



Tackling Adolescent Obesity

Towards healthier body & mind :
a guide for teenagers



This student's handbook is funded under the Erasmus + Programme of the European Commission.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

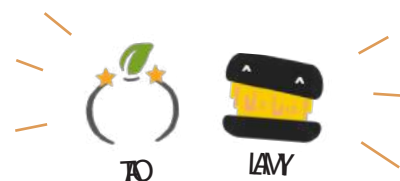
Το εγχειρίδιο του μαθητή αποτελεί μέρος ενός έργου με “Tackling Adolescent Obesity and promoting inclusion through nutrition trainings for disadvantaged youth” και εν συντομία TAO. Υπό το συντονισμό της Safe Food Advocacy Europe (SAFE).

Το έργο υλοποιείται στο διάστημα Σεπτέμβριος 2018 - Φεβρουάριος 2021. Συμμετέχουν 10 εταίροι από 5 διαφορετικές χώρες της ΕΕ (Πολωνία, Γερμανία, Ιταλία, Ελλάδα και Βέλγιο). Βασικός στόχος του έργου είναι η ανάπτυξη μιας επιμορφωτικής διαδικασίας των μαθητών σε θέματα διατροφής, τα οποία σχετίζονται με διατροφικές αξίες, τη σωματική άσκηση, τον αρνητικό αντίκτυπο ανεπαρκούς διατροφής, τον εκφοβισμό, την προκατάληψη και την ψυχική υγεία.

Το εγχειρίδιο του μαθητή συνοδεύεται από έναν οδηγό για τους εκπαιδευτικούς ώστε να οργανώσουν την διατροφική επιμόρφωση. Παράλληλα, στο website του έργου υπάρχουν διαθέσιμα quizzes, συνταγές, ένα διαδραστικός χάρτης καθώς και τα νέα μας: <https://meet-tao.eu/>.

Ακολουθήστε τις περιπέτειες των TAO και LAMY. Θα θέλαμε να μοιραστούμε τη φράση της Marina Biglia που αρμόζει στο πλαίσιο του έργου : « Στον πυρήνα των διατροφικών διαταραχών επικρατεί η ησυχία και αυτή η ησυχία πρέπει να διαταραχτεί. Ξεκινώντας από εμάς!»

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟΥ



Παγκοσμίως, το 2016, πάνω από 1.9 δισεκατομμύρια ενήλικες ήταν υπέρβαροι και 650 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκοι. Κατά συνέπεια, το συγκεκριμένο πρόβλημα επηρέασε έως και 340 εκατομμύρια παιδιά και εφήβους ηλικίας 5-19 χρονών. Βάσει των προβλέψεων το 2030 ο αριθμός αυτός για τους ενήλικες θα έχει αυξηθεί στα 2,16 δισεκατομμύρια και 1,12 δισεκατομμύρια αντίστοιχα.

Η παχυσαρκία σχετίζεται με την ανάπτυξη ορισμένων ασθενειών όπως διαβήτης τύπου 2, αθηροσκλήρωση και υπέρταση.

Το εγχειρίδιο του μαθητή, ο οδηγός διατροφής, που αναπτύχθηκε βάσει των τελευταίων επιστημονικών γνώσεων, είναι μέρος ενός ευρύτερου στόχου ευαισθητοποίησης των μαθητών στην εκλογικευμένη διατροφή, στη μείωση της προκατάληψης η οποία προκύπτει από διατροφικές διαταραχές καθώς και στην προώθηση της ένταξης αυτών στο σχολικό περιβάλλον.

Στο πρώτο και στο δεύτερο κεφάλαιο, το εγχειρίδιο περιγράφει, μεταξύ άλλων, διατροφικά στοιχεία όπως πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες κλπ. καθώς και τις επιπτώσεις της μη ενδεδειγμένης διατροφής. Στην τρίτη ενότητα, παρέχονται διατροφικές συμβουλές για την προετοιμασία υγιεινών γευμάτων καθώς και για την ανάγνωση των ετικετών σε προϊόντα διατροφής ώστε να κάνουμε συνειδητές επιλογές στην καθημερινή διατροφή μας.

Επιπλέον, μπορείς να βρεις περισσότερες πληροφορίες στο website του έργου αλλά και quizzes, συνταγές, διαδραστικό χάρτη καθώς και τα νέα μας: <https://meet-tao.eu/>.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE

SAFE-Safe Food Advocacy Europe συντονίζει το TAO project.

SAFE – Safe food advocacy Europe δημιουργήθηκε το 2015 με γνώμονα τη δημόσια υγεία όσον αφορά στα τρόφιμα. Από τις κύριες δραστηριότητες του οργανισμού είναι το legislation lobbying, το οποίο αποτελεί βασικό παράγοντα στην ανάπτυξη του νομοθετικού καθεστώτος σε θέματα διατροφής. Όντως η πλειοψηφία των Ευρωπαϊκών κανονισμών επηρεάζεται από παρόμοιες δραστηριότητες. Άλλωστε, πάνω από 30.000 επαγγελματίες στις Βρυξέλλες, πράττουν αναλόγως. Το 70% αυτών ανήκει στον τομέα των επιχειρήσεων και μόλις το 10% σε μη κυβερνητικές οργανώσεις.

Επομένως, η SAFE δημιουργήθηκε για να διασφαλίζει την υγεία του καταναλωτή θα παραμένει στην καρδιά της θέσπισης διατροφικών νόμων για τη διατροφή. Η SAFE είναι ο μόνος μη κυβερνητικός οργανισμός στις Βρυξέλλες που εστιάζει αμιγώς στην προστασία και την εκπροσώπηση των καταναλωτών στο διατροφικό τομέα. Ως εκ τούτου, παρακολουθεί την Ευρωπαϊκή νομοθετική διαδικασία και συνεργάζεται με τους νομοθέτες και λοιπούς εμπλεκόμενους για την ανάπτυξη κατανοητών προσχεδίων νόμων σε θέματα διατροφής.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.safefoodadvocacy.eu/>

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΟΥ RZESZÓW

Το πανεπιστήμιο του Rzeszow (UR) δημιουργήθηκε με τη συγχώνευση του Παιδαγωγικού Πανεπιστημίου του Rzeszow, τα παραρτήματα στο Rzeszow του Πανεπιστημίου Maria Curie Sklodowska στο Lublin και της Αγροτικής Ακαδημίας στη Βαρσοβία. Το πανεπιστήμιο αναπτύσσει ερευνητικά προγράμματα, συμμετέχει σε διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα και συνεργάζεται με Ιδρύματα Ανώτερης Εκπαίδευσης και Πανεπιστήμια στο εξωτερικό μέσω των Erasmus+ προγραμμάτων.

Περισσότερες πληροφορίες: <http://www.ur.edu.pl/en>

SONVE

Ο SONVE είναι ένας μη κυβερνητικός και μη κερδοσκοπικός οργανισμός που σκοπό έχει να ενημερώσει για θέματα χορτοφαγικής διατροφής. Ο Società Scientifica Nutrizione Vegetale (SONVE) (Επιστημονική Κοινότητα για τη Χορτοφαγική Διατροφή) δέχεται ως μέλη του μόνο επαγγελματίες της υγείας. Οργανώνει δραστηριότητες σε θέματα βιοϊατρικής, παρέχει πληροφορίες και επιμορφώσεις σε γιατρούς, βιολόγους, διατροφολόγους και άλλους επαγγελματίες της υγείας.

Ο SONVE δίνει επίσης πληροφορίες και συνεντεύξεις στα μέσα ενημέρωσης (τηλεόραση, ραδιόφωνο, εφημερίδες, περιοδικά και μέσα κοινωνικής δικτύωσης), σε ομάδες επιστημόνων και επιτροπών, η καθεμία από τις οποίες μελετά ένα συγκεκριμένο θέμα. Η ιδιαιτερότητα έγκειται στην επιστημονική συνεργασία, μεταξύ ειδικών, για την ανταλλαγή ιδεών και την ενημέρωσή τους στα υπό εξέταση θέματα, μέσω της επανεκτίμησης της επιστημονικής βιβλιογραφίας και το σχεδιασμό ερευνητικών προγραμμάτων που υποστηρίζονται από τη SONVE.

Περισσότερες πληροφορίες: <http://www.sonve.eu/>

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΟΜΑΔΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η Ευρωπαϊκή Ομάδα για την Παιδική Παχυσαρκία (ECOG) είναι μια πανευρωπαϊκή ομάδα επαγγελματιών (παιδιάτρους, ψυχολόγους, διατροφολόγους, γενετιστές, επιστήμονες της φυσικής αγωγής, οικονομολόγοι κλπ) που ασχολούνται με την παιδική παχυσαρκία.

Η ομάδα ιδρύθηκε το 1991 και αποστολή της είναι να βοηθήσει την Ευρωπαϊκή Κοινότητα να κατανοήσει τις συνέπειες της παιδικής παχυσαρκίας.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.ecog-obesity.eu/>

AMICIOBESIONLUS–ASSOCIAZIONENAZIONALEPAZIENTIOBESI

Amici Obesi (ANPO) είναι μια Εθνική Ιταλική Ένωση για τους παχύσαρκους ασθενείς και διαθέτει σε συνεχή βάση περισσότερους από 30,000 ανθρώπους που επωφελούνται από την εξειδίκευσή τους στη διατροφή και στις θεραπείες της παχυσαρκίας.

Δημιουργήθηκε το 2005 για να φροντίζει για την ενημέρωση όλων για θέματα παχυσαρκίας, η οποία αναγνωρίζεται ως ασθένεια, και της αντιμετώπισης της. Η ANPO παρέχει υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης σε ασθενείς- παχύσαρκους και τις οικογένειές τους, παράλληλα υποστηρίζει την ομαλή κοινωνική ένταξη των πρώην ασθενών.

Περισσότερες πληροφορίες: <https://www.amiciobesi.it/>

ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND

Ο AdipositasHilfe Deutschland (AHD) είναι ένας από τους δύο Γερμανικούς οργανισμούς ασθενών. Ο οργανισμός εξειδικεύεται στο σχεδιασμό θεραπευτικών προγραμμάτων για παχύσαρκα παιδιά και εφήβους.

Ιδρύθηκε το 2013 με στόχο την υποστήριξη παχύσαρκων ανθρώπων. Κύριος σκοπός του είναι η αναγνώριση της παχυσαρκίας ως ασθένεια και η πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.

Η συνεργασία για την ανάπτυξη εκπαιδευτικού – επιμορφωτικού υλικού θα είναι πολύτιμη, καθώς ο οργανισμός έχει εμπειρία στην ανάμιξη ενηλίκων σε επιμορφώσεις εφήβων.

Περισσότερα στο: <https://www.adipositashilfe-deutschland.de/aktuelles.html>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

SUBVENTION FROM ERASMUS +	1
ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ.....	3
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.....	3
SAFE – Safe Food Advocacy Europe	4
UNIVERSITY OF RZESZÓW	4
SONVE	4
EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP	5
AMICI OBESI ONLUS.....	5
ADISPOSITAS HILFE DEUTSCHLAND	5
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ.....	7
ΚΕΦ. 1 – ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	9
Ενότητα 1 - Οικογένειες τροφίμων και θρεπτικά συστατικά	9
Ενότητα 2 - Θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στο σώμα.....	15
ΚΕΦ. 2 – ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΙΡΕΑΖΕΙ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΜΥΑΛΟ	23
Ενότητα 1 - Διατροφικές ανάγκες των εφήβων.....	23
Ενότητα 2 - Κίνδυνοι για την υγεία που σχετίζονται με την κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών ..	26
Ενότητα 3 – Κίνδυνοι για την υγεία που σχετίζονται με την κατανάλωση ζάχαρης και προσθετικών	32
Ενότητα 4 – Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία: η συνέπεια της προκατάληψης στη ψυχική υγεία.....	39
Ενότητα 5 – Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη διατροφή και διάφορες διατροφικές διαταραχές	45
ΚΕΦ. 3 – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ.....	49
Ενότητα 1 - Διατροφικές απαιτήσεις ενός εφήβου.....	49
Ενότητα 2 - Διαβάζοντας και κατανοώντας τις ετικέτες στα τρόφιμα.....	56
Ενότητα 3 - Φυσική δραστηριότητα.....	63
Ενότητα 4 - Συζητάμε και εκφραζόμαστε ελεύθερα	68
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ – ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΠΙΒΛΕΨΗΣ/ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ ...	71
Παράρτημα 1 - Ημερολόγιο ενσυνείδητης διατροφικής πρόσληψης.....	71
Παράρτημα 2 – Συνοπτικός πίνακας ημερίσθιας πρόσληψης.....	79
Παράρτημα 3 - Καμπύλες ανάπτυξης.....	82
Credits.....	89

Κεφάλαιο I:

ΤΑ ΘΕΜΕΛΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ενότητα 1 - Οικογένειες Τροφίμων και Θρεπτικά Συστατικά

Εισαγωγή

Έχεις ποτέ αναρωτηθεί 'γιατί τρώω;'

Η τροφή είναι απαραίτητη ανάγκη για την επιβίωση όλων των έμβιων όντων και κάθε ένα από αυτά έχει συγκεκριμένες διατροφικές απαιτήσεις και τύπους τροφίμων που καλύπτουν καλύτερα τις φυσικές τους ανάγκες.

Οι άνθρωποι είναι επίσης έμβια όντα που πρέπει να τρώνε και να πίνουν προκειμένου να παραμένουν υγιείς, να αναπτύσσονται, να αναπαράγονται και να ζουν ευτυχισμένα.

Η τροφή μας δίνει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Αυτό σημαίνει ότι δεν μπορούμε να τα παράγουμε μόνοι μας και για αυτό πρέπει να τα προσλαμβάνουμε μέσω της τροφής.

Είμαστε συνηθισμένοι να τρώμε τρεις φορές την ημέρα και συνήθως δεν προσέχουμε τα συστατικά που βρίσκονται στο πιάτο μας ούτε την διατροφική τους ισορροπία.

Αυτό μερικές φορές είναι αρκετό, αλλά η ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις πηγές των θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητες καθημερινά, καθώς και να αποφεύγονται οι μη υγιεινές διατροφικές επιλογές.

Είναι επομένως σημαντικό να γνωρίζεις τις διαφορετικές κατηγορίες τροφίμων, που είναι ομάδες συγκεκριμένων φαγητών και προσφέρουν σημαντικά θρεπτικά συστατικά και στοιχεία γνωστά ως βιοενεργά, διότι έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία μας με διαφορετικούς τρόπους. Ανάμεσα στο βιοενεργά στοιχεία είναι τα μεταλλικά στοιχεία, οι βιταμίνες, και τα φυτοχημικά, πρόκειται για ειδικά μόρια που βρίσκονται μόνο στα φυτά (δες Ενότητα 2).

Τα υγιεινά φαγητά και ροφήματα είναι πολύ σημαντικά στην προστασία της υγείας λόγω των θρεπτικών συστατικών που περιέχουν. Σε συνδυασμό με την εκπαίδευση για την υγεία και την καθημερινή σωματική άσκηση μπορούν να βοηθήσουν στην επίτευξη ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Για παράδειγμα, η διατροφή που βασίζεται σε φυτικές πηγές πλούσιες σε πρωτεΐνες, παρέχει φυτικές ίνες και διάφορα άλλα συστατικά που επηρεάζουν θετικά την υγεία. Αντίθετα τα επεξεργασμένα κρέατα περιέχουν νάτριο, νιτρώδη και αιμίνη (μορφή σιδήρου ζωικής προέλευσης) (δες Ενότητα 2) που συνδέονται με ανεπιθύμητα αποτελέσματα για την υγεία.



Στην ενότητα...

Στόχος της ενότητας είναι να παρουσιάσει τις διαφορετικές κατηγορίες τροφίμων μαζί με τα βασικά θρεπτικά στοιχεία και συστατικά τους, καθώς και να ενημερώσει για τα χαρακτηριστικά των διαφορετικών τροφίμων ώστε να έχεις τη δυνατότητα να προετοιμάζεις ισορροπημένα γεύματα.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), αυτή η γνώση θα σου προσφέρει το ευκολότερο και το πιο ισχυρό προληπτικό 'όπλο' ενάντια στις ασθένειες.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΛΕΞΕΙΣ & ΟΡΟΙ

Βιονεργά Στοιχεία:

ουσίες που περιέχονται σε συγκεκριμένα τρόφιμα και σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες έχουν θετικό αντίκτυπο στην υγεία μας.

Μεσογειακή Διατροφή:

συγκεκριμένο είδος διατροφής που έχει εμπνευστεί από τις διατροφικές συνήθειες στην περιοχή της Μεσογείου.



Τρόποι Μαγειρέματος:

τρόποι να κάνεις το φαγητό πιο μαλακό και/ή εύπεπτο, όπως βράσιμο, τηγάνισμα, μαγείρεμα στον ατμό και stir-frying (τρόπος μαγειρέματος σε πολύ δυνατή φωτιά)

Βασικά Θρεπτικά Συστατικά:

θρεπτικά συστατικά μη παραγόμενα από το σώμα. Ανάγκη πρόσληψης μέσω διατροφής.

Βασική Γνώση



Λαχανικά

Παρέχουν βιταμίνη C, β-καροτένιο, ριβοφλαβίνη, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο, φυτικές ίνες και άλλα βιονεργά συστατικά. Τα λαχανικά με σκούρο πράσινο φύλλωμα όπως το μπρόκολο, οι λαχανίδες, το καλέ, η μουστάρδα, τα γογγύλια, το σικορέ και το bok choy είναι καλές πηγές αυτών των σημαντικών θρεπτικών συστατικών. Τα λαχανικά με χρώμα σκούρο κίτρινο ή πορτοκαλί όπως τα καρότα, οι ντομάτες, η κολοκύθα παρέχουν β-καροτένιο, λυκοπένιο, λουτεΐνη και άλλα σημαντικά συστατικά. Επίλεξε ωμά λαχανικά αντί για μαγειρεμένα, καθώς τα συστατικά τους παραμένουν ανέπαφα, εξαίρεση σε αυτό αποτελούν τα λαχανικά που είναι πλούσια σε β-καροτέ-

νιο καθώς η ουσία αυτή συγκεντρώνεται όταν μαγειρεύονται. Όταν μαγειρεύεις λαχανικά, επέλεξε το stir-fry (κινέζικος τρόπος μαγειρέματος σε πολύ δυνατή φωτιά), το μαγείρεμα στον ατμό και στο φούρνο αντί για τηγανητά, τα ψητά ή τα βρασμένα. Το βράσιμο είναι γνωστό για την ιδιότητα να συγκεντρώνει όλα τα θρεπτικά συστατικά στο νερό οδηγώντας σε λαχανικά χαμηλής διατροφικής αξίας αλλά πλούσια σε φυτικές ίνες. Η συνιστώμενη κατανάλωσή τους είναι τουλάχιστον 3-5 μερίδες καθημερινά. Οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί από ωμά λαχανικά μπορούν να σε βοηθήσουν να φτάσεις την ποσότητα αυτή.



Δημητριακά

Η ομάδα αυτή περιέχει ψωμί, ρύζι, πλιγούρι, μακαρόνια, ζεστά ή κρύα δημητριακά. Τα δημητριακά φτιάχνονται από καλαμπόκι, κεχρί, κριθάρι, σόργο, φαγό-πυρο, ντίνκελ, βρόμη, κινόα, ρύζι και σιτάρι. Τα δημητριακά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλους σύνθετους υδατάνθρακες, καθώς και πρωτεΐνες, βιταμίνες B, σίδηρο και ψευδάργυρο.

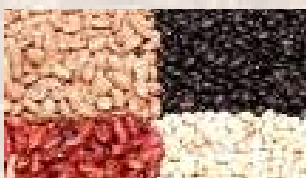
Προτείνεται η κατανάλωση 5 ή περισσότερων μερίδων την ημέρα, δεδομένου ότι είναι ολικής άλεσης.



Φρούτα

Πλούσια σε φυτικές ίνες και βιταμίνη C, τα φρούτα περιέχουν επίσης β-καροτένιο, λυκοπένιο και άλλα πολύτιμα φυτοχημικά όπως η κερκετόλη και οι ανθοκυανίνες, όλα γνωστά για τις αντιοξειδωτικές τους ικανότητες. Επίλεξε ολόκληρα φρούτα αντί για χυμούς καθώς οι τελευταίοι δεν παρέχουν πολλές φυτικές ίνες.

Προτείνεται η κατανάλωση 2-3 μερίδων ημερησίως. Περιλαμβάνονται όλα τα είδη φρούτων. Μπορεί να είναι φρέσκα, κατεψυγμένα, ωμά, μαγειρεμένα ή σε χυμούς.



Όσπρια

Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει ρεβίθια, σόγια, μπιζέλια, στραγάλια και φακές. Είναι καλές πηγές φυτικών ινών, πρωτεϊνών, σιδήρου, ασβεστίου, ψευδαργύρου και βιταμινών B καθώς και χρήσιμων λιπαρών. Τα όσπρια μπορούν να καταναλώνονται ολόκληρα, σπασμένα ή με το περίβλημά τους όπως για παράδειγμα το αλεύρι, το χούμο και το φαλάφελ.





Γάλα & Γαλακτοκομικά

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία από προϊόντα που προέρχονται από το γάλα το οποίο μπορεί να είναι από αγελάδες, κατσίκες ή πρόβατα. Το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση, όπως το κεφίρ και το γιαούρτι, είναι στην κατηγορία των τροφίμων που είναι πολύ καλά για την υγεία μας, καθώς και διάφορα είδη τυριών, από τα φρέσκα και μαλακά μέχρι τα σκληρά και ώριμα όπως η παρμεζάνα. Όλα περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνη D.

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά έχουν επίσης νάτριο, κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, κατά συνέπεια δεν πρέπει να υπερβαίνεται η ημερήσια κατανάλωσή τους.

Επομένως, η συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα κατανάλωσης είναι 1 με 2 μερίδες, με την προϋπόθεση ότι είναι χαμηλών λιπαρών, έχουν υποστεί ζύμωση, είναι βιολογικά, χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι και χωρίς προσθήκη ζάχαρης.



Κρέας, Πουλερικά, Ψάρι, Αυγά

Είναι καλές πηγές πρωτεϊνών, σιδήρου, ψευδάργυρου, φωσφόρου, νατρίου και χοληστερόλης. Τα ψάρια περιέχουν επίσης καλά λιπαρά (δες Ενότητα 2) και ιώδιο, καθώς και πρωτεΐνες, σίδηρο και βιταμίνη D.

Εάν το κρέας προέρχεται από ζώα 'ελευθέρως βοσκής' ή η τροφή τους είναι πλούσια σε B12 τότε η βιταμίνη αυτή είναι παρούσα και στο κρέας. Το κρέας κατηγοριοποιείται ανάλογα με το αν είναι κόκκινο ή λευκό, το τελευταίο

θεωρείται πιο υγιεινό, δεδομένου ότι προέρχεται από οργανικές φάρμες.

Τα βρώσιμα ψάρια προέρχονται είτε από τη θάλασσα είτε από γλυκά νερά, παρέχοντας καλά λιπαρά όταν ζουν στο γλυκό νερό και ιώδιο όταν ζουν σε θαλάσσιο περιβάλλον.



Ξηροί καρποί, Σπόροι και Λιπαρά

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι πλήρη τρόφιμα, που μας βοηθούν να φτάσουμε τις συνιστώμενες ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά καθώς είναι πλούσια σε ενέργεια, πρωτεΐνη, καλά λιπαρά, σίδηρο, ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, πολύτιμα βιοενεργά συστατικά, βιταμίνη E, φυτικές ίνες και φυλλικό οξύ.

Στους ξηρούς καρπούς ανήκουν: αμύγδαλα, καρύδια, φιστίκια Αιγίνης, κάσιους, βραζιλιάνικα φιστίκια και macadamia. Στους σπόρους ανήκουν: κολοκυθόσποροι, ηλιόσποροι, σουσάμι, σπόροι κάνναβης, λιναρόσποροι, παπαρουνόσποροι και σπόροι chia. Τα έλαια είναι καθαρά λιπαρά και προέρχονται από ελιές, σπόρους (κολοκυθόσπορο, ηλιοσπορο, σουσάμι, κάνναβη και λιναρόσπορο), φοίνικα, καρύδα ακόμα και από ορισμένα λαχανικά όπως σόγια ή από δημητριακά όπως καλαμπόκι. Τα προϊόντα από ζωικά λιπαρά είναι το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος, το λαρδί, ενώ στα φυτικά λιπαρά ανήκει η μαργαρίνη (δες Ενότητα 2).



Νερό και Ροφήματα

Το σώμα μας αποτελείται από 70% νερό. Η κατανάλωση νερού μπορεί να είναι καλή πηγή ασβεστίου, καλίου, μαγνησίου και διττανθρακικών. Αναλογικά με τις ανάγκες του σώματος μας σε νερό, η κατανάλωση νερού και άλλων ροφημάτων συνεισφέρει στο 70 με 80% της



ημερήσιας ανάγκης του σώματος σε υγρά και το νερό στα φαγητά αποτελεί το υπόλοιπο ποσοστό.

Το νερό και τα ροφήματα μπορεί να είναι με ή χωρίς αλκοόλ, με ή χωρίς προσθήκη ζάχαρης και να βασίζονται είτε σε φυσικά εκχυλίσματα από φυτά ή να περιέχει τεχνητές γεύσεις. Είναι πολύ σημαντικό να επιλέγεις προσεκτικά τι θα πίνεις εκτός από το νερό, διότι το αλκοόλ και η ζάχαρη θα πρέπει να αποφεύγονται.

Ο ΤΑΟ μου είπε ότι το σώμα μας αποτελείται από 70% νερό. Εκπληκτικό !



Υποκατάστατα Ζάχαρης



Η ζάχαρη είναι το πιο γνωστό γλυκαντικό. Ωστόσο υπάρχουν και άλλα υποκατάστατά της τα οποία είναι εξαιρετικά όχι μόνο λόγω της ιδιότητάς τους ως γλυκαντικά αλλά επειδή κάνουν καλό στην υγεία. Τα τρόφιμα μπορούν να ταξινομηθούν μέσω της ικανότητάς τους να ανεβάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, δείκτης μέτρησης του οποίου είναι ο γλυκαιμικός δείκτης. Ο γλυκαιμικός δείκτης υπολογίζεται ως η αύξηση της γλυκόζης στο αίμα πάνω από το βασικό επίπεδο κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 2 ωρών μετά από την κατανάλωση μιας συγκεκριμένης ποσότητας υδατανθράκων, συνήθως 50 γραμμάρια, το οποίο συγκρίνεται με την ίδια ποσότητα υδατανθράκων σε ένα τρόφιμο αναφοράς. Οι τιμές του γλυκαιμικού δείκτη έχουν εύρος από 0 έως 100, χρησιμοποιώντας τη γλυκόζη ως τρόφιμο αναφοράς με γλυκαιμικό δείκτη 100. Τα τρόφιμα ταξινομούνται ως χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη όταν έχουν τιμές από 0 έως 55, μεσαίου όταν οι τιμές του είναι 55 έως 70 και υψηλού όταν οι τιμές του είναι από 70 έως 100.

Επιστρέφοντας στα υποκατάστατα της ζάχαρης, υπάρχουν γλυκαντικά με πολύ χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, ίσο ή πολύ κοντά στο μηδέν όπως η στέβια, η ερυθριτόλη και η ξυλιτόλη, ενώ η φρουκτόζη και η ζάχαρη καρύδας έχουν γλυκαιμικό δείκτη 15-35.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ευρέως γνωστή σε όλο τον κόσμο και θεωρείται ως η υγιεινότερη παγκοσμίως. Αποτελεί μέρος της πολιτισμικής κληρονομιάς της UNESCO από το 2009.



Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από ένα διατροφικό μοντέλο που έχει παραμείνει αναλλοίωτο κατά τη διάρκεια των χρόνων και οι συμβουλές που έρχονται από αυτή την αρχαία διατροφή ισχύουν μέχρι και σήμερα. Οι επιστήμονες αναζητούν ακόμα τα πλεονεκτήματα ορισμένων διατροφικών επιλογών που έγιναν από Ελληνικούς πληθυσμούς που έζησαν σε περιοχές από όπου προέρχεται η 'αυθεντική' Μεσογειακή διατροφή

Εδώ θα βρείτε ορισμένες συμβουλές από την Αμερικανική Ένωση Καρδιάς που αντικατοπτρίζουν την προσέγγιση της Μεσογειακής Διατροφής στην Υγεία:



01

Να κατανάλωνεις τρόφιμα κυρίως φυτικής προέλευσης, όπως πατάτες, δημητριακά, μακαρόνια, ψωμί, όσπρια, φρούτα, λαχανικά, ξηρούς καρπούς και σπό-

02

Να κατανάλωνεις τρόφιμα με τη μικρότερη δυνατή επεξεργασία, δίνοντας έμφαση στα φρέσκα τρόφιμα που καλλιεργούνται στην περιοχή σου.

03

Αντικατάστησε άλλα λίπη και έλαια με ελαιόλαδο.

04

Να κατανάλωνεις λίγες έως μεσαίες ποσότητες τυριού και γιαουρτιού (κυρίως χαμηλών λιπαρών ή κατά προτίμηση χωρίς λιπαρά)

05

Φάε μικρές έως μεσαίες ποσότητες ψαριών και πουλερικών και 0-4 αυγά εβδομαδιαίως (συνυπολογίζοντας όσα χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα)

06

Συμπερίλαβε την τακτική σωματική άσκηση στην καθημερινότητά σου για να προάγεις την καλή φυσική σου κατάσταση, το υγιές σωματικό βάρος και το αίσθημα της σωματικής σου ευημερίας.



Προς ένα υγιεινό μέλλον μέσα από τα χρώματα:



Καλό για εσένα!

- Φάε μια ποικιλία από φρούτα και λαχανικά, κυρίως ωμά και μαγειρεμένα
- Προτίμησε τα stir-fried (τρόπος τηγανίσματος σε πολύ δυνατή φωτιά) και στον ατμό αντί για τα μαγειρεμένα γεύματα στον φούρνο
- Ετοίμασε πιάτα πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες, που συνδυάζουν λαχανικά, όσπρια, σπόρους και ελαιόλαδο



Σκέψου το!

- Περίορισε τα γαλακτοκομικά προϊόντα
- Περίορισε τα τηγανητά, τα ψητά και τα βρασμένα φαγητά, ειδικά τα κρέατα
- Όταν επιλέγεις τα συστατικά για τα γεύματα, επίλεξε φρούτα ή δημητριακά



Δε συνιστάται!

- Απόφυγε το πρόχειρο φαγητό (junk food), τα λιπαρά τυριά, το λευκό ψωμί, τα cakes, τα γλυκά και τα ζαχαρωτά
- Μείωσε την κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών όλων των ειδών καθώς και τα ροφήματα με προσθήκη ζάχαρης
- Μείωσε την κατανάλωση κόκκινου και επεξεργασμένου κρέατος, τα ψητά, τα τηγανητά και τα βρασμένα κρέατα

Συμβουλές

Είναι σημαντικό να θυμάσαι πάντα ότι ορισμένα βιβλία, άρθρα και κοινωνικές συζητήσεις που αφορούν τη διατροφή μπορεί να μην είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα και ότι οι διαφημίσεις φαγητών μπορεί να είναι παραπλανητικές. Για το λόγο αυτό, να φέρεσαι έξυπνα και να αναζητάς τεκμηριωμένες συμβουλές από τους ειδικούς!

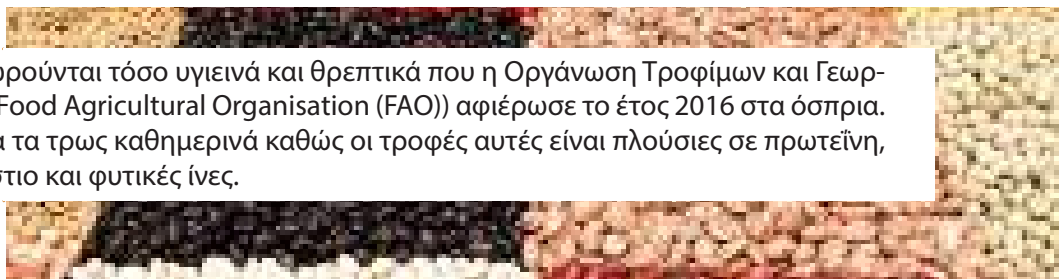
Να είσαι περίεργος! Να φτιάχνεις πάντα διαφορετικά γεύματα επιλέγοντας από μια ποικιλία τροφίμων και εταιριών. Δώσε προσοχή στην εναλλαγή της διατροφικής σου ρουτίνας, να αλλάξεις εταιρίες και προϊόντα. Για παράδειγμα, μην τρως γιαούρτι από την ίδια εταιρία κάθε μέρα!

Οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί από ωμά λαχανικά μπορούν να σε βοηθήσουν να φτάσεις την συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση. Διάλεξε μεγαλύτερη ποσότητα λαχανικών παρά φρούτων και όταν ετοιμάζεις χυμούς φρέσκων φρούτων διάλεξε μόνο ένα είδος φρούτου, ¼ λεμόνι και πολλά ωμά και πολύχρωμα λαχανικά. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσεις να απορροφήσεις το σίδηρο που υπάρχει στα φυτά και να μειώσεις την κατανάλωση ζάχαρης. Στην περίπτωση αυτή, η ζάχαρη προέρχεται από υγιεινές πηγές. Θυμήσου ότι το αλκοόλ συμβάλει στην παχυσαρκία καθώς και στην καταστροφή των κυττάρων, ειδικά του εγκεφάλου και του συκωτιού. Πρόκειται για ποτά που είναι χαμηλής διατροφικής αξίας και δεν συμβάλουν στον κορεσμό. Ποτά που περιέχουν αλκοόλ δεν θεωρούνται υγιεινά

Το να τρως υγιεινά φαγητά και γεύματα που είναι καλά για την υγεία σου δεν πρέπει να είναι κάτι που γίνεται περιστασιακά ή είναι πηγή άγχους αλλά αντίθετα θα πρέπει να είναι μια ευχάριστη πρακτική καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής σου γιατί η ζωή είναι πολύ πιο διασκεδαστική εάν είσαι δυνατός και υγιής!

Επιπλέον πληροφορίες

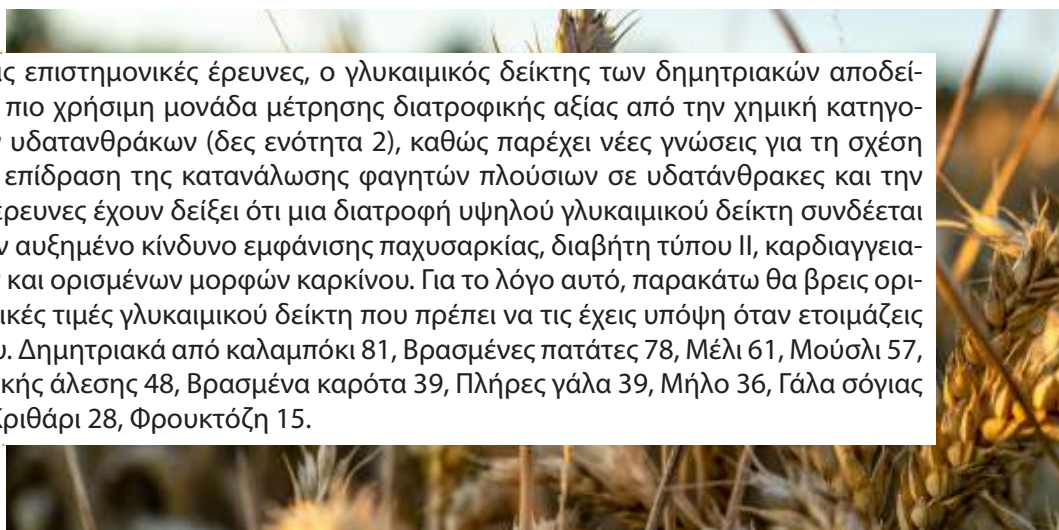
Τα όσπρια θεωρούνται τόσο υγιεινά και θρεπτικά που η Οργάνωση Τροφίμων και Γεωργίας του ΟΗΕ (Food Agricultural Organisation (FAO)) αφιέρωσε το έτος 2016 στα όσπρια. Να θυμάσαι να τα τρως καθημερινά καθώς οι τροφές αυτές είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη, σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες.



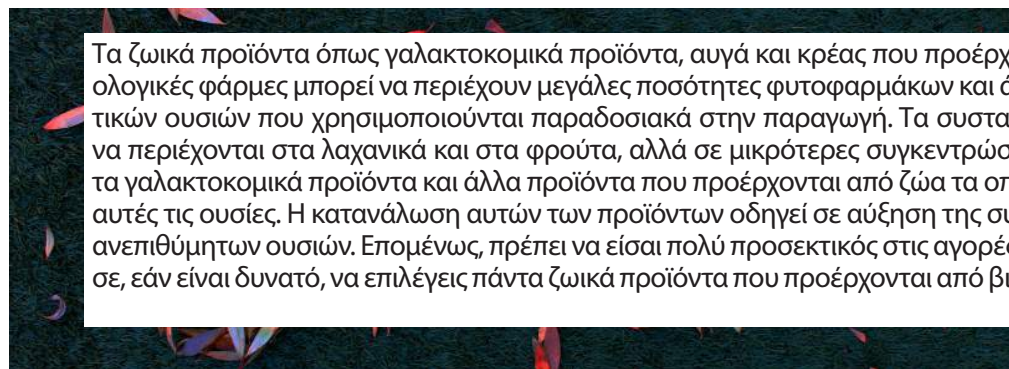
Να τρέφεσαι με φαγητά πλούσια σε φυτικές ίνες, διότι οι φυτικές ίνες είναι πολύ χρήσιμες για το σώμα μας, κυρίως γιατί συμβάλλουν στην θρέψη των βακτηρίων του εντέρου, βοηθούν στη μείωση των φλεγμονών του πεπτικού συστήματος και μειώνουν την επαφή του βλεννογόνου του εντέρου με επικίνδυνα μόρια και τοξίνες. Επίσης, συμβάλλουν σε ένα υγιές ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνοντας την απορρόφηση της ζάχαρης και του λίπους. Είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι τα ζωικά προϊόντα δεν περιέχουν φυτικές ίνες!



Σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες, ο γλυκαιμικός δείκτης των δημητριακών αποδείχτηκε ότι είναι πιο χρήσιμη μονάδα μέτρησης διατροφικής αξίας από την χημική κατηγοριοποίηση των υδατανθράκων (δες ενότητα 2), καθώς παρέχει νέες γνώσεις για τη σχέση ανάμεσα στην επίδραση της κατανάλωσης φαγητών πλούσιων σε υδατάνθρακες και την υγεία. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι μια διατροφή υψηλού γλυκαιμικού δείκτη συνδέεται άρρηκτα με τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου II, καρδιαγγειακών παθήσεων και ορισμένων μορφών καρκίνου. Για το λόγο αυτό, παρακάτω θα βρεις ορισμένες ενδεικτικές τιμές γλυκαιμικού δείκτη που πρέπει να τις έχεις υπόψη όταν ετοιμάζεις τα γεύματά σου. Δημητριακά από καλαμπόκι 81, Βρασμένες πατάτες 78, Μέλι 61, Μούσλι 57, Μακαρόνια ολικής άλεσης 48, Βρασμένα καρότα 39, Πλήρες γάλα 39, Μήλο 36, Γάλα σόγιας 34, Φακές 32, Κριθάρι 28, Φρουκτόζη 15.



Τα ζωικά προϊόντα όπως γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά και κρέας που προέρχονται από ΜΗ βιολογικές φάρμες μπορεί να περιέχουν μεγάλες ποσότητες φυτοφαρμάκων και άλλων φαρμακευτικών ουσιών που χρησιμοποιούνται παραδοσιακά στην παραγωγή. Τα συστατικά αυτά μπορεί να περιέχονται στα λαχανικά και στα φρούτα, αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις συγκριτικά με τα γαλακτοκομικά προϊόντα και άλλα προϊόντα που προέρχονται από ζώα τα οποία τρέφονται με αυτές τις ουσίες. Η κατανάλωση αυτών των προϊόντων οδηγεί σε αύξηση της συγκέντρωσης των ανεπιθύμητων ουσιών. Επομένως, πρέπει να είσαι πολύ προσεκτικός στις αγορές σου, προσπάθησε, εάν είναι δυνατό, να επιλέγεις πάντα ζωικά προϊόντα που προέρχονται από βιολογικές φάρμες.



Ενότητα 2 - Θρεπτικά συστατικά και ο ρόλος τους στο σώμα

Εισαγωγή

Για να είσαι υγιής και να τρέφεσαι σωστά, πρέπει να δίνεις στο σώμα σου τα βασικά και πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Αυτά κατηγοριοποιούνται σε μακροθρεπτικά συστατικά, υδατάνθρακες, λιπαρά, πρωτεΐνες, μικροθρεπτικά συστατικά, μέταλλα, βιταμίνες, νερό και φυτικές ίνες. Κάθε θρεπτικό συστατικό είναι σημαντικό αλλά δεν υπάρχει κάποιο τρόφιμο που να περιλαμβάνει ταυτόχρονα όλα τα βασικά θρεπτικά στοιχεία. Επομένως, είναι καλύτερο να αναζητάς τα θρεπτικά στοιχεία σε διαφορετικά τρόφιμα και να τα συνδυάζεις. Αυτό σημαίνει ότι ενώ οι υδατάνθρακες (CHO), οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά (λιπίδια) είναι οι κύριες πηγές ενέργειας, χρειάζονται τη βοήθεια των βιταμινών, των μετάλλων και του νερού από άλλες πηγές. Επιπλέον, οι πρωτεΐνες είναι θεμελιώδης λίθος στη δημιουργία και την αναδόμηση των ιστών.

Οι διατροφικοί υδατάνθρακες, τα λίπη και οι πρωτεΐνες παρέχουν ενέργεια. Η ενέργεια αυτή μπορεί να ακολουθήσει πολλούς διαφορετικούς δρόμους ανάλογα με ορισμένους παράγοντες:

- τη χημική τους μορφή και σύσταση,
- άλλα τρόφιμα που καταναλώθηκαν στο ίδιο γεύμα,
- σε ποια ομάδα τροφίμων ανήκουν,
- το γενετικό προφίλ του καταναλωτή.

Προκειμένου να κατανοήσουμε την ποσότητα κάθε θρεπτικού συστατικού που χρειάζεται το σώμα, υπάρχουν ορισμένες τιμές αναφοράς τις οποίες θέτει κάθε χώρα για τον πληθυσμό της. Η διατροφική ποσότητα αναφοράς (dietary reference intakes (DRI)) περιλαμβάνει δύο ομάδες τιμών οι οποίες θέτουν τις αντικειμενικές τιμές πρόσληψης θρεπτικών ουσιών: η Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη (RDA) και η Επαρκής Πρόσληψη (AI). Το RDA υποδεικνύει το μέσο όρο της ημερήσιας ποσότητας ενός θρεπτικού συστατικού που θεωρείται επαρκές για τις ανάγκες ενός υγιούς ατόμου. Το AI εφαρμόζεται όταν δεν υπάρχουν αρκετές ενδείξεις για να καθοριστεί το RDA και μαζί μπορούν να τεθούν ως στόχος στην πρόσληψη των θρεπτικών συστατικών.



Στην ενότητα

Στόχος της ενότητας είναι να εμβαθύνεις τις γνώσεις σου στα θρεπτικά συστατικά, στοχεύοντας στις κύριες πηγές των πιο βασικών θρεπτικών συστατικών και στις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αύξηση της βιοδιαθεσιμότητάς τους.

Επίσης, στόχος της είναι να ευαισθητοποιήσει στο θέμα της ποιότητας του φαγητού, παρουσιάζοντας και τις καλύτερες επιλογές λιπαρών και προωθώντας την συνήθεια της ανάγνωσης των διατροφικών ετικετών ως συμβουλευτική πρακτική κατά τη διάρκεια των αγορών.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΕΝΝΟΙΕΣ

AI: Επαρκής Πρόσληψη Θρεπτικού Συστατικού

DRI: Διαιτητικές Προσλήψεις Αναφοράς

RDA: Συνιστώμενη Διαιτητική Πρόσληψη Θρεπτικών Συστατικών

EFA: Απαραίτητα Λιπαρά Οξέα. Αυτά τα λιπαρά οξέα πρέπει να προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα καθώς ο ίδιος ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει

EAA: Απαραίτητα Αμινοξέα. Τα αμινοξέα αυτά πρέπει να προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα καθώς ο ίδιος ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει.

