδώ ανήκουν δραστηριότητες όπως έντονο περπάτημα, ανέβασμα σκάλας, χορός, κολύμπι, 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. Εδώ ανήκουν δραστηριότητες όπως 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., παρακολούθηση τηλεόρασης.
- **Υιοθετήστε** οποιαδήποτε **σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης, για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως**, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά καθημερινά, σε διαστήματα διάρκειας των 10 λεπτών ή και περισσότερο, π.χ., περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο.
 - Ενσωματώστε, τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα, ασκήσεις που ενδυναμώνουν τους μυς και τα οστά.
 - Ενσωματώστε, τουλάχιστον 2 ημέρες την εβδομάδα, ασκήσεις που να έχουν ως στόχο τη βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού.

Επιπλέον, θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

- Η άσκηση να είναι ανάλογη των δυνατοτήτων σας και να μην προκαλεί εξουθενωτική κούραση ή τραυματισμούς.
- Η άσκηση να γίνεται σε κατάλληλα διαμορφωμένο και ασφαλές περιβάλλον.
- Τα άτομα με χρόνιες παθήσεις να συμβουλευόνται τον γιατρό τους, ώστε να εκπονούν οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα με ασφάλεια.



Παραδείγματα ασκήσεων με στόχο:

• την αύξηση της μυϊκής δύναμης (ενδυνάμωση):

Ασκήσεις με αντιστάσεις ή ασκήσεις με το βάρος του σώματος που χρησιμοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες, π.χ., ασκήσεις με βαράκια, λάστιχα, ανεβοκατέβασμα σκάλας, κηπουρική.



• την αύξηση της ευλυγισίας: Στατικές ασκήσεις που περιλαμβάνουν διατάσεις των μυών.



• τη βελτίωση της ισορροπίας:

- «Στάσεις» σώματος που μειώνουν σταδιακά τη βάση στήριξης, π.χ., στήριξη στα δύο πόδια και, σταδιακά, στήριξη στο ένα πόδι.
- Κινήσεις που μεταβάλλουν το κέντρο βάρους, π.χ., περπάτημα με το ένα πόδι να διαδέχεται ακριβώς (κολλητά) από πίσω το άλλο, περπάτημα σε κύκλους κ.ά.
- Στήριξη στις φτέρνες ή στα δάχτυλα των ποδιών.



ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, π.χ., κατεβείτε από το λεωφορείο μία στάση πιο πριν και περπατήστε έως το σπίτι, χρησιμοποιήστε τη σκάλα αντί τον ανελκυστήρα, κάντε τα ψώνια με τα πόδια, κάντε περίπατο στο πάρκο και κοντά στη φύση.
- Έστω και η ελάχιστη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από την πλήρη έλλειψή της.
- Δραστηριότητες, όπως το καθάρισμα, μικρές επισκευές στο σπίτι, η κηπουρική, το ποδήλατο, σας επιτρέπουν επίσης να παραμένετε δραστήριοι.
- Τόσο η διάρκεια όσο και η συχνότητα της σωματικής δραστηριότητας είναι σημαντικές, για αυτό φροντίστε να κινήστε κάθε ημέρα.
- Δεν είναι ποτέ αργά για να ξεκινήσει κανείς μια δραστηριότητα. Μπορείτε να ξεκινήσετε με δραστηριότητες που αυξάνουν τη μυϊκή δύναμη και σταδιακά να αυξήσετε την ένταση ή τη συχνότητα, αφού συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η μέτριας έντασης άσκηση, που κατανέμεται σε μικρά χρονικά διαστήματα, περίπου 10-15 λεπτών, χωρίς διακοπή, είναι τόσο αποτελεσματική όσο και η συνεχής άσκηση διάρκειας 30 λεπτών την ημέρα.
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου σας.
- Η συστηματική σωματική δραστηριότητα μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης.





ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

Η αύξηση της ηλικίας συνοδεύεται από σωματικές αλλαγές που οδηγούν στη μείωση των αναγκών του οργανισμού

σε ενέργεια, δηλαδή στη μείωση των θερμίδων που χρειάζεται να προσλαμβάνονται με τη διατροφή.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΑΥΤΟ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ

Διατήρηση φυσιολογικού και σταθερού σωματικού βάρους μέσω:

- **καθημερινής σωματικής δραστηριότητας &**
- **υιοθέτησης μιας υγιεινής διατροφής,** όπως περιγράφεται στον Διατροφικό Οδηγό.

Εάν παρατηρήσετε απότομες αλλαγές στο σωματικό σας βάρος (αύξηση ή μείωση) χωρίς να το επιθυμείτε, απευθυνθείτε στον γιατρό σας.

Το **φυσιολογικό σωματικό βάρος** συμβάλλει στη διατήρηση της σωματικής και ψυχικής υγείας και στην πρόληψη εμφάνισης ποικίλων νοσημάτων. Επιπρόσθετα, αυξάνει την αυτονομία, την ευεξία και προάγει την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Σωματικό 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 χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νο-

σήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και κάποιες μορφές καρκίνου.

Αντίθετα, **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. Επίσης, το χαμηλό σωματικό βάρος μπορεί να σχετίζεται με μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, με συνέπεια τον αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων.

Πώς μπορείτε να υπολογίσετε εάν έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος;

Για να γνωρίζετε αν έχετε φυσιολογικό βάρος σώματος, μπορείτε να υπολογίσετε τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους του σώματος (σε μέτρα):

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{ΒΑΡΟΣ} / \text{ΥΨΟΣ}^2$$

(κιλά/μέτρα²)

Σύμφωνα με την τιμή του ΔΜΣ, ένα άτομο μπορεί να είναι:

- Λιποβαρές: <18,5
- Φυσιολογικό: 18,5-24,9
- Υπέρβαρο: 25-29,9
- Παχύσαρκο: ≥30

Ωστόσο, όσο μεγαλώνουμε, ο δείκτης αυτός μπορεί να μην αντανακλά με ακρίβεια την κατάσταση του σωματικού βάρους (δηλαδή σε ποια από τις παραπάνω κατηγορίες ανήκουμε). Για τον λόγο αυτό, προτείνεται να συμβουλευέστε τον γιατρό σχετικά με την αξιολόγηση του βάρους σας, ειδικά αν αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

• Παράδειγμα υπολογισμού του Δείκτη Μάζας Σώματος:

Ένας άνδρας 80 κιλά με ύψος 1,80 μέτρα έχει ΔΜΣ = 24,7, που υπολογίζεται ως εξής:

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

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



Ποιες αλλαγές συμβαίνουν στο σώμα με το πέρασμα του χρόνου;

Η μυϊκή μάζα και ο συνολικός μυϊκός ιστός μειώνονται με το πέρασμα του χρόνου. Αντίθετα, αυξάνεται το συνολικό λίπος και γίνεται ανακατανομή του

στο σώμα. Παρατηρείται, δηλαδή, αύξηση του λίπους γύρω από την περιοχή της κοιλιάς και μείωση του λίπους στα χέρια, στα πόδια και στο πρόσωπο.

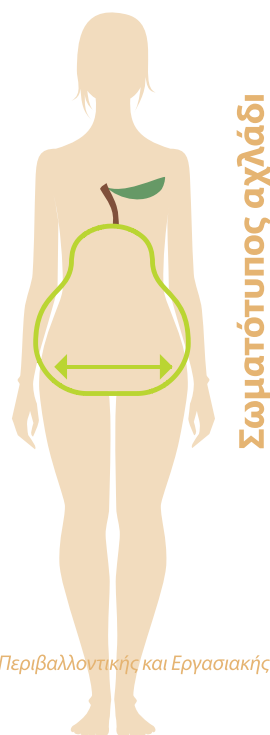
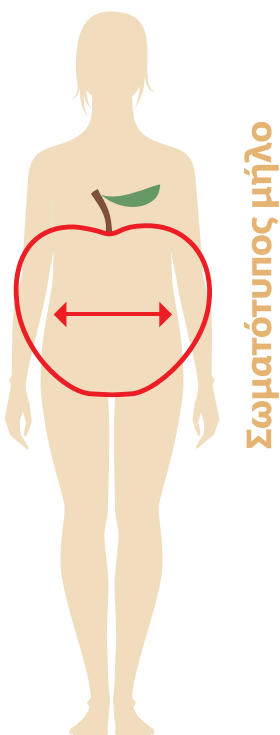
ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΑΥΤΟ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ

- Καθημερινή σωματική δραστηριότητα και ειδικότερα ασκήσεις ενδυνάμωσης που βοηθούν στη διατήρηση της μυϊκής μάζας.

Γιατί έχει σημασία η κατανομή του λίπους στο σώμα;

Εκτός από τη συνολική ποσότητα λίπους που υπάρχει στο σώμα, σημασία για την υγεία έχει και το **πώς** (δηλαδή σε ποια σημεία του) αυτό κατανέμεται. Όταν το λίπος συσσωρεύεται περισσότερο στην περιοχή της κοιλιάς (*σωματότυπος μήλο*), οπότε το άτομο έχει αυξη-

μένη περιφέρεια μέσης, είναι πιθανότερο να εμφανίσει προβλήματα υγείας, όπως υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη και αυξημένη χοληστερόλη, σε σχέση με άτομα που έχουν μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στην περιοχή των γλουτών (*σωματότυπος αχλάδι*).



Υγεία των οστών

Με την αύξηση της ηλικίας παρατηρείται απώλεια οστικής μάζας, ιδιαίτερα στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Η χαμηλή οστική μάζα σε συνδυασμό με την απώλεια της μυϊκής δύνα-

μης μπορεί να επηρεάσουν την ισορροπία και να οδηγήσουν στην αύξηση των πτώσεων και την πρόκληση καταγμάτων.



ΓΙΑ ΤΟΝ ΛΟΓΟ ΑΥΤΟ ΣΥΝΙΣΤΑΤΑΙ

- τακτική σωματική δραστηριότητα (ασκήσεις ισορροπίας και αντίστασης)
- ισορροπημένη και ποιοτική διατροφή
- διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους
- αποφυγή καπνίσματος



ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ

Με το πέρασμα του χρόνου, παρατηρούνται αλλαγές στον οργανισμό που μπορεί να επηρεάσουν την πρόσληψη της τροφής. Επιπλέον, οι διατροφικές συνήθειες ενδέχεται να επηρεάζονται και από διάφορους κοινωνικούς, ψυχολογικούς και άλλους παράγοντες.

