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

|  |
| --- |
| http://users.sch.gr/thomalekos/mesog1.jpg |

|  |
| --- |
| Η κορυφή υποδεικνύει τροφές που πρέπει να τρώμε σε πολύ μικρές ποσότητες. Περιέχει τα **λίπη**, τα έλαια και τα γλυκά (σάλτσες, λάδια, μαργαρίνη, βούτυρα, αναψυκτικά, γλυκά). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας. |
| Οι περισσότερες τροφές στην ομάδα αυτή (κρέας, πουλερικά, ψάρια, ξερά φασόλια, αυγά) είναι ζωικής προέλευσης. Παρέχουν **πρωτεΐνη** (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς, δεν είναι υλικά καύσεως). |
| Το γάλα, το γιαούρτι και η ομάδα του τυριού παρέχουν **ασβέστιο**, βιτ.D, **πρωτεΐνη**, ριβοφλαβίνη κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους. |
| Τα λαχανικά εκτός από **υδατάνθρακες** είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμήστε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.Οι **υδατάνθρακες** των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ως έχουν παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών. |
| Οι τροφές που βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες), είναι πλούσια σε σύνθετους **υδατάνθρακες** και κάποιες βιταμίνες Β. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα. |
|  |

Τα φαγητά περιέχουν όλες τις **θρεπτικές ουσίες** τις οποίες έχει ανάγκη το σώμα μας για να μεγαλώσει, να κρατηθεί σε φόρμα, να διορθώσει καμιά…ζημιά στα κύτταρά του, για να κινηθεί, να σκεφτεί, να διαβάσει… τέλος πάντων να ζήσει! Αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι οι **Πρωτεΐνες**, τα **Λίπη**, οι **Υδατάνθρακες**, οι **Βιταμίνες**, τα **Άλατα** και το **Νερό**, τα ίδια ακριβώς στοιχεία που αποτελούν και το σώμα μας.

Για να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε την σωστή ποσότητα για να είμαστε σίγουροι ότι παίρνουμε τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε.

Από τα τρόφιμα παίρνουμε τα «**καύσιμα**» που χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει τις λειτουργίες του (να χτυπήσει η καρδιά, να αναπνεύσω, να πάω στη δουλειά, να πάω στο σχολείο, να βγω για παιχνίδι, κτλ).

|  |
| --- |
| **Τα χαρακτηριστικά της είναι τα εξής:   *Αφθονία τροφών φ υ τ ι κ ή ς προέλευσης***, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.  ***Ε λ α ι ό λ α δ ο ως βασικό έλαιο***, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.  ***Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων***, όπως το τυρί και το γιαούρτι.  ***Κατανάλωση ψ α ρ ι ο ύ και πουλερικών*** σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).  ***Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα*** (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).  ***Κατανάλωση ζάχαρης*** (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) ***σε εβδομαδιαία βάση*** (όχι καθημερινή).  ***"Κόκκινο" κρέας*** (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.  **Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα)** στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.  Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)  Τα βασικά της χαρακτηριστικά απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της δίαιτας με τη μορφή πυραμίδας. |

|  |
| --- |
| http://users.sch.gr/thomalekos/mesog.jpg |

|  |
| --- |
| **Αγορά και ασφάλεια τροφίμων**  Τα καταστήματα πώλησης τροφίμων , όπως τα σούπερ μάρκετ , διατηρούν αυστηρούς κανόνες συντήρησης τροφίμων έτσι ώστε να εξασφαλίζουν στον πελάτη την καλύτερη ποιότητά τους . Μετά είναι ευθύνη δική μας να διατηρήσουμε αυτή την ποιότητα .  Η αγορά τροφίμων είναι το πρώτο στάδιο αυτής της ευθύνης . Όχι μόνο γιατί μπορούμε να κοιτάξουμε για συγκεκριμένα σημάδια που επιβεβαιώνουν την ασφάλεια και την ποιότητα των τροφίμων , αλλά γιατί υπάρχουν και πράγματα που μπορούμε να τα κάνουμε και μόνοι μας .  Είναι εύκολο …… και είναι τα εξής ! |

|  |
| --- |
| **Τι κοιτάμε όταν πάμε για ψώνια**  Όλοι οι παραγωγοί και οι προμηθευτές τροφίμων έχουν την ευθύνη να μας προμηθεύσουν ασφαλείς τροφές . Αλλά , παρόλα αυτά , υπάρχουν συγκεκριμένα πράγματα που θα πρέπει να κοιτάμε :   * Χαραγμένες κονσέρβες. * Τρύπια κουτιά , κονσέρβες , μπουκάλια. * Σχισμένα περιτυλίγματα. * Φουσκωμένες συσκευασίες τροφών και κονσέρβες. * Σπασμένα αυγά. * Ατελής αεροστεγής στεγανοποίηση τροφίμων. * Γαλακτοκομικά και άλλες παγωμένες τροφές εκτός ψυγείου. * Προϊόντα με μούχλα , ξεβαμμένες τροφές .   **Ποτέ!!!** μην αγοράζετε τέτοιου είδους προϊόντα.  Μπορεί να έχουν μολυνθεί με βακτήρια σε επικίνδυνο βαθμό. |