Αιμικός σίδηρος: το είδος του σιδήρου που βρίσκεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης.

Ωμέγα λιπαρά: παίρνουν το όνομά τους από αριθμούς: 9, 6 και 3. Τα ωμέγα-9 βρίσκονται στο ελαιόλαδο, τα ωμέγα-6 προέρχονται από τα ζωικά προϊόντα, τη σόγια και τους ξηρούς καρπούς και τα ωμέγα-3 βρίσκονται στους σπόρους (chia, λιναρόσπορος), τα καρύδια, τα φύκια και το ψάρι.

Φυτοχημικά: ουσίες που είναι παρούσες μόνο σε λαχανικά και, σύμφωνα με τις επιστημονικές έρευνες, προσφέρουν μόνο πλεονεκτήματα για την υγεία.

Σακχαρίτες: πολυμερή υδατανθράκων που μπορούν να αναπτυχθούν από ένα μόριο μέχρι εκατοντάδες συνδεδεμένοι με ομοιοπολικούς δεσμούς για να σχηματίσουν απλούς ή σύνθετους υδατάνθρακες

TFA: Trans λιπαρά οξέα, τεχνητές ουσίες που δημιουργούνται από ολική ή μερική υδρογόνωση των λιπαρών. Βρίσκονται κυρίως σε επεξεργασμένα, τηγανητά και έτοιμα γεύματα.

ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες είναι η κύρια πηγή ενέργειας. Αποτελούνται από άτομα άνθρακα, οξυγόνου και υδρογόνου των οποίων ο γενικός χημικός τύπος είναι CH_2O , από όπου προέρχεται ο όρος υδατάνθρακας (νερό (ύδωρ) – άνθρακας). Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε 2 κύριες ομάδες: απλοί υδατάνθρακες και σύνθετοι υδατάνθρακες.

Στους απλούς υδατάνθρακες ανήκουν οι μονοσακχαρίτες και οι δισακχαρίτες. Οι μονοσακχαρίτες είναι η απλούστερη μορφή υδατανθράκων, καθώς δεν μπορεί να μειωθεί

το μέγεθος τους από το πεπτικό σύστημα μέσω της πέψης. Οι μονοσακχαρίτες ονομάζονται απλά σάκχαρα. Ο πιο γνωστός μονοσακχαρίτης, με 6 άτομα άνθρακα, είναι η γλυκόζη. Άλλα παραδείγματα είναι η γαλακτόζη και η φρουκτόζη.

Δισακχαρίτες

Οι δισακχαρίτες σχηματίζονται από δύο μονοσακχαρίτες π.χ. ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης. Η σακχαρόζη, η λακτόζη και η σουκρόζη είναι παραδείγματα δισακχαριτών. Η σουκρόζη είναι η γνωστή σε όλους μας λευκή ή καστανή ζάχαρη που συνήθως χρησιμο-

ποιούμε για τα cakes και τα γλυκά.



Οι σύνθετοι υδατάνθρακες περιλαμβάνουν τους ολιγοσακχαρίτες που περιέχουν από 3 ως 10 σακχαρίτες συνδεδεμένους με ομοιοπολικούς δεσμούς, ενώ οι πολυσακχαρίτες περιέχουν περισσότερους από 10 σακχαρίτες μέχρι χιλιάδες. Ο αριθμός των σακχαριτών δηλώνεται από το πρόθημα του ονόματος του υδατάνθρακα όπως τρι-, τετρα-, πέντα-κ.ο.κ. Ανάμεσα στους ολιγοσακχαρίτες, οι τρισακχαρίτες εμφανίζονται με μεγαλύτερη συχνότητα στη φύση.



Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη είναι ένα σημαντικό μακρό θρεπτικό συστατικό που χρησιμοποιείται στη δημιουργία, αναδόμηση και διατήρηση της καλής υγείας των οστών, των μυών, του δέρματος και του αίματος. Επίσης, παρέχει τη απαραίτητα δομικά στοιχεία για τα ένζυμα, τις ορμόνες και τις βιταμίνες. Οι πιο γνωστές κατηγοριοποιήσεις των διατροφικών πρωτεϊνών γίνονται σύμφωνα με το βασικό τους αμινοξύ, την προέλευσή τους (φυτικές ή ζωικές) ή άλλες πιο συγκεκριμένες κατηγοριοποιήσεις. Οι πρωτεΐνες είναι αλυσίδες αμινοξέων βασικών και μη βασικών και κάθε πρωτεΐνη συντίθεται από διάφορα αμινοξέα με διαφορετικές ιδιότητες. Η ποιότητα των πρωτεϊνών κατηγοριοποιείται βάσει της βιολο-



γικής της αξίας (πόσο αποτελεσματικά μπορεί το σώμα να αξιοποιήσει τις πρωτεΐνες που προσλαμβάνει από τη διατροφή), του συντελεστή αποτελεσματικότητας της πρωτεΐνης (το σωματικό βάρος που προστίθεται από ένα συγκεκριμένο είδος διαιρούμενο με την προσληφθείσα ποσότητα συγκεκριμένης διατροφικής πρωτεΐνης) και/ή ο περιορισμός των αμινοξέων. Υπάρχουν επίσης και άλλοι ποιοτικοί παράγοντες

τους οποίους θα πρέπει να λάβουμε υπόψη με στόχο την καλύτερη υγεία. Για παράδειγμα, τις ινσουλινογόνες ιδιότητες και τη γενική επίδραση τους στη γλυκαιμία ειδικά όταν διαχειριζόμαστε άτομα με ασθένειες του μεταβολισμού. Ανάμεσα στα αμινοξέα η λευκίνη έχει τη μεγαλύτερη ινσουλινογόνο δράση σε σχέση με τα υπόλοιπα αμινοξέα. Η λευκίνη βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στο ασπράδι του αυγού, τον μπακαλιάρο, τη σόγια και την παρμεζάνα.

Οι πρωτεϊνικές πηγές ζωικής προέλευσης περιέχουν ικανοποιητικές ποσότητες όλων των αμινοξέων που είναι απαραίτητα για τον άνθρωπο. Από την άλλη, οι πρωτεϊνικές πηγές φυτικής προέλευσης περιορίζονται σε ορισμένα αμινοξέα, όπως η λυσίνη, η θρεονίνη, η τρυπτοφάνη, η κυ-

στεΐνη ή η μεθειονίνη. Οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα όσπρια και ορισμένα δημητριακά (όπως η κινόα) είναι μερικά από τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης που έχουν το υψηλότερο ποσοστό πρωτεϊνών. Η σόγια συγκεκριμένα, έχει τα μεγαλύτερα ποσοστά πρωτεΐνης και τα περισσότερα αμινοξέα από οποιοδήποτε άλλο προϊόν φυτικής προέλευσης. Ο συνδυασμός διαφορετικών φυτικών πρωτεϊνών έχει αποδειχτεί ένας αποτελεσματικός τρόπος για την κάλυψη του ανθρώπινου οργανισμού σε αμινοξέα.



Λιπαρά Οξέα

Όπως και οι υδατάνθρακες έτσι και τα λιπαρά οξέα συντίθενται από άνθρακα, υδρογόνο και οξυγόνο αλλά με μικρότερες ποσότητες οξυγόνου. Τα περισσότερα λιπαρά οξέα στο ανθρώπινο σώμα είναι τα τριγλυκερίδια τα οποία είναι εστέρες γλυκερόλης ενωμένες με τρία μόρια λιπαρών οξέων.

Δίνουν ενέργεια και είναι αναγκαία για πολλές ανθρώπινες λειτουργίες. Πιο συγκεκριμένα, τα λιπαρά οξέα είναι οι δομικοί λίθοι των κυτταρικών μεμβρανών, λειτουργώντας ως μεταφορείς για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε και Κ. Χάρη στα λιπαρά οξέα που αποθηκεύονται στους ιστούς του σώματος παρέχεται ενέργεια στον οργανισμό όταν δεν μπορεί να την πάρει από την τροφή. Επίσης, λειτουργούν ως μονωτές για το σώμα προστατεύοντας τα όργανα.



Τα λιπαρά οξέα υπάρχουν σε τρόφιμα είτε ζωικής είτε φυτικής προέλευσης, παρόλο που διαφέρουν τόσο στο είδος όσο και στις ποσότητες. Ταξινομούνται ως πρωτεύοντα ή ως δευτερεύοντα καθώς και ως προς το βαθμό κορεσμού τους με άτομα υδρογόνου.

Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα είναι γνωστά ως ωμέγα-3 και ωμέγα-6 και πρέπει να προσλαμβάνονται από τη διατροφή, καθώς ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει. Τα δευτερεύοντα λιπαρά οξέα είναι τα ωμέγα-9 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα αλλά μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό στην περίπτωση που δεν προσληφθούν μέσω της τροφής.

Όσον αφορά το βαθμό κορεσμού, τα λιπαρά οξέα ταξινομούνται ως κορεσμένα, μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα, ανάλογα με το περιεχόμενο τους σε υδρογόνο και την παρουσία διπλών (άνθρακα-άνθρακα) ομοιοπολικών δεσμών.



- Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα έχουν ένα διπλό δεσμό και θεωρούνται πολύ υγιεινά, παίζοντας σημαντικό ρόλο στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων. Τρόφιμα που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι οι ελιές, το ελαιόλαδο, το φυτικόβούτυρο, το κραμβέλαιο, το αβοκάντο, το ηλιέλαιο και τα κάσιους.



- Στα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (PUFA) ανήκουν τα ωμέγα-6 και ωμέγα-3 τα οποία έχουν δύο ή περισσότερους διπλούς δεσμούς και θεωρούνται, επίσης, πολύ υγιεινά παρόλο που, ειδικά στη διατροφή των Δυτικών χωρών, η υπερ-κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία, κυρίως καρδιαγγειακές παθήσεις.

- Ομοίως, τα κορεσμένα λιπαρά οξέα είναι χρήσιμα για τον άνθρωπο σε μικρές ποσότητες, διαφορετικά θεωρούνται πολύ επικίνδυνα καθώς είναι γνωστά για τη συμβολή τους σε σημαντικές καρδιακές παθήσεις. Εάν κάποιος χρησιμοποιήσει την προηγούμενη ταξινόμηση, τα κορεσμένα λιπαρά θεωρούνται δευτερεύοντα γιατί ο οργανισμός μας μπορεί να τα συνθέσει. Συνήθως, τα κορεσμένα λιπαρά οξέα είναι ζωικής προέλευσης αν και ορισμένα φυτικά λίπη, όπως τα έλαια από καρύδα, φοίνικα και κακάο αποτελούν εξαιρέσεις γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες κορεσμένων λιπαρών οξέων.



Από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης αυτά που είναι πλουσιότερα σε λιπαρά οξέα, χοληστερόλη, κορεσμένα και ωμέγα-6 είναι το κρέας (κόκκινο και επεξεργασμένο κρέας όπως μπέικον και λουκάνικα), το πλήρες γάλα, η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο, το τυρί και οι κρόκοι των αυγών (το ασπράδι των αυγών δεν έχει καθόλου λιπαρά οξέα, αποτελείται εξ ολοκλήρου από νερό και πρωτεΐνες). Τα ψάρια είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, διότι τρέφονται με φύκια από τα οποία προσλαμβάνουν τα λιπαρά αυτά.

Τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης που περιέχουν τις μεγαλύτερες ποσότητες λιπαρών (ωμέγα -9, -6, -3) είναι οι ελιές, οι σπόροι (σουσάμι, ηλιόσπορος, κολοκυθόσπορος, σπόροι κάνναβης), οι ξηροί καρποί, τα έλαια ξηρών καρπών και σπόρων, τα αβοκάντο, η καρύδα, το λάδι κακάο, τα φύκια, τα μαγειρικά έλαια από ελιές, ηλιόσπορο, καλαμπόκι, φιστίκια και σόγια, η μαργαρίνη (από φυτικά έλαια) και άλλα έλαια όπως το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο.

Υπάρχει ένα άλλο είδος λιπαρών, που δεν είναι καλά για την υγεία μας, γνωστά ως trans λιπαρά οξέα. Είναι τεχνητά και δημιουργούνται μέσω της μερικής ή ολικής υδρογόνωσης. Μικρές ποσότητες trans λιπαρών βρίσκονται φυσικά στις ζωικές τροφές, ενώ τα υπόλοιπα που προσλαμβάνουμε μέσω της διατροφής μας προέρχονται από επεξεργασμένα, τηγανητά, έτοιμα και πρόχειρα φαγητά.



ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

ΜΕΤΑΛΛΑ

■ Μάκρο – μέταλλα (ασβέστιο, νάτριο, μαγνήσιο και κάλιο): οι ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού για αυτά είναι περισσότερο από 100 γραμμάρια.

■ Απαραίτητα ιχνοστοιχεία (σίδηρο, ψευδάργυρο, χαλκό, ιώδιο, σελήνιο και μολυβδένιο). Ο οργανισμός χρειάζεται λιγότερο από 100 γραμμάρια τη μέρα από αυτά.

Μια ισορροπημένη διατροφή είναι ο καλύτερος τρόπος για να προσλαμβάνουμε τις απαραίτητες ποσότητες μετάλλων προκειμένου να παραμένουμε υγιείς. Παρακάτω θα εμπλουτίσουμε τις γνώσεις μας για το σίδηρο και τον ψευδάργυρο.



ΣΙΔΗΡΟΣ



Ο σίδηρος είναι ένα μέταλλο που υπάρχει σε κατάσταση οξειδωσης, ωστόσο θα εστιάσουμε μόνο σε δύο μορφές σιδήρου που περιλαμβάνονται στη διατροφή μας, και συγκεκριμένα στον μη αιμικό σίδηρο (βρίσκεται κυρίως στα φυτικά προϊόντα αλλά και σε ορισμένα ζωικά προϊόντα) και στον αιμικό σίδηρο που βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Ο τελευταίος απορροφάται περισσότερο συγκριτικά με τον μη αιμικό σίδηρο, και η απορρόφηση του μπορεί να αυξηθεί με την κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης και τροφών πλούσιων σε βιταμίνη C.

Η απορρόφηση του σιδήρου μειώνεται όταν είναι παρόντα τα παρακάτω: ουσίες που βρίσκονται στα φασόλια και τους σπόρους, ταννικά οξέα από τσάι, ασβέστιο από γαλακτοκομικά προϊόντα, πολυφαινόλες από καφέ και κακάο και συγκεκριμένα μπαχαρικά όπως ο κουρκουμάς, ο κόλιανδρος και το τσίλι. Η έλλειψη σιδήρου παραμένει μια από τις πιο κοινές και διαδεδομένες διατροφικές ελλείψεις, ειδικά η αναιμία που σχετίζεται με την έλλειψη αιμοσφαιρίνης. Ο σίδηρος βρίσκεται επίσης στη μυοσφαιρίνη στους μύες και ο βασικότερός του ρόλος είναι η μεταφορά οξυγόνου στους ιστούς του σώματος.

Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο είναι για παράδειγμα το συκώτι και άλλα ζωτικά όργανα ζώων, το κόκκινο κρέας, τα στρείδια, τα μύδια, τα αυγά, τα πουλερικά, τα φασόλια, τα λαχανικά με σκούρο πράσινο φύλλωμα, τα αποξηραμένα φρούτα, η μελάσα, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, τα δημητριακά ολικής άλεσης, η μαύρη σοκολάτα, το ταχίνι, οι λιαστές ντομάτες, οι κολοκυθόσποροι, οι ηλιόσποροι και οι σπόροι κάνναβης.

Ο ψευδάργυρος είναι ένα μέταλλο το οποίο βρίσκεται στη φύση κυρίως με τη μορφή δισθενούς ιόντος (Zn^{2+}). Ο ψευδάργυρος είναι συμπαραγόντας για περισσότερα από 300 ένζυμα και βοηθάει στην ανάπτυξη, στις λειτουργίες του ανοσοποιητικού συστήματος, στην επούλωση των πληγών, στο υγιές δέρμα και μαλλιά, στη σύνθεση των πρωτεϊνών και το DNA. Ιδιαίτερα λόγω της παρουσίας φυτικών οξέων ή υψηλών θερμοκρασιών, η βιοδιαθεσιμότητα του ψευδαργύρου στα φυτά είναι μικρότερη από ότι στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης αλλά διατροφικές στρατηγικές όπως το μούλιασμα και η ζύμωση βελτιώνουν το βαθμό απορρόφησής του. Προκειμένου να φτάσουμε τη συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση, προτείνεται η κατανάλωση οσπρίων, κάσιους και άλλων ξηρών καρπών, σπόρων, προϊόντων σόγιας και δημητριακών ολικής άλεσης στην καθημερινή διατροφή. Ο ψευδάργυρος βρίσκεται επίσης σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο κρέας (ειδικά στα ζωτικά τους όργανα) και στα θαλασσινά (ειδικά στα στρείδια και στα μύδια), τα πουλερικά, το χοιρινό, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Έχοντας μάθει λίγα περισσότερα για τον σίδηρο και τον ψευδάργυρο, παρακάτω θα συζητήσουμε για τις βιταμίνες, ένα ακόμα σημαντικό χαρακτηριστικό για μια υγιεινή διατροφή. Οι βιταμίνες χωρίζονται με βάση την διαλυτότητά τους, σε λιποδιαλυτές (A, D, E και K) και υδατοδιαλυτές (B και C). Οι βιταμίνες είναι οργανικές χημικές ενώσεις (καθώς περιέχουν άνθρακα) και είναι σημαντικές για το σώμα μας, προκειμένου να επωφεληθεί από τους υδατάνθρακες, τα λιπαρά οξέα και τις πρωτεΐνες. Παρακάτω θα εστιάσουμε περισσότερο στις βιταμίνες A, C και B9 (φυλλικό οξύ).

ψευδάργυρος



βιταμίνη A

Η βιταμίνη A υπάρχει σε δύο διατροφικές μορφές: η προβιταμίνη A που ονομάζεται ρετινόλη και τα καροτενοειδή, που βρίσκονται στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Το β-καροτένιο μετατρέπεται σε ρετινόλη. Η βιταμίνη A είναι σημαντική για την ανάπτυξη, την αναπαραγωγή, την όραση, την ανάπτυξη των οστών και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα κοινά καροτενοειδή όπως το β-καροτένιο βρίσκονται στα κίτρινα, πορτοκαλί και κόκκινα φρούτα και λαχανικά όπως τα καρότα, τα καρπούζια, η παπάγια, οι ντομάτες, τα ροζ γκρέιπφρουτ και οι κολοκύθες. Ακόμα και ορισμένα πράσινα λαχανικά (μπρόκολο, αρακάς, πιπεριά και σπανάκι) περιέχουν καροτενοειδή, παρόλο που η χρωστική ουσία κρύβεται από τη χλωροφύλλη, η οποία δίνει το πράσινο χρώμα σε αυτά τα λαχανικά. Ομοίως, το καλαμπόκι, οι πατάτες, τα αυγά, τα παντζάρια και τα ακτινίδια περιέχουν ορισμένα καροτενοειδή.



Η ρετινόλη βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης τα οποία περιέχουν λιπαρά όπως το συκώτι, το βούτυρο, η κρέμα γάλακτος, το πλήρες γάλα και τυρί, ο κρόκος του αυγού, τα ψάρια όπως οι σαρδέλες και τα έλαια από συκώτι ρέγκας και μπακαλιάρου.



βιταμίνη C



Η βιταμίνη C είναι ένα σημαντικό χημικό στοιχείο με έξι άτομα άνθρακα που ο ανθρώπινος οργανισμός δεν μπορεί να συνθέσει από μόνος του. Έχει αντιοξειδωτική δράση, βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου, μειώνει το κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου καθώς μειώνει τα νιτρώδη στα τρόφιμα και είναι επίσης βασική ουσία για τις μεταβολικές λειτουργίες του κυττάρου. Η βιταμίνη αυτή καταστρέφεται εύκολα από τον αέρα, το ζέσταμα/μαγείρεμα και το βράσιμο.

Καλές πηγές βιταμίνης C αποτελούν το σπαράγγι, το πεπόνι, το κουνουπίδι, το μπρόκολο, η ντομάτα, η πατάτα, η πιπεριά, το γκρέιπφρουτ, το καλέ, το λεμόνι, η παπάγια, το πορτοκάλι, το ακτινίδιο και η φράουλα.

Το φολικό οξύ είναι μορφή της βιταμίνης B9, και βρίσκεται φυσικά σε τρόφιμα και βιολογικούς ιστούς, ενώ το φυλλικό οξύ αναφέρεται στην οξειδωμένη μορφή της βιταμίνης, που συνήθως βρίσκεται στα συμπληρώματα. Το φολικό οξύ είναι απαραίτητο για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών, το σχηματισμό της αιμορροφαιρίνης και τη σύνθεση του DNA.

Τα τρόφιμα που είναι καλές πηγές φολικού οξέος είναι τα πράσινα λαχανικά όπως το σπανάκι, τα λαχανάκια Βρυξελλών, τα μπρόκολα, τα σπαράγγια, οι σαλάτες, τα γογγύλια καθώς και τα μανιτάρια, τα φιστίκια, τα όσπρια, οι φακές, οι φράουλες, τα πορτοκάλια, το κρέας και τα αυγά. Το φολικό οξύ στο γάλα έχει μεγαλύτερη βιοδιαθεσιμότητα γιατί συνδέεται με μια ειδική πρωτεΐνη.

Φολικό Οξύ



Φυτικές Ίνες & Φυτοχημικά

Οι φυτικές ίνες χωρίζονται σε διαλυτές (β-γλυκάνες, αραβοξυλάνες, πηκτίνες) και αδιάλυτες (ξυλάνες, κυτταρίνη και λιγνίνη). Οι διατροφικές φυτικές ίνες περιέχουν ένα μικρό μέρος άπεπτου αμύλου το οποίο ονομάζεται ανθεκτικό άμυλο. Οι φυτικές ίνες έχουν θετική επίδραση στην υγεία όπως για παράδειγμα ο χρόνος διέλευσης, η χοληστερόλη του αίματος και η ρύθμιση της γλυκόζης, καθώς και θετικό αντίκτυπο στην επιλογή των βακτηρίων του εντέρου. Στο παχύ έντερο γίνεται η ζύμωση των φυτικών ινών με το ανθεκτικό άμυλο και παράγονται Λιπαρά Οξέα Βραχείας Αλύσου (Short Chain Fatty Acids – SCFA) με τη βοήθεια των διάφορων βακτηρίων του εντέρου (μικροβίωμα). Τα λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου και το υγιεινό μικροβίωμα προσφέρουν πολλά πλεονεκτήματα στην υγεία: ρυθμίζουν τις φλεγμονές του εντέρου, προάγουν την σωστή ανοσοαπόκριση, περιορίζουν την πρόσβαση των παθογόνων βακτηρίων μέσω του επιθηλίου του εντέρου, προκαλούν την παραγωγή βλέννας από τα επιθηλιακά κύτταρα του εντέρου και βοηθούν στην αποκατάσταση των ιστών.



Τα φυτοχημικά είναι μια μεγάλη κατηγορία με εκατοντάδες συστατικά που βρίσκονται μόνο στα φυτά. Συμβάλλουν στην υγεία μας ως αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικοί και αντικαρκινικοί παράγοντες και ταξινομούνται σε διαφορετικές ομάδες: γλυκοζινόλες (λάχανο, καλέ, μουστάρδα κ.λπ.), καροτενοειδή (ντομάτες, κολοκύθες, μάνγκο, καρότα κ.λπ.) και πολυφαινόλες (ελιές, μούρα, σόγια, λιναρόσπορος κ.λπ.). Οι ποσότητες τους είναι μεγαλύτερες σε φυτά που μεγαλώνουν βιολογικά, καθώς τα φυτοχημικά παράγονται από φυτά που δημιουργούν μόνα τους την άμυνά τους.



Προς ένα υγιεινό μέλλον μέσα από τα χρώματα:



Καλό για εσένα!

- Διάλεξε υδατάνθρακες που προέρχονται από μη επεξεργασμένους σύνθετους υδατάνθρακες φυτικής προέλευσης όπως λαχανικά, φρούτα, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης (ρύζι, κεχρί, φαγόπυρο, σιτάρι), ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης.
- Κατανάλωσε καθημερινά τουλάχιστον μια μερίδα λάχανο/μπρόκολο ή kale καθώς είναι τρόφιμα πλούσια σε πολυφαινόλες και καροτενοειδή.
- Πάντα να προσπαθείς να συνδυάζεις τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C με τροφές πλούσιες σε σίδηρο, είτε είναι φυτικής είτε ζωικής προέλευσης.
- Επιλέξε κυρίως πρωτεϊνικές τροφές φυτικής προέλευσης και περιορίσε τις πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, προτιμώντας άπαχα πουλερικά και ψάρια.
- Κατανάλωσε ψευδάργυρο είτε τρώγοντας τρόφιμα ζωικής προέλευσης είτε ψωμί με αλεύρι ολικής άλεσης που έχει υποστεί ζύμωση και κολοκυθόσπορους.



Σκέψου το!

- Κατανάλωσε ελάχιστα τρόφιμα πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά και προτίμησε πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.
- Οι υδατάνθρακες δεν πρέπει να προέρχονται από επεξεργασμένα σιτηρά όπως αυτά που βρίσκονται στα περισσότερα πατατάκια, κράκερς, ψωμιά και ζυμαρικά.



Δε συνιστάται!

- Δώσε προσοχή σε κάθε μορφής τρόφιμο που περιέχει ζάχαρη. Φυσικά τα ελεύθερα σάκχαρα (γλυκαντικά όπως το σιρόπι γλυκόζης) δε συνιστώνται.
- Απόφυγε τα trans λιπαρά οξέα και κάθε τρόφιμο που αναφέρεται στην ετικέτα του ως 'υδρογονωμένο' ή 'μερικώς υδρογονωμένο'.

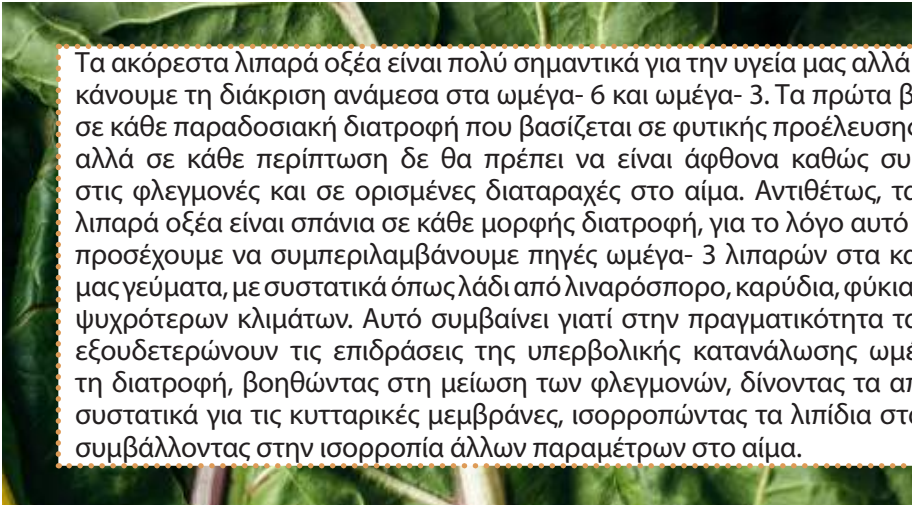
Συμβουλές

Οι διατροφικές ετικέτες δίνουν πληροφορίες για το διατροφικό περιεχόμενο των τροφίμων και των ποτών με στόχο να μας οδηγήσουν σε πιο υγιεινές επιλογές. Μην ξεχνάς να διαβάζεις τις ετικέτες, αναζητώντας το περιεχόμενό τους σε ζάχαρη, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες. Πράγματι, μπορεί να είναι ένα πολύ καλό μέσο πρόληψης ασθενειών. Ο σκοπός τους είναι να μειώσουν, όσο το δυνατόν περισσότερο, την πρόσληψη επεξεργασμένων τροφίμων, ζωικών και φυτικών, κορεσμένων λιπαρών οξέων και ελαίων. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να περιορίσουμε τις πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης και να προτιμήσουμε τις φυτικές πρωτεΐνες καθώς και τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες.

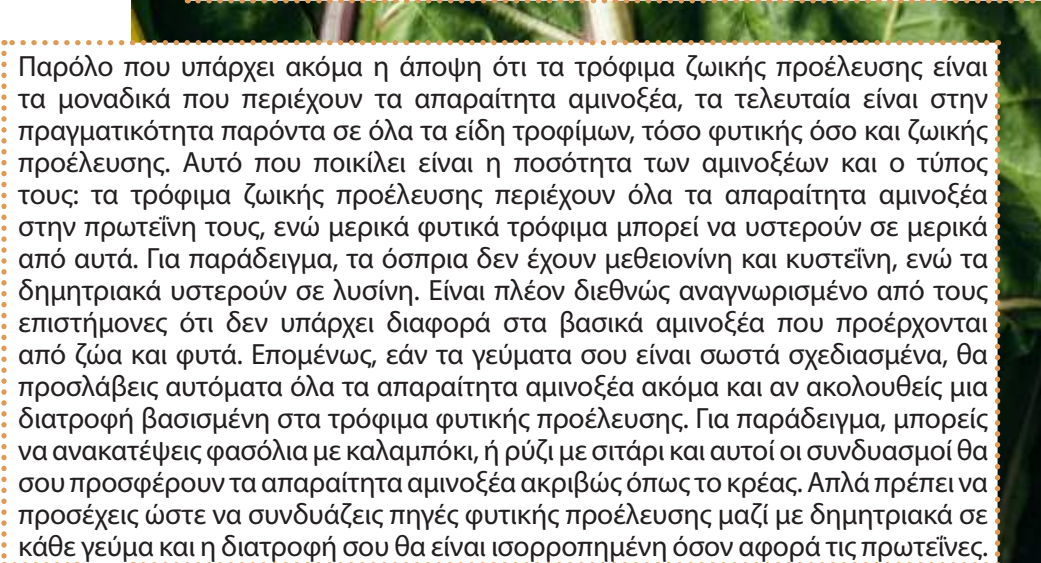
Μην ξεχνάς να συμπεριλαμβάνεις υγιεινές πηγές ωμέγα-9 και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στα γεύματά σου. Αυτές μπορεί να είναι, για παράδειγμα, ελαιόλαδο, λάδι από λιναρόσπορο, αποφλοιωμένοι σπόροι κάνναβης, σπόροι chia, καρύδια. Επίσης, τα ψάρια μπορούν να είναι μια καλή επιλογή, εάν δεν περιέχουν βαρέα μέταλλα, διοξίνη και μικροπλαστικά. Άλλες πολύ καλές πηγές λιπαρών που μπορείς να συμπεριλάβεις στη διατροφή σου είναι το αβοκάντο, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το φυτικόβούτυρο και τα προϊόντα σόγιας. Δώσε προσοχή στις ποσότητες. Η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, ειδικά χοληστερόλης, trans- και κορεσμένων λιπαρών οξέων μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία και οι καρδιακές παθήσεις λόγω της αυξημένης πρόσληψης θερμίδων και των αυξημένων επιπέδων λιπιδίων στο αίμα.

Εάν ρίξεις μια ματιά στους πιο υγιείς πληθυσμούς του κόσμου, θα παρατηρήσεις ότι η διατροφή τους βασίζεται στο 90% με 96% σε τρόφιμα ολικής άλεσης και φυτά. Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν αποδείξει ότι όταν η αναλογία των φυτικών πρωτεϊνών είναι μεγάλη στην καθημερινή διατροφή τότε υπάρχει καλύτερος γλυκαιμικός έλεγχος. Επομένως, συνιστάται η αύξηση της κατανάλωσης λαχανικών (μαγειρεμένα ή ωμά), φασολιών, αρακά, σπόρων, φρούτων και ξηρών καρπών καθώς σε γενικές γραμμές, είναι χαμηλότερα σε λιπαρά, χωρίς ζάχαρη, πλούσια σε φυτικές ίνες και με υγιεινές φυτικές πρωτεΐνες.

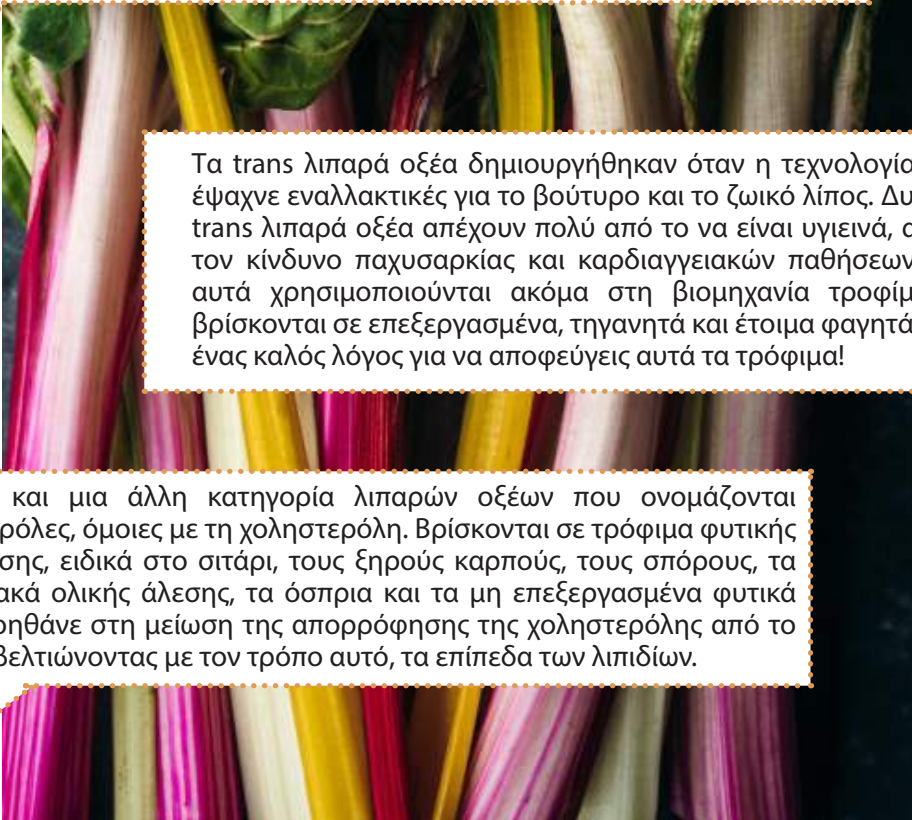
Επιπλέον πληροφορίες



Τα ακόρεστα λιπαρά οξέα είναι πολύ σημαντικά για την υγεία μας αλλά πρέπει να κάνουμε τη διάκριση ανάμεσα στα ωμέγα- 6 και ωμέγα- 3. Τα πρώτα βρίσκονται σε κάθε παραδοσιακή διατροφή που βασίζεται σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα, αλλά σε κάθε περίπτωση δε θα πρέπει να είναι άφθονα καθώς συμβάλλουν στις φλεγμονές και σε ορισμένες διαταραχές στο αίμα. Αντιθέτως, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι σπάνια σε κάθε μορφής διατροφή, για το λόγο αυτό πρέπει να προσέχουμε να συμπεριλαμβάνουμε πηγές ωμέγα- 3 λιπαρών στα καθημερινά μας γεύματα, με συστατικά όπως λάδι από λιναρόσπορο, καρύδια, φύκια και ψάρια ψυχρότερων κλιμάτων. Αυτό συμβαίνει γιατί στην πραγματικότητα τα ωμέγα-3 εξουδετερώνουν τις επιδράσεις της υπερβολικής κατανάλωσης ωμέγα-6 από τη διατροφή, βοηθώντας στη μείωση των φλεγμονών, δίνοντας τα απαραίτητα συστατικά για τις κυτταρικές μεμβράνες, ισορροπώντας τα λιπίδια στο αίμα και συμβάλλοντας στην ισορροπία άλλων παραμέτρων στο αίμα.



Παρόλο που υπάρχει ακόμα η άποψη ότι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι τα μοναδικά που περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα, τα τελευταία είναι στην πραγματικότητα παρόντα σε όλα τα είδη τροφίμων, τόσο φυτικής όσο και ζωικής προέλευσης. Αυτό που ποικίλει είναι η ποσότητα των αμινοξέων και ο τύπος τους: τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην πρωτεΐνη τους, ενώ μερικά φυτικά τρόφιμα μπορεί να υστερούν σε μερικά από αυτά. Για παράδειγμα, τα όσπρια δεν έχουν μεθειονίνη και κυστεΐνη, ενώ τα δημητριακά υστερούν σε λυσίνη. Είναι πλέον διεθνώς αναγνωρισμένο από τους επιστήμονες ότι δεν υπάρχει διαφορά στα βασικά αμινοξέα που προέρχονται από ζώα και φυτά. Επομένως, εάν τα γεύματά σου είναι σωστά σχεδιασμένα, θα προσλάβεις αυτόματα όλα τα απαραίτητα αμινοξέα ακόμα και αν ακολουθείς μια διατροφή βασισμένη στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Για παράδειγμα, μπορείς να ανακατέψεις φασόλια με καλαμπόκι, ή ρύζι με σιτάρι και αυτοί οι συνδυασμοί θα σου προσφέρουν τα απαραίτητα αμινοξέα ακριβώς όπως το κρέας. Απλά πρέπει να προσέχεις ώστε να συνδυάζεις πηγές φυτικής προέλευσης μαζί με δημητριακά σε κάθε γεύμα και η διατροφή σου θα είναι ισορροπημένη όσον αφορά τις πρωτεΐνες.



Τα trans λιπαρά οξέα δημιουργήθηκαν όταν η τεχνολογία τροφίμων έψαχνε εναλλακτικές για το βούτυρο και το ζωικό λίπος. Δυστυχώς, τα trans λιπαρά οξέα απέχουν πολύ από το να είναι υγιεινά, αυξάνοντας τον κίνδυνο παχυσαρκίας και καρδιαγγειακών παθήσεων. Παρ' όλα αυτά χρησιμοποιούνται ακόμα στη βιομηχανία τροφίμων καθώς βρίσκονται σε επεξεργασμένα, τηγανητά και έτοιμα φαγητά. Να ακόμα ένας καλός λόγος για να αποφεύγεις αυτά τα τρόφιμα!

Υπάρχει και μια άλλη κατηγορία λιπαρών οξέων που ονομάζονται φυτοστερόλες, όμοιες με τη χοληστερόλη. Βρίσκονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, ειδικά στο σιτάρι, τους ξηρούς καρπούς, τους σπόρους, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια και τα μη επεξεργασμένα φυτικά έλαια. Βοηθάνε στη μείωση της απορρόφησης της χοληστερόλης από το έντερο, βελτιώνοντας με τον τρόπο αυτό, τα επίπεδα των λιπιδίων.

Κεφάλαιο II :

ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΜΥΑΛΟ

Ενότητα 1 - Διατροφικές ανάγκες των εφήβων

Εισαγωγή

Πριν συζητήσουμε για το θέμα της διατροφής κατά τη διάρκεια της εφηβείας, θα ήταν χρήσιμο να δώσουμε τη σημασία της λέξης 'εφηβεία'. Η εφηβεία είναι μια περίοδος γρήγορης ανάπτυξης με ταυτόχρονες βιολογικές, ψυχολογικές και συναισθηματικές αλλαγές. Ξεκινάει γύρω στην ηλικία των 14 ετών και ολοκληρώνεται περίπου στα 18 έτη.

Σε πολλές κοινωνίες, η εφηβεία δεν έχει αναγνωριστεί ως μια φάση της ζωής και χρησιμοποιείται απλά για να διαχωριστεί η παιδική ηλικία από την ενηλικίωση.

Η πρώτη περιγραφή αυτού του φαινομένου βρίσκεται στην έρευνα του Stanley Hall, 1904 'Εφηβεία', όπου περιγράφει τα στάδια ανάπτυξης στην εφηβεία. Ο Hall, στις αρχές του 20^{ου} αιώνα απέδωσε την εφηβεία στις κοινωνικές αλλαγές, αργότερα όμως αναγνώρισε ότι οι συμπεριφορές στους εφήβους είναι όμοιες ακόμα και σε πολύ διαφορετικά περιβάλλοντα προτείνοντας ότι είναι στην πραγματικότητα ένα στάδιο της ανθρώπινης φυσικής, νοητικής, κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης. Καθώς οι σωματικές αλλαγές είναι σημαντικές κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι διατροφικές ανάγκες αλλάζουν επίσης σημαντικά.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές ανάγκες των εφήβων είναι:

- αύξηση στην ταχύτητα ανάπτυξης
- αλλαγές στο σώμα
- επίπεδα φυσικής άσκησης
- εμφάνιση συμπτωμάτων εφηβείας
- έμμηνος και καταμήνιος κύκλος.

Η γρήγορη ανάπτυξη ξεκινάει νωρίτερα στο κορίτσια, πριν τον έμμηνο κύκλο, γύρω στα 11-14, ενώ τα αγόρια μεγαλώνουν γρηγορότερα μετά την ηλικία των 13-14. Οι αλλαγές στο σώμα είναι διαφορετικές ανάμεσα στα κορίτσια και στα αγόρια: τα κορίτσια βάζουν μερικά κιλά και το σχήμα του σώματος τους αλλάζει, το πλάτος της λεκάνης αυξάνεται, ενώ τα αγόρια αυξάνουν την μυϊκή μάζα και το πλάτος των

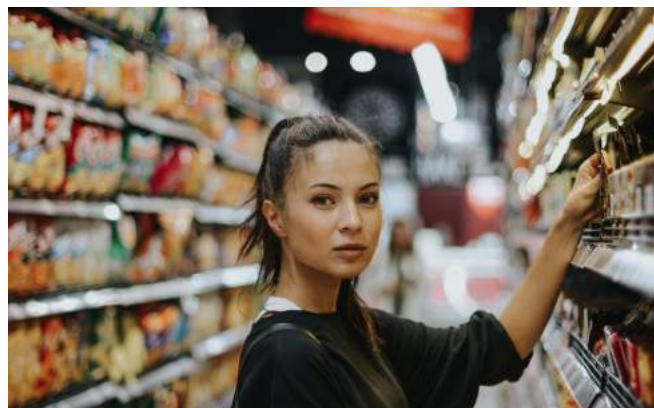
ώμων. Και τα δύο φύλα αποκτούν μακρύτερα πόδια.

Το ύψος και το σχήμα των ενηλικιών οφείλεται κυρίως σε γενετικούς παράγοντες (70%) και μερικώς σε περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η εφηβεία είναι η στιγμή της επανάστασης σε πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής όπως για παράδειγμα η αλλαγή των επιπέδων φυσικής άσκησης. Δυστυχώς, οι έφηβοι συνήθως μειώνουν τη φυσική άσκηση αντί να την αυξάνουν, χάνοντας την ευκαιρία να βελτιώσουν την υγεία τους και το σχήμα του σώματός τους.

Η εφηβική ηλικία είναι, προφανώς, διαφορετική ανάμεσα στα αγόρια και στα κορίτσια. Τα αγόρια βιώνουν αλλαγές στη φωνή τους, τα μούσια τους αρχίζουν να μεγαλώνουν και τα γεννητικά τους όργανα αυξάνονται. Τα κορίτσια, από την άλλη, αρχίζουν να αναπτύσσουν στήθος και τα γεννητικά τους όργανα ωριμάζουν. Τόσο τα κορίτσια όσο και τα αγόρια εμφανίζουν ακμή.

Η εμφάνιση της σεξουαλικής ωριμότητας είναι ευκολότερο να αναγνωριστεί στα κορίτσια με την πρώτη τους περίοδο, γνωστή και ως 'εμμηναρχή', ενώ για τα αγόρια είναι δυσκολότερο καθώς δεν παρατηρείται κάποιο συγκεκριμένο φαινόμενο.