Ειδικότερα παρατηρούνται:

- ✓ **Αλλαγές στη γεύση και στην όσφρηση:** Η γεύση και η όσφρηση μειώνονται με την ηλικία. Περίπου 1 στα 4 άτομα παρουσιάζει μειωμένη ικανότητα να αντιληφθεί μία ή περισσότερες από τις βασικές γεύσεις (γλυκό, πικρό, ξινό, αλμυρό) σε ικανοποιητικό επίπεδο.

Χρήσιμες συμβουλές

- Χρησιμοποιείτε μυρωδικά, μπαχαρικά, κρεμμύδι, σκόρδο, χυμό ντομάτας και λεμονιού, τα οποία προσδίδουν επιπλέον γεύση στα φαγητά.
- Τρώτε αργά, ώστε να αντιλαμβάνεστε καλύτερα τις γεύσεις και τα αρώματα των τροφίμων.



- ✓ **Αλλαγές στη λειτουργία του εντέρου:** Η κινητικότητα του εντέρου και η απορρόφηση ορισμένων θρεπτικών συστατικών μπορεί να μειωθεί με την ηλικία.

Χρήσιμες συμβουλές

- **Εάν έχετε προβλήματα δυσπεψίας** (π.χ., πόνος στην κοιλιά, φούσκωμα, καούρες):
 - Μαγειρεύετε αρκετή ώρα το φαγητό.
 - Μοιράζετε τα ωμά φρούτα και λαχανικά σε διαφορετικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας (π.χ., φρούτο το πρωί και σαλάτα το μεσημέρι).
 - Καταναλώνετε μικρές ποσότητες ανά τακτά χρονικά διαστήματα και προτιμήστε τα τρόφιμα που σας είναι πιο εύπεπτα.
- **Εάν έχετε προβλήματα δυσκοιλιότητας:**
 - Μασάτε αργά για να διευκολύνετε την πέψη των τροφών.
 - Καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες (π.χ., δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα, λαχανικά, όσπρια κ.ά.).
 - Κάνετε καθημερινή σωματική δραστηριότητα.
 - Πίνετε άφθονο νερό.

- ✓ **Στοματική υγεία:** Ορισμένα άτομα ενδέχεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα με τα δόντια τους, τα οποία μπορεί να επηρεάσουν την πρόσληψη τροφής.

Χρήσιμες συμβουλές

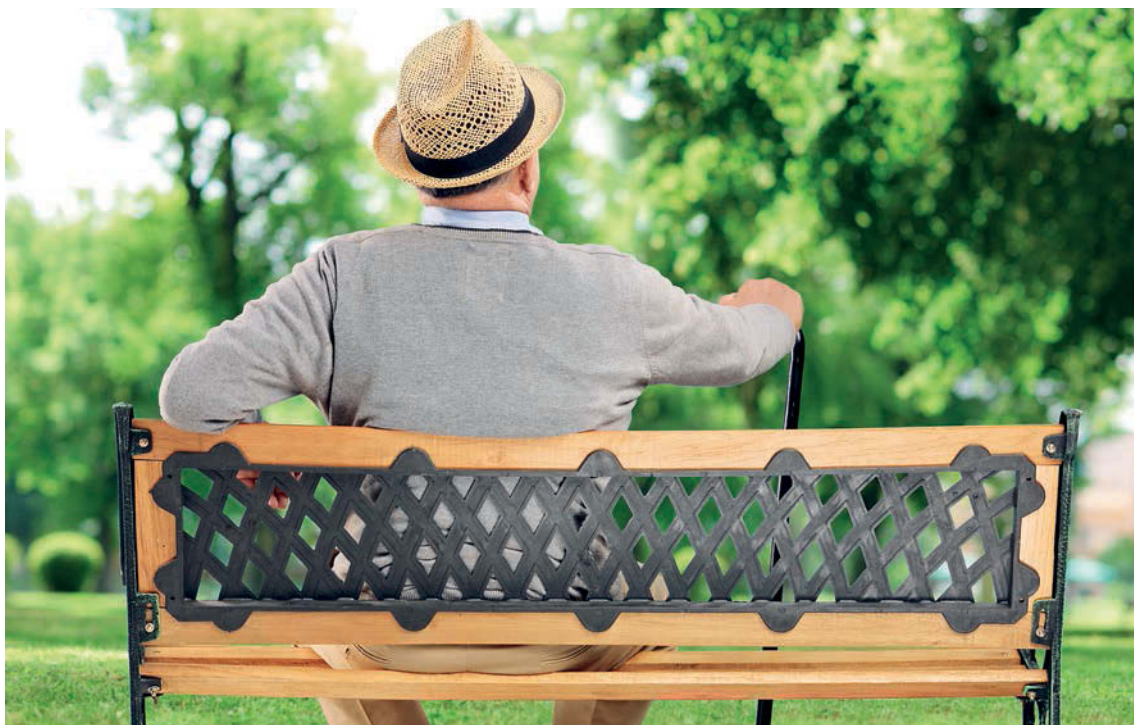
Προτιμήστε σούπες, αλέστε τα τρόφιμα εάν χρειάζεται και μαγειρέψτε τα καλά. Ειδικότερα:

- **Λαχανικά:** Προτιμήστε βραστά ή ψητά ή αλεσμένα λαχανικά (πουρέ), που είναι πιο μαλακά, καθώς και σούπες λαχανικών.
- **Φρούτα:** Προτιμήστε ώριμα ή μαλακά φρούτα όπως μπανάνα, ακτινίδιο, ροδάκινο, και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια ή καταναλώστε φυσικό χυμό φρούτων.
- **Γαλακτοκομικά:** Προτιμήστε τυριά και γαλακτοκομικά προϊόντα με μαλακή υφή, όπως, π.χ., μυζήθρα, ανθότυρο, γιαούρτι, γάλα, ρυζόγαλο, ή προσθέστε τριμμένο τυρί στο φαγητό σας.
- **Δημητριακά:**
 - Βράστε για πολύ ώρα τα δημητριακά, ώστε να μαλακώσουν, π.χ., ρύζι λαπάς.
 - Μαγειρέψτε σούπες ή χυλούς από δημητριακά, π.χ., τραχανάς, μακαρονάκι κοφτό, βρόμη.
 - Αλέστε τα στο μπλέντερ, π.χ., πουρές πατάτας.
 - Βρέξτε τα με νερό ή άλλο υγρό, π.χ., βρεγμένο παξιμάδι, ψωμί βουτηγμένο στο γάλα, φρυγανιές βουτηγμένες στο τσάι κ.ά.
- **Κρέας:**
 - Προτιμήστε μαλακά κρέατα χωρίς ίνες ή κιμά από κρέας.
 - Μαγειρέψτε το κρέας για πολύ ώρα σε σιγανή φωτιά για να μαλακώσει.
 - Αναμείξτε το κρέας ή το κοτόπουλο στο μπλέντερ με διάφορα λαχανικά, ρύζι ή πατάτες.
 - Μαγειρέψτε σούπες με κρέας ή κοτόπουλο, π.χ., κρεατόσουπα, κοτόσουπα.
 - Προτιμήστε αυγό ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης.
- **Ψάρια:** Προτιμήστε ψάρια χωρίς πολλά κόκαλα, βράστε τα καλά και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια.
- **Ξηροί καρποί:** Αλέστε τους στο μπλέντερ. Εναλλακτικά, μπορείτε να καταναλώσετε ταχίνι.



Άλλοι παράγοντες που ενδέχεται να επηρεάσουν την πρόσληψη τροφής

- Κοινωνικοί, ψυχολογικοί και άλλοι παράγοντες:** Η συνταξιοδότηση, οι δυσκολίες μετακίνησης, τα οικονομικά προβλήματα και άλλοι παράγοντες ενδέχεται να επηρεάσουν την όρεξη και τις διατροφικές συνήθειες. Προσπαθήστε να ακολουθείτε υγιεινή διατροφή και να μην παραλείπετε γεύματα. Ζητήστε βοήθεια από ένα φιλικό ή συγγενικό σας πρόσωπο εάν δυσκολεύεστε στην προετοιμασία του φαγητού. Προσπαθήστε να είστε δραστήριοι, να βρίσκεστε σε ευχάριστο και φιλικό περιβάλλον και να κρατάτε επαφή με τους συγγενείς και τους φίλους σας.
- Χρόνια λήψη φαρμάκων:** Η λήψη ορισμένων φαρμάκων ενδέχεται να προκαλέσει προβλήματα, όπως ξηροστομία, γαστρεντερικές διαταραχές, δυσφαγία, ανορεξία κ.ά. Σε περίπτωση που αντιληφθείτε κάποιο σύμπτωμα από τα παραπάνω, ζητήστε από τον γιατρό σας να επαναξιολογήσει τα φάρμακα που λαμβάνετε.
- Διάφορες παθήσεις:** Η παρουσία παθήσεων μπορεί να επηρεάσει τη διατροφή σας. Σε περίπτωση που πάσχετε από κάποιο νόσημα και έχουν αλλάξει οι διατροφικές σας συνήθειες, απευθυνθείτε στον γιατρό σας.





ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΥΠΑΘΗ ΑΤΟΜΑ

Η αύξηση της ηλικίας, σε ορισμένα άτομα, μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη λειτουργικότητα και αυτονομία, όπως σε μείωση της φυσικής αντοχής και αδυναμία, σε δυσκολίες στο περπάτημα και στην εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων (ευπαθή άτομα). Τα ευπαθή άτομα συχνά παρουσιάζουν και άλλα προβλήματα υγείας που, σε συνδυασμό με τα παραπάνω, μπορεί να επηρεάσουν την πρόσληψη τροφής. Για τον λόγο αυτό, είναι σημαντικό να καλύπτονται οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά, ενώ ταυτόχρονα η πρόσληψη τροφής να παραμένει μία από τις απολαύσεις της καθημερινής ζωής.