|  |
| --- |
| **Προσοχή στην ετικέτα**  Ο καταναλωτής, όταν αγοράζει προσυσκευασμένα τρόφιμα, πρέπει να γνωρίζει ότι στην ετικέτα αναγράφονται όλες εκείνες οι πληροφορίες που του δίνουν τη δυνατότητα να επιλέγει αυτό το οποίο ανταποκρίνεται στις ανάγκες του με τον καλύτερο τρόπο.  Ιδιαίτερα χρήσιμο για τους καταναλωτές είναι να διαβάζουν με προσοχή τον κατάλογο των συστατικών, αφού έτσι μπορούν να έχουν πλήρη γνώση της σύστασης του τροφίμου, καθώς επίσης και των πρόσθετων που χρησιμοποιούνται κατά την παρασκευή του.  Να αποφεύγονται συσκευασμένα τρόφιμα χωρίς επισήμανση, άγνωστης προέλευσης, διότι ενδέχεται να είναι νοθευμένα ή ακατάλληλα.  **Τι πρέπει να προσέξετε**  Στις ετικέτες των παρασκευασμένων τροφίμων αναγράφονται υποχρεωτικά οι παρακάτω ενδείξεις:   * Η ονομασία πώλησης του προϊόντος. * Ο κατάλογος των συστατικών. * Η καθαρή ποσότητα. * Η χρονολογία ελάχιστης διατηρησιμότητας και, για τρόφιμα που μπορεί να υποστούν αλλοίωση, η τελική χρονολογία ανάλωσης. * Οι ιδιαίτερες συνθήκες συντήρησης και χρήσης. * Τα στοιχεία του παρασκευαστή ή και του πωλητή ή γενικά κάποιου υπευθύνου. * Ο τόπος παραγωγής ή προέλευσης, στην περίπτωση που η παράλειψη του μπορεί να παραπλανήσει τον καταναλωτή.   **Όλες οι παραπάνω ενδείξεις πρέπει να αναγράφονται και στα ελληνικά.** |
|  |

<http://users.sch.gr/thomalekos/mesdiatrofi.htm>

μεσογειακή διατροφή

***ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥ Κ.ΣΠΥΡΟΣ ΚΑΝΕΛΛΑΚΗΣ***

**1) Ποιοι είναι οι λόγοι που προκαλούν την έξαρση του φαινομένου της παχυσαρκίας στην χώρα μας ;**

Οι λόγοι που προκαλούν την έξαρση του φαινομένου της παχυσαρκίας είναι :

Α) Το ότι έχουμε μετακινηθεί σε πιο δυτικού τύπου διατροφικές συνήθειες, δηλαδή με πιο πολύ έτοιμο φαγητό Jug food , έχουμε ξεφύγει απ’ το να τρώμε λαδερά φαγητά ,φρούτα και λαχανικά και πάμε περισσότερο προς το κρέας και στα κορεσμένα λίπη. Έχουμε ξεχάσει το ελαιόλαδο και το κυρίως λίπος της διατροφής μας είναι το ζωικό.

Β) Είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής ο οποίος μας αφήνει όλο ένα και λιγότερο χρόνο για φυσική δραστηριότητα ,και που είναι πολύ σημαντικό για να διατηρούμε το σωστό σωματικό βάρος και για να ρυθμίζουμε καλύτερα ή να χάνουμε βάρος , όποτε αυτό χρειαστεί .

Γ) Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η απομάκρυνση από το μεσογειακό τύπο διατροφής οδηγούν σε επιπολασμό της παιδικής παχυσαρκίας , η οποία όσο μεγαλώνει ο άνθρωπος εγκαθίσταται και εξελίσσεται σε μόνιμη παχυσαρκία .

Δ) Το κατοχικό σύνδρομο των παλαιότερων γενιών εξαιτίας του οποίου όσοι έζησαν την στέρηση της κατοχής φοβούνται ότι αν βάλουν κάποιο μέτρο στην πρόσληψη τροφής στα εγγόνια τους ή τα παιδιά τους θα προκαλέσουν τα ίδια συναισθήματα που έζησαν οι ίδιοι την περίοδο της πείνας .