Όλες αυτές οι αλλαγές προϋποθέτουν ένα καινούριο διατροφικό μοντέλο που θα καλύπτει τις καινούριες ανάγκες.



Στην ενότητα...

Εάν θέλουμε να έχουμε άποψη για το πώς θα βελτιώσουμε τη διατροφή μας για να μεγαλώσουμε σωστά, πρέπει να έχουμε τις βασικές γνώσεις πάνω στις διατροφικές μας ανάγκες, πως αλλάζουν και ποια συγκεκριμένα θρεπτικά στοιχεία είναι πιο χρήσιμα κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Αυτό θα μας επιτρέψει να κάνουμε υγιεινότερες επιλογές και ταυτόχρονα νόστιμες και ευχάριστες χωρίς να υφιστάμεθα 'πλύση εγκεφάλου' από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και από τους μη ενημερωμένους φίλους μας.



ΒΑΣΙΚΟΙ ΟΡΟΙ & ΕΝΝΟΙΕΣ

Πρέπει να γνωρίζουμε το βασικό διατροφικό λεξικό για να καταλάβουμε πλήρως τη σημασία και τις συστάσεις που είναι χρήσιμες για εμάς.

Η εφηβεία είναι μια συγκεκριμένη ηλικία στην οποία συμβαίνουν ορισμένες φυσικές και ψυχολογικές αλλαγές.

Ενεργειακή δαπάνη: η ενέργεια που χρησιμοποιείται για να διατηρήσει το σώμα τις λειτουργίες του, τη φυσική δραστηριότητα και την ανάπτυξη από την παιδική στην ενήλικη ηλικία.

Ενεργειακή ανάγκη είναι το συνολικό ποσό της ενέργειας που προέρχεται από τα τρόφιμα και απαιτείται για να αντικαταστήσει την ενέργεια που χρησιμοποιείται για να διατηρηθούν οι σωματικές λειτουργίες, η σύνθεση του σώματος, ένα επαρκές επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και η ανάπτυξη από την παιδική στην ενήλικη ηλικία.

Ενεργειακή ισορροπία επιτυγχάνεται όταν η εισαγόμενη ενέργεια (π.χ. Διατροφική Ενεργειακή Πρόσληψη) είναι ίση με την παραγόμενη ενέργεια (π.χ. Συνολική Δαπάνη Ενέργειας), συν την ενέργεια που καταναλώνεται για την ανάπτυξη από την παιδική ηλικία στην εφηβεία. Η ενεργειακή ισορροπία δεν είναι ανάγκη να επιτυγχάνεται σε καθημερινή βάση αλλά είναι σημαντικό να διατηρείται για μια μεγάλη χρονική περίοδο.

Βασική Γνώση

Όσον αφορά τις διατροφικές ανάγκες, οι έφηβοι πρέπει να αυξάνουν την πρόσληψη σιδήρου. Τα αγόρια πρέπει να αυξάνουν την πρόσληψη σιδήρου λόγω της αυξανόμενης μυϊκής μάζας και τα κορίτσια γιατί χάνουν σίδηρο κατά τη διάρκεια του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Ο σίδηρος βρίσκεται κυρίως στο κρέας, λευκό ή κόκκινο, αλλά και στα λαχανικά. Επιπλέον, εάν μια μικρή ποσότητα φρούτων και λαχανικών προστεθεί στα γεύματα, η βιταμίνη C που περιέχουν θα βελτιώσει και θα αυξήσει την απορρόφηση του σιδήρου. Λόγω του εμμηνορρυσιακού κύκλου, τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη ανάγκη σε σίδηρο από τα αγόρια.

Η πρόσληψη ασβεστίου πρέπει επίσης να αυξηθεί σε αυτή την περίοδο λόγω της αύξησης της οστικής μάζας. Η ανοργανοποίηση που συμβαίνει σε αυτή τη φάση της ζωής είναι πολύ σημαντική γιατί όσο μεγαλύτερη είναι η πρόσληψη του ασβεστίου, τόσο μικρότερο είναι το ρίσκο εμφάνισης οστεοπόρωσης μεταγενέστερα ή η καθυστέρηση εμφάνισής

της. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο κίνδυνος ανεπαρκούς ανοργανοποίησης (μετατροπή των οργανικών στοιχείων σε ανόργανα) αυξάνεται λόγω της περιορισμένης κατανάλωσης γάλακτος ή άλλων τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο, σε συνδυασμό με την κατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών, που περιέχουν φωσφορικά οξέα τα οποία μπορούν να αφαιρούν ασβέστιο από τα οστά. Επιπλέον, δεν πρέπει να ξεχνάμε τη φυσική δραστηριότητα η οποία είναι, επίσης, πολύ σημαντική για τη διατήρηση επαρκούς ποσότητας ανόργανων συστατικών στα οστά.

Τέλος, η πρόσληψη ενέργειας πρέπει να αυξηθεί ελαφρώς προκειμένου να καλύψει τις επιπλέον ανάγκες, αλλά μέχρι συγκεκριμένα επίπεδα καθώς η ενέργεια που καταναλώνεται για την ανάπτυξη είναι το 2% της συνολικής ημερήσιας ανάγκης μας σε ενέργεια.

Οι πιο συχνές αιτίες της ανεπαρκούς πρόσληψης ενέργειας και θρεπτικών συστατικών σε αυτή την ηλικία είναι ψυχολογικές και πιο συγκεκριμένα η νευρική ανορεξία, η βουλιμία και η ορθορεξία.

Επιπλέον Πληροφορίες

Είναι μύθος το ότι όταν παραλείψεις το πρωινό χάνεις βάρος – στην πραγματικότητα ισχύει το αντίθετο. Ένα καλό πρωινό σε βοηθάει να μοιράζεις σωστά την καθημερινή πρόσληψη ενέργειας με αποτέλεσμα να σε προστατεύει από την αύξηση βάρους.

Οι χορτοφαγικές δίαιτες ταιριάζουν απόλυτα στις ανθρώπινες απαιτήσεις. Οι χορτοφαγικές δίαιτες μπορούν να συμπληρώνονται από βιταμίνες B12, και όπως και όλες οι υπόλοιπες δίαιτες πρέπει να ποικίλουν προκειμένου να ικανοποιούνται όλες οι ανάγκες σου. Ωστόσο, εάν επιλέξεις να κάνεις μια αλλαγή προς μια διατροφή βασισμένη στα προϊόντα φυτικής προέλευσης, θα πρέπει να συμβουλευτείς έναν διαιτολόγο που είναι ειδικός σε αυτό το θέμα.



Συμβουλές



- 1 Φάε ποικιλία διαφορετικών τροφίμων κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- 2 Διάλεξε τα τρόφιμα σου από μικρές αλυσίδες παραγωγής που καλλιεργούνται στην περιοχή που μένεις.
- 3 Φάε πολλά φρούτα και λαχανικά, ωμά ή μαγειρεμένα με απλά dressings.
- 4 Φάε πρωινό συνήθως με γάλα και ψωμί, ή υγιεινά μπισκότα χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη.
- 5 Φάε όταν πεινάς πραγματικά και όχι όταν είσαι θυμωμένος, βαριέσαι ή είσαι ανήσυχος. Όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα δε θα υποχωρήσουν με το φαγητό
- 6 Περιορίσε την κατανάλωση junk food στο ελάχιστο.



Ενότητα 2 - Κίνδυνοι για την υγεία που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων

Εισαγωγή

Τα λιπαρά οξέα παίζουν σημαντικό ρόλο στη διατροφή. Τα λιπαρά είναι πηγή ενέργειας απαραίτητα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Είναι, επίσης, σημαντικά δομικά στοιχεία των κυτταρικών μεμβρανών. Οι μεγάλες αλυσίδες πολυακόρεστων λιπαρών οξέων είναι σημαντικές για την ανάπτυξη σημαντικών οργάνων όπως ο εγκέφαλος και ο αμφιβληστροειδής χιτώνας του ματιού.

Τα λιπαρά περιέχουν μια ποικιλία από λιποδιαλυτές βιταμίνες: Α, D, Ε. Τα ζωικά προϊόντα είναι πηγή λιπαρών στη διατροφή, όπως για παράδειγμα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, βούτυρο, γιαούρτι), κρέας, πουλερικά, ψάρι, κρόκος αυγού καθώς και φυτικά έλαια που χρησιμοποιούνται στην προετοιμασία των γευμάτων. Από τις έρευνες που έχουν γίνει είναι εμφανές ότι οι τύποι λιπαρών που είναι καλοί για την υγεία μας είναι αυτοί που συντίθενται κυρίως από ακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα όπως τα φυτικά έλαια. Το ελαιόλαδο, το λάδι από σόγια και το κραμβέλαιο συνιστώνται ανεπιφύλακτα. Το ελαιόλαδο και το κραμβέλαιο μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τηγάνισμα. Για την προετοιμασία ωμών γευμάτων, κομμένων λαχανικών ή σαλάτας μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έλαια από σόγια, ηλιόσπορους, καλαμπόκι, σπόρους σταφυλιού κ.α.

Τα λιπαρά πρέπει να καλύπτουν περίπου το 25-30% της ημερήσιας ανάγκης μας σε ενέργεια. Ο αυστηρός περιορισμός των λιπαρών στην διατροφή των παιδιών και των εφήβων μπορεί να επηρεάσει το ρυθμό ανάπτυξής τους.

Τα λιπαρά συντίθενται από λιπαρά οξέα, μεταξύ των οποίων ξεχωρίζουμε: κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Τα τελευταία χωρίζονται σε ωμέγα-6 και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Ο ρόλος της κάθε ομάδας στο σώμα διαφοροποιείται. Τα λιπαρά οξέα επηρεάζουν την χοληστερόλη, το μεταβολισμό, τη λειτουργία της καρδιάς, την πίεση του αίματος και την πηκτικότητα του αίματος. Τα κορεσμένα λιπαρά οξέα αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στον ορό του αίματος και τα πολυακόρεστα μειώνουν αυτά τα επίπεδα, προλαμβάνοντας την ανάπτυξη αθηροσκλήρωσης καθώς διαθέτουν και αντιφλεγμονώδη δράση.



Στην ενότητα...

Ο στόχος της ενότητας είναι να μάθουμε το ρόλο των λιπαρών οξέων στο σώμα, τα αποτελέσματα που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση trans και κορεσμένων λιπαρών οξέων στο φαγητό και τη δυνατότητα να αναγνωρίσουμε σε ποια φαγητά εμπεριέχονται.

Βασικοί Όροι & Έννοιες

Αθηρογένεση: η δράση που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του σχηματισμού της αθηροσκληρωτικής πλάκας.
Χοληστερόλη: ουσία που παράγεται από όλα τα κύτταρα, ειδικά από το συκώτι, όμοια με τα λιπαρά με τη διαφορά ότι δεν αποτελεί πηγή ενέργειας.

Λιπαρά: το κοινό όνομα για τα λιπίδια που είναι εστέρες γλυκερόλης και λιπαρών οξέων, κυρίως τριγλυκεριδίων.
Κορεσμένα Λιπαρά: : άτομα άνθρακα που σχηματίζουν αλυσίδες λιπαρών οξέων: συνδέονται με απλούς δεσμούς και σε κάθε άτομο άνθρακα συνδέονται 2 άτομα υδρογόνου.

Trans λιπαρά: φυτικά έλαια που αποκτούν στερεά μορφή με υδρογόνωση.

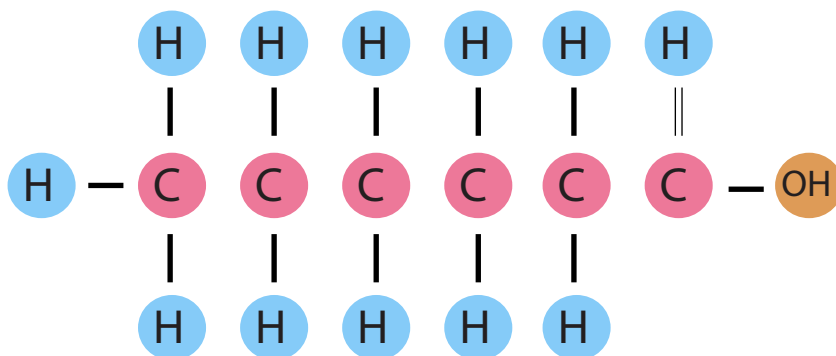
Μη κορεσμένα Λιπαρά: λιπαρά οξέα που περιέχουν διπλούς δεσμούς ανάμεσα στα άτομα άνθρακα, στις υδρογονοανθρακικές αλυσίδες, χωρίζονται σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ένας διπλός δεσμός) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (πολλαπλοί διπλοί δεσμοί).



Κορεσμένα Λιπαρά Οξέα

Ο απλούστερος τρόπος να περιγράψεις τα κορεσμένα λιπαρά είναι: τα άτομα που σχηματίζουν την αλυσίδα ενός λιπαρού οξέος συνδέονται με απλούς δεσμούς και έχουν 2 άτομα υδρογόνου που συνδέονται μεταξύ τους.

Παρακάτω είναι ένα παράδειγμα της δομής των κορεσμένων λιπαρών οξέων:



Αυτά τα λιπαρά είναι συνήθως στερεάς μορφής σε θερμοκρασία δωματίου. Τα πιο συχνά λιπαρά οξέα στα φαγητά είναι:

- παλμιτικό
- στεατικό
- μυριστικό
- λορικό

Όσο πιο σκληρό είναι το λίπος, τόσο περισσότερα κορεσμένα λιπαρά οξέα περιέχει.

ΤΑΟ, που βρίσκονται κορεσμένα λιπαρά οξέα;



Λοιπόν, LAMY, βρίσκονται κυρίως στα ζωικά λιπαρά και έχουν στερεή μορφή. Περιέχονται σε:

- βούτυρο, τυρί,
- κρέας,
- ζωικά προϊόντα,
- πλήρες γάλα και γιαούρτια,
- cakes,
- μπέικον,
- ζωικό λίπος,
- φοινικέλαιο,
- λάδι καρύδας.



Περιεχόμενο Κορεσμένων Λιπαρών Οξέων σε 100gr
Επιλεγμένων Προϊόντων

Λάδι Καρύδας	87 g
Βούτυρο	55 g
Φοινικέλαιο	50 g
Λαρδί	47 g
Λουκάνικο	6,9 g
Γάλα 3.2% λιπαρά	1,9 g



Λάδι καρύδας – κάνει καλό στην υγεία;



Το 2017, η Αμερικανική Ένωση Καρδιάς ξεκαθάρισε ότι το λάδι καρύδας είναι παρόμοιο με τα υπόλοιπα κορεσμένα λιπαρά όπως το λαρδί, το βούτυρο και το λίπος του βοδινού κρέατος. Το λάδι καρύδας αυξάνει την LDL χοληστερόλη στο αίμα, επομένως δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως υποκατάστατο για υγιή λίπη όπως γίνεται με τα φυτικά έλαια. Η Αμερικανική Ένωση Καρδιάς δε συνιστά τη χρήση του λαδιού καρύδας στην καθημερινή διατροφή.

Το λάδι καρύδας που έγινε 'μόδα': Τα λάδι άρχισε να γίνεται γνωστό λόγω του γεγονότος ότι περιέχει τα γνωστά Λιπαρά Οξέα Μεσαίου Αλυσού (MCFA). Ωστόσο, η περιεκτικότητά του είναι τόσο μικρή που για να προσλάβει το σώμα τις απαραίτητες ποσότητες ώστε να είναι ευεργετικό, θα απαιτούσε να καταναλώσεις τεράστιες ποσότητες λαδιού καρύδας, το οποίο θα είχε σαν αποτέλεσμα πολύ μεγάλες ποσότητες λιπαρών στη διατροφή.



Ημερήσια προτεινόμενη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων

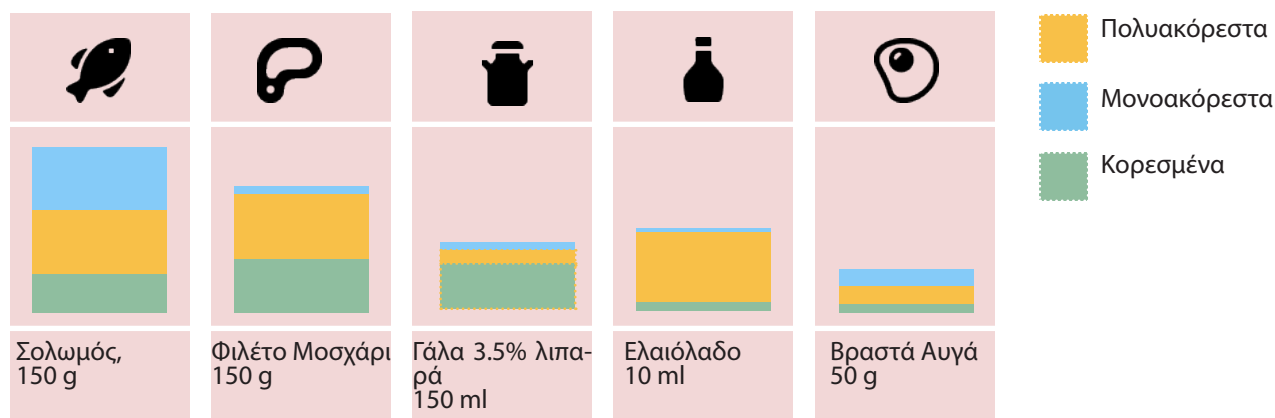
Αυτά τα λιπαρά δε θα πρέπει να ξεπερνούν το 10% της συνολικής ενέργειας που προσλαμβάνεται μέσω της τροφής.

Για παράδειγμα, εάν οι ημερήσιες ανάγκες για ενέργεια είναι 2000 θερμίδες, η ποσότητα των κορεσμένων λιπαρών οξέων δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 22 γραμμάρια την ημέρα.

- 1 κομμάτι πίτσα (100 γραμμάρια) παρέχει 4.5 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών οξέων
- 1 κομμάτι τυρί gouda (20 γραμμάρια) περιέχει 3.4 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών οξέων
- ένα σακουλάκι πατατάκια (100 γραμμάρια) περιέχει 10 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών οξέων
- τα μπισκότα βουτύρου (100 γραμμάρια), περίπου 10 κομμάτια, περιέχουν 11 γραμμάρια κορεσμένων λιπαρών οξέων



Το παρακάτω γράφημα παρουσιάζει τη σύνθεση σε λιπαρά οξέα σε ορισμένα επιλεγμένα προϊόντα

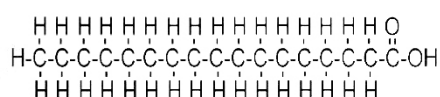


* ανά μερίδα

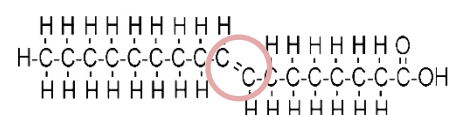
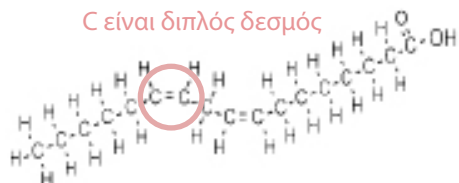
TRANS – ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα trans λιπαρά οξέα προέρχονται από ακόρεστα λιπαρά οξέα (τα οποία είναι υγιεινά). Στα περισσότερα ακόρεστα λιπαρά οξέα, υπάρχει μια αντίθετη μορφή που ονομάζεται cis, η οποία είναι ευεργετική για την υγεία. Τα trans λιπαρά οξέα, λόγω των φυσικών και διατροφικών ιδιοτήτων τους, είναι πιο κοντά στα κορεσμένα λιπαρά οξέα. Είναι από τα πιο βλαβερά λιπαρά για την υγεία.

Παρακάτω είναι ένα παράδειγμα λιπαρών οξέων: cis (υγιεινά) και trans (ανθυγιεινά) ισομερή.



C είναι διπλός δεσμός



Trans διπλός δεσμός

Κορεσμένα

Στεατικό Οξύ

(Βρίσκεται στο βούτυρο)

Ακόρεστα

Λινελαϊκό Οξύ

(Βρίσκεται σε φυτικά έλαια)

Trans

Trans-Λινελαϊκό Οξύ

(Βρίσκεται σε μερικές μαργαρίνες)

Μπορούν να προέρχονται από διαφορετικές πηγές:

- Φυσικές
- Τεχνητές

Τα trans λιπαρά οξέα από φυσικές πηγές συναντώνται στο κρέας μηρυκαστικών όπως τα βοειδή, τα πρόβατα, τις κατσίκες το γάλα αυτών και το επεξεργασμένο κρέας τους.

Φυσικά trans-λιπαρά

Το περιεχόμενο του κρέατος σε trans λιπαρά οξέα μπορεί να φτάσει το 6% ενώ τα γαλακτοκομικά προϊόντα κυμαίνονται μεταξύ 4% και 6%.

Τα τεχνητά trans λιπαρά είναι αποτέλεσμα της μερικής υδρογόνωσης των ακόρεστων λιπαρών. Χάρη σε αυτήν την αντίδραση, τα υγρά λιπαρά (φυτικά έλαια) παράγουν λιπαρά στέρεας μορφής. Έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής και αντέχουν σε υψηλότερες θερμοκρασίες.



Μύθος

Όλες οι μαργαρίνες είναι η κύρια πηγή trans λιπαρών.

Αλήθεια

Οι μαλακές μαργαρίνες περιέχουν μέχρι 1% trans λιπαρά. Αλλά προσοχή, οι σκληρές μαργαρίνες που χρησιμοποιούνται για το ψήσιμο μπορούν να περιέχουν μέχρι και 22%!

Τεχνητά trans-λιπαρά

Ποια είναι η διαφορά ανάμεσα στη μερική και ολική υδρογόνωση των λιπαρών οξέων;

Στην περίπτωση της ολικής υδρογόνωσης, το υδρογόνο προστίθεται σε όλες τις ακόρεστες μεριές (διπλοί δεσμοί), αυτός είναι και ο λόγος που τα ακόρεστα λιπαρά οξέα γίνονται κορεσμένα. Εάν τα φυτικά έλαια υδρογονωθούν μερικώς, οι διπλοί δεσμοί μπορούν να αλλάξουν και να γίνουν trans από cis με αποτέλεσμα τη δημιουργία trans λιπαρών οξέων. Αυτός είναι και ο λόγος που αυτή η διαδικασία είναι η πιο επιβλαβής για την υγεία.



Μπορεί να υπάρχουν έως και 60% trans λιπαρά οξέα σε αρτοποιήματα και fast food.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΟΥ ΣΥΝΔΕΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ



Οι μη μεταδιδόμενες ασθένειες ήταν η αιτία για τους 38 εκατομμύρια θανάτους από τους 56 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως το 2012. Από τις σημαντικότερες μη μεταδιδόμενες ασθένειες, η κυριότερη αιτία θανάτου ήταν οι καρδιαγγειακές παθήσεις. Οι παράγοντες κινδύνου για τις ασθένειες αυτές είναι η ανεπαρκής διατροφή, η απουσία φυσικής άσκησης, το κάπνισμα και η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Τα κορεσμένα και trans λιπαρά οξέα έχουν ισχυρή αθηρογόνο δράση, καθώς τα υψηλά επίπεδα κατανάλωσής τους, σχετίζονται με την αύξηση του κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις. Η υψηλή πρόσληψη αυτών των λιπαρών οξέων έχει αρνητικό αποτέλεσμα στα επίπεδα λιπιδίων στο αίμα, συμπεριλαμβανομένης και της αύξησης της LDL ('κακή χοληστερίνη')

Μύθος

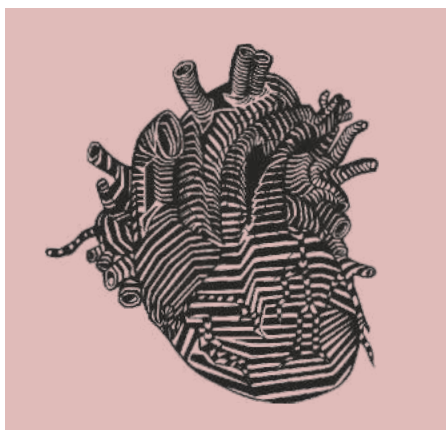
Η χοληστερόλη είναι επιβλαβής και το σώμα δεν την έχει ανάγκη.

Αλήθεια

Η χοληστερόλη είναι συστατικό της κυτταρικής δομής, της βιταμίνης D3, των γεννητικών ορμονών και των χολικών οξέων. Το συκώτι παράγει 700 mg χοληστερόλης σε καθημερινή βάση. Για το λόγο αυτό, είναι απαραίτητο να μειώσουμε την πρόσληψη της από τα τρόφιμα.

Αθηροσκλήρωση

Η αθηροσκλήρωση είναι ασθένεια των αρτηριών που προκαλεί στένωση των αρτηριών περιορίζοντας την αιματική ροή. Η αιτία της στένωσης είναι οι αθηροσκληρωτικές πλάκες, που συντίθενται κυρίως από χοληστερόλη που αναπτύσσεται στα τοιχώματα των αρτηριών, οδηγώντας σε μείωση της αιματικής ροής (ισχαιμία), με αποτέλεσμα την υποξία (έλλειψη οξυγόνου) στους ιστούς του σώματος.



Ισχαιμική Καρδιπάθεια

Η ισχαιμική καρδιοπάθεια περιλαμβάνει περιορισμό στην αιματική ροή στα στεφανιαία αγγεία. Τα συμπτώματα της χρόνιας καρδιακής ισχαιμίας περιλαμβάνουν πόνο στο στήθος κατά τη διάρκεια της φυσικής άσκησης. Η κατάσταση αυτή ονομάζεται στηθάγχη. Εάν υποστεί ρήξη η αθηρωματική πλάκα, τα στεφανιαία αγγεία θα φράξουν τελείως οδηγώντας σε μείωση της αιματικής ροής από αυτή τη μερίδα στην καρδιά και κατά συνέπεια σε έμφραγμα



Διαβήτης τύπου 2

Ο διαβήτης τύπου 2 ανήκει στην κατηγορία των μεταβολικών παθήσεων οι οποίες οφείλονται στην ανεπαρκή λειτουργία και έκκριση της ινσουλίνης. Η ανάπτυξή του είναι σταδιακή. Το πιο σημαντικό σύμπτωμα είναι η αυξημένη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα. Η χρόνια υπεργλυκαιμία μπορεί να οδηγήσει σε πολλές επιπλοκές όπως στην καταστροφή των ματιών και των νεφρών, την υπερβολική συγκέντρωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και μπορεί, σε πιο ακραίες περιπτώσεις, να οδηγήσει σε διαβητικό κώμα ακόμα και στο θάνατο.



Υπέρβαροι και παχυσαρκία

Η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας λιπαρών, συνδυαζόμενη με τη χαμηλή σωματική άσκηση οδηγεί σε συστηματικές ασθένειες, κυρίως στην παχυσαρκία. Επίσης, μπορεί να συμβάλει στην εμφάνιση των διαταραχών που περιγράψαμε παραπάνω όπως η αθηροσκλήρωση, ο διαβήτης τύπου 2, η αρθρίτιδα και ορμονικές διαταραχές.

Επιπλέον, η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών μπορεί να προκαλέσει διαταραχές στο νευρικό σύστημα, όπως η έλλειψη προσοχής και η απώλεια μνήμης.



Μύθος

Πρέπει να περιορίσεις το λίπος στη διατροφή εάν θέλεις να χάσεις βάρος.

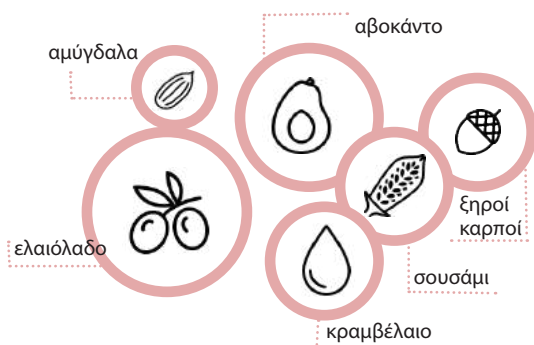
Αλήθεια

Η αύξηση του σωματικού βάρους σχετίζεται με την αυξημένη κατανάλωση φαγητού και κατά συνέπεια υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους. Εάν θέλεις να μειώσεις το βάρος σου, θα πρέπει να περιορίσεις τη συνολική κατανάλωση θερμίδων στη διατροφή σου. Ωστόσο να θυμάσαι, μην τις περιορίσεις πάρα πολύ, διότι μπορεί να έχει αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα και μαζί με τη μείωση του σωματικού λίπους, μπορεί να μειωθεί και η μυϊκή μάζα.

Συμβουλές

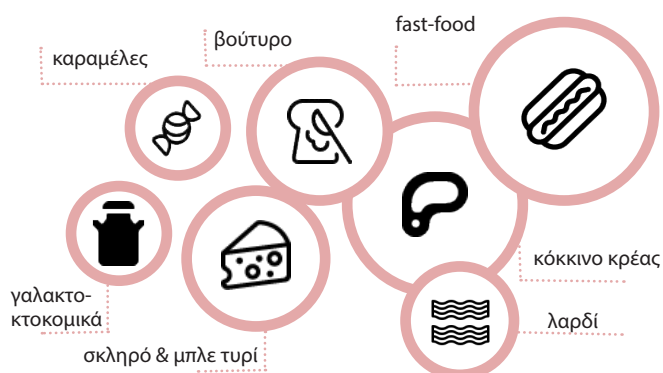
ΕΠΙΛΕΞΕ

ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



ΠΕΡΙΟΡΙΣΕ

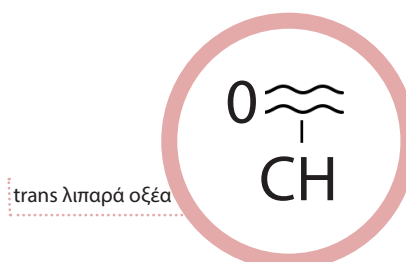
ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



TRANS ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



Διάβασε τις
διατροφικές
ετικέτες

01

Απόφυγε προϊ-
όντα με μερική
υδρογόνωση

02

01 Δώσε προσοχή στο αν ένα προϊόν έχει trans λιπαρά. Ενδεχομένως, παραπλανητικά χαρακτηρίζονται: μερικώς στεροποιημένα/υδρογονωμένα λιπαρά.

02 - Ποπ-κορν
- Έτοιμα αρτοποιήματα
- Πατατάκια

04 Απόφυγε την
κατανάλωση
junk food &
έτοιμων φα-
γητών

ΠΩΣ ΘΑ ΜΕΙΩΣΩ ΤΑ
TRANS ΛΙΠΑΡΑ ΣΤΗ ΔΙΑ-
ΤΡΟΦΗ;

03 Ποτέ μην τηγα-
νίζεις πολλές
φορές με το ίδιο
φυτικό λάδι

03 Ακόμα και τα φυτικά έλαια υπο-
κινείται σε ανεπιθύμητες αλλα-
γές εάν εκτεθούν σε υψηλές
θερμοκρασίες πολλές φορές

04 - Πατατάκια
- Σούπες σε σκόνη

Ενότητα 3- Κίνδυνοι για την υγεία που σχετίζονται με την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης και προσθετικών τροφίμων

Εισαγωγή

Όπως αναφέρει ο Dr. Douglas Bettcher, Διευθυντής του Τμήματος Πρόληψης μη Μεταδιδόμενων Ασθενειών στον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) 'η κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων, συμπεριλαμβανομένων των ροφημάτων με προσθήκη ζάχαρης, είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην παγκόσμια αύξηση των ατόμων που υποφέρουν από παχυσαρκία και διαβήτη'.

Όντως, το σώμα μας δυσκολεύεται να μεταβολίσει φυσικά τις μεγάλες ποσότητες ζάχαρης που είναι πλέον παρούσες σε πολλά από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά.

Επιπλέον στην αυξημένη παρουσία ελεύθερων σακχάρων, πολλά τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά περιλαμβάνουν και προσθετικά τροφίμων, κάποια από τα οποία σχετίζονται με σοβαρούς κινδύνους για την υγεία του ανθρώπου.

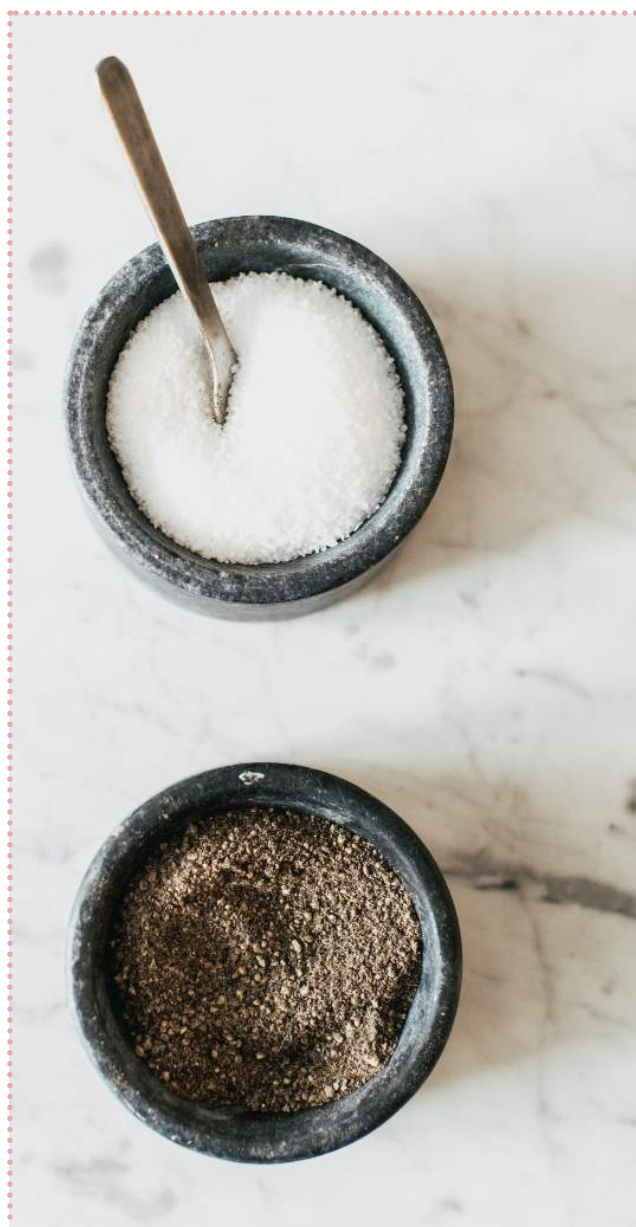
Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη ότι τα σώματα μας αντιδρούν αρνητικά σε ουσίες που δεν βρίσκονται από μόνα τους σε 'φυσικά' τρόφιμα.

Για παράδειγμα, η υπερκατανάλωση ελεύθερων σακχάρων μπορεί να οδηγήσει στην ανθυγιεινή αύξηση σωματικού βάρους, παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών παθήσεων ή προβλημάτων που σχετίζονται με τη στοματική υγεία.

Στην ενότητα...

Ο στόχος της ενότητας είναι να σου δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τα σάκχαρα, τα προσθετικά τροφίμων και τις συνέπειες τους στην υγεία.

Οι πληροφορίες αυτές μπορούν να σε βοηθήσουν να αντιληφθείς τις συνέπειες, της υπερκατανάλωσης σακχάρων και πρόσθετων τροφίμων, στο σώμα σου και κατά συνέπεια να σε βοηθήσουν να κάνεις πιο υγιεινές επιλογές στο μέλλον.



Βασικοί Όροι & Έννοιες

Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI): Πρόκειται για ένα δείκτη που καθορίζει, κατά προσέγγιση, τη διατροφική κατάσταση ενός ατόμου. Το βάρος του ατόμου διαιρείται με το τετράγωνο του ύψους του (kg / m^2)

Δισακχαρίτες: Υδατάνθρακες που αποτελούνται από 2 μόρια απλών σακχάρων (μονοσακχαρίτες) ενωμένα μεταξύ τους. Παραδείγματα δισακχαρίτων είναι η σουκρόζη, η μαλτόζη και η λακτόζη.

Προσθετικά τροφίμων: Ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα για να τα διατηρήσουν και να βελτιώσουν τη γεύση, την υφή, την φρεσκάδα ή την εμφάνιση των προϊόντων, όπως οι αρωματικές, χρωστικές και γλυκαντικές ουσίες.

Ελεύθερα Σάκχαρα: Μονοσακχαρίτες (για παράδειγμα γλυκόζη και φρουκτόζη) και δισακχαρίτες (όπως η σουκρόζη) που είτε προστίθενται στα τρόφιμα και στα ποτά είτε βρίσκονται φυσικά στο μέλι, τα σιρόπια και τους χυμούς φρούτων.

Εγγενή (φυσικά) σάκχαρα: Οι μονοσακχαρίτες και οι δισακχαρίτες που βρίσκονται στα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μονοσακχαρίτες: Οι υδατάνθρακες που συντίθενται από ένα μόριο σακχάρου, όπως η γλυκόζη ή η φρουκτόζη.

Μη Μεταδιδόμενες Ασθένειες: Χρόνιες ασθένειες που προέρχονται από ένα συνδυασμό περιβαλλοντικών, γενετικών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών παραγόντων και μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις.

ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΩΝ ΣΑΚΧΑΡΩΝ



Κάποιος μπορεί να σκεφτεί ότι υπάρχει μόνο ένα είδος ζάχαρης, αλλά στην πραγματικότητα τα σάκχαρα, ή με μεγαλύτερη ακρίβεια οι υδατάνθρακες, συναντούνται σε πολλές μορφές και μπορούν να διαχωριστούν σε διαφορετικές κατηγορίες. Οι υδατάνθρακες ή “σακχαρίτες” είναι μόρια, που αποτελούνται από άτομα άνθρακα (C), υδρογόνου (H) και οξυγόνου (O) όπως η ζάχαρη, το άμυλο και η κυτταρίνη. Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε 4 κατηγορίες, σύμφωνα με τον αριθμό των μορίων από τα οποία συντίθενται: μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Συνήθως, ο όρος “σάκχαρα” αναφέρεται στους μονοσακχαρίτες και τους δισακχαρίτες.



Τι είναι οι μονοσακχαρίτες:

Οι μονοσακχαρίτες διαφοροποιούνται σύμφωνα με τον αριθμό των ατόμων άνθρακα που περιέχονται στο μόριο. Για παράδειγμα οι μονοσακχαρίτες με 3 άτομα άνθρακα ονομάζονται “τριόζες” (το “τρι”: σημαίνει 3 άτομα άνθρακα και το “οζη” σημαίνει υδατάνθρακας), οι τετρόζες αποτελούνται από 4 άτομα άνθρακα, οι πεντόζες από 5, οι εξόζες από 6 και οι επτόζες από 7 άτομα άνθρακα. Στα πλαίσια της διατροφής, οι πιο σημαντικοί μονοσακχαρίτες είναι: γλυκόζη, φρουκτόζη και γαλακτόζη

Γλυκόζη

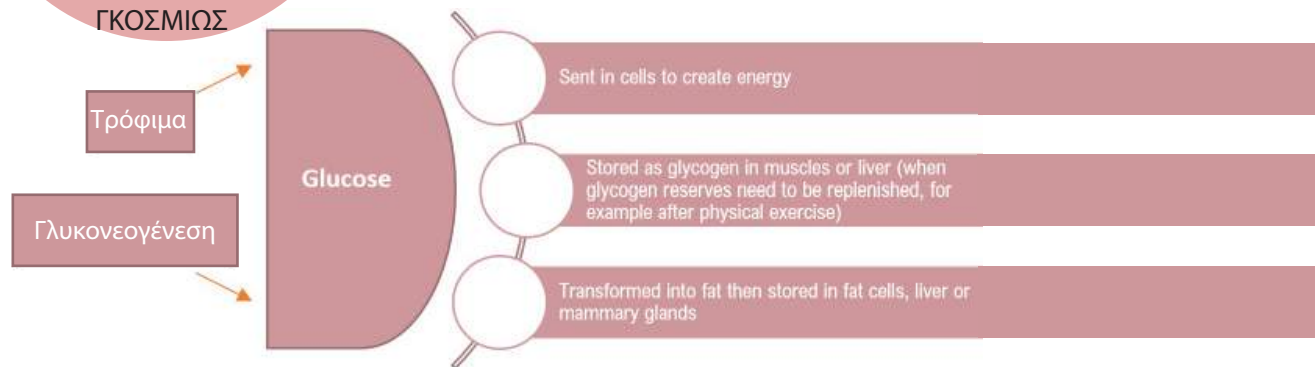
Η γλυκόζη περιέχεται φυσικά στα τρόφιμα. Παρόλα αυτά, μπορεί επίσης να δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια της πέψης των πιο σύνθετων υδατανθράκων ή της γλυκογονογένεσης, η οποία είναι η δημιουργία γλυκόζης από μη-υδατανθρακικές οργανικές ουσίες (κυρίως στο συκώτι). Η γλυκόζη δεν χρειάζεται πεπτικά ένζυμα για να απορροφηθεί κατευθείαν από το λεπτό έντερο.

Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που επιτρέπει στη γλυκόζη του αίματος να εισχωρήσει στα ανθρώπινα κύτταρα προκειμένου να μετατραπεί σε ενέργεια ή να αποθηκευτεί για μεταγενέστερη χρήση. Σε γενικές γραμμές, η ‘αποστολή’ της ινσουλίνης είναι να ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Επομένως, παράγεται ανάλογα με τις ανάγκες του σώματος.

Από τη στιγμή που η γλυκόζη βρίσκεται στο αίμα χρησιμοποιείται για να παράγει ενέργεια και να ανανεώνει τα αποθέματα γλυκογόνου, η υπόλοιπη γλυκόζη μετατρέπεται σε λίπος. Για αυτό το λόγο όσο περισσότερη γλυκόζη βρίσκεται στο αίμα τόσο περισσότερη θα μετατραπεί σε λίπος.

ΤΟ
2016, Η
ΒΡΑΖΙΛΙΑ ΗΤΑΝ Η
ΠΡΩΤΗ ΧΩΡΑ ΣΕ ΠΑΡΑ-
ΓΩΓΗ ΖΑΧΑΡΗΣ ΜΕ 38,8
ΤΟΝΟΥΣ

ΚΑΘΕ ΧΡΟΝΟ, ΠΕΡΙΠΟΥ
170 ΤΟΝΟΙ ΖΑΧΑΡΗΣ ΚΑ-
ΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΠΑ-
ΓΚΟΣΜΙΩΣ



Φρουκτόζη

Η φρουκτόζη βρίσκεται φυσικώς σε φρούτα, λαχανικά και μέλι. Αυτός ο μονοσακχαρίτης είναι η πιο γλυκαντική ουσία. Από τη στιγμή που η φρουκτόζη μπει στο αίμα, αρχίζει σιγά-σιγά να μετατρέπεται σε γλυκόζη, που μπορεί να αποθηκευτεί ως γλυκογόνο. Αυτό το αποθηκευμένο γλυκογόνο θα χρησιμοποιηθεί στη συνέχεια σύμφωνα με τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια.



Γαλακτόζη

Η γαλακτόζη είναι στοιχείο της λακτόζης (δισακχαρίτης) το οποίο βρίσκεται κυρίως στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Δεν υπάρχει στη φύση ανεξάρτητα ως μονοσακχαρίτης αλλά μόνο μαζί με άλλα μόρια γαλακτόζης ή γλυκόζης. Όταν αφομοιώνεται από το ανθρώπινο σώμα, η γαλακτόζη μετατρέπεται σε γλυκόζη και μετά χρησιμοποιείται ως απόθεμα ενέργειας.



Τι είναι οι δισακχαρίτες :



Οι δισακχαρίτες σχηματίζονται από δύο μόρια μονοσακχαριτών, συχνά το ένα από αυτά είναι η γλυκόζη που συνδέεται με κάποιο άλλο μόριο. Οι πιο σημαντικοί δισακχαρίτες στη διατροφή είναι: σακχαρόζη (ή σουκρόζη), μαλτόζη και λακτόζη.