Αν είστε συγγενής, μέλος της οικογένειας ή επαγγελματίας υγείας και φροντίζετε ηλικιωμένους με εύθραυστη υγεία, το παρόν κεφάλαιο απευθύνεται και σε εσάς. Στο κεφάλαιο αυτό θα βρείτε πληροφορίες και πρακτικές συμβουλές για την υποστήριξη και βοήθεια των ατόμων με εύθραυστη υγεία, ώστε να διατηρήσουν την ποιότητα της διατροφής τους και να παραμείνουν σωματικά δραστήρια.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Παρακάτω θα βρείτε πρακτικές συμβουλές και συστάσεις για να διατηρήσετε μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

- **Λαχανικά:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε όσα περισσότερα λαχανικά μπορείτε. Ιδανικά συνιστάται η κατανάλωση 4 μερίδων λαχανικών την ημέρα. Για παράδειγμα, συνοδεύστε το μεσημεριανό και το βραδινό σας γεύμα με μία ατομική σαλάτα και προτιμήστε 1-2 φορές την εβδομάδα να καταναλώνετε «λαδερό» φαγητό ως κυρίως γεύμα.
- Προτιμήστε τα βραστά ή ψητά λαχανικά ή αλεσμένα λαχανικά (πουρέ), που είναι πιο μαλακά, καθώς και τις σούπες λαχανικών, ιδιαίτερα αν δυσκολεύεστε στη μάσηση.





- **Φρούτα:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε 3 φρούτα την ημέρα είτε μαζί με τα γεύματα είτε ως δεκατιανό ή απογευματινό.

- Εάν σας είναι δύσκολο να καταναλώνετε σκληρά φρούτα, προτιμήστε πιο ώριμα ή μαλακά φρούτα, όπως μπανάνα, ακτινίδιο, ροδάκινο, και κόψτε τα σε μικρά κομμάτια. Εναλλακτικά, μπορείτε να καταναλώνετε φυσικό χυμό φρούτων.

- **Γαλακτοκομικά:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα. Προτιμήστε τυριά με λιγότερο αλάτι.

- Εάν ορισμένα τυριά σας φαίνονται σκληρά, προτιμήστε γαλακτοκομικά με μαλακότερη υφή, όπως γάλα, γιαούρτι, ανθότυρο κ.ά., ή προσθέστε τριμμένο τυρί στο φαγητό σας.

- **Δημητριακά:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύριο γεύμα, όπως ψωμί, φρυγανιές, ρύζι, μακαρόνια, πατάτες.



- **Όσπρια:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε όσπρια 2 φορές την εβδομάδα ή και πιο συχνά. Εάν έχετε προβλήματα μάσησης ή φούσκωμα, μαγειρέψτε τα για περισσότερη ώρα, ώστε να χυλώσουν, π.χ., φάβα, χυλωμένα ρεβίθια, και καταναλώστε μικρότερη ποσότητα.
- **Κόκκινο και λευκό κρέας:** Καταναλώνετε κόκκινο ή/και λευκό κρέας 2-3 φορές την εβδομάδα. Προτιμήστε τα άπαχα μέρη. Αποφύγετε το επεξεργασμένο κρέας και τα αλλαντικά.
 - Εάν δυσκολεύεστε στη μάσηση, καταναλώστε μικρότερη ποσότητα κρέατος. Εναλλακτικά, μπορείτε να αντικαταστήσετε το κρέας με μία μερίδα γαλακτοκομικών προϊόντων ή ψαριού.
- **Ψάρια:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε ψάρια 2-3 φορές την εβδομάδα. Εάν δυσκολεύεστε να τα καθαρίσετε, επιλέξτε ψάρια χωρίς κόκαλα, όπως μπακαλιάρο ή γλώσσα.
- **Αυγά:** Τις ημέρες που δεν καταναλώνετε κρέας ή ψάρι μπορείτε να καταναλώνετε αυγό.
- **Λίπη και έλαια:** Χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο στο μαγείρεμα και στη σαλάτα. Περιορίστε τα ζωικά λίπη, όπως το βούτυρο.
- **Αλάτι:** Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την πρόσληψη αλατιού και τροφίμων που το περιέχουν (π.χ., αλμυρά τυριά, ελιές, τουρσί).
- **Ζάχαρη και τρόφιμα που την περιέχουν:** Καταναλώνετε με μέτρο ζάχαρη και τρόφιμα που είναι πλούσια σε ζάχαρη, π.χ., γλυκά, αναψυκτικά. Αντί για γλυκό, προτιμήστε φρούτο.
- **Υγρά – Νερό:** Καταναλώνετε επαρκείς ποσότητες υγρών καθημερινά. Μην ξεχνάτε να πίνετε αρκετό νερό την ημέρα, περίπου 6 με 8 ποτήρια.
 - Εκτός από νερό μπορείτε να καταναλώνετε και άλλα υγρά, όπως γάλα, σούπες, τσάι κ.ά.
- **Οινοπνευματώδη ποτά:** Καταναλώνετε σύμφωνα με τις συστάσεις του γιατρού σας.
- **Τρόπος μαγειρέματος:** Προτιμήστε το φαγητό σας βραστό ή ψητό και αποφύγετε το τηγάνισμα.



Επιπλέον χρήσιμες συμβουλές

• **Συχνότητα και αριθμός γευμάτων:** Προσπαθήστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και τουλάχιστον 1 ενδιάμεσο μικρογεύμα (π.χ., δεκατιανό, απογευματινό).

- Προσπαθήστε να μην παραλείπετε κάποιο γεύμα. Αν δυσκολεύεστε να το επιτύχετε, προτιμήστε τα φαγητά που σας αρέσουν και καταναλώνετε μικρότερη ποσότητα.

• **Σωματική δραστηριότητα:** Εντάξτε οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα μπορείτε στην καθημερινότητά σας. Εάν δυσκολεύεστε να περπατήσετε, μπορείτε να δοκιμάσετε στατι-

κές ασκήσεις, όπως ασκήσεις ευλυγισίας (π.χ., διατάσεις) ή ασκήσεις που βελτιώνουν τον συντονισμό και την ισορροπία (βλ. Κεφάλαιο 15).

• **Σωματικό βάρος:** Προσπαθήστε να διατηρείτε σταθερό και φυσιολογικό σωματικό βάρος. Εάν παρατηρήσετε μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, απευθυνθείτε στον γιατρό σας.

• **Μην ξεχνάτε να εκτίθεστε καθημερινά στον ήλιο για κάποια λεπτά,** καθώς ο ήλιος βοηθά στη σύνθεση της βιταμίνης D από το σώμα. Η βιταμίνη D είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της υγείας των οστών.





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, συμμετέχουν στις λειτουργίες του μεταβολισμού και παρέχουν ενέργεια.

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

- Χρησιμοποιούνται ως δομικό συστατικό των κυττάρων· συμβάλλουν, μεταξύ άλλων, στην επιδιόρθωση των ιστών, συμμετέχουν στον μεταβολισμό και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Κύριες πηγές:** κόκκινο και λευκό κρέας, ψάρι, αυγό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια
- Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα. Ορισμένα από αυτά ονομάζονται απαραίτητα, διότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και τα προσλαμβάνει από τα τρόφιμα. Οι πρωτεΐνες που περιέχουν όλα τα

απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός ονομάζονται **υψηλής βιολογικής αξίας** και βρίσκονται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο και το λευκό κρέας, το ψάρι, το αυγό, το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Αντίθετα, οι πρωτεΐνες που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα έχει ανάγκη ο οργανισμός θεωρούνται **χαμηλής βιολογικής αξίας** και περιέχονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα δημητριακά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.



Λιπίδια (λίπη και έλαια)

- Χρησιμοποιούνται ως συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων και των ορμονών, ενώ συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Τα λιπίδια είτε περιέχονται στα τρόφιμα ως φυσικό συστατικό (π.χ., κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό) είτε προστίθενται σε αυτά (π.χ., ελαιόλαδο κατά το μαγείρεμα). 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 οξέων που περιέχουν. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε:
 - **Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα:** Βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως στο ελαιόλαδο και στους ξηρούς καρπούς, και σε μικρότερο βαθμό σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία, για αυτό και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα.
 - **Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα:** Βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια και στους 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 τρο-

φίμων που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά οξέα.

- **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 οξέα μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία, για αυτό και η πρόσληψή τους θα πρέπει να είναι περιορισμένη και να αντικαθίστανται από τρόφιμα που περιέχουν μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.
- **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 ομαλή 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 7 και 8 παρουσιάζονται οι κύριες πηγές των υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών, αντίστοιχα.