**2) Τι είδους επιπτώσεις προκαλεί η παχυσαρκία (σωματικές, ψυχικές & συναισθηματικές ) ;**

Η παχυσαρκία σε επίπεδο σωματικών επιπτώσεων πρώτα από όλα επηρεάζει και την ποιότητα ζωής . Ένας άνθρωπος υπέρβαρος δεν μπορεί να ευχαριστηθεί την ζωή του τόσο όσο αν το βάρος του ήταν φυσιολογικό και αυτό σε σωματικό , επίπεδο έχει να κάνει με το γεγονός ότι δυσκολεύεται η φυσική του δραστηριότητα , να περπατήσει, να ανέβει την σκάλα ενός κτιρίου , να πάει διακοπές , να κολυμπήσει και πολλές φορές ακόμη να σκύψει να δέσει τα κορδόνια του. Επίσης σημαντικές είναι οι επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην υγεία ,διότι αυξάνεται κατακόρυφα ο κίνδυνος καρδιαγγειακών παθήσεων, ζαχαρώδους διαβήτη ,καρκινογένεση , διαταραχές τις νοητικής λειτουργίας κτλ. Συνέπεια όλων των παραπάνω είναι να μειώνεται η ποιότητα ζωής και το προσδόκιμο ζωής . Η παχυσαρκία σε επίπεδο ψυχικών και σωματικών επιπτώσεων προκαλεί εξίσου προβλήματα στον πάσχοντα. Πρώτα από όλα βιώνει ένα είδος ρατσισμού από αυτούς που δεν είναι παχύσαρκοι. Είναι αλήθεια ότι τα πρότυπα μόδας και ομορφιάς ακολουθούν ένα μοτίβο που ταιριάζει περισσότερο σε ανορεκτικό άνθρωπο .Αυτό βέβαια είναι το άλλο άκρο απ’ την παχυσαρκία που δεν είναι ούτε αυτό αποδεχτό και υγειές . Ακόμη και εμείς οι ίδιοι μπορεί κάποια στιγμή να πέσουμε στην παγίδα του κοινωνικού ρατσισμού κρίνοντας κάποιον μόνο από την εμφάνιση του και όχι απ’ την συνολική εμφάνιση της προσωπικότητας του . Άρα λοιπόν η παχυσαρκία είναι νόσος και δεν πρέπει να συμπεριφερόμαστε ρατσιστικά σε κάποιον που πάσχει. Πρέπει να κατανοούμε το πρόβλημα του και πρέπει να δείχνουμε διάθεση να τον βοηθήσουμε και να το αντιμετωπίσει και να το ξεπεράσει. Η παχυσαρκία και η ρατσιστική αντιμετώπιση της από τους άλλους οδηγεί σε χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, εσωστρέφεια κατάθλιψη κτλ.

Όλα αυτά μπορεί να προκαλέσουν ενίσχυση του προβλήματος με το να στραφεί σε ψυχογενή βουλιμία ή ψυχογενή ανορεξία. Και όλα αυτά επηρεάζουν την συμπεριφορά του ανθρώπου ο οποίος νιώθει άβολα με τον εαυτό του και γενικά δεν αισθάνεται καλά συναναστρεφόμενος με άλλους ανθρώπους γιατί θεωρεί ότι από όλους αντιμετωπίζεται αρνητικά.

**3) Γιατί ενώ γνωρίζουμε τις βλαπτικές συνέπειες της παχυσαρκίας δεν βλέπουμε να λαμβάνονται μέτρα για τον περιορισμό αυτού του φαινομένου ;**

Εδώ εντοπίζεται το μεγαλύτερο πρόβλημα στην Ελλάδα . Δεν έχει γίνει αντιληπτό το γεγονός ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και μάλιστα πολύ επικίνδυνη. Επίσης δε έχει γίνει κατανοητό ότι ο σωστός τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος είναι η πρόληψη που συνίσταται στο να δημιουργήσουμε σταθερές και σωστές διατροφικές συνήθειες στους νέους από μικρή ηλικία. Αυτό στο εξωτερικό γίνεται και έχει πολύ καλά αποτελέσματα. Άρα η έλλειψη διατροφική αγωγής και κάποιες σκοπιμότητες κυρίως πολιτικές δεν μας αφήνουν να δούμε την εικόνα του προβλήματος .

**4) Γιατί στην σύγχρονή Ελλάδα δεν τηρείται η αρχαία ρήση «ΝΟΥΣ ΥΓΙΗΣ ΕΝ ΣΩΜΑΤΙ ΥΓΙΗ» ;**

Νομίζω η απάντηση ταυτίζεται σε μεγάλο βαθμό με την προηγούμενη. Δεν μπορούμε να καταλάβουμε ως Έλληνες ότι πρέπει να φροντίζουμε τον εαυτό μας ούτως ώστε να εισπράττουμε το μέγιστο από αυτό. Η φυσική δραστηριότητα και η σωστή διατροφή που είναι απαραίτητη για την ψυχοσωματική υγεία του ανθρώπου δεν πρέπει να θεωρείται ως σπατάλη χρόνου , είναι κάτι που πρέπει να θεωρείται σαν επένδυση. Ο χρόνος ο οποίος δαπανούμε , για νά μεριμνήσουμε για την διατροφή μας θα μας ανταποδοθεί διπλά και σε ποσότητα αλλά και σε ποιότητα ζωής. Επίσης και τα δύο βοηθούν τις νοητικές διεργασίες ενός ανθρώπου ο οποίος έχει μέτρο στην ζωή του και έχει μέτρο και στην κατάχρηση και διατηρεί στο μέγιστο τις νοητικές λειτουργίες για περισσότερο διάστημα.

**5) Γιατί συνδέεται η μεσογειακή διατροφή με την μακροζωία ;**

Η μεσογειακή διατροφή είναι μία διατροφή που πρακτικά συνδυάζει ένα σύνολο ευεργητικών παραγόντων. Η πολύ μεγάλη κατανάλωση λαχανικών και φρούτων ή η μέτρια κατανάλωση οσπρίων και κρέατος , η φυσική προέλευση των λιπαρών, όλα αυτά μαζί με την μέτρια κατανάλωση αλκοόλ , συνάδουν στη μακροζωία .