Η ΔΥΣΑΝΕΞΙΑ ΣΤΗ ΛΑΚΤΟΖΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΕΡΓΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΑΛΛΑ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΚΚΡΙΣΗ ΛΑΚΤΑΣΗΣ

ΣΑΚΧΑΡΟΖΗ

Η σακχαρόζη (σουκρόζη), γνωστή και ως ζάχαρη, δημιουργείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης. Είναι ο πιο κοινός δισακχαρίτης στη διατροφή μας. Φυσικά είναι παρούσα στα ζαχαρότευτλα και τα ζαχαροκάλαμα και τη βρίσκουμε στα γλυκά, τις μαρμελάδες και τα αρτοσκευάσματα.



ΜΑΛΤΟΖΗ

Η μαλτόζη, που ονομάζεται και ζάχαρη βύνης, αποτελείται από δύο μόρια γλυκόζης. Η μαλτόζη περιέχεται στην μύρα, τα δημητριακά και τους σπόρους που βλασταίνουν. Η παρουσία αυτού του δισακχαρίτη στη διατροφή μας είναι μικρότερη από την σακχαρόζη.



ΛΑΚΤΟΖΗ

Η λακτόζη ή ζάχαρη του γάλακτος είναι φυσικά παρούσα στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Είναι αποτέλεσμα της σύνθεσης ενός μορίου γλυκόζης και ενός μορίου γαλακτόζης. Το λεπτό έντερο δεν μπορεί να απορροφήσει το δισακχαρίτη. Προκειμένου να τον απορροφήσει, η λακτόζη πρέπει πρώτα να διαχωριστεί σε ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο γαλακτόζης, τα οποία μπορούν στη συνέχεια να εισέλθουν στην αιματική ροή. Ο διαχωρισμός γίνεται μόνο με την παρουσία της λακτάσης, πεπτικό ένζυμο που παράγεται από το πάγκρεας.

Περίληψη



Glucose



Fructose



Galactose

Δισακχαρίτες



Saccharose



Maltose



Lactose

Μονοσακχαρίτες

ΟΙ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ (WHO)

Ακόμα και εάν οι υδατάνθρακες είναι σημαντικοί για μια ισορροπημένη διατροφή, ορισμένα σάκχαρα όταν καταναλώνονται σε υπερβολικές ποσότητες, μπορεί να είναι επικίνδυνα για την υγεία. Τα σάκχαρα μπορούν να διαχωριστούν σε 2 κατηγορίες, σύμφωνα με την διαδικασία απορρόφησης και τις επιπτώσεις στην υγεία: φυσικά (εγγενή) σάκχαρα και ελεύθερα σάκχαρα.



Natural Sugar



Free Sugar

Τα φυσικά σάκχαρα είναι σάκχαρα που υπάρχουν φυσικά στα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα οποία δεν είναι επιβλαβή για την υγεία. Αυτό συμβαίνει γιατί, όπως αναφέρεται από τον Jim Mann, μέλος του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας: 'Αυτά τα σάκχαρα είναι εγκλωβισμένα στα κυτταρικά τοιχώματα των φυτών. Η πέψη τους είναι πιο αργή και παίρνει περισσότερο χρόνο να εισέλθουν στην αιματική ροή συγκριτικά με τα ελεύθερα σάκχαρα.'

Αντίθετα, τα ελεύθερα σάκχαρα, όπως η κοινή ζάχαρη, τα πρόσθετα ζάχαρης ή σάκχαρα που βρίσκονται στους χυμούς φρούτων, όταν καταναλώνονται πολύ συχνά και σε μεγάλες ποσότητες, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων στην υγεία.

Αυτός είναι ο λόγος που ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) αναφέρεται μόνο στα ελεύθερα σάκχαρα όταν δημοσιεύει τις ακόλουθες συστάσεις:

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΑΚΧΑΡΩΝ

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι η κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων είναι σχετικά δικαιολογημένη. Ωστόσο, ένας μεγάλος αριθμός του πληθυσμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης, καταναλώνει περισσότερη ζάχαρη από αυτή που συνιστά ο ΠΟΥ. Αυτό οφείλεται στο ότι ζούμε σε περιβάλλον 'γενεσιουργό παχυσαρκίας' και στην αυξανόμενη επικράτηση των ελεύθερων σακχάρων σε πολλά τρόφιμα. Πράγματι, η ποσότητα σακχάρων στα τρόφιμα έχει αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες και συνεχίζει να αυξάνεται. Στις μέρες μας, τα περισσότερα σάκχαρα που καταναλώνονται μέσα στην ημέρα είναι 'κρυμμένα' σε μια πληθώρα επεξεργασμένων τροφίμων πέρα από τα γλυκά, τις σοκολάτες και τα cakes.

Για παράδειγμα, γνώριζες ότι μια κουταλιά της σούπας κέτσαπ περιέχει 4 γραμμάρια ελεύθερων σακχάρων; Με άλλα λόγια, σχεδόν η μισή κουταλιά της σούπας συντίθεται από ελεύθερα σάκχαρα (4 γραμμάρια = 1 κουτάλι της σούπας = 1 κύβος ζάχαρης)! Έχεις αναρωτηθεί ποτέ πόσα ελεύθερα σάκχαρα περιλαμβάνονται σε ένα κουτάκι σόδας (330 ml); Πίνοντας ένα μόνο κουτάκι από το αγαπημένο σου αναψυκτικό έχεις ήδη καταναλώσει μισή από την ημερήσια συνιστώμενη κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων!

Ενώ δεν αποτελεί ιδιαίτερη έκπληξη το γεγονός ότι τα επεξεργασμένα τρόφιμα περιέχουν μεγάλες ποσότητες ελεύθερων σακχάρων, αυτό που αποτελεί μεγαλύτερη έκπληξη είναι η ποσότητα ελεύθερων σακχάρων που περιέχεται στους χυμούς φρούτων. Όπως αναφέρθηκε ήδη, τα φρούτα περιέχουν εγγενή σάκχαρα όπως η φρουκτόζη, τα οποία δεν είναι επικίνδυνα για την υγεία καθώς τα φυσικά κυτταρικά

τοιχώματα των φυτών επιτρέπουν στα εγγενή σάκχαρα την αργή πέψη. Με άλλα λόγια, τα σάκχαρα που βρίσκονται σε ολόκληρα φρούτα είναι απίθανο να έχουν κάποια αρνητικά αποτελέσματα για το σώμα.

Το θέμα είναι ότι όταν στύβεις τα φρούτα, τα κύτταρα χάνουν τα φυσικά τους τοιχώματα (τα εγγενή σάκχαρα μετατρέπονται σε ελεύθερα σάκχαρα). Επιπλέον, η ποσότητα φρουκτόζης πολλαπλασιάζεται, διότι οι χυμοί περιλαμβάνουν συνήθως περισσότερα από ένα φρούτα. Επομένως, όταν πίνεις χυμούς, αυξάνεις γρήγορα την ποσότητα της φρουκτόζης που εισέρχεται στην αιματική ροή.

Για παράδειγμα, ένα κουτάκι (330 ml) χυμού μήλου που αγοράζουμε από το supermarket μπορεί να περιέχει 37 gr ελεύθερων σακχάρων το οποίο ήδη αποτελεί το 41% της αναφερόμενης πρόσληψης θερμίδων ενός ενήλικα (2000 kcal)!

Εάν αυτά τα νούμερα σε εκπλήσσουν, είναι πολύ σημαντικό να αναζητήσεις τη σύνθεση των αγαπημένων σου τροφίμων και να μάθεις πως να διαβάζεις τις ετικέτες τροφίμων (δες το Παράρτημα 1).

Εκτός από τις δυνητικές αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, η ζάχαρη είναι εθιστική. Πράγματι, όταν τρως πολύ ζάχαρη, αυξάνονται τα επίπεδα ντοπαμίνης, όπως ακριβώς συμβαίνει με τα ναρκωτικά. Επομένως, όσο περισσότερη ζάχαρη καταναλώνεις, τόσο περισσότερο το σώμα σου την επιζητάει.



ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΣΑΚΧΑΡΩΝ

Η κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων σε μεγαλύτερη ποσότητα από αυτή που συστήνεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης Μη Μεταδιδόμενων Ασθενειών όπως:

Τερηδόνα



Οδοντική τερηδόνα είναι η αλλοίωση της εξωτερικής στοιβάδας των δοντιών. Όταν καταναλώνουμε φαγητά ή ποτά που περιέχουν σημαντικές ποσότητες ελεύθερων σακχάρων, δημιουργούνται οξέα από τα βακτήρια της οδοντικής πλάκας τα οποία διασπούν τα σάκχαρα στη στοματική κοιλότητα. Επομένως, όσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος της αλλοίωσης του σμάλτου των δοντιών. Για παράδειγμα, στο Ηνωμένο Βασίλειο, σχεδόν 500 παιδιά την εβδομάδα πηγαίνουν στο νοσοκομείο για να αφαιρέσουν χαλασμένα δόντια, αυτό οφείλεται κυρίως στην υπερκατανάλωση φρουτοχυμών και ανθρακούχων ποτών.

Υπερβολικό Βάρος & Παχυσαρκία



Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, όσο περισσότερη γλυκόζη υπάρχει στο αίμα μας τόσο περισσότερη μετατρέπεται σε λίπος, οδηγώντας σε μη υγιεινή αύξηση του σωματικού βάρους και αύξηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI). Στην πραγματικότητα, το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία είναι το αποτέλεσμα μη φυσιολογικής συσσώρευσης λίπους. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ο αποτελεσματικότερος και ευκολότερος δείκτης μέτρησης για την αξιολόγηση της διατροφικής κατάστασης ενός ατόμου.

Διαβήτης Τύπου 2



Ο διαβήτης τύπου 2 είναι μια διαταραχή του μεταβολισμού που χαρακτηρίζεται από μεγάλες ποσότητες σακχάρου στο αίμα και αντίσταση στην ινσουλίνη. Θεωρητικά, όταν η γλυκόζη εισέρχεται στην αιματική ροή, το σώμα παράγει ινσουλίνη για να ρυθμίσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα ενεργοποιώντας μια διαδικασία κατά την οποία η γλυκόζη εισέρχεται στα κύτταρα ώστε να χρησιμοποιηθεί σαν ενέργεια. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα προλαμβάνοντας την υπεργλυκαιμία.

Το πρόβλημα με την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης είναι ότι τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα είναι τόσο υψηλά που το σώμα δεν είναι ούτε κατάλληλα εφοδιασμένο για να απορροφήσει αυτή τη ζάχαρη στα κύτταρα, αλλά ούτε και να την αποθηκεύσει στο γλυκογόνο. Σε αυτή την περίπτωση, τα κύτταρα δεν μπορούν να ανταποκρίνονται με ινσουλίνη όπως συνήθως γίνεται αλλά η ινσουλίνη γίνεται αναποτελεσματική στο να κρατάει τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα και η πλεονάζουσα ζάχαρη μετατρέπεται σε λίπος. Εάν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα παραμείνουν υψηλά και δε συμβούν αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, η κατάσταση αυτή μπορεί να οδηγήσει σε μακροχρόνιες ιατρικές επιπλοκές όπως οι καρδιακές παθήσεις, η νεφρική ανεπάρκεια ακόμα και το εγκεφαλικό.

Λίπος στο Συκώτι



Όπως έχει αναφερθεί παραπάνω, η ζάχαρη αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης. Όταν προσλαμβάνονται μέσω της τροφής, οι δύο αυτοί μονοσακχαρίτες οδηγούνται στο συκώτι. Η γλυκόζη, τότε, απορροφάται από τα κύτταρα ή αποθηκεύεται ως γλυκογόνο. Όταν οι 'αποθήκες' γλυκογόνου είναι γεμάτες, η φρουκτόζη που περισσεύει στο συκώτι μετατρέπεται σε λίπος, μεταβολίζεται ως τριγλυκερίδια και μέρος της 'εγκλωβίζεται' στο συκώτι. Όταν αυτό το λίπος στέλνεται στο αίμα μπορεί να οδηγήσει σε μη φυσιολογική αύξηση του βάρους, φραγμένες αρτηρίες ή καρδιακές παθήσεις. Ακόμα, όταν όλη η ινσουλίνη που παράγεται ασχολείται με όλη τη γλυκόζη, εμποδίζει την καύση του λίπους.

Καρδιαγγειακές Παθήσεις



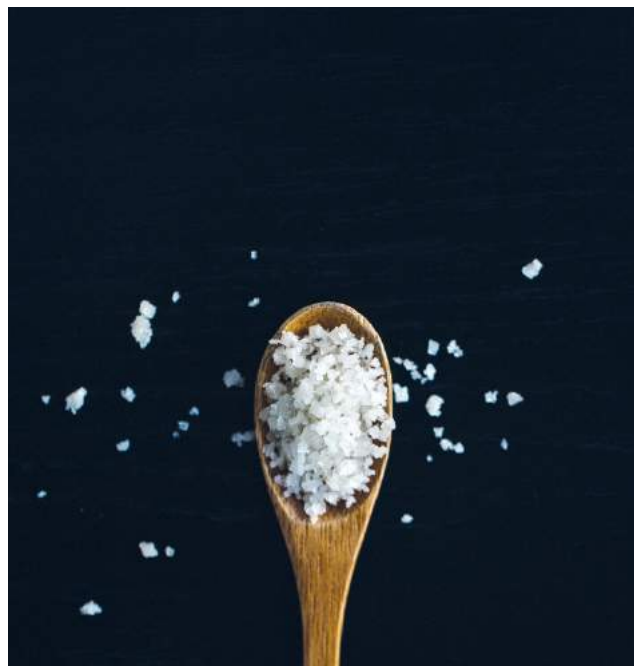
Η επιστημονική μελέτη που έγινε από τον Καθηγητή Frank B. Hu από το Πανεπιστήμιο του Harvard δείχνει ότι υπάρχει μια σαφή συσχέτιση ανάμεσα στην υπερκατανάλωση ζάχαρης και την αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Για παράδειγμα, τα αποτελέσματα της έρευνας δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερο από 10% της ημερήσιας πρόσληψης θερμίδων από προστιθέμενα σάκχαρα έχουν 30% μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν καρδιαγγειακές παθήσεις.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΠΡΟΣΘΕΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Στις μέρες μας, εκτός από την αυξανόμενη ποσότητα ζάχαρης στα φαγητά, οι κατασκευαστές τροφίμων χρησιμοποιούν επίσης ένα ευρύ φάσμα από πρόσθετα τροφίμων όπως είναι τα γλυκαντικά, οι χρωστικές ουσίες και τα συντηρητικά.

Τα πρόσθετα τροφίμων είναι ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα για να διατηρήσουν τη φρεσκάδα, την εμφάνιση και τη γεύση τους, με τον ίδιο τρόπο που χρησιμοποιούνταν το αλάτι για να διατηρεί τα φαγητά στο παρελθόν. Οι ουσίες αυτές μπορεί να είναι φυσικές, αλλά μπορεί να είναι και τεχνητές. Κατά συνέπεια, όταν αυτές οι ουσίες που έχουν δημιουργηθεί τεχνητά εισέρχονται στο σώμα μας, μπορούν να έχουν αρνητικές συνέπειες για την υγεία μας. Επιπλέον, η παρουσία προσθετικών τροφίμων σε τρόφιμα που καταναλώνονται καθημερινά έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια.

Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, τα πρόσθετα τροφίμων αναγνωρίζονται μέσω πολλών και διαφορετικών ονομασιών συμπεριλαμβανομένων των επονομαζόμενων "E-numbers", τα οποία είναι κωδικοί που ξεκινούν με το γράμμα E (το οποίο αναφέρεται στην "Ευρώπη").



Αρωματικές Ουσίες

Τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα πρόσθετα τροφίμων είναι οι αρωματικές ουσίες, οι οποίες μπορεί να είναι φυσικές (π.χ. τα μπαχαρικά) ή τεχνητές (μιμούνται τα φυσικά αρώματα). Σε αυτό το πλαίσιο, η βιομηχανία τροφίμων χρησιμοποιεί συχνά αρωματικές ουσίες έτσι ώστε τα επεξεργασμένα τρόφιμα (τα οποία έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής χάρη στα συντηρητικά) να διατηρούν, αναλλοίωτη στο χρόνο, τη γεύση τους. Ακόμα και αν τα πλεονεκτήματα των αρωματικών ουσιών είναι αδιαμφισβήτητα για τη βιομηχανία τροφίμων, μερικές από τις υπάρχουσες τεχνητές ουσίες μπορεί να είναι επιβλαβείς για την υγεία.



ΟΞΙΝΟ ΓΛΟΥΤΑΜΙΝΙΚΟ ΝΑΤΡΙΟ

Έχεις παρατηρήσει ότι μερικές φορές όταν τρως ορισμένα πατατάκια δεν αντέχεις μέχρι να φας όλο το πακέτο; Αυτό συχνά συμβαίνει λόγω του όξινου γλουταμινικού νατρίου (E621 ή MSG) το οποίο χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της γεύσης και βρίσκεται σε εκατοντάδες τρόφιμα που καταναλώνουμε καθημερινά και μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία, ειδικά όταν ορισμένοι άνθρωποι είναι αλλεργικοί σε αυτό.

Επιπλέον, η MSG είναι διεγερσιμοτοξική, αυτό σημαίνει ότι μια ουσία προκαλεί υπερδιέγερση στα κύτταρα σε σημείο που καταστρέφονται ή σκοτώνονται. Όταν προσλαμβάνονται πολλές διεγερσιμοτοξίνες μέσω της διατροφής, ή όταν οι αποθήκες μαγνησίου είναι πολύ χαμηλές, οι υποδοχείς του γλουταμινικού στο σώμα μας είναι πολύ ευαίσθητοι και διεγείρονται πολύ εύκολα οδηγώντας ακόμα και σε καρδιακή αρρυθμία. Η υπερκατανάλωση διεγερσιμοτοξινών μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, να προκαλέσει οφθαλμολογικά προβλήματα, πονοκεφάλους, κατάθλιψη, υπερκόπωση, μούδιασμα ή μυρμήγκιασμα και σοβαρές μαθησιακές δυσκολίες. Η MSG βρίσκεται σε πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα όπως τα έτοιμα noodles, τα πατατάκια, οι επεξεργασμένες ή συσκευασμένες σούπες, τα dressings, τις σαλάτες, τα σνακς, τα έτοιμα τρόφιμα για μωρά κ.λπ.

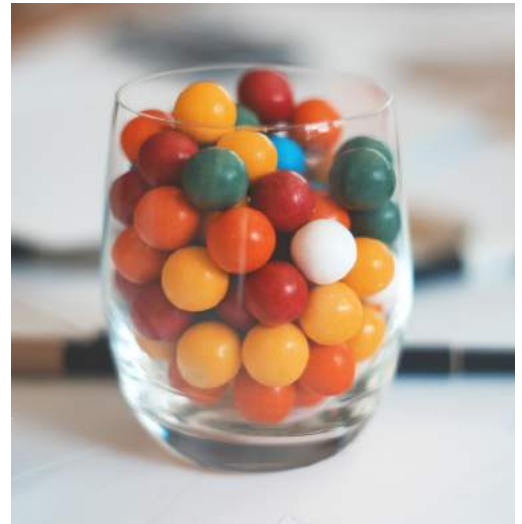
Προκειμένου να αποφύγεις αυτή την ουσία, όσο το δυνατόν περισσότερο, πρέπει να γνωρίζεις ότι τα παρακάτω συστατικά περιέχουν πάντα MSG: αυτόλυτη ζύμη, καζεϊνικό ασβέστιο, ζελατίνη, γλουταμικό, γλουταμικό οξύ, υδρολυμένες πρωτεΐνες, γλουταμινικό μονοκλάσιο, καζεϊνικό νάτριο, υφασμένες πρωτεΐνες και εκχυλίσματα ζύμης.



ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ: ΑΣΠΑΡΤΑΜΗ & ΑΚΕΤΟΣΟΥΛΦΑΜΙΚΟ ΚΑΛΙΟ

Πολλές αξιόπιστες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση ορισμένων γλυκαντικών όπως η ασπαρτάμη (E951) και το ακετοσουλφαμικό κάλιο (E950) έχουν γλυκαντική ιδιότητα που είναι περίπου 200 φορές πιο ισχυρή από αυτή της σουκρόζης (κλασική ζάχαρη), μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο εμφάνισης προβλημάτων υγείας.

Για παράδειγμα, οι έρευνες δείχνουν ότι η μεγάλη κατανάλωση ασπαρτάμης μπορεί να οδηγήσει στα ακόλουθα: πονοκεφάλους, ευερεθιστότητα, ταχυκαρδία, ναυτία, άγχος, απώλεια της ακοής και όγκους στον εγκέφαλο. Το ακετοσουλφαμικό κάλιο μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, υψηλή χοληστερόλη και λευχαιμία. Αυτά τα γλυκαντικά πολύ συχνά βρίσκονται στα αναψυκτικά (για παράδειγμα στη διαιτητική σόδα), τις τσίχλες, τα γλυκά ακόμα και σε φαρμακευτικά προϊόντα όπως οι βιταμίνες και καραμέλες για το λαιμό χωρίς ζάχαρη.



Χρωστικές ουσίες

Ομοίως, στη βιομηχανία τροφίμων χρησιμοποιούνται χρωστικές ουσίες για να βεβαιωθούν ότι τα τρόφιμα με μεγαλύτερη ημερομηνία λήξης παραμένουν οπτικά ελκυστικά στους καταναλωτές και δεν χάνουν το χρώμα τους κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας και της διανομής.

Στην πραγματικότητα, αυτός είναι ο μοναδικός λόγος που χρησιμοποιούνται χρωστικές ουσίες στη βιομηχανία τροφίμων: για να κάνουν τα προϊόντα να δείχνουν πιο λαχταριστά ακόμα και μετά το σημείο όπου τα σπιτικά προϊόντα θα ήταν βρώσιμα.

Αυτό είναι ιδιαίτερα προβληματικό, γιατί οι τεχνητές χρωστικές ουσίες μπορούν να έχουν σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών και των εφήβων.

Σε πολλές περιπτώσεις, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαταραχών του ύπνου, υπερδραστηριότητα, αγχώδεις κρίσεις και άλλα συμπτώματα.

Ένα ακόμα πρόβλημα είναι ότι τα πρόσθετα τροφίμων δεν είναι πάντα εύκολο να αναγνωριστούν.

Για παράδειγμα, οι χρωστικές ουσίες μπορούν να περιγράφονται με παραπλανητικές ονομασίες όπως 'εκχύλισμα πάπρικας' (το πορτοκαλί χρώμα που βρίσκουμε σε συγκεκριμένα αναψυκτικά) το οποίο μπορεί να παραπλανήσει τον καταναλωτή που θα σκεφτεί ότι το προϊόν αυτό περιέχει φυσικό, ακίνδυνο χρώμα.

Ωστόσο, όπως έχει ήδη αναφερθεί, οι χρωστικές των τροφίμων μπορούν να αναγνωριστούν από μια ομάδα E αριθμών από το E100 μέχρι το E199.

Σε ορισμένες ουσίες, οι κίνδυνοι ορισμένων χρωστικών τροφίμων για τα παιδιά και τους εφήβους είναι ευρέως αναγνωρισμένες για τις αρνητικές συνέπειες στην υγεία. Για το λόγο αυτό ορισμένα τρόφιμα που τις περιέχουν είναι υποχρεωμένοι, από τον Ιούλιο του 2010, να αναγράφουν στην ετικέτα τους: "μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη δραστηριότητα και την προσοχή των παιδιών."

Αυτή η νομική αναφορά είναι δεσμευτική για τις ακόλουθες χρωστικές τροφίμων:

- **Κίτρινο:** E102, E104
- **Πορτοκαλί:** E110
- **Κόκκινο:** E122, E124 και E129

Πρέπει, επίσης, να έχουμε υπόψη τις ακόλουθες χρωστικές τροφίμων:

- **Μπλε:** E131, E133
- **Πράσινο:** E143
- **Κόκκινο:** E120, E127
- **Λευκό:** E171 (στις τσίχλες)



ΑΠΟΦΥΓΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

- . Τα αναψυκτικά περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης ή γλυκαντικών
- . Τα τεχνητά πρόσθετα τροφίμων όπως οι τεχνητές χρωστικές ουσίες, τα τεχνητά γλυκαντικά (E950 & E951) και οι τεχνητοί ενισχυτές γεύσεις (E621)
- . Το σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη
- . Το Νιτρώδες Νάτριο (E250): τεχνητή ουσία που είναι παρούσα στο ζαμπόν, το μπέικον και πολλά άλλα είδη προϊόντων ζωικής προέλευσης



ΠΡΟΤΙΜΗΣΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

- . Φρέσκα φρούτα & λαχανικά αντί για επεξεργασμένα τρόφιμα
- . Νερό ή νερό αρωματισμένο με φρούτα αντί για αναψυκτικά
- . Γιαούρτι με προσθήκη φρέσκων φρούτων αντί για επεξεργασμένα γιαούρτια φρούτων
- . Νιφάδες βρόμης, νιφάδες σίκαλης ή άλλα σκέτα δημητριακά αντί για επεξεργασμένα δημητριακά γνωστών εταιρειών
- . Μαύρη σοκολάτα αντί για σοκολάτα γάλακτος γιατί περιέχει λιγότερη ζάχαρη
- . Φυσικές χρωστικές τροφίμων ή μπαχαρικά για την προετοιμασία γευμάτων ή γλυκών αντί για τεχνητές χρωστικές ουσίες

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΟΣΟ ΤΟ ΔΥΝΑΤΟΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

- . Να μειώσεις την καθημερινή πρόσληψη ελεύθερων σακχάρων
- . Να μειώσεις την ποσότητα ζάχαρης όταν φτιάχνεις γλυκά ή όταν μαγειρεύεις
- . Να μειώσεις την κατανάλωσης φρουτοχυμών

ΠΑΝΤΑ ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- . Τη συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση ελεύθερων σακχάρων που αντιστοιχεί στους εφήβους
- . Την ποσότητα της ζάχαρης (σε γραμμάρια) που περιέχονται σε ένα κουταλάκι του γλυκού ή σε ένα κύβο ζάχαρης
- . Να διαβάζεις τις ετικέτες στα τρόφιμα

Ενότητα 4 - Υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία: η συνέπεια της προκατάληψης στην ψυχική υγεία

Εισαγωγή

Ο σκοπός αυτής της ενότητας είναι να εξηγήσει στους νέους τη σημασία και τις συνέπειες της προκατάληψης απέναντι στους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας. Οι παχύσαρκοι έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν θεσμικές ή διαπροσωπικές προκαταλήψεις συγκριτικά με τους πιο αδύνατους φίλους τους, εκτός από τις τεταμένες σχέσεις μέσα στην οικογένεια.

Τα προβλήματα που σχετίζονται με το υπερβολικό βάρος δε συνδέονται με την έλλειψη 'θέλησης', αλλά εξαρτώνται από πολλές άλλες αιτίες όπως: γενετικές, ψυχολογικές και κοινωνικές. Γενικά, οι προκαταλήψεις και η κριτική για το υπερβολικό σωματικό βάρος φέρνουν αρνητικά αποτελέσματα στη σωματική και ψυχική υγεία και στις διαπροσωπικές και συναισθηματικές σχέσεις.

Συγκεκριμένα, υπάρχουν πολλές συνέπειες όπως: άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική απομόνωση, χαμηλή αυτοεκτίμηση και στις πιο σοβαρές περιπτώσεις, αυτοκτονία. Το γεγονός ότι είναι πολύ διαδεδομένο και δύσκολο να αλλάξει κάνουν τις αρνητικές αντιλήψεις για την παχυσαρκία να έχουν γίνει ένα τεράστιο κοινωνικό πρόβλημα. Είναι, επομένως, πολύ σημαντικό να κάνουμε προσπάθειες να εξηγήσουμε και να τονώσουμε την αντίληψη των νέων ανθρώπων για ένα τόσο σημαντικό ζήτημα και να καταπολεμήσουμε το στίγμα, την προκατάληψη και τη διάκριση. Πράγματι, οι άνθρωποι που υποφέρουν από παχυσαρκία δεν πρέπει να αισθάνονται ένοχοι που έχουν προσβληθεί από αυτή την ασθένεια.

Το να αισθάνεται κάποιος ένοχος για το σωματικό του βάρος γίνεται ανυπόφορο και μια σημαντική πηγή ταλαιπωρίας όσο περνάει ο καιρός. Είναι, επομένως, σημαντικό να καταπολεμήσει κάποιος την παχυσαρκία ως ασθένεια και όχι τους παχύσαρκους ανθρώπους.



Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

. Παγκοσμίως η παχυσαρκία έχει σχεδόν τριπλασιαστεί από το 1975.

. Το 2016, περισσότεροι από 1,9 δις ενηλίκων 18 ετών και άνω ήταν υπέρβαροι. Από αυτούς, περισσότεροι από 650 εκ. ήταν παχύσαρκοι.

. 39% των ενηλίκων 18 και άνω ήταν υπέρβαροι το 2016 και 13% ήταν παχύσαρκοι.

. Το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού του κόσμου ζει σε χώρες όπου η παχυσαρκία είναι αιτία θανάτου για περισσότερους συγκριτικά με τον υποσιτισμό

. 41 εκ. παιδιά μικρότερα από 5 ετών ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα το 2016

. Περισσότερα από 340 εκ. παιδιά και έφηβοι ηλικίας 5-19 ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα το 2016.

. Ενώ λιγότερο από 1% των παιδιών και των εφήβων ηλικίας 5-19 ήταν παχύσαρκα το 1975, περισσότερα από 124 εκ. παιδιά και έφηβοι (6% κορίτσια 8% αγόρια) ήταν παχύσαρκοι το 2016.

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 16.02.2018



Η εφηβεία είναι μια κρίσιμη περίοδος για όλους τους νέους ανθρώπους. Όλοι αλλάζουν και μεγαλώνουν διαφορετικά κατά την περίοδο αυτή της ζωής και η αποδοχή των αλλαγών στο ίδιο μας το σώμα αλλά και στων άλλων μπορεί να είναι δύσκολη.

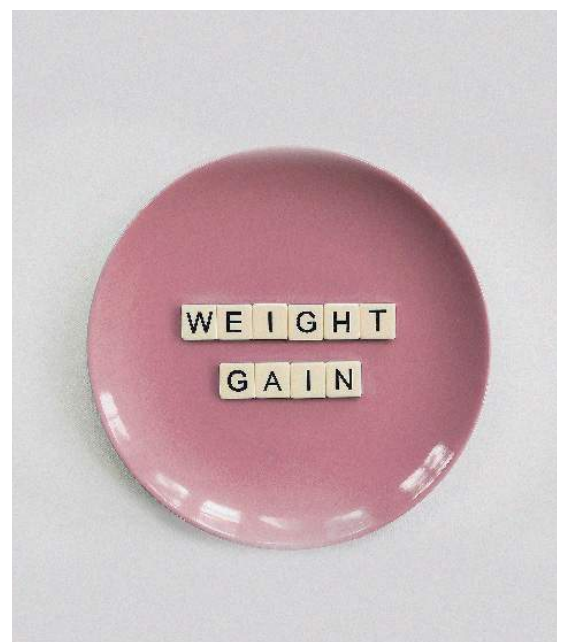
Η ιδέα του να μην είσαι όπως οι υπόλοιποι, να μην μπορείς να ανταποκρίνεσαι στις προσδοκίες, να μην είσαι στη μόδα και να μην είσαι δημοφιλής είναι τρομακτική και αυξάνει το αίσθημα του θυμού. Αυτός είναι ο λόγος που, σε αυτή την ηλικία, αισθανόμαστε ότι είμαστε ανεπαρκείς και κρινόμαστε για τα μικρά ή τα μεγάλα ελαττώματα (είτε σωματικά είτε ψυχολογικά) τα οποία θεωρούμε ότι είναι δυσάρεστα στους άλλους. Έτσι, εκτός από την αυτοάμυνα και τον φόβο, πρέπει επίσης να ξεκινήσουμε να εξετάζουμε τι θεωρούμε ελαττώματα στους άλλους ανθρώπους: 'η επίθεση πριν μου επιτεθούν και η ανικανότητα να υπερασπίζομαι τον εαυτό μου'.



Νέοι και Παχυσαρκία

Μια πρόσφατη αναφορά του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) δείχνει ότι αυξάνεται ο αριθμός των νέων ηλικίας 5 με 19 με περιττό βάρος.

Η παχυσαρκία, σε κάθε ηλικία, είναι γνωστό ότι σχετίζεται με άλλες ασθένειες όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος κ.α. και μπορεί να οδηγήσει, σε ακραίες περιπτώσεις στο θάνατο. Σχετίζεται, επίσης, με σημαντικά ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα, σε τέτοιο βαθμό που οι υπέρβαροι και/ή παχύσαρκοι ανήκουν στις κοινωνικές κατηγορίες που επηρεάζονται από προκατάληψη και στερεότυπα. Η εξωτερική εμφάνιση είναι ένα από τα πολύ λίγα σημαντικά κριτήρια αξιολόγησης και αποδοχής για τους νέους ανθρώπους προκειμένου να μη θεωρηθούν 'ηττημένοι'. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα έναν υψηλό βαθμό προκατάληψης ενάντια σε αυτούς που δεν ανταποκρίνονται στις φυσικές προδιαγραφές, καταλήγοντας σε χλευασμό και απομόνωση από τους συνομηλίκους τους. Πρόκειται για συνεχή ταπείνωση, σιωπηρή ή ρητή, η οποία αυξάνει τον προσωπικό πόνο και καταλήγει σε άμυνα και αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων.



Προκατάληψη ενάντια στην παχυσαρκία



Εισαγωγή

Μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες της παχυσαρκίας, η οποία συχνά παραβλέπεται και έχουν γίνει ελάχιστες έρευνες πάνω σε αυτή, είναι το στίγμα και η κοινωνική προκατάληψη.

Στην Ευρώπη, όπως έχει αναφερθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, λιγότερο από 20% των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν την παχυσαρκία έχουν έρθει αντιμέτωποι με το κοινωνικό στιγματισμό και την κοινωνική προκατάληψη. Εάν παρατηρήσουμε την παθολογική παχυσαρκία το ποσοστό αυτό ανέρχεται στο 40%. Επιπλέον, αυτό είναι κοινό χαρακτηριστικό σε όλες τις Δυτικές χώρες.

Η προκατάληψη απέναντι σε έναν υπέρβαρο ή παχύσαρκο νέο άνθρωπο ισοδυναμεί με την απομόνωσή του καθώς διαφέρει από όλους τους άλλους που θεωρούνται 'κανονικοί'. Αυτού του τύπου η συμπεριφορά βασίζεται σε στερεότυπα, δηλαδή στο να κρίνεται κάποιος σύμφωνα με προϋπάρχουσες αντιλήψεις. Αυτή η απαράδεκτη συμπεριφορά προέρχεται από την απλουστευμένη και κοινότοπη άποψη ότι το να μην ακολουθείς τις επιφανειακές αισθητικές αρχές εμφάνισης, κατευθείαν σε κατατάσσει σε μια ξεχωριστή κατηγορία με αυτούς που είναι διαφορετικοί: τους στιγματισμένους.

Ένα παράδειγμα προκατάληψης που είναι πολύ συχνό και πολύ κοντά σε εσένα ως έφηβο είναι ο εκφοβισμός (bullying). Το τελευταίο είναι μια μορφή συμπεριφοράς που την βρίσκουμε στα σχολεία, ανάμεσα σε μαθητές και κάνει την εμφάνισή του με τη μορφή υποτιμητικών σχολίων, προσβλητικών ψευδωνύμων και επιθετικής λεκτικής ή φυσικής συμπεριφοράς, που οδηγεί σε πραγματική απομόνωση. Στις μέρες μας, η αυξανόμενη χρήση του Internet από τους νέους, έχει δημιουργήσει μορφές 'cyber-bullying' στην οποία αποφεύγεται η άμεση επαφή με το άτομο και γίνεται η διάδοση ψεμάτων και φημών μέσω των κοινωνικών δικτύων όπως το Facebook και το YouTube.

Είναι πολύ ανησυχητικό το γεγονός ότι η συχνότητα εμφάνισης εκφοβισμού σε παχύσαρκους νέους ανθρώπους έχει εκτοξευθεί στα ύψη τα τελευταία χρόνια, ενώ οι νέοι υποβάλλονται σε αλαζονική και συγκρουσιακή συμπεριφορά που στοχεύει στους παχύσαρκους νέους οι οποίοι θεωρούνται αδύναμοι. Πρόκειται για μια σημαντική προειδοποίηση διότι ο αριθμός των υπέρβαρων - παχύσαρκων αγοριών και κοριτσιών αυξάνεται εκθετικά σε όλες τις χώρες.

Έχει παρατηρηθεί, για παράδειγμα, ότι μερικοί έφηβοι τείνουν να πιστέψουν ότι εκφοβίζοντας και ελέγχοντας μια ομάδα, θα μπορούσαν να αποκτήσουν δύναμη και κατ'επέκταση να γίνουν ηγέτες. Αντίθετα, αυτού του τύπου οι συμπεριφορές επιδεικνύουν μια βαθιά άγνοια, καθώς θεωρούν ότι το να είσαι υπέρβαρος είναι επιλογή αντί για χρόνια ασθένεια. Ωστόσο, γνωρίζουμε ότι αυτή η κατάσταση δεν είναι μια επιλογή τρόπου ζωής αλλά είναι μια περίπλοκη αλληλεπίδραση περιβαλλοντικών, γενετικών, βιολογικών και συμπεριφορικών παραγόντων.



Βασικοί Όροι & Έννοιες

Εκφοβισμός: Υποδεικνύει τη συμπεριφορά των συνομήλικων μέσα σε μια ομάδα που σχετίζεται με μια επαναλαμβανόμενη και παρατεταμένη ψυχολογική και σωματική καταπίεση, από ένα άτομο το οποίο αισθάνεται πιο ισχυρό από κάποιο άλλο, το οποίο για ορισμένους λόγους θεωρείται ασθενέστερο.

Διαφορετικότητα: η αγγλική λέξη είναι 'different' και προέρχεται από τη λατινική λέξη Diversus που στην πραγματικότητα σημαίνει αντιμετώπιση προς άλλη κατεύθυνση, να βλέπεις αλλού, αντίθετα [υποδεικνύοντας αποξένωση]. Ο όρος συνήθως χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα άτομο όχι γιατί δεν μοιάζει με κάποιο άλλο, αλλά γιατί έχει 'ειδικά χαρακτηριστικά' που τον κάνουν να απομακρύνεται από ένα τυπικό μέλος μιας ομάδας.

Διάκριση: Αντιμετώπιση, εκτίμηση και/ή προκατάληψη ενάντια σε ένα άτομο με βάση μία συγκεκριμένη κοινωνική ομάδα ή κατηγορία στην οποία το άτομο αντιλαμβάνεται ότι ανήκει αντί να βασίζεται στα ατομικά του χαρακτηριστικά. Αυτό περιλαμβάνει την αρνητική κοινωνική αντιμετώπιση ενός ατόμου ή μιας ομάδας, βασιζόμενη στην πραγματική ή αντιληπτή συμμετοχή τους σε μια δοσμένη κοινωνική κατηγορία.

Προκατάληψη/ Επιρροή/ Προδιάθεση: προκαθορισμένη αντίληψη και προγενέστερη άποψη. Λάθος άποψη που σχηματίζεται πριν γνωρίσουμε τα γεγονότα. Η προκατάληψη είναι μια προπαρασκευασμένη άποψη για ένα γεγονός ή για έναν άνθρωπο που γίνεται αντιληπτή λόγω κοινών απόψεων οι οποίες δεν είναι αληθείς ούτε αποδεικνύονται.

Σtereότυπο: στην ψυχολογία, μια προσχεδιασμένη, γενικευμένη και απλουστευμένη άποψη, η οποία δε βασίζεται σε προσωπική αξιολόγηση αλλά είναι μηχανικά επαναλαμβανόμενη, σχετικά με ανθρώπους ή γεγονότα και καταστάσεις, το να κρίνεις είναι στερεότυπο, ατομικό στερεότυπο εάν επηρεάζει άτομα, κοινωνικό στερεότυπο εάν επηρεάζει μια κοινωνική ομάδα.

Στίγμα: Στην κοινωνική ψυχολογία, η απόδοση μια αρνητικής ταυτότητας σε ένα άτομο ή μια ομάδα από μων ειδικά με γνώμονα την κοινωνική τους κατάσταση και υπόληψη: ένα άτομο, μια ομάδα στιγματίζεται για νοητικούς/φυσικούς, φυλετικούς, εθνικούς και θρησκευτικούς λόγους.

Οι ψυχολογικές συνέπειες της προκατάληψης απέναντι στην παχυσαρκία

"Αυτό το πάχος με στοιχειώνει... Είμαι 16 χρονών. Συνειδητοποίησα ότι εάν μπορώ, και αν δεν είναι αναγκαίο, αποφεύγω να βγαίνω έξω από το σπίτι. Πηγαίνω ακόμα στο σχολείο, προσπαθώντας να μείνω στο θρανίο μου όσο περισσότερο μπορώ, ειδικά κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, και όταν χτυπήσει το κουδούνι στο σχολάσμα, τρέχω γρήγορα στη στάση του λεωφορείου. Προσπαθώ να αποφεύγω την οπτική, βάζω τα ακουστικά μου, ανοίγω τη μουσική δυνατά και μπαίνω στο μετρό ελπίζοντας ότι θα φτάσω στη στάση μου όσο γρηγορότερα γίνεται. Αισθάνομαι ότι όλοι με κοιτάνε, και παρά τη μουσική αντιλαμβάνομαι τους ψιθύρους, τα μουρμουρητά και τα σχόλια για εμένα, για τα ρούχα μου και κυρίως για το πάχος μου. Τι έχω κάνει λάθος για να το αξίζω αυτό, να μη με καταλαβαίνουν και να αισθάνομαι ότι κρίνομαι συνεχώς από αυτούς που δεν έχουν την παραμικρή ιδέα!"

(Giulia, 2003)

Πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί και μετρημένοι όταν συζητάμε τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες της προκατάληψης και του εκφοβισμού ανάμεσα στους ανθρώπους που υποφέρουν από παχυσαρκία, γιατί η εμπειρία και τα αρνητικά συναισθήματα ποικίλουν από άτομο σε άτομο. Ειδικά, οι έφηβοι που είναι θύματα αυτής της απαράδεκτης συμπεριφοράς είναι πιο πιθανό να προσπαθήσουν να αποφύγουν το σχολείο, τις αθλητικές δραστηριότητες και άλλες περιστάσεις που σχετίζονται με συγκεντρώσεις συνομήλικων, με αποτέλεσμα να απουσιάζουν από σημαντικές στιγμές στο σχολείο και να χάνουν κοινωνικές εμπειρίες.

Τα νεαρά θύματα της διάκρισης συχνά αισθάνονται ότι δεν μπορούν να μιλήσουν σε κανένα, συμπεριλαμβανομένων των ενηλίκων. Αυτό δημιουργείται αυτόματα από το φόβο της αντέγκλησης των άλλων και ενι-





σχέι το αίσθημα ενοχής. Οι άνθρωποι σε αυτή την κατάσταση, συνεπώς, θα αποκτήσουν την τάση να αισθανθούν μοναξιά και αβοήθητοι. Ο μηχανισμός της σιωπής και της αυτοάμυνας αυτών των ανθρώπων καθιστά το όνειρο της σύγκρισης με άλλους, ακόμα και πιο δυσπρόσιτο, με ψυχολογικές συνέπειες στην υγεία τους.

Η αυτό-απομόνωση είναι ένας από τους μεγαλύτερους εχθρούς των παχύσαρκων εφήβων, αποτρέποντάς τους να χτίσουν ανοιχτές και υγιείς σχέσεις με τους άλλους, το οποίο μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες τόσο στο σχολείο όσο και στη δουλειά.

Παραδόξως, αυτό αυξάνει τον κίνδυνο συμπεριφορών που διευκολύνουν την αύξηση του βάρους (το να τρως λόγω θυμού ή μοναξιάς γιατί δεν υπάρχει κάποιος να μιλήσεις κ.λπ.). Αυτό σχετίζεται με πολύ αρνητικά συναισθήματα όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, αίσθημα ότι δε σε αγαπάνε ή ότι δεν είσαι θελκτικός, μοναξιά, θλίψη, μη αποδοχή του εαυτού σου και, σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, μια έλλειψη επιθυμίας για τη ζωή η οποία μπορεί να οδηγήσει στην αυτοκτονία.