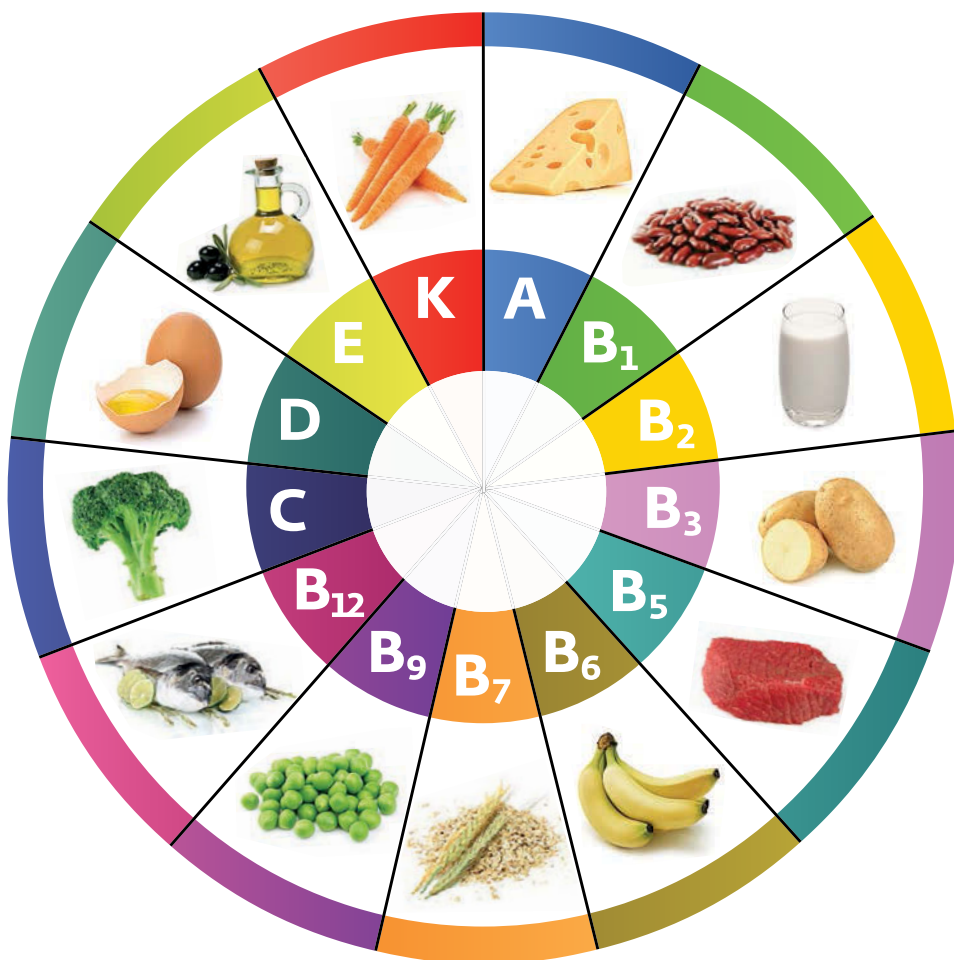
Πίνακας 7

Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
Βιταμίνη C (Ασκορβικό οξύ)	Εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδιο, πατάτα, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, κόκκινες και πράσινες πιπεριές, ντομάτα, λαχανάκια Βρυξελλών
Θειαμίνη (Βιταμίνη B ₁)	Σιτάρι, βρόμη, δημητριακά ολικής άλεσης, συκώτι, χοιρινό, όσπρια
Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη B ₂)	Δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, συκώτι, αυγά, γάλα
Νιασίνη (Βιταμίνη B ₃)	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά
Βιταμίνη B₆ (Πυριδοξίνη)	Ψάρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, μπανάνες, δαμάσκηνα, λαχανικά
Βιταμίνη B₁₂ (Κοβαλαμίνη)	Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: κρέας, συκώτι, αυγό, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα
Φυλλικό οξύ (B₉)	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, όσπρια (φασόλια, φακές), αρακάς
Βιοτίνη (B₇)	Συκώτι, δημητριακά και προϊόντα τους, μαγιά, κρόκος αυγού, όσπρια
Παντοθενικό οξύ (B₅)	Άπαχο κρέας, δημητριακά ολικής 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/>





Με το πέρασμα του χρόνου συμβαίνουν αλλαγές στο γαστρεντερικό σύστημα που ενδέχεται να μειώσουν την απορρόφηση της βιταμίνης B₁₂ από τα τρόφιμα. **Φροντίστε να καταναλώνετε τρόφιμα που είναι καλές πηγές βιταμίνης B₁₂.**



Πίνακας 8

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 αυ- γού, 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, κινόνη)	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/>

Καθώς με το πέρασμα του χρόνου η ικανότητα του δέρματος να συνθέσει βιταμίνη D μειώνεται, **συνιστάται η κατανάλωση τροφίμων που είναι καλές πηγές βιταμίνης D.**

Επιπλέον, είναι σημαντική η **έκθεση** των χεριών και του προσώπου στον **ήλιο για περίπου 30 λεπτά καθημερινά, χωρίς αντηλιακό**. Ωστόσο, κατά τους καλοκαιρινούς μήνες θα πρέπει να αποφεύγεται η έκθεση στον ήλιο τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας.

Ανόργανα στοιχεία

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

Οι κύριες πηγές των ανόργανων στοιχείων που θεωρούνται σημαντικότερα για την υγεία φαίνονται στον Πίνακα 9.

Πίνακας 9

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	Αιμικός σίδηρος: κρέας, συκώτι, πουλερικά, ψάρια & θαλασσινά (π.χ., μύδια, στρείδια) Μη αιμικός σίδηρος: όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κολοκυθόσποροι (πασατέμπος)
Μαγνήσιο	Ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, οστρακόδερμα, πράσινα λαχανικά, αρακάς, κακάο
Ψευδάργυρος	Θαλασσινά, ψάρια, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, αυγά
Ιώδιο	Ιωδιούχο αλάτι (και τρόφιμα που το περιέχουν), θαλασσινά, ψάρια, οστρακοειδή
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.

Στα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα είναι σημαντικό να καλύπτονται οι ανάγκες σε **ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο**. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται η κατανάλωση τροφίμων που είναι καλές πηγές των παραπάνω ανόργανων στοιχείων.



ΣΙΔΗΡΟΣ



ΜΑΓΝΗΣΙΟ



ΑΣΒΕΣΤΙΟ



ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ



ΙΩΔΙΟ



ΣΕΛΗΝΙΟ



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Ο σίδηρος που βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης (αιμικός σίδηρος) απορροφάται καλύτερα από εκείνον που βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης (μη αιμικός σίδηρος). Επομένως, το κρέας είναι μία από τις καλύτερες πηγές σιδήρου.

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.



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Κάθε 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 συστατικών τους.

Ακόμη, κάποιες συχνά χρησιμοποιούμενες μαγειρικές τεχνικές, όπως το «τσιγάρισμα» και το ψήσιμο στα κάρβουνα, βελτιώνουν τη γεύση και την οσμή των φαγητών, αλλά δρουν αρνητικά στη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές για την προετοιμασία και το μαγείρεμα, ώστε να **μειώνετε την απώλεια των θρεπτικών συστατικών και να ετοιμάζετε πιο υγιεινά φαγητά.**

Προετοιμασία του φαγητού

- Αποφεύγετε να «μουλιάζετε» τρόφιμα σε νερό, γιατί μέρος των υδατοδιαλυτών βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων που περιέχονται σε αυτά απομακρύνονται.
- 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 μέρους των θρεπτικών τους συστατικών.
- Προετοιμάζετε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν πιο κοντά στην ώρα του σερβιρίσματος.
- Κόβετε τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια και μαγειρέψτε τα όσο το δυνατόν πιο σύντομα μετά τον τεμαχισμό 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 σκεύος (π.χ., τρυπητό μεταλλικό σουρωτήρι) με τα τρόφιμα.
- **Βράσιμο:**
 - Αν σκοπεύετε 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 «τσιγάρισμα» κάποιων υλικών σε λάδι (π.χ., κρεμμυδιού ή κομματιών κρέατος), πριν προστεθεί το υγρό (π.χ., σπιτικός ζωμός, κρασί, νερό κ.ά.) μέσα στο οποίο θα βράσουν στη συνέχεια. Για πιο υγιεινό αποτέλεσμα, δοκιμάστε να «τσιγαρίσετε» τα υλικά σε μέρος του υγρού που θα χρησιμοποιήσετε αντί για λάδι και προσθέστε το λάδι στο τέλος του μαγειρέματος.
- **Ψήσιμο στον φούρνο**
 - **σε σχάρα:** Όταν ψήνετε κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι στον φούρνο, τοποθετήστε τα σε σχάρα με ένα ταψί από κάτω. Έτσι, το λίπος που στάζει πέφτει στο ταψί.

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

• Αποφεύγετε το ψήσιμο στα κάρβουνα:

Το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι δημοφιλής μέθοδος μαγειρέματος. Ωστόσο, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται, παράγονται δύο, δυνητικά καρκινογόνες, ομάδες ουσιών, οι ετεροκυκλικές αμίνες και οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες. Οι ετεροκυκλικές αμίνες σχηματίζονται όταν το κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε επιφάνεια που έχει πολύ υψηλή θερμοκρασία, ενώ οι πολυκυκλικοί αρωματικοί 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 τον σχηματισμό ετεροκυκλικών αμινών.

- Ψήστε σε χαμηλότερη θερμοκρασία.
- Αποτρέψτε τα ξεσπάσματα της φλόγας.
- Μην «παραψήνετε» το κρέας. Αν και είναι σημαντικό να ψήνουμε καλά το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, δεν χρειάζονται υπερβολές. Το καμένο κρέας έχει υψηλότερα επίπεδα ετεροκυκλικών αμινών σε σχέση με το λιγότερο ψημένο.

• Αποφεύγετε 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 αναπτύσσονται πολύ υψηλές θερμοκρασίες (π.χ., τηγάνισμα, ψήσιμο στα κάρβουνα ή στον φούρνο), μπορεί να σχηματιστεί σε αμυλούχα τρόφιμα μία τοξική χημική ουσία, το ακρυλαμίδιο.

Τα τρόφιμα στα οποία έχει εντοπιστεί ακρυλαμίδιο είναι κυρίως οι πατάτες και τα προϊόντα τους (πατατάκια, προτηγανισμένες πατάτες κ.ά.). Επίσης, το ακρυλαμίδιο έχει εντοπιστεί και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα που χρησιμοποιούν ως πρώτη ύλη τα δημητριακά, αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις (π.χ., μπισκότα, ψωμί του τοστ, δημητριακά πρωινού).

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

- Το τηγάνισμα της πατάτας πρέπει να γίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες και μέχρι να αποκτήσει «χρυσάφενιο» χρώμα. Μην καταναλώνετε πατάτες που έχουν σκούρο χρώμα.
- Όταν ψήνετε στον φούρνο, φροντίστε η θερμοκρασία να μην ξεπερνά τους 200°C.
- Αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο του ψωμιού, της πίτσας, των μπισκότων κτλ.





ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

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

Για την υγιεινή και την ασφάλεια κατά την παραγωγή και τη διανομή των τροφίμων φροντίζουν οι σχετικοί κρατικοί φορείς (π.χ., ΕΦΕΤ), οι οποίοι ελέγχουν και διασφαλίζουν την τήρηση των κανονισμών. Ιδιαίτερα σημαντικό, όμως, είναι και το κομμάτι που μας αναλογεί, δηλαδή η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων στο σπίτι, για την αποφυγή τροφιμογενών νοσημάτων, δηλαδή νοσημάτων που προκαλούνται στον άνθρωπο από την κατανάλωση τροφίμων ή νερού.

- Τα **τροφιμογενή νοσήματα** προκαλούνται από μικροοργανισμούς (όπως η σαλμονέλα, η λιστέρια κ.ά.) που έχουν επιμολύνει το φαγητό.
 - Εκδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, κάποιες φορές μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, έμετο ή κοιλιακό πόνο με ή χωρίς πυρετό.
 - Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι έγκυες και τα άτομα με νοσήματα του ανοσοποιητικού συστήματος, στα οποία η νόσηση μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη.
- Οι βασικοί κανόνες που προτείνονται για την αποφυγή των τροφιμογενών νοσημάτων αφορούν:
 - στην αγορά, τη μεταφορά και την αποθήκευση των τροφίμων,
 - στην καθαριότητα του χώρου και των σκευών,
 - στην προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σερβίρισμα και τη συντήρηση των τροφίμων.