**6) Ποιες λύσεις θα προτείνατε εάν ήσασταν υπουργός υγείας για την εξάλειψη του προβλήματος της παχυσαρκίας ;**

Η λύση που θα πρότεινα αν ήμουν υπουργός υγείας και ευτυχώς που δεν είμαι, είναι:

Α ) διατροφική αγωγή στα σχολεία. Να είναι μάθημα από πολύ νωρίς στα σχολεία η διαχείριση της τροφής .

Β) Διατροφική αγωγή πέρα από τα σχολεία σε χώρους όπου συγκεντρώνετε ενήλικες πχ. ΚΑΠΗ σύλλογοι κ.τ.λ. η οποία αγωγή συνίσταται στο πως μπορεί να αναγνωρίζει τις τροφές , ποιά είναι η ευεργετική επίδραση της κάθε μίας στον οργανισμό ,να μπορεί να διαβάζει μία ετικέτα κτλ. Επίσης να ενημερωθεί για τον τρόπο με τον οποίο μπορεί να αντιμετωπίσει συγκεκριμένες παθήσεις με την διατροφή .

Γ) Αύξηση των θέσεων εργασίας διαιτολόγων μέσα στα νοσοκομεία , που είναι πολύ λίγοι και δεν τους δίνεται η δυνατότητα εξατομικευμένης παρέμβασης. Για παράδειγμα κάθε νοσοκομείο του εξωτερικού έχει 8-10 διαιτολόγους ενώ στην Ελλάδα 1-2 και επίσης πρέπει να αφαιρεθεί το ΦΠΑ από τους διαιτολόγους κάτι το οποίο προβλέπεται ήδη για όλα τα επαγγέλματα υγείας .

**Τι είναι οι πρωτεϊνες;**

Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλες ενώσεις που παρασκευάζονται με τον συνδυασμό μικρότερων αμινοξέων. Στη διατροφή είναι γνωστές ως μακροθρεπτικά συστατικά και δίνουν ενέργεια στο σώμα μας. Κάθε γραμμάριο πρωτεΐνης περιέχει 4 θερμίδες.

Υπάρχουν 20 αμινοξέα που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή πρωτεΐνης. Οι πρωτεΐνες που δεν έχουν και τα 20 αμινοξέα ονομάζονται ελλιπείς. Οι πηγές πρωτεΐνης που περιέχουν και τα 20 αμινοξέα ονομάζονται πλήρεις. Επιλέγοντας λοιπόν τις πλήρεις θα εξασφαλίσετε όλα τα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός σας.

Ορισμένα αμινοξέα μπορούν να παραχθούν στο σώμα και δεν είναι τόσο απαραίτητα για τη διατροφή μας. Τα αμινοξέα που δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό μας όμως, θα πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή μας.

|  |  |
| --- | --- |
| **Τι είναι οι Υδατάνθρακες**   http://illiweb.com/fa/empty.gif |  |
|  | |
| http://www.speakpeppery.com/wp-content/uploads/2008/06/starch.jpg Υδατάνθρακες (ή αλλιώς σακχαρίτες) είναι τα πιο κοινά από τα μακρομόρια των 4 κατηγοριών του ανθρώπινου μεταβολισμού (οι άλλες 3 κατηγορίες είναι οι πρωτεΐνες, τα λίπη και το αλκοόλ). Αποτελούνται από μόρια γλυκόζης και όσο περισσότερα είναι ανά μόριο υδατανθράκων παίρνουν και τους αντίστοιχους χαρακτηρισμούς αντίστοιχα: μονοσακχαρίτες, δισακχαριτες και πολυσακχαρίτες. Παραδείγματα αυτών είναι:   * μονοσακχαρίτες: η γλυκόζη, η γαλακτόζη και η μανοζη, κλπ. * δισακχαρίτες: σακχαρόζη, λακτόζη (βασικά μόρια της ζάχαρης και του γάλακτος) κλπ. * πολυσακχαρίτες: γλυκογόνο, άμυλο κλπ.   Τα σάκχαρα βρίσκονται σε πάρα πολλές διαφορετικές κατηγορίες φαγητών όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα σιτηρά και δημητριακά, τα γλυκά, τα ζυμαρικά, τα γαλακτοκομικά και άλλα. Γι αυτό και τους χωρίζουμε σε 2 μεγάλες ενότητες:  http://g-ecx.images-amazon.com/images/G/02/00/00/01/28/65/98/128659822._V266374667_.jpghttp://www.virginmedia.com/images/fruit-and-vegetables.jpg τους απλούς, στην οποία ανήκουν οι μονοσακχαρίτες και οι δισακχαριτες, και  http://wwwdelivery.superstock.com/WI/223/1555/PreviewComp/SuperStock_1555R-193040.jpghttp://www.criticalbench.com/images/know-resist-starch1.jpg  στους σύνθετους όπου ανήκουν το άμυλο και το γλυκογόνο.  Οι απλοί βρίσκονται κυρίως στα φρούτα και στα γλυκά και τα γαλακτοκομικά, υπό μορφές φρουκτόζης, σουκροζης και λακτόζης αντίστοιχα (Εικόνες I&II), ενώ οι σύνθετοι στα δημητριακά, λαχανικά και ζυμαρικά με τη μορφή του αμύλου (Εικόνες III&IV). Κάθε μια από τις ενότητας έχουν διαφορετικές ιδιότητες σαν τροφές και έτσι πρέπει να χρησιμοποιούνται και να καταναλώνονται διαφορετικά μια από την άλλη. Οι διαφορές αυτές (γλυκαιμικος δείκτης, γλυκαιμικο φορτίο, αντίδραση ινσουλίνης κ.α.) θα αναλυθούν με λεπτομέρεια σε άλλο θέμα του φόρουμ αυτού. | |
|  | |