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΤΑΣΕΩΝ ΣΤΙΣ ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΩΝ:



- . Είσαι παχύσαρκος! Πρέπει να χάσεις βάρος....
- . Κρίμα που είσαι χοντρός/η, αλλά το πρόσωπό σου είναι πολύ ελκυστικό
- . Δεν συνειδητοποιείς πως έχεις αρχίσει να είσαι; Δε θα μπορείς να περάσεις από την

- πόρτα σε λίγο!
- . Το πως μοιάζεις είναι λάθος σου.
- . Ράψε το στόμα σου επιτέλους, όλο το φαγητό σκέφτεσαι!
- . Πρόσεχε, η καρέκλα θα σπάσει.
- . Δυστυχώς, δεν έχουμε ρούχα στο μέγεθος σου.

Πως θα καταπολεμήσεις την προκατάληψη ενάντια στην παχυσαρκία

Είμαστε όλοι υπεύθυνοι για την προκατάληψη απέναντι στην παχυσαρκία εάν δεν σταματήσουμε και δεν αποδοκιμάσουμε την συμπεριφορά του εκφοβισμού.

Προκειμένου να επιτευχθεί αυτό, πρέπει να θυμόμαστε να συμπεριφερόμαστε στους άλλους όπως θα θέλαμε να μας συμπεριφέρονται, να υπερασπιζόμαστε τον φίλο μας σε μια δυσκολία, όπως θα θέλαμε να μας υπερασπιστεί αυτός σε μια δύσκολη στιγμή. Όταν αναφερόμαστε στο 'σεβασμό στους άλλους' πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι όλοι έχουμε τα ίδια δικαιώματα να βοηθηθούμε και να ακουστούμε σε περίπτωση που έχουμε να πούμε κάτι. Πράγματι, όλοι είμαστε ίσοι, παρά τα προσωπικά προβλήματα ή της υγείας.

Ο σεβασμός είναι ένα αναφαίρετο δικαίωμα κάθε ανθρώπου, συμβολίζει το αίσθημα της εκτίμησης και του σεβασμού για την αξιοπρέπεια και την αξία ενός ανθρώπου, εξαρτάται από τον καθένα από εμάς γιατί το να σου συμπεριφέρονται και να σε στιγματίζουν ως άνθρωπο χωρίς αξία είναι πραγματικά οδυνηρό.

Πρώτα απ' όλα σεβασμός σημαίνει να δίνεις προσοχή στον συνάνθρωπό σου, να του δίνεις το χρόνο σου, να αναγνωρίζεις την αξία του ως άτομο αντί να εστιάζεις στο σωματικό του βάρος και στον τρόπο που ντύνεται. Αυτό σημαίνει ότι δεν προσποιούμαστε ότι το άτομο αυτό δεν είναι παρόν, δεν αγνοούμε κανένα σε να είναι ασήμαντος ή αόρατος. Αντίθετα, πρέπει να προσπαθήσουμε να αναγνωρίσουμε τι ξεχωρίζει κάθε άνθρωπο, έτσι ενδυναμώνουμε το δεσμό ανάμεσα μας αναγνωρίζοντας την διαφορετικότητα του καθενός.

«Περίπου 12 χρόνια πριν, ήμουν με τη μητέρα μου στο σουπερμάρκετ και ένα αγόρι τραύλιζε. Τρεις συνομήλικοί του επίτηδες τον ρώτησαν κάτι το οποίο δεν μπορούσε να απαντήσει για να γελάσουν μαζί του. Έβαλα τον εαυτό μου στη θέση του θύματος και προσέγγισα του σκληρούς εκφοβιστές: 'δοκιμάστε το αυτό μαζί μου'. Έφυγαν με την ουρά κάτω από τα σκέλια. Ένας εκφοβιστής είναι στην πραγματικότητα ένας δειλός: καθώς προσπαθεί να υπερισχύσει των πιο αδύναμων.» (Stefano Fappiano – Quotidiano.net – 26.01.2019)

Quiz

Προσωπική Ερώτηση

Σε έχουν χλευάσει ποτέ οι φίλοι σου ή σε έχουν απομακρύνει; ☐ Ναι ☐ Όχι

Εάν ΝΑΙ, τότε πως ένιωσες ή πως αντέδρασες;



Ερωτηματολόγιο

Θα θέλαμε να απαντήσεις τις παρακάτω ερωτήσεις προκειμένου να αναλογιστείς την αφοσίωσή σου στην διαφορετικότητα. Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις δίνοντας έμφαση στην εμπειρία σου:

1. Κάνεις διακρίσεις έναντι άλλων;

☐ Ναι (2) ☐ Δεν ξέρω (1) ☐ Όχι (0)

2. Αντίμετωπος με την προκατάληψη, πως θα αντιδρούσες;

- ☐ Το διασκεδάζεις και ενθαρρύνεις τον άνθρωπο που κάνει τις διακρίσεις (2)
- ☐ Δεν κάνεις τίποτα (1)
- ☐ Παρεμβαίνεις υπερασπιζόμενος τα θύματα (0)

3. Όταν αντιμετωπίζεις κοροϊδευτική συμπεριφορά ή/και απομόνωση σε ένα φίλο σου:

- ☐ Το διασκεδάζεις (2)
- ☐ Αδιαφορείς (1)
- ☐ Συμμετέχεις (0)

4. Αισθάνεσαι ότι τα θύματα διάκρισης αξίζουν αυτή τη συμπεριφορά;

☐ Ναι (2) ☐ Δεν ξέρω (1) ☐ Όχι (0)

5. Κατά τη γνώμη σου, θα πρέπει τα θύματα διάκρισης θα πρέπει:

- ☐ Να αδιαφορούν (2) ☐ Να αντιμετωπίζονται με κατανόηση (0)
- ☐ Δεν ξέρω (1)

6. Τι πιστεύεις για τον άνθρωπο που κοροϊδεύει κάποιον λόγω της εμφάνισης ή κάποιας ειδικής ανάγκης;

- ☐ Αποτελεί ισχυρό παράδειγμα προς μίμηση (2)
- ☐ Δεν έχω άποψη (1)
- ☐ Αυτό το άτομο θέλει να είναι το κέντρο της προσοχής και δε δείχνει σεβασμό για τους άλλους (0)

7. Είναι σημαντικό να σέβεσαι γνώμες και συμπεριφορές διαφορετικές από τις δικές σου;

☐ Όχι (2) ☐ Δεν ξέρω (1) ☐ Ναι (0)

8. Ο σεβασμός για τους άλλους είναι σημαντικός στη ζωή σου;

☐ Όχι (2) ☐ Δεν ξέρω (1) ☐ Ναι (0)

9. Κατά τη γνώμη σου, είναι δίκαιο να κρίνεις κάποιον για το σωματικό του βάρος;

☐ Ναι (2) ☐ Δεν ξέρω (1) ☐ Όχι (0)

Τελικό Αποτέλεσμα

Για να βρεις το τελικό αποτέλεσμα, υπολόγισε τους βαθμούς κάθε απάντησης που έχεις δώσει.

- Σκορ 0-6: Ξέρεις τι είναι η προκατάληψη και είσαι αντίθετος σε αυτή. Είσαι παράδειγμα για τους υπόλοιπους.
- Σκορ 7-11: Πρέπει να γνωρίσεις καλύτερα τη σημασία και την έννοια της προκατάληψης. Μην μένεις ασυγκίνητος! Πάρε βοήθεια από αυτό το βιβλίο.
- Σκορ 12-18: Πρόσεχε! Προσπάθησε να ακολουθήσεις τις συμβουλές μας για να κατατροπώσεις το στίγμα και την προκατάληψη.



Ενότητα 5 - Κίνδυνοι που σχετίζονται με τη διατροφή και διάφορες διατροφικές διαταραχές

Εισαγωγή

Όταν ένα άτομο πάσχει από διατροφικές διαταραχές, έχει ασυνήθιστη συμπεριφορά ως προς το φαγητό, το οποίο επηρεάζει τη ζωή του σωματικά, ψυχολογικά και κοινωνικά.

Σε αυτή την ενότητα θα εμβαθύνουμε την γνώση μας στην ανορεξία, την ορθορεξία και τη βουλιμία. Αυτές είναι οι συνηθισμένες διατροφικές διαταραχές που εμφανίζονται στις ηλικίες 12 με 25. Στις μέρες μας, ωστόσο, η ηλικία εμφάνισης διατροφικών διαταραχών σταδιακά μειώνεται, επηρεάζοντας κορίτσια ηλικίας 8 με 9 χρονών, έχοντας μεγαλύτερη επιρροή στη σωματική και ψυχική τους υγεία. Η έναρξη των διαταραχών αυτών σε τόσο μικρή ηλικία μπορεί να προκαλέσει σημαντικές αλλαγές και μόνιμη βλάβη λόγω της κακής διατροφής, ειδικά στους ιστούς που δεν έχει ολοκληρωθεί η ανάπτυξή τους, όπως τα οστά και το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Εύκολα, επομένως, μπορεί να καταλάβει κάποιος πως αυτές οι καταστάσεις επηρεάζουν όχι μόνο αυτούς που βιώνουν αυτές τις κρίσιμες καταστάσεις, αλλά και τις οικογένειές τους και τους φίλους τους.

Οι διατροφικές διαταραχές μπορούν να έχουν τις ρίζες τους σε πολύ αρχικά στάδια της ζωής και είναι συχνά αποτέλεσμα συγκεκριμένων εμπειριών, είτε είναι πραγματικές είτε όχι. Η εμπειρία είναι υποκειμενική: η ίδια κατάσταση μπορεί να πυροδοτήσει διαφορετική αντίδραση ανάλογα με την προσωπικότητα αυτών που τη βιώνουν. Για το λόγο αυτό, είναι εξαιρετικά σημαντικό να μπορούμε να ανοιγόμαστε και να μοιραζόμαστε το πρόβλημά μας με ανθρώπους που βρίσκονται κοντά μας και τους οποίους εμπιστευόμαστε, είτε είναι οικογένεια είτε φίλοι.

Στην ενότητα...

Θα κατανοήσουμε και θα μπορούμε να αναγνωρίσουμε τις βασικές διατροφικές διαταραχές και τις αιτίες εμφάνισης τους, καθώς και θα προτείνουμε δράσεις που πρέπει να γίνουν όταν είναι απαραίτητο.



Βασικοί Όροι & Έννοιες

Ανορεξία: μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από χαμηλό σωματικό βάρος εκτός φυσιολογικών ορίων, ένα δυνατό φόβο για αύξηση του σωματικού βάρους και διαστρεβλωμένη αντίληψη για το βάρος.

Βουλιμία: μια διατροφική διαταραχή που σχετίζεται με την κατανάλωση μιας μη φυσιολογικά μεγάλης ποσότητας τροφίμων σε μικρό χρονικό διάστημα, ακολουθούμενη από μια προσπάθεια αποφυγής πρόσληψης βάρους μέσω ακραίων μεθόδων απομάκρυνσης όσων έχουν καταναλωθεί.

Υπερβολική Κατανάλωση Τροφής: η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφής σε μικρό χρονικό διάστημα, συχνά ως μέρος κάποια άλλης διατροφικής διαταραχής.

Ορθορεξία: μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από παθολογική εμμονή για βιολογικά 'καθαρή' ή σωστή υγιεινή διατροφή.

Βασική Γνώση

ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η ανορεξία εκδηλώνεται ως άρνηση πρόσληψης τροφής και μια εμμονική προσπάθεια ελέγχου των θερμίδων. Οι άνθρωποι με ανορεξία έχουν μια λάθος εικόνα για τους εαυτούς τους και ως συνέπεια αισθάνονται ότι το σώμα τους δεν έχει το σωστό σχήμα ή είναι 'χοντροί', ακόμα και σε υπερβολικές περιπτώσεις όπου ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) είναι χαμηλότερος του φυσιολογικού. Η νόσος επηρεάζει κυρίως τα κορίτσια, αλλά οι περιπτώσεις στα αγόρια επίσης αυξάνονται. Οι συνέπειες είναι πολύ σημαντικές: ξεκινώντας από διαταραχές στον εμμηνορροϊκό κύκλο, και όσο περνάει ο καιρός μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές στα συκώτια, οστεοπόρωση, καρδιαγγειακά προβλήματα και απώλεια μαλλιών και δοντιών. Η ανορεξία μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο.



Τα πρώτα σημάδια μπορεί να είναι η πολύ μικρή κατανάλωση φαγητού και η εμμονή με την άθληση, που μπορεί να γίνει τόσο υπερβολική ώστε να οδηγήσει στη λιποθυμία. Αν έχεις κάποιο φίλο ή μέλος της οικογένειάς σου με αυτά τα συμπτώματα, προσέγγισε τον με στοργή και προσπάθησε να αναπτύξεις ένα διάλογο βασισμένο στην εμπιστοσύνη. Συμβούλευσέ τον να επικοινωνήσει με έναν ειδικό. Εάν διαγνωστεί αμέσως, η ανορεξία μπορεί να θεραπευτεί.

Βουλιμία

Η βουλιμία είναι μια υπερβολική και λαίμαργη κατανάλωση φαγητού, μια προσπάθεια να γεμίσει ένα κενό σε όσο το δυνατό λιγότερο χρόνο. Το φαγητό χρησιμοποιείται για να καλύψει ένα εσωτερικό κενό, ακόμα και παρωδικά. Το βουλιμικό άτομο μπορεί να αισθάνεται μια ανεξέλεγκτη παρόρμηση να φάει και το κάνει πολύ γρήγορα, ξεπερνώντας τα όρια του κορεσμού. Στη συνέχεια, ξεκινάει ο φόβος της αύξησης του βάρους προκαλώντας την έντονη επιθυμία να αποβάλει την τροφή είτε με την πρόκληση εμετού είτε διάρροιας με τη χρήση καθαρτικών, είτε με νηστεία για μεγάλο χρονικό διάστημα προκειμένου να απαλλαχθούν από την τροφή που έχουν καταναλώσει. Είναι αυτονόητο ότι δημιουργείται ένας επιθετικός φαύλος κύκλος,



από τη στιγμή που το άτομο αποβάλει το φαγητό, τότε επιστρέφει στην αναζήτηση τροφής. Το φαγητό καταναλώνεται συνήθως κρυφά, σε πολλά διαφορετικά μυστικά μέρη ακόμα και κατά τη διάρκεια της νύχτας, όταν τα άτομα που υποφέρουν από αυτή την ασθένεια αισθάνονται ασφάλεια μακριά από αδιάκριτα βλέμματα. Ένα άτομο που πάσχει από νευρική βουλιμία ζει σε μια εμμονική σχέση με το φαγητό, φοβούμενο μην τον ανακαλύψουν και αισθάνεται ντροπή τόσο απέναντι στον εαυτό του όσο και απέναντι στους άλλους.

Οι συνέπειες της βουλιμίας είναι επίσης ολέθριες: εύθραυστα νύχια, απώλεια μαλλιών, λιποθυμικά επεισόδια, αναιμία, έλκη στο λαιμό και διαβρωμένο σμάλτο (λόγω των οξέων που προκαλούνται από τον εμετό), ξηρό δέρμα, απώλεια ή ανωμαλίες στο εμμηνορροϊκό κύκλο.

Τα σημάδια μπορούν να ποικίλουν αρκετά: για παράδειγμα, το να πηγαίνει κάποιος στο μπάνιο μόλις τελειώνει το γεύμα του, να ματώνει η μύτη του, οδοντική διάβρωση, υπερβολική τερηδόνα στα δόντια, πρήξιμο στο μάγουλο ή στο σαγόκι λόγω του συχνού εμετού. Εάν υποπτευθείς ότι κάποιος φίλος σου ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σου μπορεί να υποφέρει από βουλιμία, μη διστάσεις να τον ακούσεις εμπιστευτικά. Μια συντονισμένη παρέμβαση από μια ομάδα γιατρών, διατροφολόγων και ψυχολόγων είναι ένα χρήσιμο εργαλείο για να επανέλθει η ισορροπία.

Ορθορεξία

Η ορθορεξία είναι μια παθολογική εμμονή με την υγιεινή διατροφή. Τα άτομα δεν ενδιαφέρονται για την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουν. Το πρόβλημα είναι ότι δε θέλουν να φαίνονται πολύ αδύνατοι αλλά 'καθαροί', οπότε αυτά τα άτομα δείχνουν έναν παθολογικό ενθουσιασμό για το υγιεινό φαγητό και ολική απόρριψη των επεξεργασμένων τροφίμων. Οι ορθορεξικοί όταν αγοράζουν τρόφιμα είναι πολύ προσεκτικοί στο να ελέγχουν εάν το προϊόν είναι βιολογικό, χωρίς προσθήκη ζάχαρης, χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά, με υψηλή περιεκτικότητα σε καλά λιπαρά και πακεταρισμένα σε βιοδιασπώμενη συσκευασία.



Αδηφαγική Διαταραχή

Η αδηφαγική διαταραχή περιλαμβάνει επεισόδια μη ελεγχόμενης και υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού, το οποίο συνήθως συμβαίνει κρυφά από τους άλλους, μερικές φορές αμέσως μετά το μεσημεριανό ή το βραδινό γεύμα. Το άτομο που υποφέρει από αυτή τη διαταραχή προσλαμβάνει υπερβολικές ποσότητες φαγητού χωρίς κάποιο έλεγχο μέχρι να αισθανθεί δυσφορία.

Αυτό που διαφοροποιεί αυτό τον τύπο διατροφικής διαταραχής από τη βουλιμία είναι ότι δε χρησιμοποιούνται μέθοδοι εκκαθάρισης ή ελέγχου βάρους όπως ο αυτό-προκαλούμενος εμετός, η δίαιτα ή η λήψη καθαρτικών. Συνήθως, οι άνθρωποι που υποφέρουν από αυτή τη διαταραχή έχουν περιττό βάρος ή είναι παχύσαρκοι και ενδεχομένως θα αντιμετωπίσουν καρδιαγγειακά προβλήματα κατά τη διάρκεια της ενή-

λικής ζωής ή θα είναι πιο ευάλωτοι σε ογκολογικές ασθένειες, διαβήτη τύπου 2 και μεταβολικά σύνδρομα (ταυτόχρονη παρουσία τουλάχιστον 3 δυσλειτουργιών υπέρτασης, υψηλών επιπέδων τριγλυκεριδίων και γλυκαιμίας και χαμηλών επιπέδων HDL χοληστερόλης (η γνωστή 'καλή χοληστερόλη'), μαζί με λίπος που εντοπίζεται στην περιοχή της μέσης).



Οι αιτίες των διατροφικών διαταραχών δεν είναι ούτε περιορισμένες αλλά ούτε και τελείως γνωστές. Υπάρχουν πολλοί λόγοι που συμβάλλουν σε μια διατροφική διαταραχή, συμπεριλαμβανομένης μιας συγκεκριμένης συναισθηματικής κατάστασης που ευνοεί την αποχή από το φαγητό ή την υπερβολική κατανάλωση φαγητού ακολουθούμενη από εμετό.



Γενικά οι βασικοί παράγοντες κινδύνου ποικίλουν.

Κοινωνικο-πολιτισμικοί παράγοντες

Οι διατροφικές διαταραχές επηρεάζουν κυρίως τις αναπτυσσόμενες χώρες συγκριτικά με τις αναπτυσσόμενες χώρες. Σε αυτές τις χώρες, η κουλτούρα τείνει να δίνει έμφαση στο μύθο της αδύνατης και τέλει γυναίκας με τα μακριά πόδια. Τα περιοδικά παρουσιάζουν μια μη ρεαλιστική και πολύ αδύνατη εικόνα για τη γυναίκα. Η ομορφιά και η επιτυχία είναι επομένως συνώνυμα με το αδύνατο, το οποίο δε συγκρίνεται με την πραγματικότητα. Οι περισσότεροι άντρες επιθυμούν να γίνουν γεροδεμένοι και

μυώδεις, το οποίο τυπικά αναπαριστά το 'ιδανικό' πρότυπο για το αντρικό σωματότυπο. Η έκθεση σε ανέφικτες εικόνες από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μπορούν να οδηγήσουν τους άντρες σε απογοήτευση για το σώμα τους.

Μπορεί να έχει σημαντική επίδραση σε έναν έφηβο, που η αυτοεκτίμηση του δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί σωστά. Τα κοινωνικά δίκτυα, όπως το Facebook και το Instagram, είναι γεμάτα με φωτογραφίες με όμορφους και τέλειους νέους άντρες και γυναίκες, που γίνονται πρότυπα. Όλο αυτό είναι πλασματικό και συνήθως

οι φωτογραφίες δεν είναι ρεαλιστικές, καθώς είναι είτε επεξεργασμένες ή οι εικόνες προέρχονται από μη ρεαλιστικές σκηνές, παρουσιάζοντας μια ουτοπική ζωή, δίνοντας την ψευδαίσθηση ότι ένα σώμα όπως αυτό θα μπορούσε να μας κάνει ευτυχισμένους.

Η πραγματική ομορφιά και η επιτυχία επιτυγχάνονται μέσω της προσπάθειας επίτευξης των προσωπικών στόχων (οι οποίοι δε απορρέουν από τη σύγκριση, αλλά δημιουργούνται από εμάς τους ίδιους).

Οικογενειακοί λόγοι



Το οικογενειακό περιβάλλον μπορεί να προάγει την ανάπτυξη μιας επικίνδυνης συμπεριφοράς. Εάν κάποιος στην οικογένεια σου ήδη υποφέρει από κάποιας μορφής διατροφική διαταραχή ή κάποιο άλλο επιβλαβή εθισμό (αλκοόλ, ναρκωτικά, κ.λπ.), είναι ευκολότερο να

πέσεις θύμα σε κάποια από αυτές τις διαταραχές, καθώς υπάρχει ήδη ένα πρότυπο. Επιπλέον, οι έφηβοι και τα παιδιά μπορεί να πιέζονται από τους γονείς τους να διατηρήσουν ένα τέλειο σώμα, μέχρι το παιδί να εστιάσει αποκλειστικά σε αυτόν τον σκοπό, ακόμα και αν δεν είναι αναγκαίο.

Προσωπικοί λόγοι

Οι διατροφικές διαταραχές συνήθως αναπτύσσονται κατά την εφηβεία. Καθώς το σώμα αλλάζει, η μετάβαση στο σώμα ενηλίκου μπορεί να μην είναι αποδεκτή ή αναγνωρίσιμη. Μια απορρέουσα άρνηση για φαγητό ή υπερβολικό έλεγχο μπορεί να είναι μια προσπάθεια να σταματήσει αυτή η μετάβαση, προκειμένου να παραμείνει για πάντα στο σώμα της παιδικής ηλικίας, όπου το άτομο αισθάνεται ασφαλές και προστατευμένο.



Ακόμα και ένα τραύμα μπορεί να προάγει αυτές τις διαταραχές, σαν ανταμοιβή ή/ και 'αναισθησία' των αισθημάτων μέσω του φαγητού ή μέσω της απόρριψης αυτού.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η τελειομανία και η προσωπικότητα που θέλει να τα ελέγχει όλα είναι όλοι παράγοντες κινδύνου: να μην αισθάνεται κάποιος ποτέ 'επαρκής' (όμορφος, λεπτός, έξυπνος κ.λπ.). Ο τελειομανής θέλει να δίνει τον καλύτερο εαυτό του: μέσα από τις σπουδές, αλλά και σε άλλους τομείς, έχει συνεχώς την ανάγκη να αριστεύει. Συχνά αυτή η συμπεριφορά κρύβει χαμηλή αυτοεκτίμηση και ένα αίσθημα κατωτερότητας απέναντι στον εαυτό του και στους άλλους. Τελικά, αυτού του είδους η συμπεριφορά μπορεί να αποδειχθεί μη βιώσιμη και μπορεί να οδηγήσει σε άλλου είδους εθισμού, συμπεριλαμβανομένου του εθισμού στο φαγητό.



Συνοψίζοντας, πρέπει να εστιάσουμε στην πιθανότητα να βρούμε την απάντηση σε αυτά τα προβλήματα. Συχνά, το άτομο χρησιμοποιεί την ασθένεια ως μηχανισμό αντιμετώπισης των προσωπικών του προβλημάτων και η συνειδητοποίηση αυτής της κατάστασης, είναι το πρώτο βήμα προς την θεραπεία.



Όπως προαναφέρθηκε, όταν αντιληφθούμε συμπτώματα στη συμπεριφορά σχετικά με αυτές τις διαταραχές, σε φίλους ή στην οικογένειά μας πρέπει να τους προσεγγίσουμε και να ξεκινήσουμε ένα διάλογο. Αυτό που συστήνεται είναι ούτε να τους πιέσουμε ούτε να τους κρίνουμε αλλά να κερδίσουμε την εμπιστοσύνη τους και στη συνέχεια να μπορούμε να ακούσουμε. Αυτό βεβαίως δεν είναι αρκετό, προτείνεται να τους συστήσουμε μια θεραπεία σε ένα κέντρο που εξειδικεύεται στις διατροφικές διαταραχές, ώστε να έχουν την κατάλληλη υποστήριξη κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

Οι ομάδες υποστήριξης μπορεί να προσφέρουν βοήθεια, όπως η ομάδα των Ανώνυμων Υπερφάγων. Σε αυτές τις μη κερδοσκοπικές ομάδες, όλοι έχουν ελεύθερη πρόσβαση, μιλάνε για τις εμπειρίες τους, στηρίζουν ο ένας τον άλλον και τους παρέχεται υποστήριξη. Ο υποστηρικτής είναι

άτομο που έχει λύσει τα προβλήματά του με το φαγητό και είναι πλέον έτοιμος να βοηθήσει τους άλλους. Δε δίνονται διατροφικές οδηγίες, αλλά οι συναντήσεις βασίζονται στην δέσμευση του καθενός ότι θα ξεπεράσει τις διατροφικές του διαταραχές. Αυτό συμβαίνει σε συχνές συναντήσεις που προάγουν την ειλικρίνεια, την εμπιστοσύνη και την αλληλοϋποστήριξη. Αυτές οι συναντήσεις ακολουθούν 'τα δώδεκα βήματα' που έχουν σκοπό να κάνουν αυτούς τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν σταδιακά την κατάστασή τους, να συγχωρέσουν τους εαυτούς τους και να απολογηθούν σε αυτούς που έχουν υποφέρει εξαιτίας της αυτοκαταστροφικής τους συμπεριφοράς. Τέλος, ως αποτέλεσμα αυτών των βημάτων, επιτυγχάνεται μια πνευματική αφύπνιση η οποία τους επιτρέπει να βοηθήσουν άλλα άτομα στο μέλλον, μοιράζοντας τη γνώση που έλαβαν και εφαρμόζοντας τις αρχές αυτές σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους.

Όπως αναφέρεται και στην ιστοσελίδα τους:

"Ο πρωταρχικός μας στόχος είναι να αποφύγουμε την παθολογική κατανάλωση φαγητού και την ψυχαναγκαστική συμπεριφορά απέναντι στο φαγητό και να μοιραστούμε το πλάνο των 12 Βημάτων ανάρρωσης από τους Ανώνυμους Υπερφάγους με αυτούς που ακόμα υποφέρουν"



Συμβουλές:

Επιπλέον πληροφορίες



Η ανορεξία και η βουλιμία έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά: και οι 2 έχουν παρόμοιες καταστροφικές συνέπειες για τον οργανισμό που σχετίζονται με την κακή διατροφή (συμπεριλαμβανομένης μιας μη ισορροπημένης πρόσληψης ηλεκτρολυτών που έχει ως αποτέλεσμα αρρυθμίες και κατάρρευση του καρδιαγγειακού συστήματος).

Η ανορεξία εκδηλώνεται ως άρνηση για φαγητό και υπερβολικό έλεγχο των θερμίδων με δραματικές συνέπειες. Στο πέρασμα του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε πρόκληση σημαντικών βλαβών στα νεφρά, τα οστά με την εμφάνιση της οστεοπόρωσης, καρδιαγγειακές παθήσεις, απώλεια μαλλιών και δοντιών. Μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στο θάνατο. Από την άλλη, η βουλιμία είναι μια υπερβολική και λαίμαργη κατανάλωση φαγητού που ακολουθείται από εμετό, και μερικές φορές ακόμα και πρόσληψη διουρητικών ή καθαρτικών. Τα αποτελέσματα της βουλιμίας είναι επίσης ολέθρια, ευθραυστότητα νυχιών, απώλεια μαλλιών, καρδιακή ανεπάρκεια, αναιμία, έλκος στομάχου και διάβρωση του σμάλτου (λόγω των οξέων που προκαλούνται από τον εμετό), ξηρό δέρμα, απουσία ή ανωμαλία στον εμμηνορροϊκό κύκλο.

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από αδηφαγική διαταραχή καταναλώνουν υπερβολικές ποσότητες τροφίμων μέχρι να αισθανθούν δυσφορία. Αυτό που διαφοροποιεί αυτό το είδος διατροφικής διαταραχής από τις υπόλοιπες, όπως η βουλιμία, είναι η παντελής απουσία ενεργειών επανόρθωσης όπως αυτοπροκαλούμενος εμετός, νηστεία ή η πρόσληψη καθαρτικών.

Μπορούν να υπάρχουν πολλοί λόγοι για αυτές τις διαταραχές: κοινωνικοί, πολιτισμικοί, οικογενειακοί, ατομικοί. Υπάρχει θεραπεία, αλλά είναι σημαντικό να εμπιστευόμαστε τα κέντρα που εξειδικεύονται στις διατροφικές διαταραχές, έτσι ώστε το άτομο που νοσεί να μπορεί να έχει την κατάλληλη φροντίδα και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της θεραπείας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ III:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ & ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ

“Υγιεινότερες συνήθειες για υγιεινότερο τρόπο ζωής”

Ενότητα 1 – Οι διατροφικές απαιτήσεις ενός εφήβου

Εισαγωγή

Το να φροντίζουμε την υγεία μας μπορεί να είναι μια απλή διαδικασία και το να ετοιμάζουμε νόστιμα και ισορροπημένα γεύματα είναι το βασικό στοιχείο για ένα υγιές σώμα. Το να γνωρίζεις πώς θα ετοιμάσεις υγιεινά γεύματα σε εφοδιάζει με ένα εργαλείο πρόληψης που μπορεί να χρησιμοποιήσεις στην καθημερινότητά σου για εσένα, την οικογένειά σου και τους φίλους σου.

Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι η προετοιμασία ενός υγιεινού γεύματος μπορεί να είναι εύκολη και ταυτόχρονα πολύ διασκεδαστική.

Το να σκέφτεσαι την υγεία σου σημαίνει να επιλέγεις να προλαμβάνεις ασθένειες και περιττό βάρος επιλέγοντας φαγητά τα οποία το σώμα σου πραγματικά χρειάζεται για να αισθάνεται καλά.

Δεν απαιτούνται ειδικές μαγειρικές δεξιότητες για να μπορέσεις να ετοιμάσεις υγιεινά γεύματα. Απλά προσπάθησε να ακολουθήσεις τις παρακάτω συμβουλές και να προσθέσεις λίγη φαντασία. Ας κάνουμε, λοιπόν, διασκεδαστική την φροντίδα της υγείας μας!



Στην ενότητα...

Αυτή η ενότητα σκοπεύει να σε οδηγήσει σε προληπτικές μαγειρικές επιλογές με εύκολες συμβουλές και νόστιμα πιάτα, καθώς και υγιεινούς και θρεπτικούς συνδυασμούς.

Η εκμάθηση μερικών απλών, γρήγορων και υγιεινών συνταγών ξεκινώντας από το πρωινό είναι μια βασική προϋπόθεση για ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που εστιάζει στην καταπολέμηση των κακών διατροφικών επιλογών.

Το να μάθεις να διαβάζεις προσεκτικά τις διατροφικές ετικέτες στα τρόφιμα είναι επίσης βασικός στόχος, καθώς μπορεί να σε βοηθήσει να επιλέγεις μεταξύ πολλών επιλογών τα υγιεινά.



Βασικοί Όροι & Έννοιες

Κενές θερμίδες: περιέχονται σε συγκεκριμένα είδη φαγητών τα οποία περιέχουν θερμίδες οι οποίες είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θρεπτικά στοιχεία όπως τα γλυκά και το πρόχειρο φαγητό (junk food).

Υγιεινές διατροφικές επιλογές: επιλογές φαγητών, τα οποία είναι καλά για την υγεία, όπως λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, ξηροί καρποί, όσπρια, φρούτα.

Ετικέτες διατροφικής αξίας: πίνακες που περιέχουν τις ποσότητες των θρεπτικών συστατικών ανά 100g ή ανά μερίδα, τις οποίες τις βρίσκουμε στις συσκευασίες των τροφίμων.

Διατροφικά ισορροπημένα γεύματα: συνδυασμοί τροφίμων, που μας παρέχουν μακρο- και μικρο- θρεπτικά συστατικά, καθώς και φυτικές ίνες και ουσίες που θωρακίζουν τον οργανισμό.

Προληπτικό μέσο: διατροφική επιλογή που μπορεί να βοηθήσει το σώμα σου να παραμείνει υγιές.



Βασική Γνώση

Πριν μπεις στην κουζίνα...

Οι συνταγές μπορεί να ποικίλουν όσον αφορά τα συστατικά, τον απαιτούμενο χρόνο προετοιμασίας, το επίπεδο δυσκολίας και τη γεύση. Για το λόγο αυτό πρέπει πάντα να δοκιμάζεις πριν αποφασίσεις εάν είναι καλό για σένα ή όχι. Όταν επιλέγεις ποιες συνταγές είναι καταλληλότερες για εσένα ακολούθησε τις παρακάτω συμβουλές από τις οποίες μπορεί να επωφεληθείς:

Πρώτα, διάβασε όλα τα συστατικά και φτιάξε μια λίστα αγοράς. Οι ηλεκτρονικές αγορές μπορεί να είναι χρήσιμες. Μπορείς, επίσης, να ρωτήσεις τους γονείς σου για να αποφασίσεις ποια επιλογή είναι η καλύτερη.



Διάβασε τις διατροφικές ετικέτες όταν θέλεις να αποφασίσεις ποια προϊόντα ταιριάζουν στις διατροφικές σου επιλογές. Επίλεξε προϊόντα που οι ετικέτες διατροφικής αξίας δείχνουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες και μικρότερη σε λιπαρά και σάκχαρα. Θεωρούνται πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Αντίθετα, υπάρχουν τρόφιμα πλούσια σε ενέργεια, όπως επεξεργασμένα δημητριακά, γλυκά, hot-dogs, τηγανητά, ζωικά/trans λιπαρά που σχετίζονται με το περιττό βάρος, την παχυσαρκία και τις χρόνιες ασθένειες. Μας παρέχουν με 'κενές θερμίδες', το οποίο σημαίνει ότι η διατροφική τους αξία είναι ανεπαρκής. Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ενέργεια, όπως το fast food, πρέπει να περιοριστεί όσο το δυνατόν περισσότερο, καθώς η συχνή κατανάλωση μη ισορροπημένων γευμάτων μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες στην υγεία μας. Διάλεξε μια συνταγή που περιέχει συστατικά που σου αρέσουν

και βρες εναλλακτικές για τα συστατικά που δε σου αρέσουν. Για παράδειγμα, εάν δε σου αρέσουν τα αμύγδαλα, διάλεξε φιστίκια, εάν δε σου αρέσει η βρόμη αντικατάστησέ την με κεχρί κ.λπ. Αλλά μην εγκαταλείψεις την προσπάθεια να ετοιμάσεις μια συνταγή απλά και μόνο γιατί δε σου αρέσουν ένα ή περισσότερα συστατικά. Απλά προσπάθησε να είσαι θετικός στις δοκιμές στην κουζίνα σου και στο πιάτο σου.

Προσπάθησε να κρατήσεις θετική στάση όταν δοκιμάζεις καινούριες συνταγές, μπορεί να ανακαλύψεις φανταστικές γεύσεις και χορταστικά γεύματα... Δοκίμασέ το!



Τέλος, οι ακόλουθες συνταγές είναι μικρές ιδέες που θα σε βοηθήσουν να καινοτομήσεις στην καθημερινή σου διατροφή, οπότε όταν σχεδιάζεις τα νέα σου πιάτα καλό θα είναι να θυμάσαι τα ακόλουθα:

- Τα ωμά λαχανικά είναι θρεπτικότερα από τα μαγειρεμένα, γιατί οι περισσότερες βιταμίνες καταστρέφονται εύκολα από τη θερμότητα.
- Οι χυμοί λαχανικών είναι ένας εύκολος και γρήγορος τρόπος αύξησης της ημερήσιας πρόσληψης σε πράσινα, κόκκινα, πορτοκαλί και λευκά λαχανικά. Επίλεξε φρέσκους και πολύχρωμους χυμούς από ωμά λαχανικά πλούσιους σε βιταμίνες και μέταλλα. Τους καταναλώνεις ή 30 λεπτά πριν το γεύμα σου (για αύξηση της απορρόφησης των θρεπτικών συστατικών) ή όποτε μπορείς!



- Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την απορρόφηση του σιδήρου φυτικής προέλευσης. Πηγή βιταμίνης C είναι ο χυμός λεμονιού, μην ξεχνάς να τον προσθέτεις σε σαλάτες, μαγειρεμένα λα-

χανικά, όσπρια και χυμούς ωμών φρούτων και λαχανικών.

- Το χρώμα στα τρόφιμα υποδεικνύει την παρουσία σημαντικών βιοενεργών συστατικών όπως τα φυτοχημικά, τα οποία μπορείς να προσλάβεις όταν τρως συγκεκριμένα τρόφιμα. Επίλεξε πράσινα, κόκκινα, μωβ, κίτρινα και λευκά φρούτα και λαχανικά για να έχεις περισσότερα από αυτά τα στοιχεία.

- Τα όσπρια μας παρέχουν με ένα συγκεκριμένο είδος σιδήρου που ονομάζεται φυτοφερρίνη, η οποία είναι πιο ασφαλής για το σκώτι σου από τον αιμικό σίδηρο και πιο εύκολα απορροφήσιμο από τον μη αιμικό σίδηρο.

- Πρωτεϊνικές πηγές πρέπει πάντα να περιλαμβάνονται στα γεύματα. Διάβασε προσεκτικά το κεφάλαιο 1, ενότητες 1 & 2, για να δεις ποια τρόφιμα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες.

- Οι φυτικές ίνες είναι πολύ σημαντικές για την υγεία, για αυτό μην ξεχνάς να προσθέτεις στη διατροφή σου τρόφιμα που εί-

ναι πλούσια σε φυτικές ίνες όπως δημητριακά ολικής άλεσης, πολύχρωμες ωμές σαλάτες, λαχανικά στον ατμό, όσπρια, ξηρούς καρπούς και σπόρους.



- Τα υγιεινά λιπαρά οξέα είναι επίσης σημαντικά για την υγεία, για αυτό μην ξεχνάς να προσθέτεις στις συνταγές σου ξηρούς καρπούς (φιστίκια Αιγίνης, αμύγδαλα, καρύδια, Βραζιλιάνικα φιστίκια) και σπόρους (ηλιόσπορους, κολοκυθόσπορους κ.τ.λ.) Υπάρχουν ορισμένοι σπόροι όπως σουσάμι, chia, λιναρόσπορος, παπαρουνόσπορος οι οποίοι καλό είναι να τους σπάσεις πριν τους φας, προκειμένου να απελευθερωθούν τα θρεπτικά τους συστατικά, διαφορετικά ο εξωτερικός φλοιός δε θα επιτρέψει τη σωστή απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ!



2 ΜΕΡΙΔΕΣ

- 200 gr baby σπανάκι ή λαχανίδες
- 2 μέτρια αγγούρια, λεπτά κομμένα
- ½ λεμόνι ή ένα μικρό πορτοκάλι
- 2 κομμένες μπανάνες
- 400 ml γάλα αμυγδάλου, χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- 2 κουταλιές της σούπας φρουκτόζη, σιρόπι αγαύης ή στέβια/ερυθριτόλη
- 4 κουταλιές της σούπας πρωτεΐνη κάνναβης



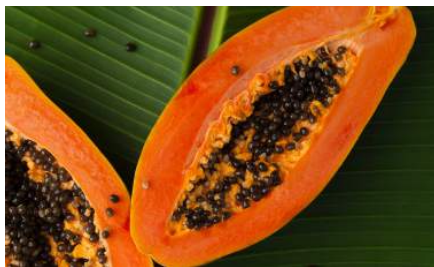
SMOOTHIE

ΟΔΗΓΙΕΣ

Βάζουμε όλα τα συστατικά στο μπλέντερ. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα μαλακό μείγμα, προσθέτοντας νερό, εάν χρειαστεί. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού αποθηκεύουμε τα λαχανικά, τα φρούτα και το γάλα στο ψυγείο κατά τη διάρκεια της νύχτας πριν φτιάξουμε το μείγμα, ή προσθέτουμε μερικά παγάκια στο smoothie.

Για ένα γρήγορο και θρεπτικό πρωινό ή σνακ, ακόμα και μετά την άθληση.

- 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο κάσιους
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό από βιολογικό λεμόνι
- 2 κουταλιές της σούπας μαρμελάδα βατόμουρο ή ½ παπάγια
- 400 ml γάλα σόγιας, χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- 2 κουταλιές της σούπας κακάο σε σκόνη, χωρίς ζάχαρη
- 2 κουταλιές της σούπας ερυθριτόλη
- 2 κομμάτια φρυγανισμένο ψωμί ολικής άλεσης



ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε ένα μπολ αναμειγνύουμε το βούτυρο από κάσιους, το χυμό λεμονιού, την παπάγια ή τη μαρμελάδα μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα (προσθέτουμε νερό εάν χρειαστεί). Το αλείφουμε στο ψωμί και απολαμβάνουμε μαζί με 200 ml γάλα σόγιας, προσθέτοντας και μια κουταλιά κακάο ή μια κουταλιά ερυθριτόλη.

Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, αποθηκεύουμε τα φρούτα στο ψυγείο κατά τη διάρκεια της νύχτας πριν τα καταναλώσουμε.

ΤΟ “ΠΑΝΤΑ ΥΓΙΕΙΝΟ” SNACK

ΑΛΜΥΡΗ ΕΚΔΟΧΗ

- 1 μεγάλο αγγούρι, καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους
- 6 μπουμπούκια κάπαρη, λεπτοκομμένες
- 2 κουταλιές της σούπας sauce σόγιας
- 2 κουταλιές της σούπας αποφλοιωμένους σπόρους κάνναβης
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο βασιλικό, ψιλοκομμένο
- 15 gr ψιλοκομμένο κουκουνάρι
- 300 gr λευκό γιαούρτι (σόγιας ή κατσικίσιο), χωρίς προσθήκη ζάχαρης



ΓΛΥΚΙΑ ΕΚΔΟΧΗ

- 2 αποξηραμένα βερίκοκα (ή άλλα αποξηραμένα φρούτα), κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 150 gr μούρα (σμέουρα, βατόμουρα, φράουλες)
- 4 ψιλοκομμένα Βραζιλιάνικα φιστίκια
- 300 gr λευκό γιαούρτι (σόγιας ή κατσικίσιο), χωρίς προσθήκη ζάχαρης
- 2 κουταλιές της σούπας νέκταρ καρύδας ή αγαύης
- 1 κουταλιά της σούπας εκχύλισμα βανίλιας

ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε ένα μπολ ή σε ένα μεγάλο βάζο, αναμειγνύουμε όλα τα συστατικά της εκδοχής που επιθυμούμε και τα απολαμβάνουμε κατά τη διάρκεια της ώρας του καφέ/τσαγιού, η ακόμα καλύτερα, μετά την προπόνηση.