Αγορά, μεταφορά και αποθήκευση τροφίμων

Αγορά τροφίμων

- Μην αγοράζετε προϊόντα που έχουν ελαττωματική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Μην αγοράζετε ή μην καταναλώνετε το περιεχόμενο συσκευασιών που έχουν «φουσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη οσμή.
- Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των συσκευασμένων τροφίμων πριν από την αγορά και την κατανάλωση.

Μεταφορά τροφίμων

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



Αποθήκευση τροφίμων

- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Διασφαλίστε ότι οι χώροι στους οποίους αποθηκεύετε τα τρόφιμα είναι καθαροί και ότι τα τρόφιμα βρίσκονται μακριά από χημικές ουσίες.
- Φροντίστε να αποθηκεύετε τα ωμά τρόφιμα χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση.
- Αποθηκεύετε 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 αχνίζουν) πριν από το σερβίρισμα.
 - Μην αφήνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα το κρέας και τα πουλερικά, σε θερμοκρασία δωματίου πάνω από 2 ώρες. Μετά το φαγητό, ψύχετε γρήγορα όλα τα μαγειρεμένα και ευπαθή τρόφιμα.

Γιατί;

- Οι μικροοργανισμοί μπορεί να πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα, εάν το τρόφιμο είναι αποθηκευμένο σε θερμοκρασία δωματίου. Σε θερμοκρασίες κάτω από τους 5°C (θερμοκρασία ψυγείου) ή πάνω από τους 60°C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών 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 10).
- Μην παραγεμίζετε το ψυγείο. Ο ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- Φροντίζετε 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 αποφύγετε 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.
- Ποτέ μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο.
- Μην αποθηκεύετε τρόφιμα για μεγάλο διάστημα ακόμη και στο ψυγείο ή την κατάψυξη.



Πίνακας 10**Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων* στο ψυγείο και την κατάψυξη**

Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)
 Νωπό κρέας (κόκκινο)		
Βοδινό	3-5 ημέρες	6-12 μήνες
Χοιρινό	3-5 ημέρες	4-6 μήνες
Κατσίκισιο – Αρνίσιο	3-5 ημέρες	6-9 μήνες
Κιμάς (από βοδινό, χοιρινό ή αρνίσιο κρέας)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες
Εντόσθια	1-2 ημέρες	3-4 μήνες
 Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)		
Κομμάτι κρέατος χωρίς σάλτσα ή ζωμό	3-4 ημέρες	2-3 μήνες
Κομμάτι κρέατος με σάλτσα ή ζωμό	1-2 ημέρες	2-3 μήνες
 Νωπό κρέας πουλερικών		
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (ολόκληρο)	1-2 ημέρες	12 μήνες
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (κομμάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες
Εντόσθια (σुकωτάκια)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες
 Κρέας πουλερικών μαγειρεμένο		
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα, και φαγητά που τα περιέχουν	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
 Νωπά ψάρια και θαλασσινά		
Ψάρι λιπαρό (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σολομός)	1-2 ημέρες	2-3 μήνες
Μη λιπαρό ψάρι (π.χ., γλώσσα)	1-2 ημέρες	6 μήνες

Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)
 Νωπά ψάρια και θαλασσινά		
Θαλασσινά και οστρακοειδή (γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, μύδια κτλ.)	1-2 ημέρες	3-6 μήνες
Καπνιστά ψάρια (π.χ., πέστροφα, σολομός κτλ.)	2 εβδομάδες	2 μήνες
 Ψάρια (μαγειρεμένα)		
Όλα τα είδη ψαριών	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
 Αλλαντικά		
Αλλαντικά σε φέτες (π.χ., ζαμπόν χοιρινό, γαλοπούλα κτλ.)	3-5 ημέρες	1-2 μήνες
Μπέικον	1 εβδομάδα	1 μήνας
Λουκάνικο από ωμό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
Λουκάνικο από καπνιστό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1 εβδομάδα	1-2 μήνες
 Αυγά		
Φρέσκα	4-5 εβδομάδες	Δεν καταψύχονται.
Κρόκοι – Ασπράδια	2-4 ημέρες	Δεν καταψύχονται.
Βρασμένα (σφιχτά)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχονται.
 Γαλακτοκομικά προϊόντα		
Γάλα	1 εβδομάδα	3 μήνες
Τυρί μαλακό (π.χ., κατίκι, κότατζ)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχεται.
Γιαούρτι	1-2 εβδομάδες	1-2 μήνες

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

Πηγή: FDA (2011). Refrigerator & Freezer Storage Chart.

<http://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>

Καθαριότητα χώρου και σκευών

- Καθαρίζετε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαιροπίρουνα, τα μαγειρικά σκεύη και τον λοιπό εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- Διασφαλίστε ότι όλα τα σκεύη και ο εξοπλισμός είναι απολύτως στεγνά πριν από τη χρήση τους.
- Πλένετε συχνά και στεγνώνετε τις πετσέτες της κουζίνας, τα σφουγγάρια και τα πανάκια καθαρισμού και αντι-καταστήστε τακτικά το σφουγγάρι πλυσίματος. Χρησιμοποιείτε, επίσης, χαρτοπετσέτες μίας χρήσης, καθώς δεν μεταφέρουν και δεν ευνοούν την εξάπλωση των βακτηρίων.
- Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, τοστιέρα, ανοιχτήρι για κονσέρβες, λεπίδες του μπλέντερ και του μίξερ, 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 ωμό κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικό εξοπλισμό και εργαλεία, όπως μαχαίρια και επιφάνειες κοπής, για να χειριστείτε ωμά τρόφιμα.
- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα σε κλειστά σκεύη για να αποφύγετε την επαφή μεταξύ ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων.

Γιατί;

- Τα ωμά τρόφιμα, και ιδιαίτερα το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και

τα θαλασσινά και τα υγρά τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς, που είναι δυνατόν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία και την αποθήκευσή τους.



- Αποψύχετε τα τρόφιμα στη συντήρηση του ψυγείου, στον φούρνο μικροκυμάτων ή με τρεχούμενο νερό. Ποτέ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγείου.
- Τρόφιμα, τα οποία αποψύχθηκαν στον φούρνο μικροκυμάτων, θα πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως.
- Μην καταψύχετε ξανά κρέας που έχετε αποψύξει. Μαγειρέψτε το αμέσως ή διατηρήστε το στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.
- Κατά την απόψυξη του ωμού κρέατος, φροντίστε να μη στάζει και μολύνει άλλα τρόφιμα, σκεύη ή δοχεία.

Μαγείρεμα

- Μη μαγειρεύετε κατεψυγμένα τρόφιμα, αν προηγουμένως δεν τα έχετε αποψύξει καλά.
- Μη 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 θερμοκρα-

- 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 το πλύσιμο.



σία 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 (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 περισσότερο από μία φορά.
- Αποφεύγετε τα ωμά ή τα μερικώς μαγειρεμένα αυγά ή προϊόντα που περιέχουν ωμά αυγά.
- Κατά το άνοιγμα συσκευασιών (π.χ., βάζων) που έχουν σφραγιστεί σε κενό αέρος, βεβαιωθείτε ότι ακούσατε τον χαρακτηριστικό ήχο (ποπ), 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 στον άνθρωπο ή σε άλλα τρόφιμα (π.χ., λαχανικά) και από τα ωμά τρόφιμα στα μαγειρεμένα φαγητά. Αυτή η μεταφορά των μικροβίων ονομάζεται «διασταυρούμενη επιμόλυνση».
- Οι θερμοκρασίες που ευνοούν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5°C και 60°C.
- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε υψηλού, μεσαίου και χαμηλού κινδύνου ανάλογα με το αν περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς και ανάλογα με τη σύστασή τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί. Τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου ονομάζονται και **ευπαθή ή ευαλλοίωτα**. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή.

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.

Ο **Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)** είναι ο υπεύθυνος φορέας για θέματα ελέγχου και ασφάλειας 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 πλειοψηφία των οποίων είναι οικονομικές.

Αυτό που πρέπει κυρίως να γνωρίζουμε είναι ότι, σύμφωνα με τις συστάσεις για την υιοθέτηση μίας 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).

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.

Απλά βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε για την υιοθέτηση μίας υγιεινής αλλά και οικονομικής 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.
- Ορίστε εκ των προτέρων το συνολικό ποσό που μπορείτε να διαθέσετε για τα τρόφιμα που θα αγοράσετε για ένα διάστημα (π.χ., για μία εβδομάδα).
- Υπολογίστε την ποσότητα των φρέσκων τροφίμων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πριν αλλοιωθούν.
- Έχετε υπ' όψιν σας ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα μπορεί να διατηρηθούν για πολύ μεγαλύτερο διάστημα.
- Κάντε έρευνα αγοράς.



2. Κάνοντας τις αγορές σας

Όταν είστε στο κατάστημα

- Συγκρίνετε τις τιμές των προϊόντων πριν τα αγοράσετε.
- Αποφεύγετε να αγοράσετε οτιδήποτε δεν περιέχεται στη λίστα αγορών σας.
- Αποφεύγετε την αγορά επεξεργασμένων τροφίμων (π.χ., μπισκότα, πατάκια, αλλαντικά). Είναι ακριβότερα και, όταν καταναλώνονται συχνά, έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Αποφεύγετε να κάνετε τις αγορές σας όταν βιάζεστε ή πεινάτε. Είναι πιο εύκολο να παρασυρθείτε και να αγοράσετε προϊόντα, που πιθανώς

δεν χρειάζεστε, ή να μην ελέγξετε επαρκώς τις τιμές.

Αφού επιστρέψετε

- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα που αγοράσατε προκειμένου να διατηρηθούν φρέσκα.
- Αν σκοπεύετε να μη 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.
- Χρησιμοποιείτε πρώτα τα τρόφιμα με τη συντομότερη ημερομηνία λήξης.