**Τι είναι οι βιταμίνες**

Οι **βιταμίνες** είναι απλές χημικές ενώσεις, οι οποίες  είναι απαραίτητες για την αύξηση και συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού, ο οποίος δεν είναι σε θέση να τις παράγει. Γι αυτό η πρόσληψή τους γίνεται από την διατροφή, δρουν ακόμη και όταν ανευρίσκονται σε πολύ μικρές ποσότητες, ενώ δεν έχουν θερμιδική αξία. Βοηθούν στην ρύθμιση των μεταβολικών διεργασιών και μετατροπών του ανθρώπινου οργανισμού. Υπάρχουν 13 είδη βιταμινών και τις διακρίνουμε σε **υδατοδιαλυτές** και **λιποδιαλυτές**.

Οι βιταμίνες ρυθμίζουν τις αντιδράσεις του μεταβολισμού ενώ η έλλειψη βιταμινών μπλοκάρει τις μεταβολικές διεργασίες και μπορεί να αλλάξει τη μεταβολική ισορροπία στον ανθρώπινο οργανισμό.

**Τι είναι τα λιπίδια**

Ως λιπίδιο χαρακτηρίζεται μία βιολογική οργανική ένωση που έχει προέλθει από την αντίδραση γλυκερόλης και λιπαρών οξέων και περιέχει άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο, μαζί με κάποια άλλα στοιχεία όπως άζωτο και φώσφορο. Τα λιπίδια, λεγόμενα ορισμένες φορές και λίπη, αποτελούν τα δομικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών καθώς και του νευρικού ιστού. Πρόκειται για πολύ σημαντικές πηγές ενέργειας, που αποθηκεύονται σε διάφορα μέρη του σώματος, καθώς και σπουδαίους (προστατευτικούς) μονωτές. Το μεγάλο μοριακό τους μέγεθος κάνει τα λιπίδια αδιάλυτα στο νερό, πλην όμως διαλυτά σε οργανικούς διαλύτες, όπως η ακετόνη και ο αιθέρας. Το τεστ γαλακτωματοποίησης (emulsion test) είναι μια χοντρική μέθοδος για να διαπιστωθεί η παρουσία ή απουσία λιπιδίων σε ένα δείγμα.

Τα λιπίδια, σε γενικές γραμμές, αποτελούν λιποδιαλυτά μόρια που απαντώνται φυσιολογικά σε έναν ζωντανό οργανισμό, όπως τα λίπη, τα έλαια, οι κηροί, η χοληστερίνη, οι στερόλες, οι λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D, E και K), τα μονογλυκερίδια, διγλυκερίδια, φωσφολιπίδια και άλλες. Τα λιπίδια είναι αναγκαία δομικά συστατικά των κυττάρων, αλλά προτιμώνται και ως αποθήκες ενέργειας σε πολλούς οργανισμούς, επειδή κατά την διάσπαση τους απελευθερώνεται μεγάλο ποσό ενέργειας (διπλάσιο από αυτό που απελευθερώνεται από τους υδατάνθρακες).

**Τι είναι τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία**

Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία ήταν γνωστά πολύ πριν ανακαλυφθούν οι βιταμίνες. Όταν όμως στις αρχές του 20ου αιώνα ανακαλύφθηκαν οι βιταμίνες τα επισκίασαν. Τα μέταλλα δίνουν στερεότητα και αντοχή στον σκελετό, χρησιμοποιούνται σαν συστατικά οργανικών ενώσεων, ρυθμίζουν την ισορροπία υγρών στο σώμα και παίρνουν μέρος σε πολλές διεργασίες του μεταβολισμού. Η λήψη μετάλλων, έχει ως κύρια αποτελέσματα την ρύθμιση του οργανικού ισοζυγίου σε νερό, την ομαλότερη διακίνηση των θρεπτικών συστατικών, την σχετική διατήρηση της φυσιολογικής οξύτητας του αίματος, και την καλύτερη λειτουργία εξωκρινών κι ενδοκρινών αδένων.  
   