ΝΟΣΤΙΜΗ ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ

2 ΜΕΡΙΔΕΣ



- 4 πατάτες μεσαίου μεγέθους, μαγειρεμένες και κομμένες
- 2 κουταλιές της σούπας χυμό βιολογικού λεμονιού
- 4 αυγά βιολογικά από κότες ελεύθερας βοσκής, βρασμένα και κομμένα ή 200gr ψάρι (μπακαλιάρος ή σκουμπρί)
- 200 gr φρέσκες κομμένες ντομάτες
- 1 αβοκάντο σε κύβους
- 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκα φύλλα μέντας, κομμένα
- 2 κουταλιές της σούπας κολοκυθόσπορους
- προαιρετικά: 2 κουταλιές της σούπας αλεσμένα αμύγδαλα

ΟΔΗΓΙΕΣ

Μαγειρεύουμε τις πατάτες στον ατμό (μαζί με τη φλούδα). Όταν μαγειρευτούν, αφαιρούμε τη φλούδα και τις κόβουμε όλες σε μικρά κυβάκια. Ενώ μαγειρεύονται οι πατάτες, βράζουμε τα αυγά (10 λεπτά βράσιμο, τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε) ή μαγειρεύουμε τα ψάρια στον ατμό. Πλένουμε τις ντομάτες και τα φύλλα μέντας και τα κόβουμε όλα μαζί. Βάζουμε όλα τα υλικά μέσα σε ένα μπολ, ανακατεύουμε και προσθέτουμε μερικά αλεσμένα αμύγδαλα.

Για ένα απολαυστικό μεσημεριανό, τα συνοδεύουμε με μια πολύχρωμη σαλάτα για ένα γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες, φυτοχημικά, πρωτεΐνες και σίδηρο.

2 ΜΕΡΙΔΕΣ

ΤΟ ΓΡΗΓΟΡΟΤΕΡΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- ½ κουταλιά της σούπας σπόρους μουστάρδας
- 1 μέτριο κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
- 2 μέτρια καρότα, κομμένα
- 400 ml νερό
- 1 πρέζα αλάτι Ιμαλαίων
- 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο
- 200 gr αποξηραμένες κόκκινες φακές, πλυμένες και στραγγισμένες
- 200 gr κεχρί (μετά από 20 λεπτά βράσιμο)
- ½ κουταλιά της σούπας τζιντζερ ή κύμινο
- 2 φύλλα δάφνης
- ½ κουταλιά της σούπας αποξηραμένο δεντρολίβανο
- φρέσκο ξύσμα πορτοκαλιού (1 μικρό πορτοκάλι)
- 2 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους



ΟΔΗΓΙΕΣ

Σε ένα μεγάλο μπολ για σούπα, ρίχνουμε το ελαιόλαδο, προσθέτουμε τους σπόρους μουστάρδας και ζεσταίνουμε μέχρι να αρχίσουν να αναπηδούν οι σπόροι, στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, τα καρότα, το κεχρί, τις φακές και το νερό.

Βράζουμε και το αφήνουμε να μαγειρευτεί για 15 λεπτά, ανακατεύοντας περιοδικά, στη συνέχεια προσθέτουμε τα φύλλα δάφνης, το δεντρολίβανο, το αλάτι και το τζιντζερ/κύμινο. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά, προσθέτοντας νερό εάν χρειαστεί.

Ταυτόχρονα, ξεροψήνουμε τους ηλιόσπορους σε ένα ζεστό τηγάνι και όταν ετοιμαστούν το κεχρί και οι φακές, τα ρίχνουμε σε ένα πιάτο, προσθέτοντας τους σπόρους και το ξύσμα πορτοκαλιού.

Σερβίρουμε το πιάτο αυτό με μια σαλάτα από διάφορα πολύχρωμα λαχανικά, πλούσια σε αντιοξειδωτικά για να παραμένουμε υγιείς.

- 500g ρεβίθια ή άλλα όσπρια μαγειρεμένα (μπορούμε να αγοράσουμε έτοιμα μαγειρεμένα οργανικά όσπρια σε γυάλινο βαζάκι)
- 10 λιαστές ντομάτες, χωρίς αλάτι, κομμένες
- 1 κουταλιά της σούπας ταχίνι
- 1 κουταλιά της σούπας σόγια
- χυμό από 1 μεσαίο φρεσκοστυμμένο λεμόνι
- 4 ψημένες φέτες ψωμί σίκαλης
- 400g κολοκύθα, πλυμένη και κομμένη σε κύβους
- 50g αλεύρι ντίνκελ ολικής άλεσης
- 2 πρέζες αλάτι Ιμαλαΐων
- ½ κουταλιά του γλυκού αποξηραμένο δενδρολίβανο
- 2 χούφτες ανάμεικτη σαλάτα με ελαιόλαδο και ψιλοκομμένα καρύδια



ΟΔΗΓΙΕΣ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200ο C. Βάζουμε τα ρεβίθια ή όποιο όσπριο έχουμε επιλέξει, τις λιαστές ντομάτες, το ταχίνι, τη σόγια και το χυμό λεμονιού σε ένα μπλέντερ για να γίνουν χούμους. Ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει μαλακό και προσθέτουμε νερό εάν χρειαστεί.

Σερβίρουμε το χούμους πάνω σε ένα ψημένο ψωμί, προσθέτοντας ωμό ελαιόλαδο. Ετοιμάζουμε τους κύβους κολοκύθας βάζοντας τους μέσα σε αλεύρι, ελαιόλαδο και δενδρολίβανο και τους βάζουμε στο φούρνο για 15-20 λεπτά ή μέχρι να γίνουν τραγανοί. Σερβίρουμε με ανάμεικτη σαλάτα με ψιλοκομμένα καρύδια και ελαιόλαδο για να εμπλουτίσουμε το φαγητό μας σε μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες και φυτικές ίνες.

ΘΡΕΠΤΙΚΟΣ-ΝΟΣΤΙ-
ΜΟΣ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ

- 300g λευκό οργανικό τόφου ή βιολογικό κοτόπουλο (διαλέγουμε μόνο το ένα από τα 2)
- 400g μπρόκολο
- 2 κουταλιές της σούπας σχινόπρασο
- 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδου
- 300g κομμένο μάραθο
- 16 μαύρες ελιές
- 1 μέτριο πορτοκάλι καθαρισμένο και κομμένο
- 2 κουταλιές σούπας αποξηραμένη ρίγανη
- 2 κουταλιές σούπας σόγια
- 2 πρέζες αλάτι Ιμαλαΐων
- 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 2 κουταλιές της σούπας φρεσκοτριμμένο τζίντζερ



ΟΔΗΓΙΕΣ

Κόβουμε το τόφου ή το κοτόπουλο σε λωρίδες και το βάζουμε σε ένα μεγάλο τηγάνι. Προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, σχινόπρασο και σκόρδο και το σκεπάζουμε. Όταν αρχίσει να χυλώνει, προσθέτουμε τη σόγια ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε μέχρι να αρχίσουν οι άκρες να γίνονται αδιαφανείς για ακόμα 10 λεπτά (εάν είναι τόφου, το αφήνουμε να μαγειρευτεί μέχρι να γίνει τραγανή η μία πλευρά). Όταν είναι έτοιμο προσθέτουμε το τριμμένο τζίντζερ και ανακατεύουμε.

Όση ώρα μαγειρεύεται το τόφου ή το κοτόπουλο, πλένουμε και κόβουμε το μπρόκολο και το τοποθετούμε σε ένα κατσαρολάκι με αλάτι και ελαιόλαδο και το αφήνουμε να μαγειρευτεί μέχρι να μαλακώσει (προσθέτουμε νερό εάν χρειαστεί).

Ταυτόχρονα, πλένουμε και καθαρίζουμε το μάραθο και τον τοποθετούμε σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε ελιές, ρίγανη, κομμάτια πορτοκαλιού, αλάτι και ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά και σερβίρουμε μαζί με το τόφου ή το κοτόπουλο και το μπρόκολο.

Γιατί μπρόκολο; Το μπρόκολο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Κ και ασβέστιο, το οποίο συμβάλλει στην υγεία των οστών και περιέχει και πολλά φυτοχημικά που δίνουν σημαντική ώθηση στην υγεία.

Συμβουλές



Τα βιολογικά τρόφιμα ολικής άλεσης είναι υγιεινότερα καθώς βοηθάνε το σώμα να είναι πιο δυνατό, το λεπτό και το παχύ μας έντερο να λειτουργούν καλύτερα καθώς και την καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.

Για να είναι υγιεινά τα γεύματά μας πρέπει να είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, με φυτικά λιπαρά, πρωτεΐνες, πολύχρωμα και φρεσκομαγειρεμένα. Όποτε είναι εφικτό, διάλεξε ολόκληρα τρόφιμα φυτικής προέλευσης καθώς θεωρούνται πιο υγιεινά.

Ορισμένα λιπαρά μπορεί να μην είναι φιλικά προς το σώμα, για το λόγο αυτό να θυμάσαι να χρησιμοποιείς ελαιόλαδο και άλλα φυτικά έλαια από λιναρόσπορους, κάνναβη, καρύδια και ηλιόσπορους που είναι πλούσιοι σε ελαϊκό οξύ. Αποφεύγουμε τα trans και κορεσμένα λιπαρά οξέα και άλλες πηγές χοληστερόλης

Χρησιμοποίησε πολλά διαφορετικά μπαχαρικά, καθώς τα περισσότερα από αυτά θεωρούνται τρόφιμα πρόληψης (κουρκουμάς, σαφράν, κανέλα). Μπορείς να προσθέσεις ορισμένα φρέσκα ή αποξηραμένα βότανα που είναι πλούσια σε σίδηρο και ασβέστιο, και σε βοηθάνε να επιτύχεις τον ημερήσιο στόχο σου σε θρεπτικά στοιχεία: φασκόμηλο, μέντα, δενδρολίβανο, θυμάρι, ρίγανη και σχοινόπρασο.

Ετοίμασε τα γεύματά σου όσο το δυνατόν συχνότερα, διάλεξε προσεκτικά συστατικά υψηλής ποιότητας και σωστούς συνδυασμούς.

Έλεγξε τις διατροφικές ετικέτες για: περιεκτικότητα σε ζάχαρη, αλάτι, πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, χοληστερόλη, trans και κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Πάντα να ετοιμάζεις μια λεπτομερή λίστα για ψώνια και να διασκεδάζεις τη διαδικασία αγοράς υγιεινών συστατικών!



Ενότητα 2 - Διαβάζοντας και Κατανοώντας τις Ετικέτες στα Τρόφιμα

Εισαγωγή

Η συσκευασία των τροφίμων έχει πολλές διαφορετικές λειτουργίες. Διασφαλίζει την ποιότητα του φαγητού μας προλαμβάνοντας την επαφή του με μικρόβια. Μας δίνει το όνομα του προϊόντος, πληροφορίες για το πως παράγεται και πως θα πρέπει να φαίνεται. Στις συσκευασίες τροφίμων μπορείς επίσης να βρεις τις ετικέτες τροφίμων – περιέχουν πίνακες που μας λένε τα συστατικά από τα οποία φτιάχνεται το προϊόν, την περιεκτικότητα του σε ζάχαρη, λιπαρά και θερμίδες καθώς και τα θρεπτικά του συστατικά. Οι συσκευασίες τροφίμων, και πιο συγκεκριμένα οι ετικέτες που βρίσκονται στις συσκευασίες είναι, επομένως, ένα πρακτικό εργαλείο για να καταλάβουμε καλύτερα το προϊόν που αγοράζουμε.

Αλλά οι συσκευασίες τροφίμων είναι ένας χώρος όπου οι εταιρείες μπορούν να διαφημίζουν τα προϊόντα τους στους καταναλωτές με τον πιο ελκυστικό τρόπο. Ενώ είναι κατανοητό ότι οι εταιρείες ξοδεύουν πολύ ενέργεια στο να πουλάνε τα προϊόντα τους σε μεγάλο κοινό, είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε ότι υπάρχουν στρατηγικές προώθησης που ενθαρρύνουν τους καταναλωτές να αγοράσουν ένα προϊόν, μερικές φορές με λίγο ή καθόλου σεβασμό στην διατροφή ή την υγεία.

Ως καταναλωτής, είναι επομένως καίριας σημασίας να μάθεις πως να διαβάζεις και να καταλαβαίνεις τις ετικέτες των τροφίμων προκειμένου να κάνεις συνειδητές επιλογές. Μπορούμε όλοι να γίνουμε εξυπνότεροι καταναλωτές εάν γνωρίζουμε το νόημα των λέξεων και των εικόνων που εμφανίζονται στις συσκευασίες τροφίμων. Ας θυμηθούμε ότι η πρόσβαση στην πληροφορία μας δίνει περισσότερες επιλογές.

Στην ενότητα...

Σε αυτή την ενότητα θα μάθεις πως να αναγνωρίζεις τις χρήσιμες πληροφορίες στις συσκευασίες και στις ετικέτες προϊόντων που χρησιμοποιείς καθημερινά και θα σου δώσουμε ορισμένες συμβουλές προκειμένου να μπορέσεις να κάνεις πιο υγιεινές επιλογές.

Έχοντας διαβάσει τις προηγούμενες ενότητες και έχοντας αποκτήσει ορισμένες παγιωμένες γνώσεις για τη διατροφή και τα υγιεινά φαγητά η ενότητα αυτή θα σε βοηθήσει να:

- αναγνωρίσεις τα υγιεινά τρόφιμα στα supermarkets, τα καταστήματα, τα ντουλάπια και τα ψυγεία μαθαίνοντας πως να ερμηνεύεις τις πληροφορίες που υπάρχουν στις συσκευασίες τροφίμων. Η κατανόηση των συστατικών και της σύστασής τους θα σε βοηθήσει να κάνεις υγιεινότερες επιλογές και γενικά θα συνεισφέρει σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής

- είσαι ένας εκπαιδευμένος καταναλωτής. Είναι ένα προϊόν όσο υγιεινό, φυσικό και ωφέλιμο όσο ισχυρίζεται; Το να καταλαβαίνεις τις ετικέτες των τροφίμων δεν είναι χρήσιμο μόνο για την διατήρηση της καλής σου υγείας αλλά σε βοηθάει επίσης στο να μην παραπλανηθείς από τις συσκευασίες τροφίμων.

Βασικοί Όροι & Έννοιες

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

Οι συσκευασίες παρέχουν προστασία και ειδικά χαρακτηριστικά για να κρατάνε το τρόφιμο σε καλή κατάσταση προκειμένου να καταναλωθεί. Μπορεί να περιέχουν και διατροφικές πληροφορίες καθώς και οπτικό υλικό (διαφήμιση, προτάσεις σερβιρίσματος κ.λπ.).

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ:

Βρίσκονται στις συσκευασίες και δίνουν πληροφορίες για την διατροφική αξία του προϊόντος. Στις ετικέτες υπάρχουν πολλές πληροφορίες, όπως το μέγεθος της μερίδας, οι θερμίδες, το περιεχόμενο, τα λιπαρά, οι θρεπτικές ουσίες και η λίστα με τα συστατικά. Οι ετικέτες τροφίμων περιέχουν σημαντικές πληροφορίες για την προέλευση του φαγητού, την ασφάλεια του, τους κινδύνους αλλεργίας και τη διατροφική του αξία.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ:

Ουσίες που βρίσκονται στα τρόφιμα και στα ποτά και χρησιμοποιούνται από το σώμα για να αναπτυχθεί, να αναπαραχθεί και να διατηρήσει την καλή υγεία. Υπάρχουν δύο κατηγορίες θρεπτικών συστατικών: τα μακροθρεπτικά συστατικά δηλαδή πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά και λιπαρά οξέα και τα μικροθρεπτικά συστατικά όπως οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία, τα οποία είναι απαραίτητα για όλες τις λειτουργίες του οργανισμού.



ΜΗΝ ΜΠΕΡ-
ΔΕΥΕΙΣ ΤΙΣ
ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟ-
ΦΙΜΩΝ ΜΕ ΤΙΣ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ!



ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΤΙΣ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΣΤΕ;

Για τους παραγωγούς τροφίμων στην Ευρωπαϊκή Ένωση, είναι νομική υποχρέωση να παρέχουν τις διατροφικές πληροφορίες στους καταναλωτές. Αυτή η υποχρέωση βασίζεται στον Ευρωπαϊκό Νόμο, ειδικότερα στον Ευρωπαϊκό Κανονισμό Νο 1169/2011 για την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, που τέθηκε σε ισχύ στις 13 Δεκεμβρίου 2014.

Ειδικότερα, οι διατροφικές πληροφορίες στις ετικέτες των τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνουν:

- Την ενεργειακή αξία του προϊόντος (σε kcal και kJ)
- Την ποσότητα λιπαρών, υδατανθράκων, σακχάρων, πρωτεΐνης και αλατιού

Επιπλέον, οι παραγωγοί μπορούν να επιλέξουν να υποδεικνύουν τις ποσότητες σε:

- Μονό-ακόρεστα λιπαρά
- Πολύ-ακόρεστα λιπαρά
- Πολυόλες
- Άμυλο
- Φυτικές Ίνες
- Διάφορες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία

Οι παραγωγοί ορισμένων προϊόντων πρέπει, επίσης, να πληροφορούν τον καταναλωτή για τα συστατικά του προϊόντος. Όλες αυτές οι πληροφορίες περιλαμβάνονται στις ετικέτες τροφίμων. Οι ετικέτες τροφίμων είναι, αρχικά, ένα εργαλείο για να προστατεύει τους καταναλωτές, αποτρέποντας τους παραγωγούς από το να χρησιμοποιούν κρυφά συστατικά χωρίς να αναφέρουν. Παρόλα αυτά, μπορεί να είναι πραγματικά δύσκολο να διαβάσεις και να καταλάβεις αυτές τις ετικέτες. Τι είναι όλα αυτά τα νούμερα; Τι σημαίνει RI; Πόση ζάχαρη περιέχει στην πραγματικότητα αυτό το προϊόν; Με άλλα λόγια: είναι το φαγητό που τρώω υγιεινό; Σε αυτή την ενότητα, έχουμε στόχο να σε βοηθήσουμε να καταλάβεις τη σημασία των διαφορετικών τμημάτων μιας ετικέτας και ως αποτέλεσμα να σε βοηθήσουμε να διαλέξεις το τρόφιμο ως συνειδητοποιημένος και ενημερωμένος πολίτης και καταναλωτής.



ΣΥΝΘΕΣΗ

διατροφικές πληροφορίες	100 g	Serving	% *
energy	kJ / kcal	kJ / kcal	%
fat	g	g	%
saturated fatty acids	g	g	%
carbohydrates	g	g	%
sugars	g	g	%
dietary fiber	g	g	%
protein	g	g	%
salt		g	%

*Συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση για ενήλικα

Συστατικά

ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η λίστα με τα συστατικά υποδεικνύει, όπως φαίνεται και από το όνομά της, τα διαφορετικά στοιχεία που συνθέτουν το προϊόν. Ως γενικό κανόνα, μπορούμε να πούμε ότι όσο μεγαλύτερη είναι η λίστα, τόσο πιο επεξεργασμένο είναι το προϊόν. Με άλλα λόγια εάν το προϊόν έχει μια μεγάλη λίστα συστατικών, είναι πιθανό να απέχει πολύ από το να είναι φυσικό.

Στις ετικέτες τροφίμων, τα συστατικά πρέπει να κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την ποσότητά τους, αυτό σημαίνει ότι τα συστατικά τοποθετούνται στη λίστα από το περισσότερο στο λιγότερο. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε μεγαλύτερες ποσότητες ανα-

φέρονται πρώτα. Επομένως, τα πρώτα συστατικά δίνουν σημαντικές ενδείξεις για την ποιότητα του προϊόντος. Ιδανικά, τα πρώτα συστατικά δεν θα πρέπει ποτέ να είναι ζάχαρη, σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη ή φρουκτόζη.

Επιπλέον, οι κατασκευαστές τροφίμων πρέπει να δίνουν πληροφορίες για τα αλλεργιογόνα που μπορεί να βρίσκονται στο προϊόν. Αυτό δίνει περισσότερες πληροφορίες στους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν αλλεργίες/ ευαισθησίες και στους ανθρώπους που δε θέλουν να φάνε ορισμένα τρόφιμα για θρησκευτικούς, ηθικούς ή πολιτιστικούς λόγους. Συγκεκριμένα, οι παραγωγοί πρέπει να αναφέρουν την παρουσία κοινών αλλεργιογόνων όπως γάλα, αυγά και μερικά δημητριακά ή ξηρούς καρπούς.

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ, ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΤΕΣ ΓΕΥΣΗΣ

Τα συστατικά ενός τρόφιμου μπορεί να είναι φυσικά τρόφιμα (π.χ. μήλο) και πρόσθετα. Τα πρόσθετα είναι ουσίες που χρησιμοποιούνται για να τροποποιήσουν ή/και να βελτιώσουν την γεύση και την υφή, ή να εμποδίσουν ένα προϊόν από το να αλλοιωθεί γρήγορα. Επομένως, ορισμένα πρόσθετα είναι ακίνδυνα ενώ ορισμένα αλλά είναι σε μεγάλο βαθμό επεξεργασμένα, βιομηχανικά προϊόντα και επικίνδυνα ακόμα

και καρκινογόνα.

Τα πρόσθετα ταξινομούνται από την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων. Έχουν συγκεκριμένη ονομασία, η οποία αποτελείται από το γράμμα E (από την λέξη Ευρώπη) και 3 αριθμούς. Παρακάτω είναι μια σύντομη λίστα με τα πιο επικίνδυνα εγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων που πρέπει να αποφεύγουμε όσο το δυνατόν περισσότερο:

E950 (Ακε σουλφάμη K), χρησιμοποιείται σε τσίχλες, cakes, ροφήματα.

E951 (Ασπαρτάμη), χρησιμοποιείται σε πολλά τρόφιμα και ποτά χαμηλών λιπαρών.

E621 (Όξινο Γλουταμινικό Νάτριο), χρησιμοποιείται σε τρόφιμα όπως σούπες, πατατάκια και προϊόντα χαμηλά σε λιπαρά, κινέζικα γεύματα.

E251 (Νιτρικό Νάτριο), χρησιμοποιείται στα επεξεργασμένα κρέατα όπως λουκάνικα και μπέικον.

E310 (Γαλλικός Προπυλεστέρας), προστίθεται κυρίως σε λιπαρές τροφές.

E320 (Βουτυλική υδροξυανισόλη, BHA), προστίθεται σε βρώσιμα έλαια, τσίχλες, λιπαρά, μαργαρίνη, ξηρούς καρπούς, στιγμιαίος πουρές πατάτας.

E321 (Βουτυλο υδροξυτολουόλιο, BHT), βρίσκεται σε φυτικά έλαια, μαγειρικά λίπη, λαρδί, λιπαρά, μαργαρίνη, ανθρακούχα ροφήματα, αλείμματα τυριού, τσίχλες, παγωτά, δημητριακά.

E133 (Λαμπρό κυανό, FCF), πράσινη χρωστική ουσία

που προστίθεται σε επεξεργασμένες κονσέρβες μπιζελιών, γαλακτοκομικά προϊόντα, γλυκά και ροφήματα.

E127 (ερυθροσίνη), κόκκινη χρωστική ουσία που βρίσκεται σε κονσερβοποιημένα φρούτα, μείγματα κρέμας κάσταρντ, γλυκά, αρτοποιήματα, σνακς, μπισκότα, σοκολάτες, καρυκευμένα καβούρια, λουκάνικα με σκόρδα, αλοιφές σολομού, πατέ, σκωτσέζικα αυγά, γεμιστές ελιές.

E110 (Κίτρινο Sunset, FCF), κίτρινη χρωστική ουσία που βρίσκεται σε χυμούς πορτοκαλι, ζελεδάκια πορτοκαλιού, γλυκιά αμυγδαλόπαστα, swiss roll, μαρμελάδες βερύκοκο, κίτρου, κρέμες λεμονιού, γλυκά, μείγματα ζεστής σοκολάτας και συσκευασμένες σούπες, τριμμένη φρυγανιά, σάλτσες τυριού, παγωτά και κονσερβοποιημένα ψάρια.

E102 (Ταρτραζίνη), κίτρινη χρωστική ουσία που βρίσκουμε σε χυμούς φρούτων, λικέρ φρούτων, επιδόρπια στιγμής, μείγματα cake, σκόνες κρέμας, σούπες, σάλτσες, παγωτά, γρανίτες, γλυκά, τσίχλες, γλυκιά αμυ-

γδαλόψιχα, μαρμελάδες, ζελεδάκια, μουστάρδα, γιαούρτια και σε πολλά έτοιμα γεύματα με γλυκερίνη, λεμόνι και προϊόντα μελιού.

E104 (Κίτρινο Κινολίνης), κίτρινη χρωστική ουσία που προστίθεται σε παγωτά, σκωτσέζικα αυγά και καπνιστό μπακαλιάρο.

E120 (Κοχελίνη), κόκκινη χρωστική ουσία που βρίσκεται σε αλκοολούχα ροφήματα, αρτοποιήματα, γαρνιτούρες, μπισκότα, επιδόρπια, ροφήματα, γλάσο, γέμιση σε πίτες, τυρί τσένταρ, λουκάνικα και γλυκά.

E123 (Αμαράνθη), μωβ χρωστική ουσία που προστίθεται σε παγωτά, ζωμούς σε σκόνη, μαρμελάδες, ζελεδάκια, κονσερβοποιημένες γεμίσεις φρούτων για πίτες και σουπές.

E131 (Μπλε Πατεντέ V), βιολετί χρωστική ουσία που προστίθεται στα σκωτσέζικα αυγά.

Τα συστατικά με αινιγματικές και δυσπρόφερτες ονομασίες είναι υπερβολικά επεξεργασμένα και βιομηχανικά παραγόμενα. Όσο λιγότερο επεξεργασμένα τρόφιμα καταναλώνεις τόσο καλύτερα θα αισθάνεσαι!

Θρεπτικές Ουσίες

Άλλο τμήμα της ετικέτας των τροφίμων δίνει πληροφορίες σχετικά με τη διατροφική αξία του προϊόντος. Οι πληροφορίες αυτές περιλαμβάνουν την ενεργειακή αξία του προϊόντος (σε kcal ή kJ) καθώς και την περιεκτικότητά του σε ζάχαρη, λιπαρά, πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, αλάτι κ.λπ. Μερικές φορές, μπορείς να βρεις πληροφορίες για τα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Η διατροφική ετικέτα μας επιτρέπει να μαθαίνουμε

περισσότερα για την ακριβή διατροφική αξία ενός προϊόντος και των συστατικών του. Εάν θέλουμε μια πιο υγιεινή διατροφή, οι διατροφικές πληροφορίες μπορούν να μας βοηθήσουν να αποφασίσουμε ποια προϊόντα έχουν αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας. Ταυτόχρονα, οι διατροφικές ετικέτες μπορούν να μας βοηθήσουν να εξασφαλίσουμε επαρκή πρόσληψη βασικών και ωφέλιμων θρεπτικών συστατικών.

Μερίδες

Γενικά, οι διατροφικές πληροφορίες δίνονται για ένα συγκεκριμένο βάρος/όγκος. Με άλλα λόγια, οι περισσότερες διατροφικές ετικέτες υποδεικνύουν τη συνολική ποσότητα ενός συγκεκριμένου θρεπτικού συστατικού στα 100gr ή 100ml, καθώς και την ποσότητα του θρεπτικού συστατικού ανά μερίδα.

Για παράδειγμα, μια μερίδα είναι ίση με ένα 1 γιαούρτι (150 g).

Περιεκτικότητα σε ζάχαρη

Είναι πολύ σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη την ποσότητα της ζάχαρης σε ένα προϊόν. Όταν αγοράζουμε ένα προϊόν διαλέγουμε αυτό που έχει την όσο το δυνατόν λιγότερη ζάχαρη. Η ζάχαρη είναι φοβερή εθιστική και επιπλέον είναι η κύρια αιτία που προκαλεί μη φυσιολογική και μη υγιεινή αύξηση βάρους.

Για να υπολογίσουμε την ποσότητα της 'κακής' προστιθέμενης ζάχαρης σε ένα προϊόν, βλέπουμε τη γραμμή που λέει 'από τα οποία ζάχαρη' κάτω από τους 'υδατάνθρακες' στη διατροφική ετικέτα. 4g ζάχαρης είναι περίπου ίσα με μια κουταλιά της σούπας ζάχαρη.

Για παράδειγμα, 1 γιαούρτι περιέχει 20g ζάχαρης, ίσα με περίπου 5 κουταλιές του γλυκού ζάχαρη. Για να σου δώσουμε ένα στοιχείο προς σύγκριση, η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση ζάχαρης σε ένα ενήλικα είναι 12 κουταλιές του γλυκού (48g).



Ποσότητα Αναφο- ράς

Μια άλλη στήλη στις διατροφικές ετικέτες είναι η Ποσότητα Αναφοράς. Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει θέσει ημερήσιες ποσότητες αναφοράς στους ενήλικες για τη συνολική ενέργεια (kcal/kJ) και τα θρεπτικά συστατικά (εκτός από βιταμίνες και μέταλλα). Παρόλο που τα ακόλουθα επίπεδα προτείνονται από τη νομοθεσία της ΕΕ ως ημερήσιες τιμές ποσότητας για ένα μέσο ενήλικα και είναι αυτά που χρησιμοποιούνται στις συσκευασίες των τροφίμων, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι οι ημερήσιες προσλήψεις αναφοράς πρέπει να είναι χαμηλότερες ώστε να διατηρείται μια υγιεινή διατροφή:

Αυτές οι αναφορές ποσότητας μπορεί να είναι χρήσιμες

Ενέργεια: 8400 kJ/2000 kcal

Συνολικά Λιπαρά: 70g

Κορεσμένα Λιπαρά: 20g

Υδατάνθρακες: 260g

για να μειώσουμε ή να αυξήσουμε την ποσότητα συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. Η ποσότητα των θρε-

πτικών συστατικών όπως, για παράδειγμα, η ζάχαρη και το αλάτι είναι καλό να είναι όσο μικρότερη γίνεται. Ταυτόχρονα, ορισμένα θρεπτικά συστατικά όπως είναι οι πρωτεΐνες και οι βιταμίνες, πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι λαμβάνουμε ικανοποιητική ποσότητα καθημερινά.

Προκειμένου οι διατροφικές ετικέτες να βοηθήσουν τους καταναλωτές να υπολογίσουν την ποσότητα των θρεπτικών συστατικών που περιέχονται σε ένα προϊόν, συγκριτικά με την ημερήσια πρόσληψη, περιέχουν το ποσοστό της ημερήσιας πρόσληψης αναφοράς για κάθε ένα από τα θρεπτικά συστατικά.

Για παράδειγμα, τρώγοντας 1 γιαούρτι είναι ίσο με την κατανάλωση 9% της ημερήσιας ποσότητας αναφοράς ενός ενήλικα σε ενέργεια, αλλά 1 γιαούρτι είναι, επίσης, ίσο με την πρόσληψη τους 22% της ημερήσιας ποσότητας αναφοράς σε σάκχαρα ενός ενήλικα. Να είστε σίγουροι ότι λαμβάνεται υπόψη όλα τα θρεπτικά συστατικά!

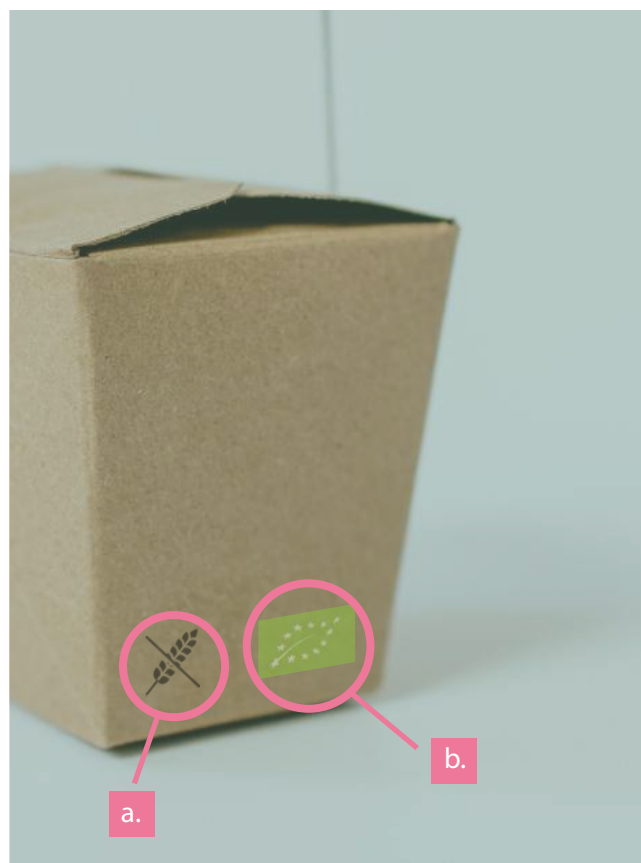
Ισχυρισμοί

Άλλα στοιχεία που πρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας όταν αξιολογούμε ένα προϊόν είναι οι επίσημες αξιώσεις, οι ετικέτες και τα λογότυπα.

Σύμβολα

Υπάρχουν σύμβολα τα οποία είναι εγκεκριμένα από τις εθνικές αρχές ή από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Η παρουσία αυτών των συμβόλων δίνει εγγύηση όσον αφορά παράγοντες όπως η ασφάλεια του προϊόντος, η βιωσιμότητα, η προέλευση του τροφίμου και η ευημερία των ζώων. Γενικά, είναι καλύτερο να επιλέγουμε βιολογικά και τοπικά προϊόντα, στα οποία δεν χρησιμοποιήθηκαν χημικές ουσίες.

Στην εικόνα, το "b." αναπαριστά την επίσημη πιστοποίηση για τη βιολογική καλλιέργεια στην Ευρωπαϊκή Ένωση.



Διατροφικοί Ισχυρισμοί

Επιπλέον, ορισμένοι διατροφικοί ισχυρισμοί μπορεί να εμφανίζονται στα προϊόντα μερικές φορές. Οι ισχυρισμοί αυτοί τονίζουν συγκεκριμένα διατροφικά πλεονεκτήματα του προϊόντος σε σχέση με την ενεργειακή αξία που παρέχει (ή που δεν παρέχει), ή τις συγκεκριμένες ουσίες που περιέχει (ή δεν περιέχει).

Στην εικόνα, το "a." αναπαριστά τον διατροφικό ισχυρισμό "Χωρίς Γλουτένη".

Η χρήση των διατροφικών ισχυρισμών είναι επίσης, θεσμοθετημένοι από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Παραδείγματα ισχυρισμών που επιτρέπεται να χρησιμοποιούν οι παραγωγοί είναι "χαμηλό σε λιπαρά", "χωρίς λιπαρά", "χωρίς ζάχαρη", "χωρίς πρόσθετα σάκχαρα". Ένας λεπτομερής κατάλογος των εγκεκριμένων και θεσμοθετημένων ισχυρισμών της ΕΕ διατίθεται στον ιστότοπο της Ευρωπαϊκής Ένωσης.





Ψευδείς Διατροφικοί Ισχυρισμοί. Παρόλα αυτά, είναι σημαντικό να έχεις στο μυαλό σου ότι δεν είναι όλοι οι ισχυρισμοί και τα σύμβολα επίσημα και αξιόπιστα. Όπως ήδη



Παραπλανητικές εικόνες και σύμβολα. Μια άλλη διάσταση που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη όταν αξιολογούμε ένα τρόφιμο είναι οι εικόνες και τα σύμβολα στη συσκευασία.

αναφέρθηκε στην εισαγωγή αυτής της ενότητας, οι συσκευασίες των τροφίμων είναι ένας σημαντικός χώρος για τους παραγωγούς για να τοποθετήσουν τις διαφημίσεις και τις εικόνες καθώς και ισχυρισμούς που θα ενθαρρύνουν τους καταναλωτές να διαλέξουν το συγκεκριμένο προϊόν αντί κάποιου άλλου. Αντίστοιχα, η χρήση αυτών των προωθητικών ισχυρισμών μπορεί να είναι παραπλανητική για τους καταναλωτές εάν δεν ξέρουν ότι αυτού του είδους η πληροφορία δεν είναι επίσημη και θεσμοθετημένη.

Όπως προαναφέρθηκε, η ΕΕ θεσμοθετεί ενεργά τη χρήση διάφορων διατροφικών ισχυρισμών. Όροι όπως 'χαμηλό σε λιπαρά' δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς να τηρούνται ορισμένες προϋποθέσεις. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί ισχυρισμοί που δεν περιλαμβάνονται στην επίσημη λίστα. Οι εταιρείες επομένως συνηθίζουν να αναγράφουν στις συσκευασίες τους λανθασμένα εκφράσεις όπως 'υγιεινά' ή 'υψηλό περιεχόμενο σε βιταμίνη D – βοηθάει στην ενίσχυση της υγείας των οστών'.

Ως καταναλωτές, είναι εξαιρετικά σημαντικό να προσέχουμε όταν αξιολογούμε αυτούς τους ισχυρισμούς. Ακόμα και ισχυρισμοί που είναι σύμφωνοι με τους κανονισμούς όπως 'χαμηλό σε λιπαρά' πρέπει να λαμβάνονται υπόψη με προσοχή: ενώ το 'χαμηλό σε λιπαρά' προϊόν μπορεί όντως να περιέχει χαμηλά επίπεδα λιπαρών, μπορεί ταυτόχρονα να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη. Αντίστοιχα, ο ισχυρισμός 'πλούσιο σε βιταμίνη D – βοηθάει στην ενίσχυση της υγείας των οστών' μπορεί να δίνει στους καταναλωτές την εντύπωση ότι το προϊόν είναι υγιεινό ενώ στην πραγματικότητα μπορεί να είναι πλούσιο σε λιπαρά, ζάχαρη ή αλάτι.

Ακολουθώντας τον κανονισμό Νο 1924/2006 για τη διατροφή και την υγεία, τα προϊόντα που χρησιμοποιούν ισχυρισμούς θα πρέπει να συμμορφώνονται με ένα θρεπτικό προφίλ το οποίο περιορίζει συνολικά την περιεκτικότητα σε ζάχαρη, λιπαρά και αλάτι. Ωστόσο, αυτό το θρεπτικό προφίλ δεν έχει δημιουργηθεί ακόμα από την ΕΕ, που σημαίνει ότι προϊόντα που είναι πλούσια σε ζάχαρη, λιπαρά ή αλάτι μπορούν να έχουν υγιεινούς ισχυρισμούς εάν ικανοποιούν έναν από τους υπόλοιπους θεσμοθετημένους διατροφικούς ισχυρισμούς.



Παραπλανητικοί Ποιοτικοί Ισχυρισμοί. Πολλές εταιρείες χρησιμοποιούν εκφράσεις όπως 'φυσικό', 'φρέσκο', 'σπιτικό' ή 'αυθεντικό' για να περιγράψουν τα προϊόντα τους. Η χρήση

αυτών των ισχυρισμών μπορεί να είναι παραπλανητική για τους καταναλωτές.

Πολλοί άνθρωποι τείνουν να υποθέτουν ότι εκφράσεις όπως 'φυσικό' ή 'παραδοσιακό' σημαίνουν υγιεινό. Στην πραγματικότητα, ορισμένα από αυτά τα 'φυσικά' προϊόντα έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

Οι όροι αυτοί δεν έχουν θεσμοθετηθεί ή οριστεί με νόμιμο τρόπο από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αυτό, φυσικά, είναι πολύ πρακτικό για τους παραγωγούς: οι εταιρείες μπορούν να χρησιμοποιούν τους όρους 'φυσικό' και 'σπιτικό' όπως επιθυμούν, το οποίο τους επιτρέπει να παρουσιάζουν τα προϊόντα τους με μια θετική χροιά.

Πολλά προϊόντα απεικονίζουν στη συσκευασία τους υγιεινά τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά, ενώ στην πραγματικότητα έχουν μικρή περιεκτικότητα σε φρούτα και λαχανικά. Η νομοθεσία της ΕΕ απαγορεύει να εμφανίζονται εικόνες τροφίμων που δεν είναι συστατικά του προϊόντος. Ωστόσο, από τη στιγμή που ένα συστατικό υπάρχει στο προϊόν μπορεί να εμφανίζεται και στη συσκευασία του, χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η περιεκτικότητά του συστατικού αυτού στο προϊόν. Η ποσότητα ενός προϊόντος πρέπει να υποδεικνύεται: ωστόσο στις περισσότερες περιπτώσεις η πληροφορία αυτή δίνεται μόνο στο πίσω μέρος της συσκευασίας, συνήθως με μικρά γράμματα. Ως αποτέλεσμα, είναι αρκετά σύνηθες να υπάρχουν προϊόντα με παραπλανητικές εικόνες που έχουν μεγάλες εικόνες φρούτων και λαχανικών, ενώ από τα συστατικά τους φαίνεται ότι περιέχουν μόλις το 0,5% αυτών. Παράδειγμα: αυτό το προϊόν εμφανίζει μπανάνες στην ετικέτα του για να το κάνει να φαίνεται πιο υγιεινό. Αλλά στην ουσία περιέχει ελάχιστο φρούτο: 4.5% μπανάνα!

COMPOSITION

Cherry yogurt: Lean fresh cheese (41%), skimmed milk (31.6%), sugar and liquid sugar (sucrose: 11.9%), cream (milk (1%)), **CHERRY (4.5%)**, milk protein (3.6 %), glucosefructose syrup (3.2 %), gelatin (1.5%), thickeners (1.5%), flavour (0.2%)

Είναι, επίσης, σημαντικό να θυμάσαι, ακόμα και αν ένα προϊόν περιέχει αρκετά φρούτα και λαχανικά, αυτό δε σημαίνει απαραίτητα ότι είναι και υγιεινό. Οι φρουτοχυμοί είναι ένα καλό παράδειγμα: περιέχουν μεγάλες ποσότητες φρούτων, αλλά έχουν επίσης μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη και δεν είναι τόσο υγιεινοί όσο τα ολόκληρα φρούτα. Όπως στις περιπτώσεις που προαναφέρθηκαν, δεν υπάρχει κάποιος επίσης νόμος που να αναγκάζει τις εταιρείες να χρησιμοποιούν εικόνες από τα πραγματικά συστατικά τους, ή να εμφανίζουν σωστά την ποσότητα των συστατικών τους στην εικόνα που χρησιμοποιούν. Επιπλέον, θα βρεις πολλά διαφορετικά σύμβολα και λογότυπα στις συσκευασίες των τροφίμων. Επομένως, είναι σημαντικό να θυμάσαι ότι δεν είναι όλα τα σύμβολα επίσημα (όπως για παράδειγμα το σύμβολο για τις οργανικές φάρμες που φαίνεται παραπάνω). Αντιθέτως, πολλά από αυτά τα σύμβολα είναι τελείως αυθόρμητα. Να θυμάσαι ότι αναφορές όπως 'ψηφίστηκε ως καλύτερο προϊόν της χρονιάς' δεν είναι σωστές ενδείξεις για την ποιότητα ενός προϊόντος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σε αυτή την ενότητα, μάθαμε πως να κατανοούμε καλύτερα τις ετικέτες, να αναγνωρίζουμε τα υγιεινά και ανθυγιεινά προϊόντα και να τα συγκρίνουμε. Αυτός μας επιτρέπει να κάνουμε καλύτερες επιλογές όταν αγοράζουμε ένα προϊόν και να διαμορφώνουμε τη διατροφή μας σύμφωνα με τις ανάγκες και τις πεποιθήσεις μας.



Να θυμάσαι ότι το να μπορείς να διαβάζεις της διατροφικές ετικέτες δεν είναι αποκλειστικά για να αποφεύγεις τα λιπαρά, τη ζάχαρη ή το αλάτι, είναι τελείως κατανοητό να τρως μερικές φορές σοκολάτα και πατατάκια. Το κύριο πλεονέκτημα του να διαβάζεις τις ετικέτες είναι να μπορείς να κάνεις τις δικές σου επιλογές ως πληροφόρημένος καταναλωτής χωρίς να μπερδεύεσαι από παραπλανητικές συσκευασίες.

Συμβουλές



ΒΗΜΑ 1: ΔΙΑΒΑΣΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Πόσο μεγάλη είναι; Όσο περισσότερα συστατικά περιέχει, τόσο πιο πιθανό είναι να έχει υποστεί μεγαλύτερη επεξεργασία.