3. Ειδικές συμβουλές ανά ομάδα τροφίμων

Φρούτα και λαχανικά

- Προτιμάτε φρούτα και λαχανικά εποχής. Είναι πιο οικονομικά, ευκολότερο να τα βρείτε, πιο γευστικά και περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 1).
- Προτιμάτε τις τοπικές (λαϊκές) ή κεντρικές λαχαναγορές. Μπορείτε να βρείτε καλύτερες τιμές και πιο φρέσκα προϊόντα.
- Αγοράζετε τα φρούτα και τα λαχανικά στην πιο απλή τους μορφή. Αποφεύγετε την αγορά συσκευασμένων έτοιμων/κομμένων λαχανικών και φρούτων. Μπορεί να είναι βολικά στη χρήση, αλλά είναι πολύ ακριβότερα.
- Αγοράζετε φρούτα και λαχανικά σε μικρές ποσότητες και σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αν παρ' όλα αυτά αγοράσετε περισσότερα από ό,τι χρειάζεστε, σκεφτείτε τρόπους ώστε να τα αξιοποιήσετε, π.χ.:
 - στύψτε τα λεμόνια που σας περισσεύουν και καταψύξτε τον χυμό τους σε παγοκυψέλες,
 - τρίψτε και καταψύξτε τις ντομάτες,
 - ψιλοκόψτε και καταψύξτε άνηθο, μαϊντανό κ.ά.,
 - ετοιμάστε σούπα λαχανικών και καταψύξτε την.
- Τα κατεψυγμένα λαχανικά είναι συνήθως φθηνότερα από τα φρέσκα

και διατηρούνται για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εφόσον επιλέξετε να αγοράσετε κατεψυγμένα λαχανικά, βεβαιωθείτε ότι στη συσκευασία τους αναγράφεται «χωρίς προστιθέμενο αλάτι ή νάτριο».

- Φτιάξτε τον δικό σας κήπο! Δεν είναι απαραίτητο να έχετε κάποιον υπαίθριο χώρο, καθώς για αρκετά λαχανικά (π.χ., πιπεριές, ντομάτες, αγγούρια) και μυρωδικά (π.χ., δενδρολίβανο, ρίγανη) αρκεί μια γλάστρα στο μπαλκόνι σας. Με αυτό τον τρόπο εξοικονομείτε χρήματα και αξιοποιείτε δημιουργικά τον χρόνο σας.

Δημητριακά και προϊόντα τους

- Μην πετάτε το ψωμί που περισσεύει. Μπορείτε να το καταψύξετε για μελλοντική χρήση ή να το χρησιμοποιήσετε στην παρασκευή άλλων φαγητών (παξιμάδια, τριμμένη φρυγανιά).
- Αποφεύγετε τα «έτοιμα» (αφυδατωμένα ή κατεψυγμένα) φαγητά με βάση το ρύζι ή τα μακαρόνια. Αποτελούν ακριβές αλλά και πιο ανθυγιεινές επιλογές, καθώς τις περισσότερες φορές περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού και ζάχαρης.

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

- Οι μεγαλύτερες συσκευασίες γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλα, τυρί,

γιαούρτι) έχουν χαμηλότερη τιμή από τις ατομικές. Υπολογίστε τις ανάγκες σας και προτιμήστε τις, υπό την προϋπόθεση ότι θα έχουν καταναλωθεί πριν από την ημερομηνία λήξης τους.

- Παρασκευάστε σπιτικές συνταγές (π.χ., τυρόπιτα, ρυζόγαλο ή κρέμα) με γάλα ή τυρί που περισσεύει και πλησιάζει η ημερομηνία λήξης του.

Όσπρια

- Αντικαταστήστε το κρέας με όσπρια. Τα όσπρια αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεϊνών, δεν αλλοιώνονται εύκολα και μπορούν να αποτελέσουν υγιεινή και οικονομική εναλλακτική του κρέατος. Στην περίπτωση αυτή, θα πρέπει να συνδυάζονται με μία πηγή δημητριακών για να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.

Κρέας

- Προτιμήστε το λευκό κρέας: Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως μοσχάρι, χοιρινό) στη διατροφή σας και προτιμήστε το λευκό κρέας (πουλερικά και κουνέλι), που αποτελεί οικονομικότερη αλλά και πιο υγιεινή επιλογή.
- Αξιοποιήστε πλήρως το κρέας που αγοράζετε: Τα έτοιμα κομμάτια ή φιλέτα κρέα-

τος μπορεί να είναι βολικά, αλλά είναι σημαντικά ακριβότερα σε σχέση με μεγαλύτερα κομμάτια (π.χ., ολόκληρο κοτόπουλο ή κατσίκι) που θα τεμαχίσετε μόνοι σας. Χρησιμοποιήστε τα κομμάτια που θα πετούσατε για να φτιάξετε σπιτικούς ζωμούς (π.χ., ζωμός από κοτόπουλο ή από μοσχάρι), τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε σε άλλα φαγητά, αντικαθιστώντας τους ζωμούς του εμπορίου που πιθανώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου.

- Αξιοποιήστε τα περισσεύματα: Εάν σας περισσέψει κάποιο κομμάτι μεγειρεμένου κρέατος, βάλτε το στη συντήρηση του ψυγείου και καταναλώστε το τις επόμενες ημέρες. Το μαγειρεμένο κρέας, ανάλογα με το είδος του και τον τρόπο παρασκευής, μπορεί να διατηρηθεί 1-2 ημέρες στη συντήρηση του ψυγείου και 2-3 μήνες στην κατάψυξη (βλ. Πίνακα 12). Για ποικιλία, μπορείτε να το αξιοποιήσετε διαφορετικά, για παράδειγμα, το βραστό κοτόπουλο που περίσσεψε από μια κοτόσουπα τρώγεται σε σάντουιτς, σε πίτα, ή σε μια σαλάτα με λαχανικά.
- Αποφύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος: Τα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος (όπως αλλαντικά, παστά, καπνιστά) αποτελούν συνήθως ακριβές και ταυτόχρονα ανθυγιεινές επιλογές.

Ψάρια και θαλασσινά

- Τα ψάρια και θαλασσινά εποχής είναι συνήθως αρκετά φθηνότερα.
- Τα μικρότερα ψάρια (γαύρος, σαρδέλες κ.ά.) είναι πιο οικονομικά και εξίσου υγιεινά με τα μεγαλύτερα.
- Τα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά (εφόσον έχουν τηρηθεί οι προβλεπόμενοι για τη μέθοδο κατάψυξης κανονισμοί) αποτελούν οικονομικότερες επιλογές από τα αντίστοιχα φρέσκα, χωρίς να υστερούν σε θρεπτική αξία.
- Τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας (π.χ., τσιπούρα, λαβράκι) αποτελούν συνήθως πιο οικονομικές επιλογές από τα αντίστοιχα ελεύθερα.
- Αποφεύγετε την αγορά έτοιμων γευμάτων (κατεψυγμένων και κονσερβών) με βάση τα ψάρια και θαλασσινά (π.χ., τονοσαλάτες). Είναι ακριβά και συνήθως με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Ελαιόλαδο

- Για να μειώσετε την ποσότητα ελαιόλαδου που καταναλώνετε μην το ρίχνετε στο φαγητό απευθείας από το μπουκάλι. Χρησιμοποιείτε ειδικό στόμιο ροής ή δοσομετρητή ή το κουτάλι της σούπας, προκειμένου να μετράτε τις ποσότητες.

Να θυμάστε:

Κανένα περίσσευμα δεν πρέπει να πηγαίνει χαμένο. Μπορείτε να δώσετε τα τρόφιμα που δεν θα χρησιμοποιήσετε σε κάποιον που τα χρειάζεται περισσότερο από εσάς! Επικοινωνήστε με τον δήμο, την κοινότητα, την εκκλησία ή τους γνωστούς σας για να ρωτήσετε αν υπάρχουν τρόποι να τα προσφέρετε σε άτομα που τα χρειάζονται.





Παράρτημα 1.

Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων

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

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται **τα συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξίδι ζύμωσης χωρίς άλλα συστατικά, γιασούρτια, 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 ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ • Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
• Ανθόγαλα • Ζωντανή καλλιέργεια γιασούρτης
• 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

Σιτάρι ολικής άλεσης, σιτάρι, 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	478 kJ	113 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 λίπη	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 του προϊόντος (π.χ., light, χωρίς σάκχαρα κτλ.), που είναι γνωστές ως ισχυρισμοί διατροφής.

Ισχυρισμός διατροφής είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφι-

μο 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 μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό στο τρόφιμο,

π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κορεσμένα λιπαρά» κ.ά.





μο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή, π.χ., «η βιταμίνη C προλαμβάνει το κρυστάλλωμα» ή «τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν την καρδιαγγειακή υγεία».

Οι ισχυρισμοί υγείας που **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (ΕΚ αριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

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

Ισχυρισμοί υγείας

Εκτός 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. Αυτοί ορίζονται ως εξής:

Ισχυρισμός υγείας είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει ή υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μίας κατηγορίας τροφίμων ή ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου και της υγείας, δηλαδή αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφι-

* Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητο να παρατίθενται στις ετικέτες καθορίζονται από Κανονισμούς της ΕΕ. Το παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τους ισχύοντες Κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Οι Κανονισμοί τροποποιούνται κατά διαστήματα.

Πηγές: ΕΦΕΤ (2010). Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Κείμενο κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του Κανονισμού 1924/2006.

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). Κανονισμός (ΕΚ) 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 (ΕΚ) 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 (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της Οδηγίας 87/250/ΕΟΚ της Επιτροπής, της Οδηγίας 90/496/ΕΟΚ του Συμβουλίου, της Οδηγίας 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, της Οδηγίας 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των Οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ και του Κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής.

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

Παράρτημα 2. Γλωσσάρι

|Α|

Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο:

Κλινικό επεισόδιο προκαλούμενο από διαταραχή της εγκεφαλικής λειτουργίας, με νευρολογικά συμπτώματα εστιακά ή διάχυτα, διάρκειας μεγαλύτερης των 24 ωρών. Συνοδεύεται από βλάβη του εγκεφαλικού ιστού, η οποία προκαλείται από μείωση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκεφαλικό ιστό ή από αιμορραγία μέσα ή έξω από το εγκεφαλικό παρέγχυμα.