Τα μέταλλα τα διακρίνουμε σε ανόργανα στοιχεία που είναι και τα πλέον απαραίτητα. Βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό μας. Τα λιγότερο απαραίτητα που τα ονομάζουμε ιχνοστοιχεία και βρίσκονται σε πολύ μικρές ποσότητες στον οργανισμό μας. Τέλος υπάρχουν και τα βαριά μέταλλα ή τοξικά που δημιουργούν σοβαρά προβλήματα στην υγεία μας για αυτό πρέπει να αποφεύγονται. Τοξικά μέταλλα είναι ο μόλυβδος, ο υδράργυρος, το κάδμιο, το αρσενικό και το αλουμίνιο. Ας γνωρίσουμε λοιπόν τα πιο βασικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία ξεκινώντας από τα πιο απαραίτητα για τον οργανισμό μας.

**ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΜΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

[](http://cache2.allpostersimages.com/p/LRG/10/1060/UIVL000Z/poster/obst-und-gemuese.jpg)

**Βιταμίνη C**: Η ασπίδα του οργανισμού εναντίον των λοιμώξεων. Είναι απαραίτητη για την σωστή ανάπτυξη του σώματος, την επούλωση των τραυμάτων και την καλή κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων. Η έλλειψη της βιταμίνης C μπορεί να προκαλέσει σκορβούτο (αιμορραγία των ούλων). Πού θα βρούμε βιταμίνη C; Στο μαρούλι, στην πατάτα, στο γάλα, στα εσπεριδοειδή, στην ντομάτα, στο κρεμμύδι, στο κρέας.

**Βιταμίνη Ε**: Βοηθάει στην καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, ενώ έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι ημερήσιες απαιτήσεις είναι 10 mgr για τους άνδρες και 8 mgr για τις γυναίκες. Την βρίσκουμε στα πράσινα φύλλα των λαχανικών, στο κρέας, στα δημητριακά και στο πιτυρούχο ψωμί.

**Βιταμίνη A ή Ρετινόλη**: Βοηθάει στην ανάπτυξη, στην όραση, την υγεία του δέρματος, ενώ έχει αντικαρκινική δράση. Την βρίσκουμε στα αυγά, στο μαρούλι, στο συκώτι, στα γαλακτοκομικά, στα καρότα, στο σπανάκι. Όταν δεν την λαμβάνει επαρκώς ο οργανισμός έχει ως επακόλουθο δερματικές παθήσεις και διαταραχές στην όραση.

**Βιταμίνη Β1**: Βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων, ενώ η έλλειψή της προκαλεί ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία. Συναντάται στα αυγά, στο γάλα, στα όσπρια, στο μαύρο ψωμί και στα δημητριακά.

**Βιταμίνη Β2**: Την βρίσκουμε στο συκώτι, στο γάλα, στα δημητριακά, στα όσπρια, στα αυγά. Όταν υπάρχει ανεπάρκεια στον οργανισμό δεν έχουμε καλή λειτουργία στα νεύρα, έχουμε αδυναμία και παρατηρούνται διάφορες δερματικές παθήσεις.

**Βιταμίνη D**: Βοηθάει στον σχηματισμό των οστών και δοντιών. Όταν δεν υπάρχει επάρκεια στον οργανισμό προκαλούνται ραχίτιδα και διαταραχές στον μεταβολισμό. Την βρίσκουμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα αυγά, στο συκώτι.

**Βιταμίνη Κ**: Πηγή της βιταμίνης Κ είναι τα φρούτα, τα δημητριακά, το σπανάκι. Βοηθάει στην πήξη του αίματος και στην επούλωση τραυμάτων.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΩΝ**

Τα συντηρητικά αποτελούν σύνηθες θέμα στις δημόσιες συζητήσεις και, όποτε βρίσκονται στο προσκήνιο, πολλοί καταναλωτές θεωρούν ότι πρόκειται για επιβλαβείς, «μοντέρνες» χημικές ουσίες στα τρόφιμα. Μια σύντομη, όμως, αναδρομή στο παρελθόν θα δείξει ότι η συντήρηση των τροφίμων έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αρκετές εκατοντάδες χρόνια, όταν ο άνθρωπος χρησιμοποίησε το αλάτι (πάστωμα) και τον καπνό (κάπνισμα) για να εμποδίσει το κρέας και τα ψάρια να χαλάσουν. Παρά τις διάφορες ανησυχίες, τα συντηρητικά αποτελούν σήμερα αναπόσπαστο μέρος των τροφίμων που καταναλώνουμε. Ένας λόγος είναι η αυξανόμενη ζήτηση από τους καταναλωτές για περισσότερες επιλογές, για μεγαλύτερη ευκολία και ευχέρεια στα τρόφιμα και τα υψηλά πρότυπά μας για την ασφάλεια τροφίμων.

**ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΑ ΣΥΝΤΙΡΗΤΙΚΑ**

Γενικά πολλά εκλαϊκευμένα δημοσιεύματα ενοχοποιούν κατά καιρούς συγκεκριμένα προσθετικά τροφίμων ότι προκαλούν σοβαρές επιπτώσεις στη συμπεριφορά, την πνευματική κατάσταση και την υγεία των καταναλωτών, ότι συνδέονται με διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των αλλεργιών, των νευρολογικών διαταραχών, των διαταραχών εντέρων, του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων και της αρθρίτιδας. Η επιστημονική έρευνα δεν επιβεβαιώνει αυτούς τους φόβους. Περιπτώσεις αλλεργικών ή άλλων αντιδράσεως σε πρόσθετα παρατηρούνται στο ίδιο ποσοστό όπως και με φυσικές τροφές, όπως π.χ. ξηρούς καρπούς, θαλασσινά κλπ. Υπάρχουν πρόσθετα, όπως τα αντιοξειδωτικά, τα οποία θεωρείται ότι μπορεί και να προστατεύουν από τον καρκίνο.