Ποια είναι τα κύρια συστατικά; Τα συστατικά καταγράφονται σύμφωνα με την ποσότητά τους στο προϊόν. Τα πρώτα συστατικά στη λίστα είναι τα κύρια στοιχεία του προϊόντος.

Είναι υγιεινό; Οι λίστες των συστατικών μπορεί να περιέχουν ανθυγιεινά συστατικά, μερικές φορές με μεγάλα ονόματα (πρόσθετα, χρωστικές ουσίες, αριθμοί που ακολουθούν το γράμμα Ε κ.λπ.)



ΒΗΜΑ 2: ΔΕΣ ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΣΕ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ειδικά την περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λιπαρά. Να θυμάσαι ότι τα προϊόντα με χαμηλά λιπαρά μπορεί στην ουσία να είναι πιο ανθυγιεινά λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε ζάχαρη.

STEP 3: ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΑ ΛΟΓΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΞΙΩΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Υπάρχουν επίσημα λογότυπα στη χώρα σας ή την ΕΕ; Άλλα λογότυπα μπορεί να είναι απλά οπτικές αναπαραστάσεις προώθησης με λίγη ή καθόλου αντικειμενική αξία.

ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΕΠΙΓΝΩΣΗ

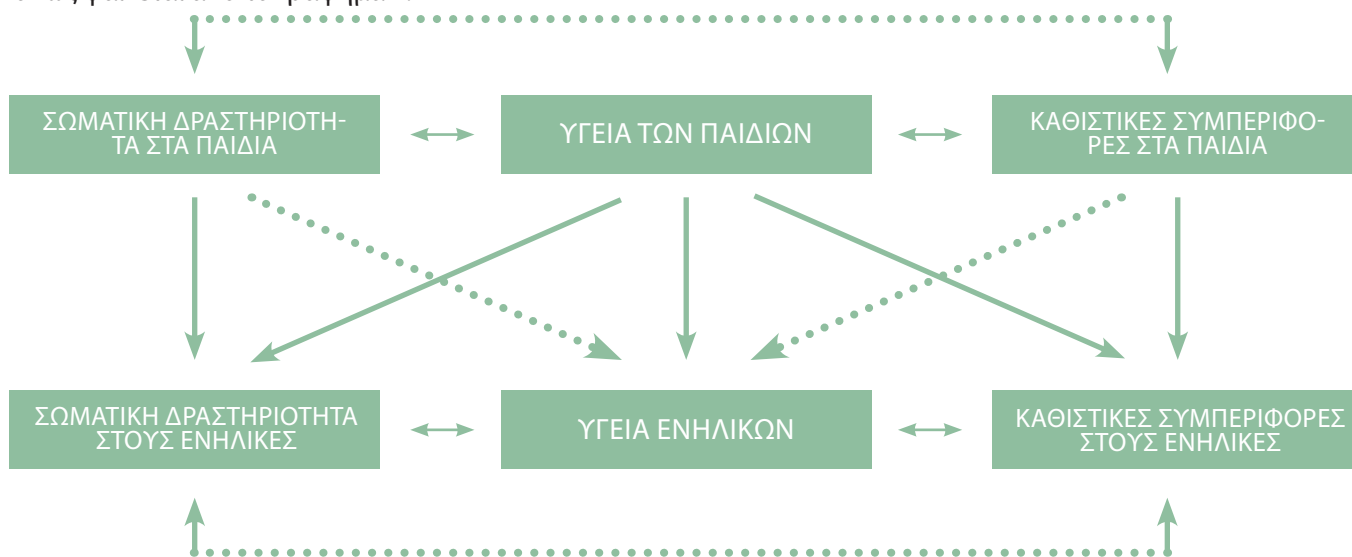
των παραπλανητικών ισχυρισμών για τα θρεπτικά στοιχεία και/ή το αν είναι βιολογικά ("χαμηλό σε λιπαρά" κ.λπ.)



Ενότητα 3 - ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Συνολικά, μαζί με τις διατροφικές συνήθειες, η φυσική δραστηριότητα είναι μια από τις κύριες διαθέσιμες στρατηγικές για την πρόληψη των μη-μεταδιδόμενων ασθενειών όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2 και άλλες καρδιο-μεταβολικές ασθένειες. Η φυσική δραστηριότητα δεν αποτρέπει μόνο την εμφάνιση χρόνιων ασθενειών από μικρή ηλικία, αλλά προάγει την οικογενειακή και ψυχολογική ολοκλήρωση, βελτιώνει τη φυσική κατάσταση, τις κινητικές δεξιότητες και τις γνωστικές ικανότητες καθώς και ευνοεί τις ακαδημαϊκές επιτυχίες και την κοινωνική ενσωμάτωση. Παρόλο που υπάρχουν πολλές ενδείξεις που μπορούν να μας ενθαρρύνουν (τόσο εμάς όσο και τους γονείς μας και τους συνομηλίκους μας) να συμπεριλάβουμε τη συχνή φυσική δραστηριότητα στην καθημερινότητά μας, μόνο ορισμένοι από εμάς καταφέρνουν να το επιτύχουν. Επιπλέον, στις μέρες μας όχι μόνο δεν προωθούμε και δεν ενθαρρύνουμε τη τακτική άσκηση, αλλά ξοδεύουμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας στην καθιστική ζωή. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, καθώς τόσο η φυσική δραστηριότητα όσο και η καθιστική ζωή φαίνεται να επιδρούν ανεξάρτητα τόσο στο σημερινό όσο και στο μελλοντικό τρόπο ζωής και την υγεία μας, όπως φαίνεται από το Γράφημα 1.



Σχήμα 1. Μοντελοποίηση τη σύνδεσης μεταξύ της φυσικής δραστηριότητας και της καθιστικής ζωής των παιδιών με την υγεία και τον τρόπο ζωής των ενηλίκων (Thivel, Charput & Duclos, 2018).

Στην ενότητα...

Ενώ στις μέρες μας είναι εμφανής η ανάγκη ανάπτυξης και εφαρμογής αποτελεσματικών στρατηγικών για την προώθηση της τακτικής καθημερινής σωματικής δραστηριότητας και τη μείωση της καθιστικής ζωής στην καθημερινότητα, πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τους ορισμούς ορισμένων βασικών εννοιών. Στο κεφάλαιο αυτό θα βρεις μερικούς ορισμούς των κύριων εννοιών: φυσική δραστηριότητα, αδράνεια, καθιστικές συμπεριφορές και σωματική κατάσταση. Επίσης θα σου δώσουμε τις βασικές συστάσεις που έχουν σχέση με αυτές τις έννοιες, καλές πρακτικές και καθημερινές συμβουλές για να βελτιώσεις την υγεία σου.



Βασικοί Ορισμοί & Έννοιες

Οι όροι δραστήριος, αδρανής και καθιστικός πολλές φορές χρησιμοποιούνται με λάθος τρόπο. Η μη σωστή χρήση αυτών των επιθέτων συχνά οδηγεί σε μεροληπτικά μηνύματα και συμπεράσματα

Τα τελευταία χρόνια, οι ερευνητές στους τομείς της φυσικής αγωγής και των καθιστικών συμπεριφορών, ειδικότερα τα μέλη του Δικτύου Έρευνας Καθιστικής Συμπεριφοράς (SRBN), έχουν εργαστεί προκειμένου να ξεκαθαρίσουν τους ορισμούς που σχετίζονται με τη σωματική δραστηριότητα, την αδράνεια και την καθιστική ζωή (ο Πίνακας 1 παρουσιάζει αυτούς τους κύριους ορισμούς). Τελικά κατέληξαν σε μια κοινή ορολογία το 2017:

Η φυσική δραστηριότητα ορίζεται ως η σωματική κίνηση που δημιουργείται από τη συστολή των μυών και η οποία αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες. Χαρακτηρίζεται από τον τρόπο, τη συχνότητα, την ένταση, τη διάρκεια και το περιεχόμενό της. Η άσκηση θεωρείται υποκατηγορία της φυσικής δραστηριότητας η οποία σχεδιάζεται, δομείται, επαναλαμβάνεται και ευνοεί την διατήρηση ή την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης.



Πολύ συχνά μπερδεύουμε τη φυσική δραστηριότητα με την άθληση. Η σύγχυση αυτή πρέπει να ξεκαθαριστεί διότι πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι η προώθηση της φυσικής δραστηριότητας απαιτεί την ενασχόλησή τους με κλασικά αθλήματα, ενώ δεν είναι ισχύει. Δεν πρέπει να παίζεις ποδόσφαιρο σε μια ακαδημία προκειμένου να αυξήσεις τα επίπεδα της φυσικής σου δραστηριότητας. Η άθληση είναι μέρος του φάσματος της φυσικής δραστηριότητας και ανταποκρίνεται σε κάθε καθιερωμένη και οργανωμένη πρακτική, που βασίζεται σε συγκεκριμένους κανόνες ανταγωνισμού. Αντίστοιχα, ένας από τους σκοπούς του να αθλείται κανείς είναι να ανταγωνίζεται με άλλους ή να βελτιώνει τις επιδόσεις του. Αυτό το γνώρισμα είναι σημαντικό καθώς πολλοί άνθρωποι μπορεί να φοβούνται τον όρο 'άθλημα' με αυτή τη στενή ανταγωνιστική έννοια. Παρόλα αυτά, μια μέτρια ή υψηλή συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες είναι απαραίτητη για την υγεία μας.

Εκτός από τη φυσική δραστηριότητα, ως ανεξάρ-

τητος παράγοντας που επηρεάζει τη υγεία, πρέπει επίσης να οριστούν με σαφήνεια οι συμπεριφορές της καθιστικής ζωής.



Η καθιστική συμπεριφορά είναι κάθε συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από χαμηλές ενεργειακές δαπάνες (≤ 1.5 METs, 1 MET είναι ίσο με την ενέργεια που δαπανάται όταν ξεκουράζεται κάποιος) ενώ βρίσκεσαι σε καθιστή ή ξαπλωμένη θέση. Η ώρα μπροστά από την οθόνη ή ενώ κάποιος κάθεται είναι οι δύο βασικοί δείκτες που ποσοτικοποιούν το χρόνο που ορίζεται ως καθιστικός. Επομένως, καθιστικές συμπεριφορές είναι η παρακολούθηση τηλεόρασης, το διάβασμα, το ηλεκτρονικό παιχνίδι, ο χρόνος μπροστά από tablet ή οθόνη κινητού. Ωστόσο, η μετακίνηση με συγκοινωνίες (λεωφορεία, τρένα, αμάξι κ.λπ.) και η ώρα που κάθεται στο σχολείο είναι επίσης καθιστικές συμπεριφορές στις οποίες ξοδεύουμε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου μας. Για παράδειγμα, στην ηλικία των 14 ετών ξοδεύουμε περίπου 30 ώρες ενώ καθόμαστε στο σχολείο και περίπου 7 με 8 ώρες κάνοντας τις ασκήσεις για το σπίτι κάθε εβδομάδα. Επίσης, οι περισσότεροι από εμάς (περισσότερο από 40% στο γυμνάσιο και στο λύκειο) παραδέχονται ότι ξοδεύουν τις ώρες μετά το σχολείο μπροστά σε οθόνες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ένα μεγάλο μέρος του τρόπου ζωής μας να δίνει τη θέση του σε καθιστικό χρόνο.

“Μια σημαντική υπενθύμιση: η φυσική δραστηριότητα και η καθιστική ζωή δεν είναι αντίθετα μεταξύ τους. Το να είμαστε σωματικά δραστήριοι δεν μας αποτρέπει από το να αφιερώνουμε ένα σημαντικό μέρος της ζωής μας σε συμπεριφορές καθιστικής ζωής! Με άλλα λόγια, μπορούμε να θεωρηθούμε τόσο δραστήριοι όσο και καθιστικοί!”

Πολύ συχνά παρερμηνεύεται, η φυσική αδράνεια δεν είναι συνώνυμο της καθιστικής συμπεριφοράς αλλά χρησιμοποιείται για να χαρακτηρίσει τα άτομα που δεν φτάνουν τους στόχους της σωματικής άσκησης βάσει της ηλικίας τους.



Ο παρακάτω πίνακας δίνει τους ορισμούς.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ :

Κάθε σωματική κίνηση που δημιουργείται από τη συστολή των μυών και η οποία αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες πάνω από το ρυθμό μεταβολισμού ανάπαυσης. Χαρακτηρίζεται από τον τρόπο, τη συχνότητα, την ένταση, τη διάρκεια και το περιεχόμενο της

ΦΥΣΙΚΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑ :

Αντιπροσωπεύει τη μη επίτευξη της σωματικής δραστηριότητας βάσει κατευθυντήριων γραμμών.

ΑΣΚΗΣΗ:

Υποκατηγορία της φυσικής δραστηριότητας που έχει σχεδιαστεί και αντιστοιχεί σε μια οργανωμένη πρακτική που διέπεται από συγκεκριμένους κανόνες.

ΚΑΘΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ:

Κάθε συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται από ενεργειακές δαπάνες ≤ 1.5 METs, ενώ βρισκόμαστε σε καθιστή ή ξαπλωμένη θέση.

Παρόλο που είναι σημαντικό να κατανοήσουμε καθαρά τους ορισμούς αυτούς, η υιοθέτησή τους παραμένει στη διακριτική ευχέρεια του καθενός. Το να είμαστε δραστήριοι και να αποφεύγουμε την καθιστική ζωή εξαρτάται, σήμερα, από την επιλογή μας. Η υιοθέτηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής θα βελτιώσει και θα διατηρήσει τη καλή φυσική μας κατάσταση, η οποία βασίζεται στην ικανότητά μας να κάνουμε καθημερινά δραστηριότητες όπως το ανέβασμα σκάλας ή το κουβάλημα των αγορών μας χωρίς να αισθανόμαστε κόπωση.

Αντίστοιχα, η καλή σωματική κατάσταση είναι το αποτέλεσμα ή η προϋπόθεση της φυσικής δραστηριότητας. Από μόνος του, ο όρος ‘φυσική κατάσταση’ συνδυάζει ‘μια ομάδα χαρακτηριστικών που έχουμε ή καταφέρνουμε για να ολοκληρώσουμε τις καθημερινές μας ασκήσεις’ και ‘είναι η ικανότητα να εκτελούμε μυϊκές ασκήσεις’



Βασικές Γνώσεις

Ποιες είναι οι οδηγίες; Οι οργανισμοί δημόσιας υγείας και οι επιστημονικές κοινότητες κάνουν συστάσεις ανάλογα με την ηλικία κάποιου προκειμένου να διατηρήσει ή/και να βελτιώσει την ψυχική, κοινωνική και κινητική του ανάπτυξη. Στις μέρες μας, υπάρχει ομοφωνία στο ότι τα παιδιά κάτω των 6 ετών πρέπει να ασχολούνται τουλάχιστον τρεις ώρες την ημέρα με φυσικές δραστηριότητες, οι οποίες αποτελούνται από παιχνίδια. Από 6 έως 18 ετών, τα παιδιά και οι έφηβοι πρέπει να ασχολούνται τουλάχιστον 60 λεπτά με μέτριας έως υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα καθημερινά.

Το πιο σημαντικό είναι ότι αυτές οι παραπάνω συστάσεις πρέπει να συνδυάζονται με τις καθιστικές συστάσεις. Κατά τη διάρκεια της ξεκούρασης, τα παιδιά κάτω των 6 ετών δεν πρέπει να κάθονται για πάνω από 15 λεπτά συνεχόμενα (ανά ώρα) (συνολικά είναι λιγότερο από 3 ώρες την ημέρα) και δεν πρέπει να ξοδεύουν περισσότερη από 1 ώρα τη μέρα μπροστά σε οθόνη. Τα παιδιά κάτω των 5 πρέπει να ξοδεύουν λιγότερες από 2 ώρες συνεχόμενα ενώ κάθονται και/ή μπροστά σε οθόνες. Επιπλέον, τα παιδιά πρέπει να κοιμούνται αρκετά τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά, με 12 με 17 ώρες τη μέρα μέχρι 1 έτους, περίπου 10-14 ώρες/μέρα για τις ηλικίες 1-5, 9-12 ώρες/μέρα για τα παιδιά στο δημοτικό (5 με 10 χρονών) και 8-11 ώρες/μέρα όταν είναι μεγαλύτερο από 10 ετών. Η Ευρωπαϊκή Ομάδα Μελέτης της Παιδικής Παχυσαρκίας έκανε συστάσεις για τη φυσική δραστηριότητα στο e-book της όπως παρουσιάζεται στον παρακάτω πίνακα.



ΗΛΙΚΙΑ	ΤΥΠΟΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
< 12 μηνών	Εποπτευόμενη επιδαπέδια άσκηση σε ασφαλές περιβάλλον (π.χ. παιχνίδια σωματικής επαφής με γονείς κι αδέρφια για να ενθαρρύνουν τις βασικές κινήσεις όπως κράτημα, σφίξιμο κ.α.	Καθημερινά για 5-15 λεπτά.	• Βοηθάει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. • Ενδυναμώνει οστά και μυς. • Βελτιώνει την άσκηση και τις δεξιότητες συντονισμού. • Προάγει τις κοινωνικές δεξιότητες μέσω της διάδρασης με τους ανθρώπους.
1-5 χρονών	Εποπτευόμενα παιχνίδια με γονείς κι άλλα παιδιά για να ενισχύσουν κινήσεις όπως μπουσούλημα, τρέξιμο, τέντωμα κ.α..	Καθημερινά για τουλάχιστον 3 ώρες (με μικρές επαναλήψεις 10-20 λεπτών κατά τη διάρκεια της μέρας)	• Ενδυναμώνει την καρδιά, τα οστά και τους μυς • Βελτιώνει την ισορροπία και τις δεξιότητες συντονισμού. • Βοηθάει στην επίτευξη και διατήρηση υγιούς βάρους.
5-12 χρονών	Φυσική άσκηση μέτριας έως έντονης έντασης** συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων με επίδραση στην υγεία των οστών (π.χ. πήδημα, κουτσό, τρέξιμο & χορός).	Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα. Τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα, τα παιδιά πρέπει να ασκούν δραστηριότητες αντοχής.	• Υποστηρίζει τη συγκέντρωση και τη μάθηση • Ενδυναμώνει μυς και οστά. • Βοηθάει στην ισορροπία και τις δεξιότητες συντονισμού. • Βοηθάει την κίνηση. • Βοηθάει στην επίτευξη και διατήρηση υγιούς βάρους. • Ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία. • Βοηθάει στην κοινωνικοποίηση.
13-17 χρονών	Φυσική άσκηση μέτριας έως έντονης έντασης** συμπεριλαμβανομένων δραστηριοτήτων με επίδραση στην υγεία των οστών (επ.χ. πήδημα, κουτσό, τρέξιμο & χορός); μετακίνηση ποου περιλαμβάνει σωματική άσκηση, οργανωμένη και μη οργανωμένη άσκηση, παιχνίδια, φυσική αγωγή και άλλες δραστηριότητες στο σπίτι, το σχολείο, και την κοινωνία.	Τουλάχιστον 60 λεπτά την ημέρα. Τουλάχιστον 3 φορές τη βδομάδα, τα παιδιά πρέπει να ασκούν δραστηριότητες αντοχής.	• Υποστηρίζει τη συγκέντρωση και τη μάθηση • Ενδυναμώνει μυς και οστά. • Βελτιώνει την ισορροπία και της ασκήσης συντονισμού. • Συμβάλλει στην επίτευξη και διατήρηση υγιούς βάρους. • Ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση και την ανεξαρτησία. • Βοηθάει στην κοινωνικοποίηση. • Βελτιώνει την υγεία της καρδιάς και του μεταβολισμού. • Συμβάλλει στην ψυχική υγεία. • Βελτιώνει το καρδιοαναπνευστικό.

** (δραστηριότητα που προκαλεί την εφύδρωση στα παιδιά)



Συμβουλές

Παρακάτω είναι ορισμένες συμβουλές για παιδιά και εφήβους, αλλά και για εκπαιδευτικούς, γονείς και κηδεμόνες που πρέπει να γνωρίζουν προκειμένου να ακολουθούν ένα ισορροπημένο τρόπο ζωής:

Ενσωμάτωση χρονικών στιγμών για ενεργό παιχνίδι όχι μόνο ανάμεσα στα μαθήματα αλλά και κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, χωρίς να επηρεάζονται οι ακαδημαϊκές επιδόσεις και η επιτυχία (μερικά σχολεία εφαρμόζουν τα κυκλικά θρανία με επιτυχία).

Μικρές σωματικές κινήσεις σε τακτικά διαστήματα (περπάτημα για μερικά λεπτά κάθε μια ώρα, για παράδειγμα) κατά τη διάρκεια των μαθημάτων ή του διαβάσματος.

Εφαρμογή 'ανοιχτών τάξεων' στη μάθηση, όπου η αριθμητική διδάσκεται μετρώντας τοίχους ή μέσω παιχνιδιών με μπάλα.

Δυνατότητα να σηκωθεί ο μαθητής κατά τη διάρκεια του μαθήματος, όπου το θελήσει καθώς και πιο ψηλά θρανία.

Αποφυγή χρήσης ανελκυστήρων όπου υπάρχουν σκάλες.

Όπου υπάρχει η δυνατότητα μετακίνησης με πόδια ή ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο ή λεωφορείο.

Προτίμηση της ενεργούς δραστηριότητας αντί για ώρα μπροστά στην οθόνη και βιντεοπαιχνίδια.



Ενότητα 4 - Συζητάμε και εκφραζόμαστε ελεύθερα

ΣΤΑ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΑ ΚΕΦΑΛΑΙΑ ΜΑΘΑΜΕ ΠΟΛΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Καλά λιπαρά, κακά λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και οτιδήποτε σχετίζεται με τη διατροφή

Αλλά και για τα προβλήματα υγείας που προκύπτουν όταν κάποιος είναι υπέρβαρος.

Φυσικά, όταν είσαι νέος δεν αισθάνεσαι τα προβλήματα. Και δεν ενδιαφέρεσαι να τα μάθεις.

Ίσως μια μικρή ιστορία, που θα θέλαμε να σου πούμε σύντομα, θα μπορούσε να βοηθήσει. Μια αληθινή ιστορία που αφορά τη Judith.

Η Judith ζει στη Γερμανία και είναι παχύσαρκη από την παιδική της ηλικία. Αγαπούσε το σκύλο της και τα άλογα της θείας της όσο τίποτε άλλο. Δυστυχώς, όμως, αγαπούσε εξίσου τη σοκολάτα, τα πατατάκια και τα αναψυκτικά.



Στην ηλικία των 12, ζύγιζε σχεδόν 90 kg. Τότε είχε ύψος περίπου 1.50m. Ντρεπόταν για το βάρος της αλλά δεν ήξερε πως να το αντιμετωπίσει.

Είχε ελάχιστους φίλους στο σχολείο και οι συμμαθητές της την κορόιδευαν και την πείραζαν σχεδόν καθημερινά για το βάρος της. Αναγκαζόταν να ακούει προσβολές όπως 'τα Γερμανικά τανκς βγήκαν ξανά', 'φώκια', 'χοντρή αγελάδα' και πολλά ακόμα. Κανείς δεν ήθελε να τη συναναστρέφεται. Εξαιτίας της απογοήτευσής της έτρωγε. Όταν έπαιρνε κακούς βαθμούς στα μαθήματα, έτρωγε.

Αυτό συνέχιζε για πολλά χρόνια και η Judith έγινε πιο ήσυχη. Δε μιλούσε στους γονείς της για αυτό. Ξεκίνησε να τρώει κρυφά. Τα περισσότερα από αυτά φυσικά... σοκολάτες και πατατάκια. Οι γονείς της ανησυχούσαν για την κατάστασή της αλλά εκείνη δεν ήθελε να μιλάει για αυτά που την οδηγούσαν σε διαμάχες. Η Judith σκεφτόταν ότι οι γονείς της δεν την καταλαβαίνουν. Και οι γονείς της δεν μπορούσαν να αντιληφθούν ότι η Judith δεν ήθελε να μιλάει για αυτά.

Πρέπει να τονιστεί ότι οι γονείς της είχαν βιώσει την ίδια εμπειρία της παχυσαρκίας με την Judith, οπότε αντιμετώπιζαν το θέμα της διατροφής πολύ προσεκτικά. Ωστόσο, αυτό δε βοήθησε. Ποιος ενδιαφέρεται για το τι λένε οι γονείς;

Επομένως, αυτή η κατάσταση συνεχίστηκε και στην ηλικία των 15 ετών, η Judith ήταν 1.75m και ζύγιζε 130 kg.



Ένα όμορφο κορίτσι με μακριές κόκκινες μπούκλες και φακίδες που της δημιουργούσε προβλήματα μόνο το βάρος της. Η κατάσταση χειροτέρευε με τις προσβολές και τον εκφοβισμό που δεχόταν στο σχολείο από τη στιγμή που οι συμμαθητές της είχαν smartphones και Facebook.

Ο εκφοβισμός είχε αφήσει βαθιές πληγές στην Judith. Δεν είχε αυτοεκτίμηση, είχε χαμηλούς βαθμούς και δεν ήθελε να βγαίνει από το σπίτι.

Σήμερα, μετά από πολλά χρόνια και προβλήματα, αποφάσισε να ζητήσει βοήθεια από τους γονείς της και να το αντιμετωπίσουν μαζί. Μετά από πολλές συζητήσεις, η οικογένεια αποφάσισε ότι χρειάζονται περισσότερη βοήθεια.

Οι γονείς της πήγαν στο σχολείο, μίλησαν με τους καθηγητές και τους μαθητές. Τους υποστήριξαν κοινωνικοί λειτουργοί από το σχολείο και την αστυνομία, οι οποίοι διαθέτουν εξειδικευμένο προσωπικό σε θέματα εκφοβισμού.



Η Judith ξεκίνησε συνεδρίες με έναν ψυχολόγο και ένα διατροφολόγο. Αθλούνταν μαζί με τους γονείς της τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα.

Μετά από περίπου 8 μήνες, η Judith έχασε περισσότερα από 50 kg. Οι βαθμοί της βελτιώθηκαν, γελούσε ξανά κι απέκτησε ακόμα και φίλους.

Σήμερα είναι 20 χρονών και πρέπει να είναι ακόμα πολύ προσεκτική ώστε να μην επανέλθει σε συμπεριφορές του παρελθόντος καθώς και να μην ξεκινήσει να τρώει ανεξέλεγκτα σε περιπτώσεις που βιώνει άγχος ή θυμό. Αυτό δεν είναι πάντα εφικτό. Αλλά έχει πια μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και υπερασπίζεται τον εαυτό της απέναντι σε ανθρώπους που τη μειώνουν. Αυτό τη βοηθάει στο να μάθει όχι μόνο ότι η αξία ενός ανθρώπου δεν περιορίζεται στην εμφάνιση και στο βάρος αλλά επίσης ότι η παχυσαρκία είναι επικίνδυνη για την υγεία.

Θα ζήσει η Judith με τον αγαπημένο της στο κάστρο μέχρι το τέλος της ζωής της; Ποιος ξέρει;



Οπότε, τι μάθαμε από αυτή την ιστορία;

Το υπερβολικό βάρος και η παχυσαρκία προκαλούνται συχνά από υπερφαγία ή/και από μη ισορροπημένη διατροφή. Η ερώτηση που προκύπτει είναι γιατί το κάνουμε αυτό;

Για τη Judith, μια από τις αιτίες ήταν ο εκφοβισμός και ο αποκλεισμός που είχε βιώσει. Παρόλο που γνώριζε ότι αυτό ήταν λάθος, δεν υπήρχε κάποιος άλλος τρόπος να ξεφύγει από αυτή την κατάσταση.

Μόνο όταν ανοίχτηκε στους γονείς της, ζητώντας και λαμβάνοντας βοήθεια η ζωή της έγινε καλύτερη.

Επομένως, η συμβουλή μας είναι εάν κάτι τέτοιο συμβεί σε εσένα, αναζήτησε βοήθεια από άτομα που εμπιστεύεσαι, που μπορούν και θέλουν να σε βοηθήσουν. Μπορεί να είναι γονείς, καθηγητές, φίλοι. Αντιμετώπισε το ανοιχτά και μην αποφεύγεις να μιλήσεις για αυτό το θέμα. Μην αφήσεις τον εαυτό σου να υποτιμάται εξαιτίας της εμφάνισης.

Τι πρέπει να προσέχουμε;

Μερικές φορές τρώμε λόγω βαρεμάρας μπροστά στην τηλεόραση ή το laptop. Πρέπει να είσαι προσεκτικός όταν αρχίζεις τα γλυκά ή το φαγητό. Συχνά συμβαίνει ασυναίσθητα. Ίσως θα μπορούσες να αντικαταστήσεις αυτά τα γλυκά. Ή θυμάσαι όλα όσα διάβασες στα προηγούμενα κεφάλαια;



Θα ήθελες να αλλάξεις τη διατροφή σου στο σπίτι; Μίλησε στους γονείς σου, πες τους ποια είναι τα κίνητρα σου. Οι γονείς πολύ συχνά δεν είναι όσο κακοί νομίζεις. Πες τους ότι θα ήθελες να εγκαταλείψεις συγκεκριμένα φαγητά και δείξε τους τι ξέρεις για αυτά.

Και μια μικρή συμβουλή, τα αθλήματα και η άσκηση δεν είναι άσχημα, μπορεί να είναι λίγο εξαντλητικά στην αρχή. Κανείς δεν περιμένει να κάνεις τρίαθλο. Αλλά μπορείς να ξεκινήσεις με μικρά πράγματα όπως να χρησιμοποιείς τις σκάλες αντί για το ασανσέρ ή να περπατάς. Δεν είναι ανάγκη να χρησιμοποιείς το αμάξι για μικρές αποστάσεις.

Βρες ποιες ασκήσεις και αθλήματα σε διασκεδάζουν. Δεν αρέσει σε όλους το jogging. Δεν αρέσουν σε όλους τα ομαδικά αθλήματα. Εάν είσαι ήδη υπέρβαρος, σου συνιστούμε να δοκιμάσεις την κολύμβηση η οποία προστατεύει τις αρθρώσεις. Απλά δοκίμασέ το.

Πρόσεξε την υγεία σου και το σώμα σου. Η υγεία δεν αγοράζεται. Να προσέχεις τον εαυτό σου.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ :

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΕΠΙΒΛΕΨΗΣ/ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Παράρτημα 1 - Ημερολόγιο Ενσυνείδητης Διατροφικής Πρόσληψης



Η βασική ιδέα του ημερολογίου ενσυνείδητης διατροφικής πρόσληψης είναι να συγκρίνει τα αποτελέσματα της ημερήσιας πρόσληψης χωρίς την εφαρμογή της μεθόδου της ενσυνείδητης διατροφής. Ο στόχος είναι να παρατηρήσουμε την επίδρασή του στις διατροφικές μας συνήθειες.

Σύμφωνα με το Κέντρο Ενσυνείδητης Διατροφής (Centre for Mindful Eating, TCME), η υγιεινή διατροφή έχει να κάνει με την κατανάλωση απολαυστικών τροφίμων που καλύπτουν τις διατροφικές μας ανάγκες. Χρησιμοποιεί πρακτικές της ενσυνείδησης προσπαθώντας να δώσει έμφαση και σημασία στους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες κατά τη διάρκεια του φαγητού. Εσωτερική διάσταση είναι τα σήματα που σου δίνει το σώμα σου (π.χ. πώς η διατροφή συνδέεται με την υγεία, το αίσθημα της ευχαρίστησης καθώς τρώμε κ.α.), ενώ η εξωτερική διάσταση αφορά την καλύτερη δυνατή γνώση από επιστημονικής άποψης που σχετίζεται με τη διατροφή και με τα ατομικά προβλήματα υγείας. Ο συνδυασμός ευχαρίστησης και διατροφής είναι σημαντικός για τη διατήρηση της συνοχής της υγιεινής διατροφής καθώς και η βελτιστοποίηση των διαδικασιών της χώνεψης, της απορρόφησης και του μεταβολισμού των θρεπτικών στοιχείων.

Το TCME υποστηρίζει την ευελιξία στις διατροφικές επιλογές με φαγητά κατάλληλα για την κάθε περίπτωση. Το TCME αναγνωρίζει ότι οι ατομικές επιλογές επηρεάζονται από παράγοντες που μπορεί να περιορίζουν τις διατροφικές επιλογές όπως οικονομικοί, θρησκευτικοί και γεωγραφικοί, διάρκεια ζωής τροφίμων και ατομικές προτιμήσεις. Η ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης με το φαγητό, που λαμβάνει υπόψη τα παραπάνω, βοηθάει στην καλλιέργεια της ευημερίας.

Είναι θέση του TCME ότι η ενσυνείδητη διατροφή συνεισφέρει στην υγεία και την ευημερία. Η εφαρμογή της ενσυνείδητης διατροφής τιμά την εσωτερική μας σοφία η οποία μπορεί να καθοδηγήσει τις διατροφικές μας επιλογές και να υποστηρίξει τη διατροφή από την οπτική της ευημερίας. Η ενσυνείδητη διατροφή δημιουργεί συνδέσεις μεταξύ φυσικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών δεδομένων τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές μας αποφάσεις.

Η πρόθεση της ενσυνείδητης διατροφής είναι να εστιάσει στο τώρα ενισχύοντας την αποδοχή, τη μη κριτική και την περιέργεια σε σχέση με την προσωπική εμπειρία κάποιου. Δεν εξαρτάται άμεσα από το αποτέλεσμα και δεν προάγει ένα συγκεκριμένο μέγεθος και τύπο σώματος. Βασισμένη σε επιστημονική έρευνα, η TCME συνιστά προσοχή κατά τις επιλογές για τη μείωση βάρους μιας ενσυνείδητης διατροφής. Η έμφαση στο βάρος και ο σχετιζόμενος στιγματισμός ενδέχεται να επιδεινώσει τα αρνητικά συναισθήματα όπως η ενοχή και η ντροπή, και ενδεχομένως είναι η αιτία εγκλωβισμού σε ένα μη ισορροπημένο διατροφικό κύκλο.

Τρώγοντας ενσυνείδητα ένα γεύμα ή σνακ: Διατροφική Άσκηση

Πριν ξεκινήσεις να τρως, επικεντρώσου στο σώμα σου και την αναπνοή σου

- Χαλάρωσε την κοιλιά σου ώστε να την αισθανθείς γεμάτη.
- Πάρε 3 βαθιές ανάσες – άσε την αναπνοή σου να σε χαλαρώσει και επικεντρώσου στο παρόν.
- Ξεκίνα προσπαθώντας να αντιληφθείς πόσο πολύ πεινάς σε μια κλίμακα 1-10 – διερεύννησε τα αισθήματα που προκαλεί η πείνα στην κοιλιά σου, παρατηρώντας τις ευχάριστες και μη ευχάριστες στιγμές, τις αισθήσεις στο στόμα σου και στην κοιλιά σου σκεπτόμενος την πείνα.
- Εάν δεν έχεις επιλέξει ακόμα τι θα φας, σκέψου τι φαγητό θα ήθελες να φας τώρα – μπο-ρείς να συναισθανθείς τι χρειάζεται το σώμα σου ή ποια γεύση θα σου ήταν ευχάριστη.
- Από τη στιγμή που θα έχεις το φαγητό μπροστά σου, πάρε το χρόνο σου για να αξιολογήσεις – την όψη, το σχήμα και το χρώμα, την προέλευση, τη θρεπτική αξία και την οσμή. Αναγνώρισε τη σημασία του στην υγεία σου.
- Να τρως αργά. Μπορείς να επιβραδύνεις μασώντας διεξοδικά το φαγητό σου και αφήνοντας κάτω τα μαχαιροπίρουνα ανάμεσα σε κάθε μπουκιά. Δώσε βάση στις σκέψεις σου, αγνόησέ τις και συγκεντρώσου στις αισθήσεις που σου δημιουργούν το φαγητό και οι γεύσεις.
- Καθώς τρως, αναλογίσου εάν απολαμβάνεις το φαγητό ή όχι. Συγκεντρώσου στις αισθήσεις της γεύσης (γλυκό, πικρό ή αλμυρό). Συνέχισε να επικεντρώνεσαι στη γεύση του φαγητού.
- Εάν δεν το απολαμβάνεις, αναρωτήσου εάν πρέπει να σταματήσεις. Εάν το απολαμβάνεις αναρωτήσου το πόσο έμφαση δίνεις στο να ευχαριστηθείς την εμπειρία.
- Απόλαυσε γευστικά το φαγητό σου.
- Κατά τη διάρκεια του γεύματος σου, διαπίστωσε τη μεταβολή στη πείνα. Ειδικά, τη μέση του γεύματος, σταμάτα και αξιολόγησε το επίπεδο της. Εάν πεινάς ακόμα, συνέχισε να τρως, ενώ εάν αισθανθείς κορεσμό, σταμάτα.
- Δες, εάν είναι δύσκολο να σταματήσεις και αναρωτήσου το γιατί.
- Δώσε στον εαυτό σου το ελεύθερο να σταματήσεις ακόμα και εάν έχει μείνει φαγητό στο πιάτο σου.
- Εάν συνήθως τρως περισσότερο, παρατήρησε πως αισθάνεσαι εάν σταματήσεις να τρως πριν χορτάσεις εντελώς. Ανακάλυψε την αίσθηση της ευχαρίστησης ή τη δυσαρέσκεια που σου προκαλεί.
- Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι μπορείς φας κι άλλο αργότερα.
- Τι σκέψεις και αισθήματα σου δημιουργούνται καθώς τρως και καθώς αποφασίζεις να σταματήσεις; Τι πεποιθήσεις και ιστορίες μπορείς να πεις για το φαγητό;
- Να απολαμβάνεις την τελευταία μπουκιά όπως και την πρώτη.
 - Εάν αισθάνεσαι ότι έχεις φάει περισσότερο ή αισθάνεσαι χορτασμένος, μην αισθανθείς ότι απέτυχες, απλά έχεις επίγνωση του κορεσμού. Παίρνει χρόνο να μάθεις νέους τρόπους να τρως και να σταματάς, κάθε φορά που τρως είναι μια ευκαιρία να το εξασκήσεις ξανά. Χρησιμοποίησε την περιέργειά σου αναλογιζόμενος τον εαυτό σου.



Για να ενισχύσεις την εμπειρία σου, αναλογίσου τα παρακάτω:

- Τι παρατήρησες;
- Ποιο από τα βασικά βήματα είναι δυσκολότερο για εσένα;
- Ποια είναι τα ευκολότερα;
- Σε τι διαφέρει από τον τρόπο που τρως συνήθως;
- Πώς θα επηρεάσει τον τρόπο που θα τρως στο μέλλον;
- Πώς επηρέασε την αντίληψη σου για τις συνήθειες που είχες ως το πρώτο βήμα προς μια ενσυνείδητη διατροφή;

Παρακάτω είναι ορισμένα πλεονεκτήματα της ενσυνείδητης διατροφής που μπορείς να παρατηρήσεις:

- Επιτρέπει την επανασύνδεση με τις αισθήσεις σου και την αντίληψη σου για το φαγητό, πώς και γιατί τρως.
- Βιώνεις την κατανάλωση του φαγητού με ένα νέο τρόπο σε μια κοινωνία όπου η κατανάλωση φαγητού έχει αυτοματοποιηθεί.
- Αντιλαμβάνεσαι τη συναισθηματική σχέση με το φαγητό και το αίσθημα κορεσμού.

Γιατί;

- Να επανασυνδεθείς με τα αισθήματα και τα συναισθήματά σου
- Να ανακαλύψεις ξανά την ισορροπία σου
- Να σταματήσεις τις δίαιτες
- Να ανακαλύψεις ξανά την ευχαρίστηση που σχετίζεται με το φαγητό

Φρόντισε
τον εαυτό
σου



Συμπεράσματα

Τι θα μάθεις από την ενσυνείδητη διατροφή

1. Βήμα – βήμα: μάθε να συγκεντρώνεσαι μόνο στο γεύμα σου αγνοώντας τους αντιπερισπασμούς.
2. Ευσυνειδησία: μάθε να αντιλαμβάνεσαι τα συναισθήματα, τα αισθήματα, τις σκέψεις, τις αισθήσεις ώστε να αναγνωρίζεις και να αλλάζεις τις συνηθισμένες συμπεριφορές.
3. Αντικειμενικότητα: μάθε να αντιλαμβάνεσαι και να παρατηρείς τα αισθήματα και τις αισθήσεις σου, ανεπηρέαστα, και όσο το δυνατόν αντικειμενικά και όχι από υποκειμενική.
4. Ουδετερότητα: μάθε να σκέφτεσαι τη διατροφική σου συμπεριφορά με μη επικριτικό τρόπο και να την αποδέχεσαι.
5. Αφήσου Ελεύθερος: μάθε να απελευθερώνεσαι από τις παλιές διατροφικές σου συνήθειες.
6. Άκουσε το σώμα σου: μάθε να κατανοείς και να αναγνωρίζεις τα εσωτερικά μηνύματα πείνας και κορεσμού.

3 σημαντικές πτυχές:



1.
Εστιασμένη
προσοχή

2.
στο παρόν

3.
με καλοσύνη και
χωρίς κριτική

Ενσυνείδητη διατροφή σημαίνει να συγκεντρώνεις την προσοχή σου με ευγενές και μη επικριτικό τρόπο:

- στις αισθήσεις
- στις σχετιζόμενες σκέψεις και αισθήματα.

Εστιάζοντας στο “που, πότε, πώς και γιατί” αντί στο “τι”.



Αρχές της ενσυνείδητης διατροφής:

Αξιοποίησε την εσωτερική σου σοφία κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος και αναλόγισου τα παρακάτω:

- Διάλεξε τρόφιμα πλούσια σε γεύση και σε θρεπτικά συστατικά. Απόλαυσε τη ‘γεύση’ χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σου για όσο χρειαστεί.
- Απόφυγε τις παρορμητικές αντιδράσεις απέναντι στο φαγητό (μου αρέσει, δε μου αρέσει, έτσι κι έτσι) μη ασκώντας κριτική.
- Άκου το σώμα σου όταν πεινάει ή έχει χορτάσει ως ενδείξεις για να συνεχίσεις ή να σταματήσεις το φαγητό – εμπιστεύσου το σώμα σου.
- Λάβε υπόψη τη σχέση μεταξύ ανθρώπων, ζώων και της γης καθώς και το αντίκτυπο τους στις διατροφικές επιλογές σου. Μάθε να εκτιμάς, να είσαι ευγνώμων και να νοιάζεσαι.



Να τρως ενσυνείδητα τουλάχιστον μια φορά την ημέρα (ένα σνακ, ένα ρόφημα, ένα γεύμα) και να καταγράφεις όσα παρατηρείς στο ημερολόγιο.

Τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, αξιολόγησε την πείνα σου, πριν και κατά τη διάρκεια του γεύματος ή του ροφήματος σου. Σημείωσε τις παρατηρήσεις σου – πόσο πεινάς, τι ποσότητα ήταν αρκετή για να νιώσεις ικανοποιημένος, σταμάτησες αμέσως μετά, ήταν εύκολο ή δύσκολο/ γιατί δεν μπορούσες να σταματήσεις;

.....
.....
.....

Τι είναι η κορεσμός;

Οι ορμόνες τους κορεσμού ξεκινούν να εκκρίνονται 20 λεπτά αφού έχεις ξεκινήσεις να τρως, όταν τρως πολύ γρήγορα το σώμα δεν έχει την ικανότητα να κρίνει εάν έχεις χορτάσει και έτσι τρως παραπάνω από όσο χρειάζεται.

Το να τρως πιο αργά σημαίνει ότι αυξάνεις την ικανότητα να αισθανθείς κορεσμό, αντιλαμβανόμενος το αίσθημα της πείνας αλλά και της ικανοποίησης. Περισσότερος χρόνος για να απολαύσεις την εμπειρία.

Απόφυγε την παρορμητική συμπεριφορά. Ακόμα και αν δεις κάποιο νόστιμο φαγητό δεν είναι ανάγκη να καταναλωθεί άμεσα – αυτό θα σου επιτρέψει να αναγνωρίσεις τι είναι πραγματικά καλό για εσένα.