Άμυλο: Υδατάνθρακας που αποτελείται από πολλά μόρια γλυκόζης και περιλαμβάνεται, κυρίως, στις πατάτες, στα δημητριακά (π.χ., ρύζι, σιτάρι, βρόμη, 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, που οδηγεί σε μειωμένη παροχή οξυγόνου στους ιστούς του οργανισμού. Εκδηλώνεται 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.

Άνοια: Η προοδευτική έκπτωση της λειτουργίας (μείωση) των γνωστικών

λειτουργιών (π.χ., αντίληψης, κρίσης, προσοχής, μνήμης, λόγου κ.ά.) σε βαθμό μεγαλύτερο από αυτόν που αναμένεται φυσιολογικά με την πάροδο της ηλικίας. Μπορεί να οφείλεται σε πολλά νοσήματα ή τραυματισμούς που επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ ή τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

Αντιοξειδωτική δράση: Αφορά στην παρεμπόδιση της οξείδωσης ή την παγίδευση ή την καταστολή των ελεύθερων ριζών οξυγόνου που δημιουργούνται στον οργανισμό 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: Περιλαμβάνουν τους μονο- και δισακχαρίτες, δηλαδή τους 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 πε-

ριέχονται 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 σύσπασση 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 αραβοσιτέλαιο κ.ά.

|Θ|

Θερμίδα (διατροφική): Μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παρέχεται από τις τροφές. Εκφράζεται σε kcal (kilocalorie) ή kJ (kilojoule). Η αντιστοιχία είναι $1\text{kcal}=4,18\text{ kJ}$.

|Κ|

Καρδιαγγειακά νοσήματα: Μεγάλη κατηγορία νοσημάτων της καρδιάς ή/και των αγγείων (αρτηριών και φλεβών). Προκαλούνται συνήθως από στένωση και απόφραξη των αγγείων.

Στα καρδιαγγειακά νοσήματα συγκαταλέγονται, μεταξύ άλλων, η ισχαιμική καρδιοπάθεια (ή αλλιώς στεφανιαία νόσος) και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

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 πολλαπλασιασμού.

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 σπογγώδους, κυρίως, οστού, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ευθρυπτότητα του οστού και η πιθανότητα κατάγματος.

Π

Παχυσαρκία: Η συγκέντρωση λίπους στον οργανισμό 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 στον οργανισμό. Η διαταραχή προκύπτει είτε διότι το πάγκρεας παράγει μικρότερη ποσότητα ή καθόλου ινσουλίνη είτε διότι οι ιστοί του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται στην παραγόμενη ινσουλίνη. 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 ο συχνότερος τύπος σακχαρώδη διαβήτη και διαγιγνώσκεται κατά κανόνα στην ενήλικη ζωή.

Στερεά λίπη: Κατηγορία λιπιδίων, τα οποία σε θερμοκρασία δωματίου βρίσκονται σε στέρεη και όχι υγρή μορφή και είναι κυρίως ζωικής προέλευσης. Μερικά παραδείγματα είναι το βούτυρο, η μαργαρίνη και το λαρδί.

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

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

Τ

Τερηδόνα: Η φθορά των δοντιών που προκαλείται από τα οξέα που παράγονται από μικροοργανισμούς, οι οποίοι βρίσκονται φυσιολογικά στη στοματική κοιλότητα.

Τοξίνες: Χημικές ουσίες που είτε βρίσκονται φυσιολογικά σε διάφορα τρό-

φιμα είτε υπεισέρχονται τυχαία, από ανθρώπινο λάθος, κατά την παρασκευή και επεξεργασία των τροφίμων ή παράγονται από μικρόβια που μολύνουν τα τρόφιμα.

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

|Υ|

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 διάφορων οργάνων, όπως στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τους νεφρούς και τα μάτια, κατάσταση επιβλαβής για τη λειτουργία αυτών.

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

|Φ|

Φλαβονοειδή: Οργανικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση που εντοπίζονται, κατά κύριο λόγο, στα φρούτα και τα λαχανικά και τους προσδίδουν ορισμένα χαρακτηριστικά, όπως χρώμα,

οσμή και γεύση. Η κατανάλωση τροφίμων και ποτών (π.χ., τσάι) που τα περιέχουν φαίνεται να δρα προστατευτικά έναντι της εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Φυτικές ίνες: Πολυσακχαρίτες (σύνθετοι υδατάνθρακες) που προέρχονται από το κυτταρικό τοίχωμα του φυτού και δεν απορροφώνται από το λεπτό έντερο. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τα μη 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. Οι ουσίες αυτές έχει βρεθεί ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στη μείωση εμφάνισης των καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και ορισμένων τύπων καρκίνου.

|Χ|

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

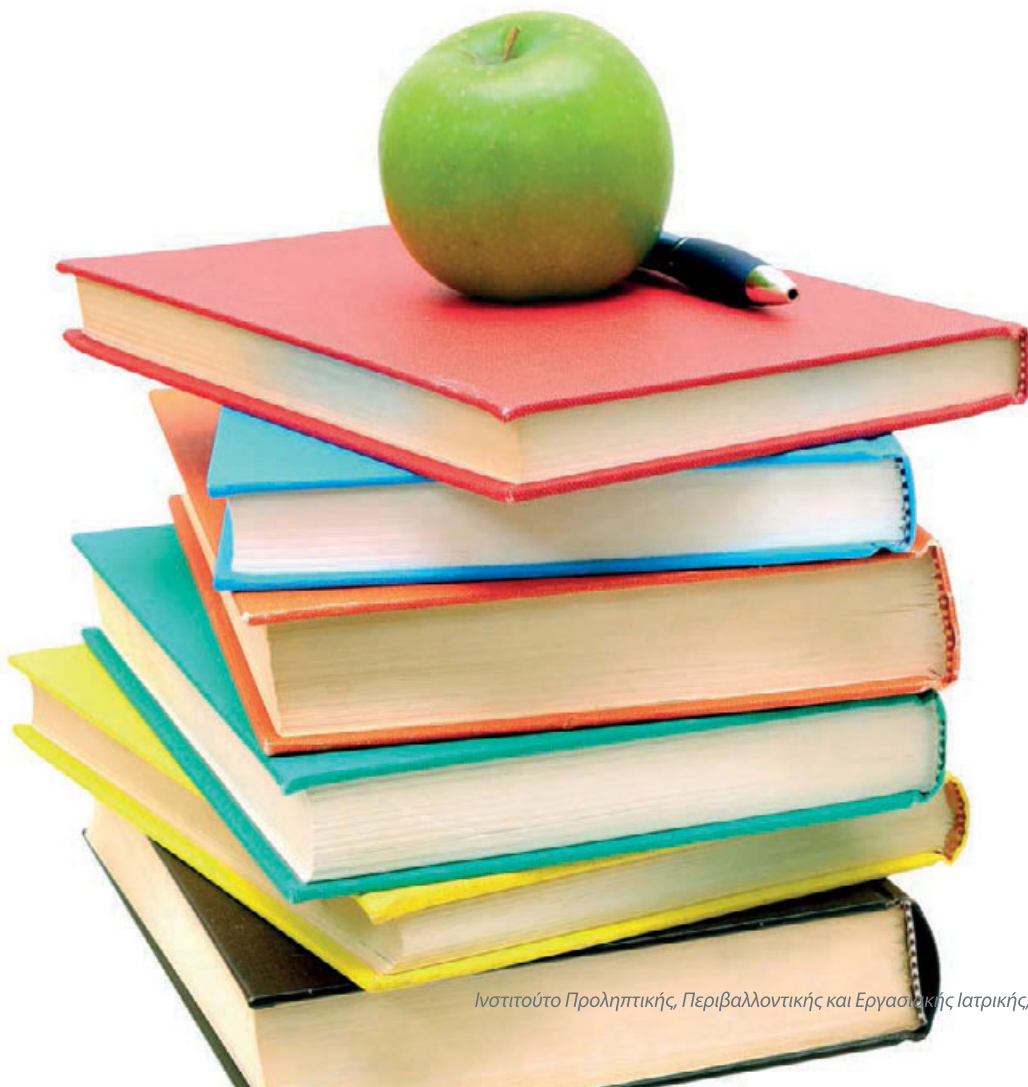
Χοληστερόλη των τροφών: Βρίσκεται μόνο στις τροφές ζωικής προέλευ-

σης, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα αυγά.

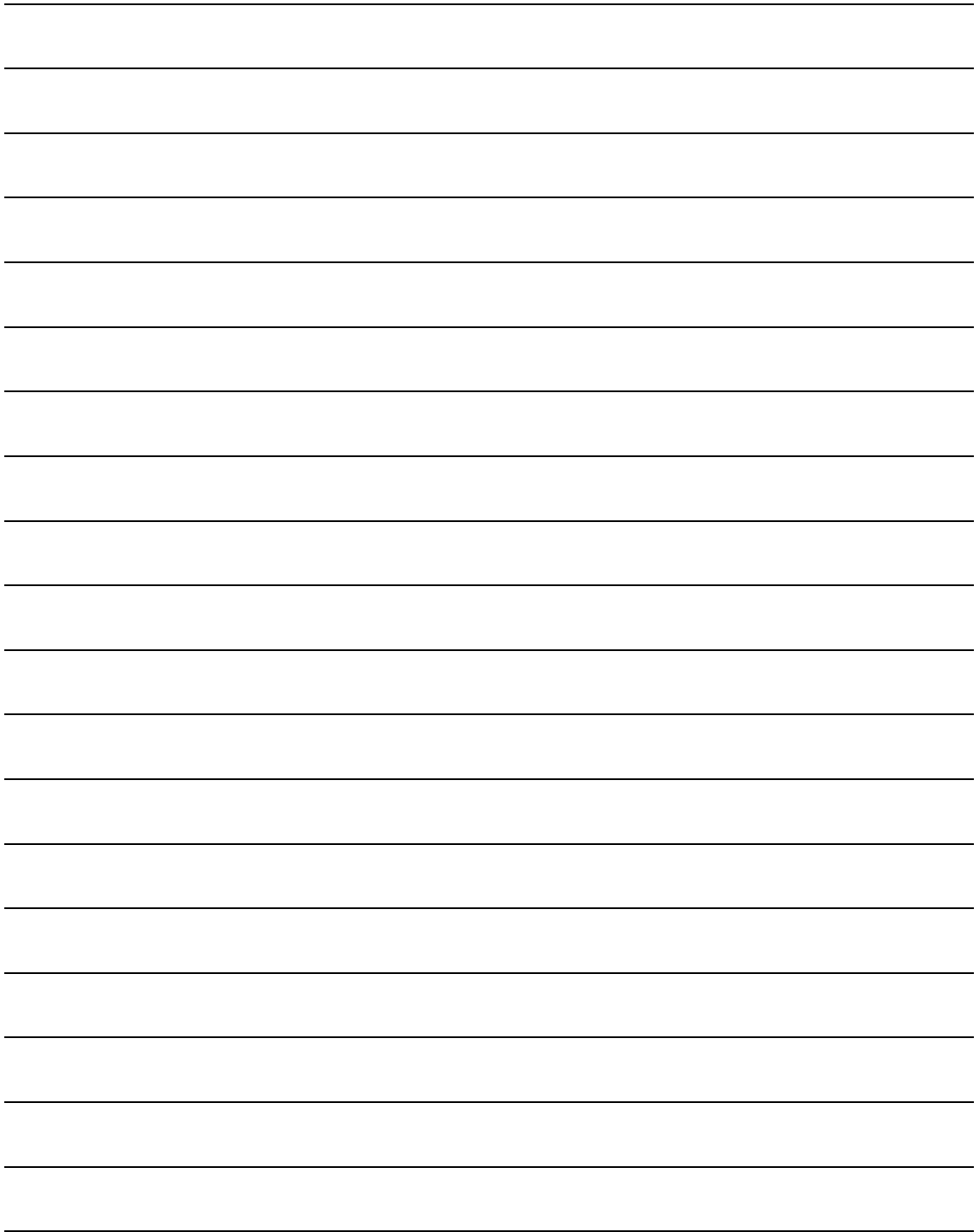
Χοληστερόλη του αίματος: Η χοληστερόλη κυκλοφορεί στο αίμα συνδεδεμένη με συγκεκριμένες πρωτεΐνες (λιποπρωτεΐνες). Οι λιποπρωτεΐνες διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες: α) λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (Low Density Lipoprotein –LDL– «κακή χοληστερόλη»), β) λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (High Density