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ**

Φως στη συμπεριφορά του ελληνικού κοινού σε θέματα διατροφής έριξε η έρευνα «Διατροφικές Στάσεις, Αντιλήψεις και Συνήθειες των Ελλήνων Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή. 2.023 άτομα, ηλικίας από 15 ετών και άνω, από όλη την χώρα απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τη στάση τους απέναντι στη Μεσογειακή διατροφή, τη στάση τους απέναντι στην κατανάλωση και τη συντήρηση των τροφίμων, την παρασκευή των γευμάτων καθώς και ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία. Τα συμπεράσματα απέχουν πολύ από το ιδανικό μοντέλο διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, δείχνουν, ότι οι Έλληνες τρώνε κατά μέσο όρο 3,4 γεύματα τη μέρα, δηλαδή πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό καθώς και ένα (1,1) ενδιάμεσο γεύμα ημερησίως. Από αυτούς, ωστόσο, οι 4 στους 10 δηλώνουν ότι δεν τρώνε πρωινό, ενώ ο 1 στους 5 ότι τρώει βραδινό στις 22:00 ή αργότερα. Παράδοξο μοιάζει να είναι ότι παρόλο που μόνο το 27% δηλώνει ότι το φαγητό αποτελεί απόλαυση, από το 57% των ερωτηθέντων που τρώνε εκτός σπιτιού, οι 2 στους 3 δείχνουν να προτιμούν τις ταβέρνες και τις ψησταριές. Ταυτόχρονα, το 33% που παραγγέλνει έτοιμο φαγητό από έξω, «λαχταρά» περισσότερο σουβλάκια (64%) και πίτσες (42%). Μήπως, λοιπόν, το φαγητό παίζει μεγαλύτερο ρόλο στη ζωή μας από αυτόν που θέλουμε να πιστεύουμε; Απογοητευτικότερα, δυστυχώς, δείχνουν να είναι τα αποτελέσματα των διατροφικών συνηθειών του μαθητικού-φοιτητικού πληθυσμού καθώς και οι στάσεις των γονέων σε αυτές. Σχεδόν οι 7 στους 10 ερωτηθέντες, λοιπόν, αποτελούμενοι από μαθητές, φοιτητές και φαντάρους, καταναλώνουν φαγητά από το κυλικείο, αλλά μόνο οι 4 στους δέκα ερωτηθέντες δηλώνουν ικανοποιημένοι από την ποσότητα των διαθέσιμων τροφίμων. Το πρόβλημα φαίνεται να ξεφεύγει της προσοχής και των γονιών, από τους οποίους μόνο οι μισοί δηλώνουν πως ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους. Κάπως πιο αισιόδοξα δείχνουν να είναι τα πράγματα όσον αφορά στην Μεσογειακή διατροφή, αφού όχι μόνο 7 στους δέκα ερωτηθέντες γνωρίζουν τις βασικές κατηγορίες τροφίμων της, αλλά και καταναλώνουν καθημερινά μέρη αυτών των κατηγοριών. Πιο συγκεκριμένα, οι 9 στους 10 Έλληνες καταναλώνουμε καθημερινά ελαιόλαδο, οι 8 στους 10 ψωμί, οι 7 στους δέκα φρούτα και τυρί, οι 2 στους 3 γαλακτοκομικά και λαχανικά, ενώ μόνο δύο στους δέκα δηλώνουν ότι καταναλώνουν καθημερινά κρασί και γλυκά. Μελανό σημείο των αποτελεσμάτων για την Μεσογειακή διατροφή αποτελεί η αύξηση στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος, η οποία γίνεται από το 53% των πολιτών σε μεγαλύτερη ποσότητα από αυτήν που συνιστούν οι κανόνες της διατροφής. Ταυτόχρονα έχουν μειωθεί οι ποσότητες κατανάλωσης ψαριών, πουλερικών, ζυμαρικών και ρυζιού. Επίσης, ανησυχητική αύξηση φαίνεται πως πραγματοποιείται και στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών εκτός κρασιού, στα γλυκά και στις πατάτες, αφού οι 3, οι 2, και ο1,5 στους 10 αντίστοιχα δηλώνουν ότι καταναλώνουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα περισσότερο από όσο θα έπρεπε. Ποια είναι, όμως, η στάση των Ελλήνων ως προς τη διατροφή και τα τρόφιμα που οι ίδιοι καταναλώνουν; Από τα ευρήματα προκύπτει σημαντικό έλλειμμα ενημέρωσης ως προς το σύνολο των πληροφοριών που αναγράφονται στις συσκευασίες των τροφίμων, αφού ενημερωμένοι δηλώνουν λιγότεροι από τους μισούς ερωτώμενους. Εξετάζουν, δηλαδή, κατά 94% την ημερομηνία λήξης, την χώρα προέλευσης (73%) και την ημερομηνία παραγωγής (70%) του τροφίμου, αλλά όταν πρόκειται για τα λιπαρά, τα συστατικά και τα συντηρητικά του, οι δείκτες αυτοί πέφτουν στο 62%, 59% και 59% αντίστοιχα, ενώ σχεδόν οι μισοί Έλληνες εξετάζουν τα πρόσθετα και τις θερμίδες του τροφίμου. Και μπορεί να δηλώνουμε πως βασικό μας κριτήριο στην αγορά των τροφίμων είναι η ποιότητα, μόνο 1 στους 5 ασκούμε ολοκληρωτικό έλεγχο στο σύνολο των χαρακτηριστικών ενός τροφίμου. Μέρος της έρευνας αφορούσε την συντήρηση των τροφίμων, καθώς και την παραγωγή των γευμάτων, και τα αποτελέσματα ήταν ανάμεικτα. Από τη μία, μόνο το 54% των ερωτηθέντων δήλωσε ενήμερο για τις συνθήκες συντήρησης των τροφίμων, από την άλλη όμως, 8 στους 10 δήλωσαν ότι τις τηρούν σε μεγάλο βαθμό. Ως προς την παρασκευή, το συντριπτικό 95% καταναλώνει κυρίως ψητά γεύματα, ενώ ακολουθούν τα βραστά (στο 85% των ερωτηθέντων) και τα τηγανητά (στο 61%) φαγητά. Ακούμε συχνά ότι είμαστε από τους πιο παχύτερους λαούς στον κόσμο, ενώ τα Ελληνόπουλα είναι τα πιο υπέρβαρα της Ευρώπης, δεν δείχνουμε όμως να το πολυπιστεύουμε για τον εαυτό μας: Λιγότεροι από τους μισούς πολίτες (46%) δηλώνουν ότι είναι υπέρβαροι και μάλιστα μόνο 2 στους 10 δηλώνουν ότι ζυγίζουν πολύ παραπάνω από το κανονικό. Ωστόσο, μόνο ο ένας στους δύο ελέγχει το σωματικό του βάρος «συχνά» ή «πολύ συχνά». Η φιλαρέσκειά μας αυτή αποδεικνύεται και από το γεγονός ότι οι 6 στους 10 ερωτηθέντες δηλώνουν ότι δεν έχουν κάνει ποτέ δίαιτα, ενώ από αυτούς που έκαναν μόνο οι 2 στους 10 κατάφεραν να διατηρήσουν το βάρος τους μετά τη δίαιτα. Ταυτόχρονα, μόνο το 3% του πληθυσμού κάνει δίαιτα αυτήν την εποχή. Και μπορεί να μη θεωρούμε τους ίδιους μας τους εαυτούς υπέρβαρους, αναγνωρίζουμε όμως (κατά 84%) ότι υπάρχει μία γενικότερη αύξηση στο βάρος του λαού τα τελευταία πέντε χρόνια, και συμφωνούμε (κατά 96%) στο ότι το γεγονός αυτό αποτελεί «μεγάλο πρόβλημα», που θα έπρεπε να αντιμετωπιστεί και με την εισαγωγή μαθήματος για τη σωστή διατροφή στα σχολεία (70%). Ανησυχούμε, δηλαδή, για το γενικότερο πρόβλημα παχυσαρκίας στην Ελλάδα αλλά μόνο οι 4 στους 10 γυμναζόμαστε, κατά μέσο όρο 5,4 ώρες εβδομαδιαίως. Οι άλλοι, οι «παχύσαρκοι» μπορούν αν θέλουν να γυμναστούν περισσότερο!

**ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Για μια σωστή και υγιεινή διατροφή δεν αρκεί μόνο να προσέχουμε τι τρώμε αλλά και πώς, πόσο, κάθε πότε τρώμε.

Παρακάτω παραθέτουμε συμβουλές για τους κανόνες διατροφής που είναι ιδιαίτερα χρήσιμοι αλλά ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν μας αφήνει συχνά να τους ακολουθήσουμε:

1. Τρώμε πάντοτε καθιστοί στο τραπέζι

2. Τρώμε πρωινό κάθε μέρα

3. Τρώμε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας

4. Τρώμε αργά. Δεν καταβροχθίζουμε τα γεύματά μας

5. Αποφεύγουμε να βλέπουμε τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα

6. Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά

7. Τρώμε "μεσογειακά", δηλαδή προτιμάμε λαδερά φαγητά, λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί

8. Παίρνουμε κολατσιό στο σχολείο από το σπίτι ώστε να αποφεύγουμε τα "έτοιμα" παρασκευάσματα του κυλικείου

9. Τρώμε συχνά ψάρι

10. Τρώμε άφθονα φρέσκα λαχανικά, κυρίως εποχής

11. Τρώμε φρούτα, είναι σύμμαχοι της υγείας

12. Προτιμάμε το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματά μας

13. Πίνουμε πολύ νερό κάθε μέρα

14. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά

15. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν

16. Προτιμάμε το ελαιόλαδο στα φαγητά μας, κατά προτίμηση ωμό.