Lipoprotein –HDL– «καλή χοληστερόλη) και γ) λιποπρωτεΐνη πολύ χαμηλής πυκνότητας (Very Low Density Lipoprotein –VLDL).

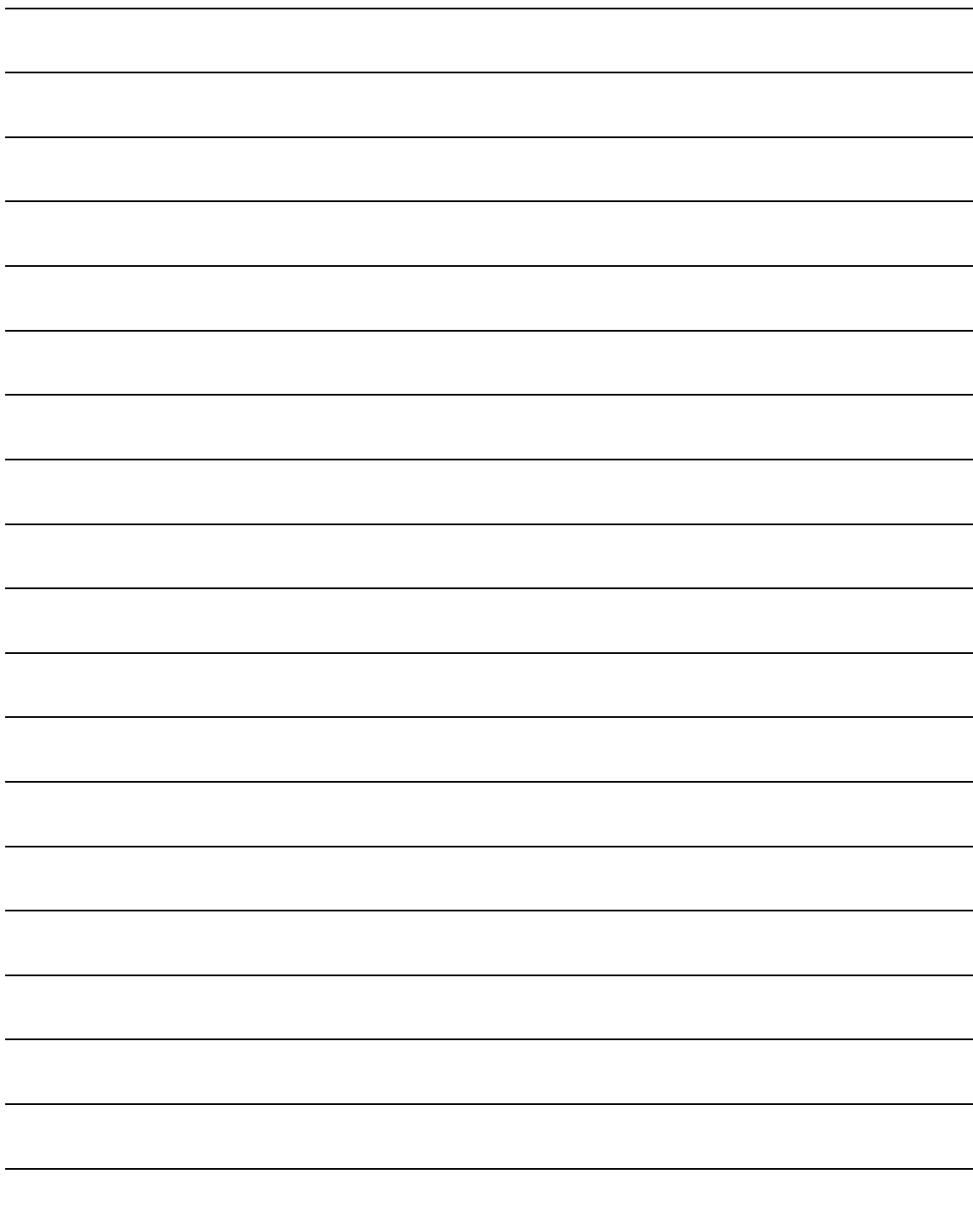
Χρόνιο νόσημα: Νόσημα που χρειάζεται μεγάλο χρονικό διάστημα για να εκδηλωθεί. Στα χρόνια νοσήματα συγκαταλέγονται, κατά κανόνα, τα μη μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος, ο σακχαρώδης διαβήτης κ.ά.



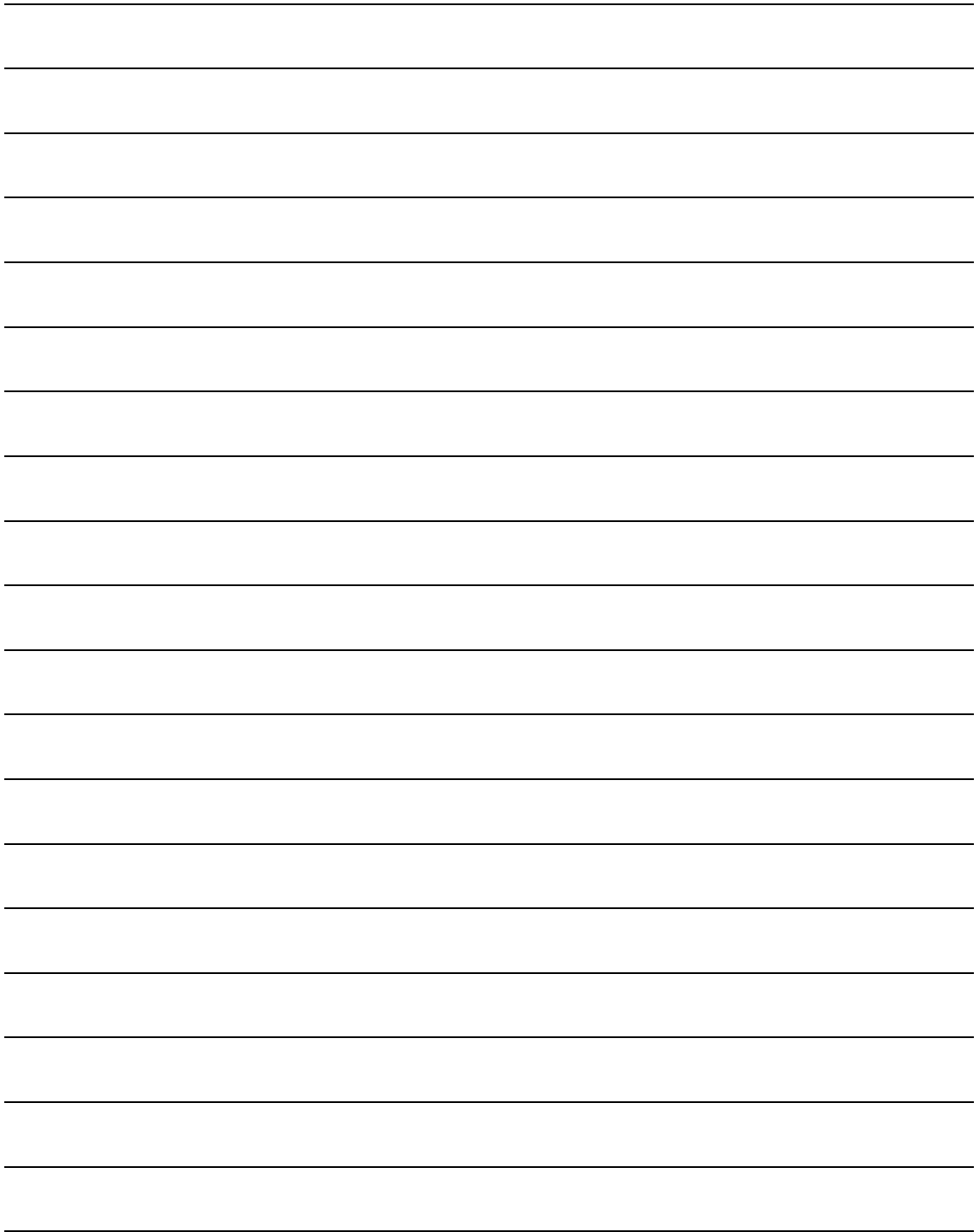
154



156



158





Ινστιτούτο Προληπτικής
Περιβαλλοντικής
και Εργασιακής Ιατρικής



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



www.epanad.gov.gr



www.espa.gr