Τι μπορεί να σε οδηγήσει σε κακές διατροφικές συνήθειες;

1. Λαιμαργία: αίσθηση ευχαρίστησης καθώς τρως

- a. Ως αντιπερισπασμός
- b. Ως επιβράβευση
- c. Αίσθηση ολοκλήρωσης

2. Εκτόνωση: γεύμα λόγω ισχυρών συναισθημάτων

- a. Για παρηγοριά ενάντια στη στεναχώρια, στις αρνητικές σκέψεις, τα αρνητικά συναισθήματα ή τις αισθήσεις
- b. Λόγω άγχους, εκνευρισμού, ως ξέσπασμα
- c. Για την αποφυγή δύσκολων καταστάσεων
- d. Ως τιμωρία

3. Νευρικήτητα: γεύμα λόγω της ανάγκης να καλυφθεί κάποιο κενό

- a. Από βαρεμάρα
- b. Από φόβο μη δεν έχεις τίποτα να κάνεις

4. Πρακτικότητα: έτοιμα φαγητά, fast-food

- a. Είσαι πολύ κουρασμένος ή πολυάσχολος ώστε να κάνεις υγιεινές επιλογές και να μαγειρέψεις στο σπίτι

5. Αμφιβολία: Να μην είσαι ικανός να διαχωρίσεις τη βιολογική ανάγκη της πείνας από την ψυχολογική

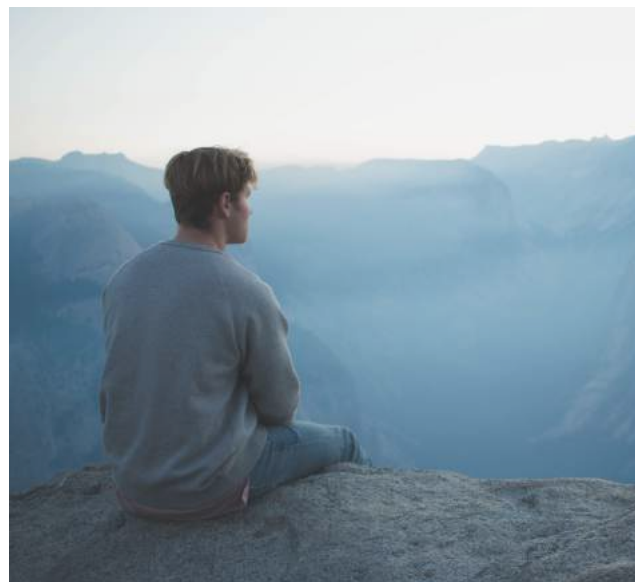
- a. Πεινάς ή σκέφτεσαι "λογικά θα έπρεπε να πεινάω";
- b. Ακολουθώ τους κανόνες της διατροφής ή το τι το σώμα μου λέει;

Όλα τα παραπάνω είναι συνήθειες που έχουν δημιουργηθεί με το πέρασμα του χρόνου και έχουν γίνει αυτοματισμοί, από τη στιγμή που τις συνειδητοποιήσεις μπορείς να τις προσαρμόσεις ανάλογα μέσω της ενσυνείδητης διατροφής.



Πλεονεκτήματα της Ενσυνείδητης Διατροφής

1. Αίσθημα ηρεμίας και ισορροπίας πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το γεύμα.
2. Αντίληψη των αισθήσεων (αίσθημα πείνας, κορεσμού, τι χρειάζεται το σώμα σου σε σχέση με το φαγητό).
3. Αντίληψη των σκέψεων και των συναισθημάτων που συνδέονται με το φαγητό, χωρίς να τα κρίνεις, απλά να τα δέχεσαι.
4. Ανοιχτή σκέψη που οδηγεί σε αισθήματα αποδοχής και αξιοπρέπειας



Άσκηση

- Τουλάχιστον μια φορά την ημέρα, να αφήνεις κάτω τα μαχαιροπίρουνα ανάμεσα σε κάθε μπουκιά. Απόλαυσε την μπουκιά και πάρε μερικές ανάσες πριν ξαναρχίσεις. Γράψε για την εμπειρία σου.
- Σημείωσε παραδείγματα από τις περιπτώσεις που τρως ενσυνείδητα (βλέποντας τηλεόραση, όσο κοιτάς το κινητό, όταν περπατάς κ.λπ.). Ποια είναι η φύση των διατροφικών συνηθειών σου;

Διατροφικές Συνήθειες

Οι διατροφικές μας συνήθειες είναι αποτέλεσμα της κουλτούρας, των συνηθειών της οικογένειας, των διαφημίσεων και της επιρροής από συνομήλικους. Πολλές από αυτές είναι ασυνείδητες.

Διαφορετικά είδη συναισθημάτων που σχετίζονται με το φαγητό:

- Θυμός: όταν το φαγητό δεν είναι έτοιμο ή όταν καταλήγει στα σκουπίδια.
- Ασταμάτητη επιθυμία: "εθισμός" όταν το φαγητό είναι "αναγκαίο", σε δύσκολες καταστάσεις.
- Αυτόματη κίνηση: ξεχνάς τα συναισθήματά σου.

-> Ζήτη από τα μέλη της οικογένειάς σου να θυμηθούν τις διατροφικές τους συνήθειες όταν ήταν παιδιά.



Κορεσμός και ικανοποίηση

Πώς καταλαβαίνεις ότι πεινάς; Το αίσθημα της πείνας μπορεί να είναι παρόμοιο με άλλα συναισθήματα (π.χ. άγχος, νευρικότητα, κούραση κ.λπ.)

Υπάρχει επίσης και η κυτταρική πείνα, δηλαδή τι πραγματικά χρειάζεται το σώμα όσον αφορά τα θρεπτικά συστατικά.

- Πρέπει να καθορίσεις τι θέλεις – άκουσε και σκέψου τι σου λέει το σώμα σου, χρειάζεται πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπίδια, φρούτα ή λαχανικά;
- Πρέπει να καθορίσεις το μέγεθος της μερίδας – πάντα εξαρτάται από τις βιολογικές σου ανάγκες σε μια συγκεκριμένη στιγμή.



Κορεσμός: πως τον καταλαβαίνεις;

Ιδανικός κορεσμός συμβαίνει όταν σταματάς να τρως επειδή είσαι σχεδόν χορτάτος – 20 -25% πριν γεμίσει το στομάχι, που σημαίνει ότι δεν πεινάς πια αλλά υπάρχει ακόμα περιθώριο να χαλαρώσεις και να αναπνεύσεις, τα ρούχα σου δε σε ενοχλούν και αισθάνεσαι γεμάτος ενέργεια και άνετα αντί για βαρύς και νυσταγμένος.



Γιατί τρως τόσο πολύ;

- Απουσία ελέγχου λόγω μακροχρόνιου περιορισμού
- Υπερφαγία, για να σταματήσεις τα αρνητικά συναισθήματα
- Γεύση: δεν μπορείς να σταματήσεις γιατί οι γευστικοί κάλυκες θέλουν περισσότερο
- Άδειο πιάτο: γεμίζεις το πιάτο σου πολύ και αισθάνεσαι ότι πρέπει να το τελειώσεις
- Αγνοείς το αίσθημα κορεσμού πολύ συχνά – ο εγκέφαλος στέλνει λιγότερες ορμόνες κορεσμού

Πώς να μειώσεις την υπερβολική κατανάλωση φαγητού;

- Μικρότερες ποσότητες: χρησιμοποίησε μικρότερα πιάτα ή μη γεμίζεις ολόκληρο το πιάτο σου
- Μείωσε ταχύτητα: τρώγε πιο αργά – το σώμα σου χρειάζεται 20 λεπτά για να συνειδητοποιήσει ότι χόρτασες
- Άφησε, σε κάθε γεύμα, μέρος του φαγητού στο πιάτο – σταμάτα την κακή συνήθεια του 'πρέπει να τελειώσω όλο το πιάτο μου'
- Βρες την ισορροπία ανάμεσα στην απόλαυση και τον κορεσμό.

Άσκηση:

όταν τρως, αξιολόγησε το επίπεδο κορεσμού σου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το γεύμα. Στο μέσο του γεύματος αποφάσισε πόσο πρέπει να φας ακόμα ανάλογα με το πόσο χορτασμένος είσαι. Ο στόχος είναι να είσαι 75% χορτασμένος και να πίνεις ένα μεγάλο ποτήρι νερό στη συνέχεια. Επαναξιολόγησε την πείνα σου μετά από 20 λεπτά.



Τι τρως; Να γνωρίζεις τι σε ωθεί στην υπερβολική ή στην ελάχιστη κατανάλωση φαγητού

Συναισθήματα:

- Δυσκολία, απογοήτευση, εκνευρισμός
- Λύπη, απογοήτευση
- Νευρικότητα, ενόχληση, αναστάτωση
- Άγχος, αμφιβολία, αβεβαιότητα
- Ευτυχία, χαρά
- Μοναξιά, αίσθημα έλλειψης κατανόησης, "κενό"
- Ενοχή, ντροπή
- Αηδία, απέχθεια
- Ανησυχία για τις θερμίδες, για την υγεία, κ.λπ.

Κοινωνικές Συμπεριφορές:

- Επειδή οι γύρω σου τρώνε πολύ
- Επειδή δεν μπορείς να πεις όχι
- Γιατί αισθάνεσαι άβολα



Βασικές αρχές της Ενσυνείδητης Διατροφής:

- Σκοπός δεν είναι να απαλλαγείς των συναισθημάτων σου - πάντα θα υπάρχουν παράγοντες στρεσογόνοι ή μη
- Μην αφήνεις τα συναισθήματα που καθοδηγούν την πείνα σου να σε πνίξουν. Αξιολόγησε τα αισθήματά σου και φρόντισε την υγεία σου.
- Αφιέρωσε χρόνο και κόπο για να καταπολεμήσεις τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου. Αξίζεις περισσότερο από ένα αρνητικό συναίσθημα και την ασύδοτη λαιμαργία.
- Η ενσυνείδητη διατροφή στηρίζεται στην ισορροπία μεταξύ της υγιεινής διατροφής και των σπάνιων φορές τις ανθυγιεινής διατροφής και όχι στο να τρως αποκλειστικά υγιεινά ή μη υγιεινά.

Κατάσταση:

- Τρως σε κάθε ευκαιρία – όταν περπατάς μπροστά από ένα εστιατόριο, φούρνο ή ενώ βλέπεις τηλεόραση, είσαι στο σινεμά κ.λπ.

Πριν ξεκινήσει να τρως, αξιολόγησε γιατί τρως: ποιο είναι το συναίσθημά σου – τι σε οδήγησε στο να φας; Επηρεάζει την ποσότητα ή τον τρόπο με τον οποίο τρως;

Άσκηση:

- Υπόδειξε 3 φορές μέσα στην εβδομάδα που λαχτάρησες κάτι. Σημείωσε τι σκέψεις, αισθήματα, αισθήσεις και συμπεριφορά σου προκάλεσε.
- Αναγνώρισε ποια συμβουλή της ενσυνείδητης διατροφής χρησιμοποίησες και αν θα σου ήταν χρήσιμη στο μέλλον.



Ημερολόγιο Ενσυνείδητης Διατροφής

Τι έφαγα;

Ώρα :

Κλίμακα Πείνας :

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Καθόλου

Υπερβολικά

Έφαγα λόγω :

- ☐ Λαιμαργίας ☐ Βαρεμάρας ☐ Πείνας
☐ Προγράμματος ☐ Περίγυρου ☐ Ενέργειας

Διάθεση:



Αίσθηση μετά το Γεύμα:

- ☐ Δύναμη ☐ Προσήλωση ☐ Φούσκωμα ☐ Αίσθηση ☐ Άλλο :
☐ Λίγουρα ☐ Ενέργεια ☐ Βαρύς ☐ Υπνηλία

Τι έφαγα;

Ώρα :

Κλίμακα Πείνας:

1 2 3 4 5 6 7 8 9

Καθόλου

Υπερβολικά

Έφαγα λόγω :

- ☐ Λαιμαργίας ☐ Βαρεμάρας ☐ Πείνας
☐ Προγράμματος ☐ Περίγυρου ☐ Ενέργειας

Διάθεση :



Αίσθηση μετά το Γεύμα:

- ☐ Δύναμη ☐ Προσήλωση ☐ Φούσκωμα ☐ Αίσθηση ☐ Άλλο :
☐ Λίγουρα ☐ Ενέργεια ☐ Βαρύς ☐ Υπνηλία

Παράρτημα 2 - Συνοπτικός Πίνακας Ημερήσιας Πρόσληψης

Πίνακας Ημερήσιας Πρόσληψης

Πίνακας τιμών για ...

... την ενεργειακή πρόσληψη σε kcal / ημέρα

Πηγή: Reference values German Society for Nutrition
<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>

	Activity Level 1,4 sitting, hardly any physical activity		Activity Level 1,6 mostly sitting, walking and standing (most Students)		Activity Level 1,8 mainly standing and walking	
	male	female	male	female	male	female
13 to under 15 years	2300	1900	2600	2200	2900	2500
15 to under 19 years	2600	2000	3000	2300	3400	2600

... υδατάνθρακες % των kcal / ημέρα

	Activity Level 1,4 sitting, hardly any physical activity		Activity Level 1,6 mostly sitting, walking and standing (most Students)		Activity Level 1,8 mainly standing and walking	
	male	female	male	female	male	female
13 to under 15 years	50	50	50	50	50	50
15 to under 19 years	50	50	50	50	50	50

Τρόφιμα που περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, ενδεικτικά, είναι τα φασόλια, οι φακές, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, ο λιναρόσπορος, η καρύδα, τα αποξηραμένα βερίκοκο και δαμάσκηνα.



... φυτικές ίνες σε gm/ ημέρα

	Activity Level 1,4 sitting, hardly any physical activity		Activity Level 1,6 mostly sitting, walking and standing (most Students)		Activity Level 1,8 mainly standing and walking	
	male	female	male	female	male	female
13 to under 15 years	23	19	26	22	29	25
15 to under 19 years	26	20	30	23	34	26

... φυτικές ίνες σε gm /ημέρα

	Grams per kg of body weight		Grams per Day	
	male	female	male	female
13 to under 15 years	0,9 GRAMS	0,9 GRAMS	50 GRAMS	49 GRAMS
15 to under 19 years	0,9 GRAMS	0,8 GRAMS	62 GRAMS	48 GRAMS

... μεταλλικά στοιχεία σε mg

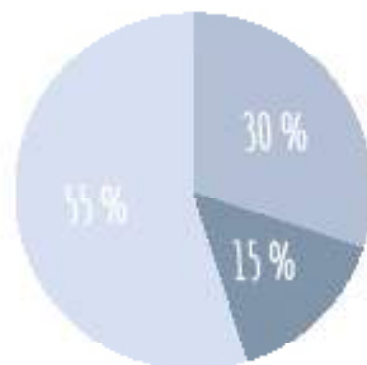
	13 to under 15 years		15 to under 19 years		Foodstuffs for example
	male	female	male	female	
Vitamin A / Beta-carotene	1,10	1,00	1,10	0,90	Liver (calf), Carrots, Liver sausage (coarse), Savoy, Palm Oil, Peppers (red), Spinach
Vitamin D	20	20	20	20	Eel, herring, salmon, lamb's liver, Chicken egg, chanterelle (raw) the Sun
Vitamin E	14	12	15	12	Wheat germ oil, sunflower oil, tomato paste (salted), chicken egg yolk, wholegrain biscuit, rye
Vitamin K	50	50	70	60	Cauliflower, broccoli, Chinese cabbage, avocado, strawberries, spinach, quark 40% fat, Emmentaler 45% fat i.Tr., chicken liver, calf's liver, pumpkin seeds, rapeseed oil, grapeseed oil
Vitamin B6	1,4	1,4	1,6	1,2	Walnut kernels, salmon, goose, chickpeas, peanut kernels, poppy seeds
Vitamin B12	4	4	4	4	Camembert, Edam, Emmentaler, herring, tuna, oysters, liver,
Vitamin C	85	85	105	90	Paprika, Sorrel, Broccoli, Cauliflower, Acerola, Papaya, Lemon, Kiwi, Orange,
Calcium	1200	1200	1200	1200	Emmentaler, Parmesan, Gouda, milk, spinach, buttermilk, yoghurt (natural), hazelnuts, Brazil nuts
Magnesium	310	310	400	350	Sunflower seeds, flaxseed, rice, oatmeal, kohlrabi, bananas, saithe, zander, chicken, salami, tilsiter, dark chocolate
Iron	12	15	12	15	Wholegrain bread, oatmeal, peas, beans (white), chickpeas, lentils, lima beans, salsify, spinach, cocoa powder, greens
Jod	200	150	200	150	Table salt (iodised), mushrooms, broccoli, peanuts, spinach, pumpkin seeds
Zinc	9,5	7,0	10,0	7,0	Oysters (cooked), Calf's liver, Pork liver, Beef (cooked), Edam, Gouda, Wheat bran, Pumpkin seeds, Linseed, Pulses,



... ημερήσια πρόσληψη νερού

	ml per Day	
	male	female
15 to under 15 years	2450 ML	2450 ML
15 to under 19 years	2800 ML	2800 ML

RECOMMENDATION ABOUT COMPOSITION



Σημειώσεις

This image shows a full page of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.

Στην ενότητα...

Αφού διαβάσεις αυτή την ενότητα θα μπορείς να καταλαβαίνεις τον τρόπο και το λόγο για τον οποίο χρησιμοποιούνται οι καμπύλες ανάπτυξης. Επιπλέον, θα σου εξηγήσουμε πώς σημειώνουμε την εκατοστιαία θέση του ύψους, του βάρους και του Δείκτη Μάζας Σώματος. Χάρη σε αυτά θα μπορείς να διαπιστώσεις εάν η ανάπτυξή σου είναι στα όρια του φυσιολογικού.



Βασικοί Όροι και Έννοιες

Καμπύλες ανάπτυξης: Οι καμπύλες ανάπτυξης του διαγράμματος παρουσιάζουν το αναμενόμενο εύρος τιμών για το ύψος, το βάρος και το ΔΜΣ. Κάθε ένα παρουσιάζει το ποσοστό των ατόμων που είναι κάτω από αυτή την καμπύλη π.χ. 15% κάτω από τη 15η εκατοστιαία θέση, 97% κάτω από τη 97η

Αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης κατά την εφηβεία: Κατά την εφηβεία παρατηρείται μια απότομη αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης του ύψους και του βάρους. Αυτή παρατηρείται σε όλα τα μακρά οστά και γενικά στο σκελετό. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου παρατηρούνται σημαντικές αλλαγές στην εμφάνιση, στη συμπεριφορά και στα ενδιαφέροντα. Η αύξηση του ρυθμού ανάπτυξης παρατηρείται κυρίως στις ηλικίες 10-12 για τα κορίτσια και 13-15 για τα αγόρια, ωστόσο υπάρχει σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ διαφορετικών ατόμων/ πληθυσμών.

Καμπύλες ανάπτυξης του ΠΟΥ: Αποτελούν διεθνές πρότυπο το οποίο υποδεικνύει τον υγιή τρόπο ανάπτυξης των παιδιών και των εφήβων. Τα πρότυπα αυτά αναπτύχθηκαν βασιζόμενα σε δεδομένα ερευνών του ΠΟΥ καθώς και σε δεδομένα ορισμένων χωρών. Τα διαγράμματα υποδεικνύουν τις τιμές των σωματικών μεγεθών ενός ατόμου σε σύγκριση με ομότιμους του ίδιου φύλου. Ο υπολογισμός της ατομικής ανάπτυξης και η προβολή του στο διαγράμμα ανάπτυξης είναι μια απλή και γρήγορη διαδικασία. Οι καμπύλες ανάπτυξης δεν αποτελούν διαγνωστικό εργαλείο αλλά συνεισφέρουν στη συνολική κλινική εικόνα του υπό μέτρηση ατόμου.

ΠΟΥ – Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας: Ο ΠΟΥ είναι παγκόσμιος συντονιστικός οργανισμός, υπό την αιγίδα των Ηνωμένων Εθνών, σε θέματα δημόσιας υγείας. Ιδρύθηκε στις 7 Απριλίου του 1948 με έδρα τη Γενεύη, Ελβετία. Έχει 194 κράτη μέλη και στις προτεραιότητες του περιλαμβάνονται οι μεταδιδόμενες ασθένειες (συγκεκριμένα HIV/AIDS, έμπολα, μαλάρια και φυματίωση), η αντιμετώπιση και ο έλεγχος των μη μεταδιδόμενων, η διατροφή, η διατροφική ασφάλεια, η κατάχρηση ουσιών καθώς και οι δημοσιεύσεις και το δίκτυο εμπλεκόμενων.

Βασικές Γνώσεις

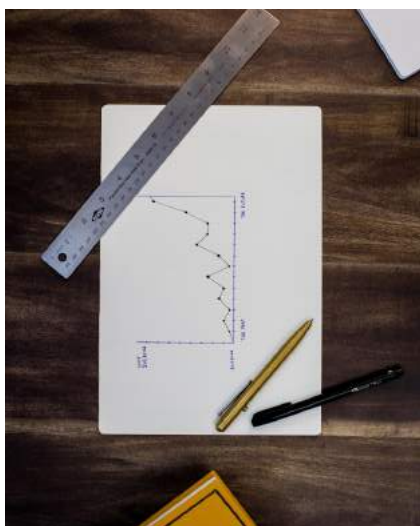


• Τι είναι τα διαγράμματα ανάπτυξης;

Είναι γραφήματα που βασίζονται σε παγκόσμια στατιστικά δεδομένα. Οι καμπύλες ανάπτυξης είναι μια από τις μεθόδους αντικειμενικής αξιολόγησης της φυσικής ανάπτυξης των παιδιών ηλικίας 1-18. Τα κριτήρια που αξιολογούνται είναι το βάρος το ύψος και ο Δείκτης Μάζας Σώματος ενός ατόμου σε σχέση με το γενικό πληθυσμό σε τοπικό επίπεδο. Τα δεδομένα στις καμπύλες ανάπτυξης αναπαρίστανται σε 2 άξονες: οριζόντιος άξονας (ηλικία ατόμου) και κάθετος άξονας (μέγεθος που αξιολογείται).

• Τι είναι οι χρωματιστές γραμμές και οι εκατοστιαίες θέσεις;

Υπάρχουν 5 καμπύλες στο γράφημα: η 3η και 97η θέση είναι με κόκκινο, η 15η και 85η με πορτοκαλί και η 50η με πράσινο χρώμα. Η 97η εκατο-





στιαία θέση είναι η υψηλότερη που σημαίνει ότι το 97% των ατόμων ενός συγκεκριμένου πληθυσμού βρίσκονται κάτω από αυτή. Η εκατοστιαία θέση υποδεικνύει τη σύγκριση του υπό εξέταση ατόμου σε σχέση με τους συνομήλικους του. Για παράδειγμα, εάν το βάρος του ατόμου είναι κοντά στην 50η θέση, σημαίνει ότι βρίσκεται στο 50% του πληθυσμού. Αντίθετα, εάν οι τιμές της καμπύλης ανάπτυξης αντιστοιχούν στην 97η θέση, αυτό σημαίνει ότι το 97% των συνομήλικων είναι πιο αδύνατοι ενώ μόνο το 3% έχει μεγαλύτερο σωματικό βάρος.

Οι θέσεις κάτω από την 3η και πάνω από 97η θεωρούνται ανησυχητικές και απαιτούν ιατρική υποστήριξη και ενδεχομένως οδηγήσουν σε παρέμβαση.

• Πώς βρίσκεις την εκατοστιαία θέση του σωματικού βάρους (βάρος/ηλικία)

Διάλεξε το γράφημα βάρους για την ηλικία σου και το φύλο σου. Βρες το σημείο στον οριζόντιο άξονα που αντιστοιχεί στην ηλικία σου (σε χρόνια) και στον κάθετο άξονα βρες το σωματικό σου βάρος (σε κιλά). Βρες τη θέση που τέμνονται οι νοητές γραμμές (κάθετες στους άξονες) των σημείων αυτών. Αυτή είναι η εκατοστιαία θέση σου. Θα πρέπει να είναι εντός των ορίων που ορίζουν οι καμπύλες του γραφήματος.

Σημαντικό! Το βάρος επηρεάζεται τόσο από την ηλικία όσο και από το ύψος. Ο ετήσιος ρυθμός αύξησης μεταβάλλεται ραγδαία κατά την εφηβεία (κορίτσια 10-12 έτη, αγόρια 13-15 έτη). Συνεπώς, την περίοδο αυτή δεν ενδείκνυται το να αποτελεί το μοναδικό κριτήριο αξιολόγησης της ανάπτυξης.

Percentile classification BMI-for-age (interpretation):

Growth Status	Percentiles (5-19 years)
Underweight	< 3rd
Healthyweight	3-85th
Overweight	> 85th
Obesity	> 97th

Παράδειγμα:

Το βάρος ενός κοριτσιού 9 χρονών και 3 μηνών είναι 35 kg. Η εκατοστιαία θέση του σωματικού βάρους είναι η 75η. Αυτό σημαίνει ότι το σωματικό της βάρος είναι μεγαλύτερο από το 75%, και μικρότερο του 25% των κοριτσιών της ηλικίας της.

Πώς βρίσκεις την εκατοστιαία θέση του ΔΜΣ (ΔΜΣ/ηλικία)

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι ο λόγος με ονομαστή το σωματικό βάρος (kg) και παρονομαστή το τετράγωνο του σωματικού ύψους (m).

$$BMI = \frac{\text{μάζα σώματος σε kg}}{(\text{ύψος σε m})^2}$$

$$BMI = \frac{58\text{kg}}{(1,66\text{m})^2} = \frac{210\text{kg}}{\text{m}^2}$$

Το ύψος επηρεάζει το βάρος και επομένως οι ψηλοί άνθρωποι ενδεχομένως κατηγοριοποιούνται λανθασμένα στους υπέρβαρους ή στους παχύσαρκους. Υψώνοντας το ύψος στο τετράγωνο μας δίνει μια πιο ξεκάθαρη εικόνα της διατροφικής κατάστασης του ατόμου. Η μέτρηση του ΔΜΣ είναι σημαντική για την αξιολόγηση του κινδύνου εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με την παχυσαρκία π.χ. διαβήτη, ισχαιμική καρδιοπάθεια και αθηροσκλήρωση, η εμφάνιση των οποίων σχετίζεται με τις υψηλές τιμές του.

Παράδειγμα

Το σωματικό βάρος ενός αγοριού 15 χρονών και 9 μηνών είναι 58 kg και το ύψος του 1,66 m. Πρέπει αρχικά να υπολογίσουμε το ΔΜΣ του. Στο διάγραμμα ΔΜΣ/ηλικία βρες στον οριζόντιο άξονα την ηλικία του και, στον κάθετο, το ΔΜΣ του. Το σημείο τομής είναι μεταξύ της 50ης και 85ης εκατοστιαίας θέσης. Άρα, το ΔΜΣ του είναι φυσιολογικό.

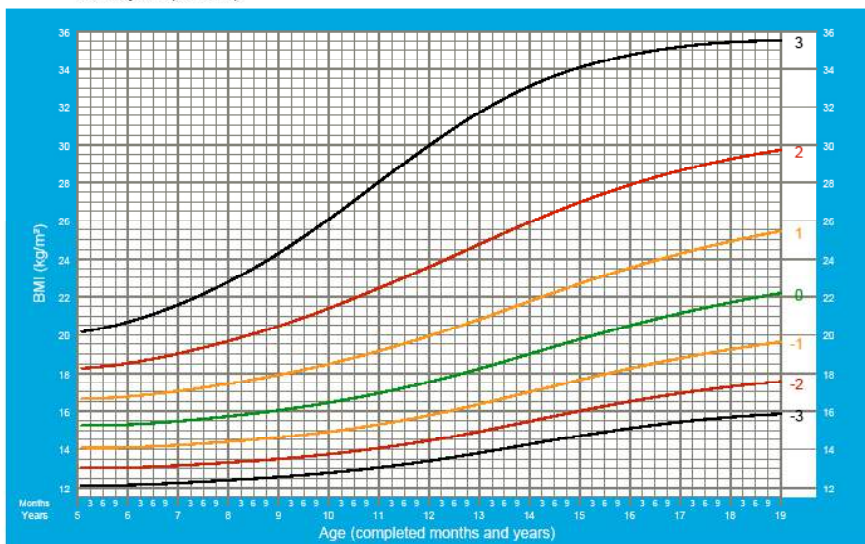
Σε αυτό το παράρτημα παρουσιάζονται τα δεδομένα αναφοράς για παιδιά και εφήβους από 5 έως 19 ετών. Στη συνέχεια, παρουσιάζονται τα παρακάτω γραφήματα:

- ΔΜΣ/ ηλικία (5-19 ετών)
- ύψος/ηλικία (5-19 ετών)
- βάρος/ηλικία (5-10 ετών)

Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι δεν υπάρχει μια μοναδική τέλεια τιμή για το ύψος ή το βάρος, αλλά υπάρχει ένα εύρος τιμών που καθορίζουν το φυσιολογικό. Η ομορφιά δε σημαίνει να είναι όλοι ίδιοι αλλά ο καθένας να είναι μοναδικός.

BMI-for-age BOYS

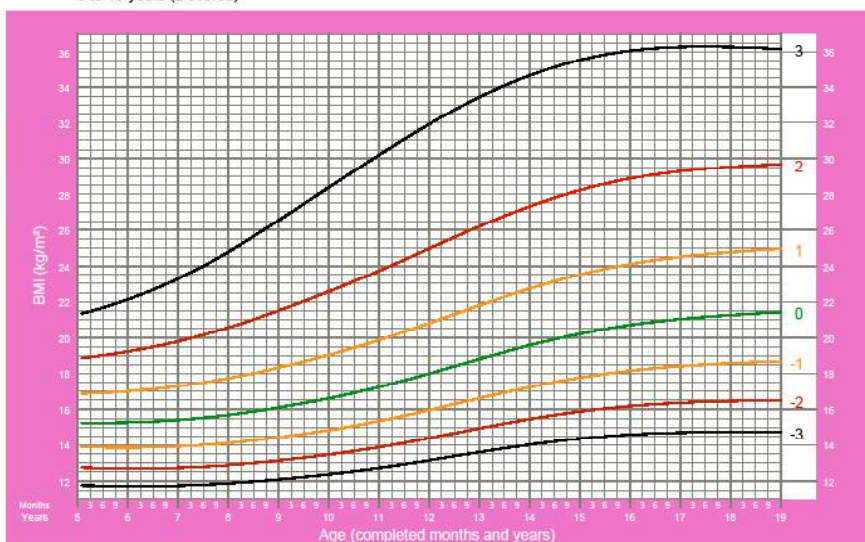
5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

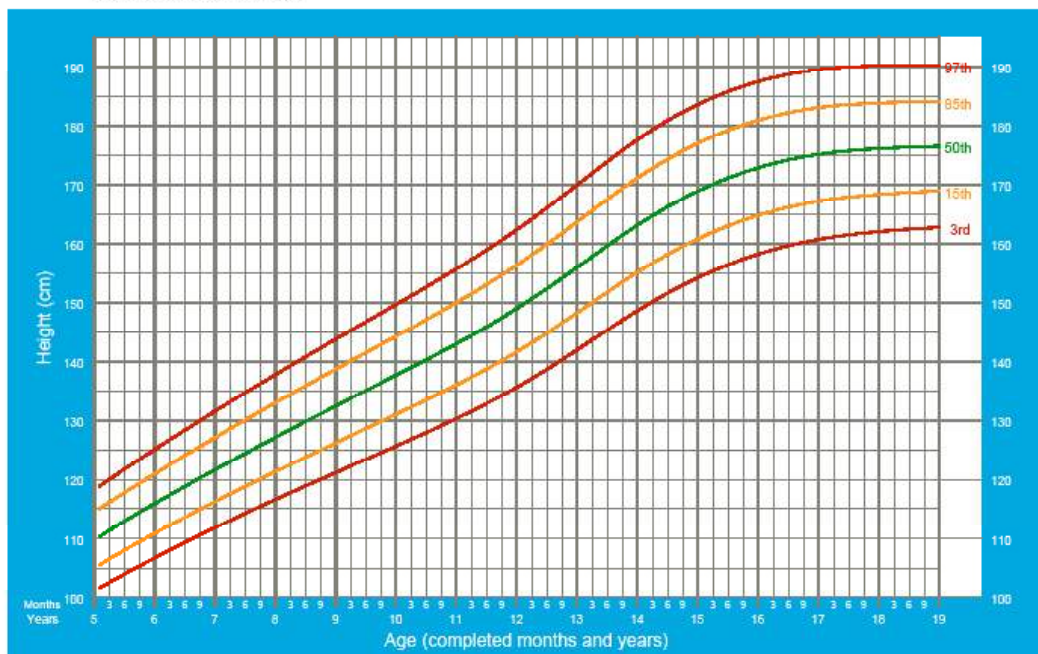


2007 WHO Reference



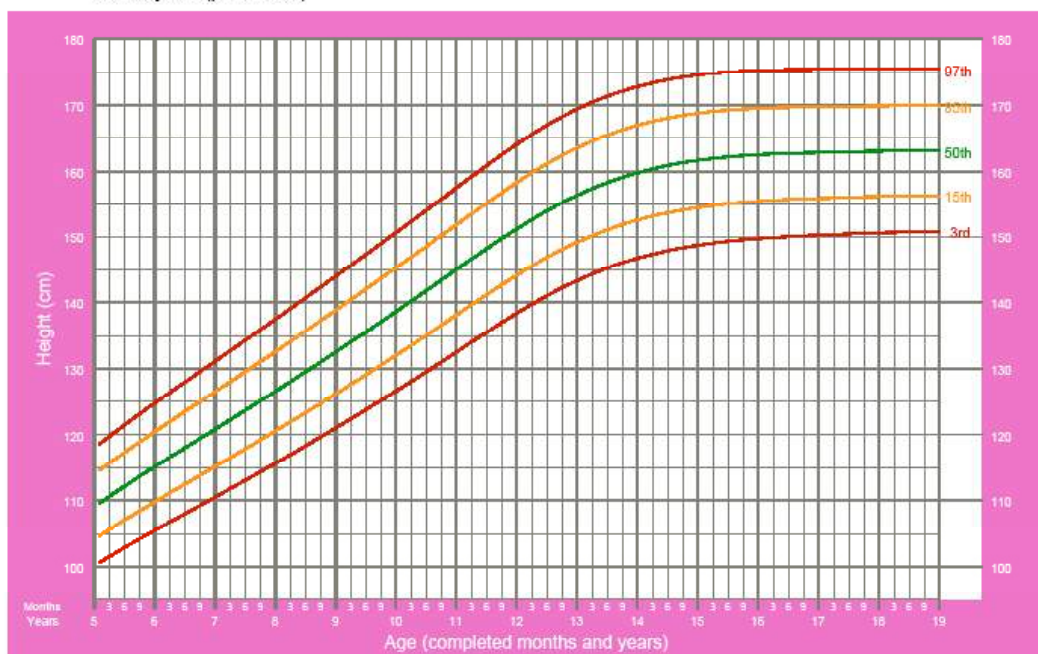
Height-for-age BOYS

5 to 19 years (percentiles)



Height-for-age GIRLS

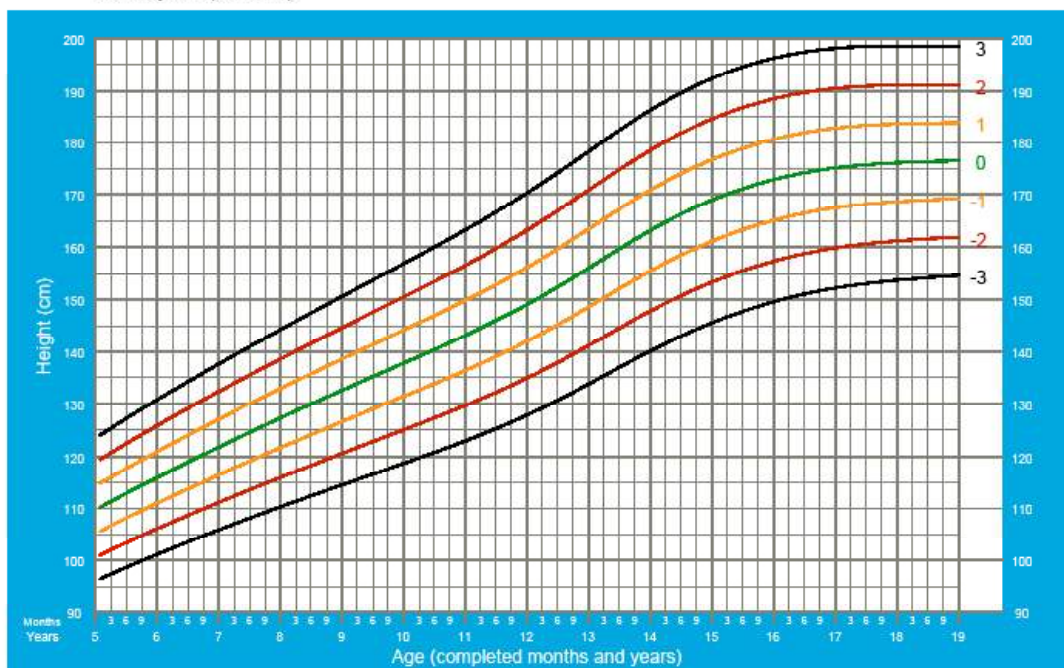
5 to 19 years (percentiles)





Height-for-age BOYS

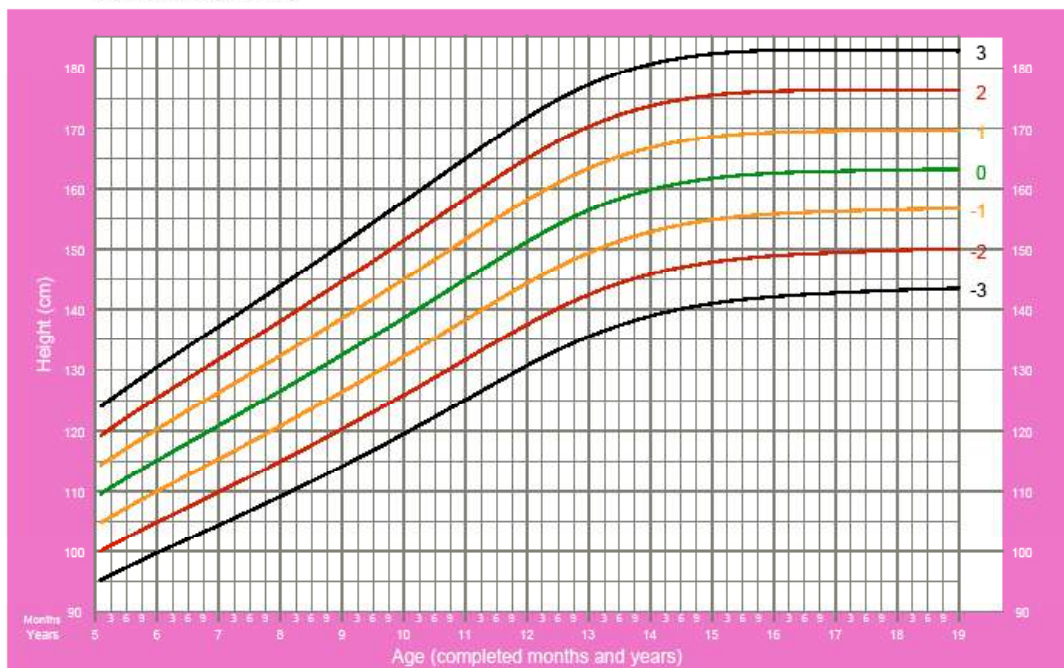
5 to 19 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (z-scores)

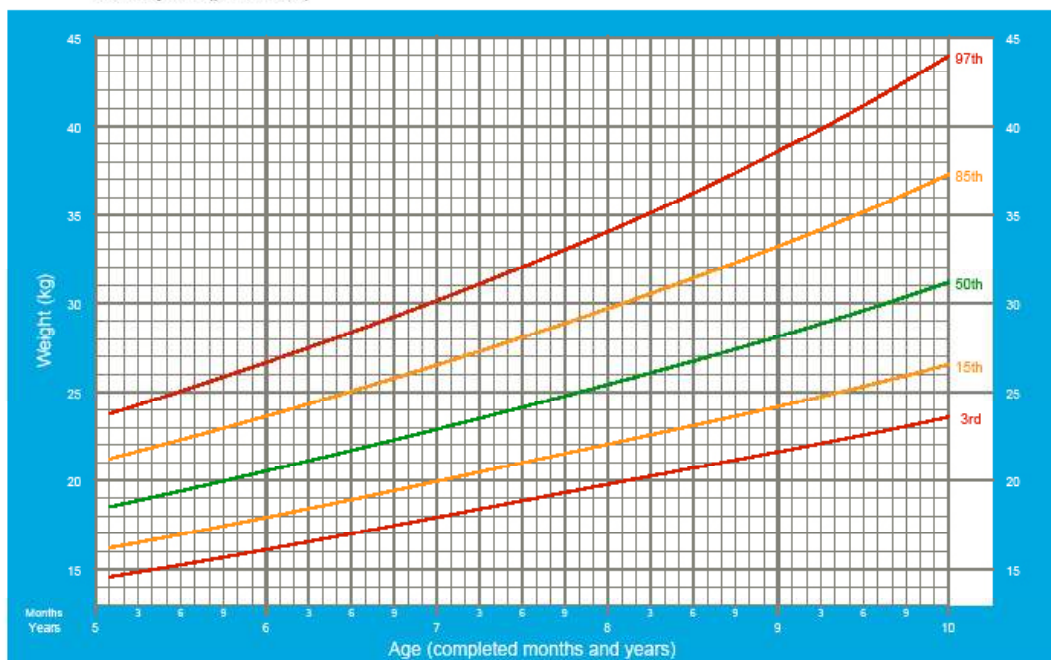


2007 WHO Reference



Weight-for-age BOYS

5 to 10 years (percentiles)



2007 WHO Reference

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (percentiles)

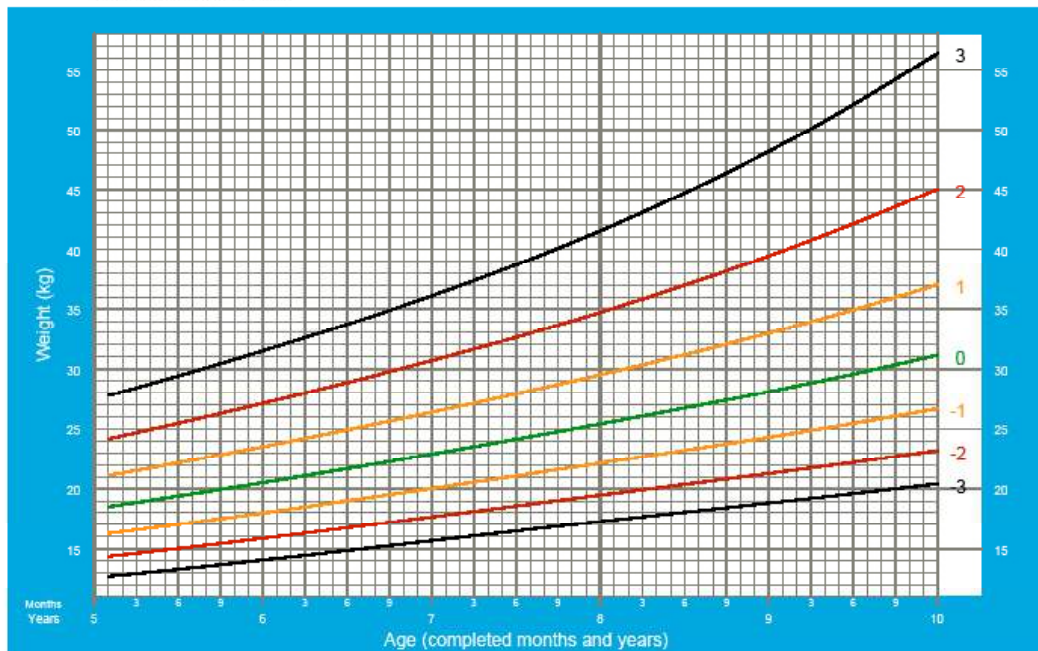


2007 WHO Reference



Weight-for-age BOYS

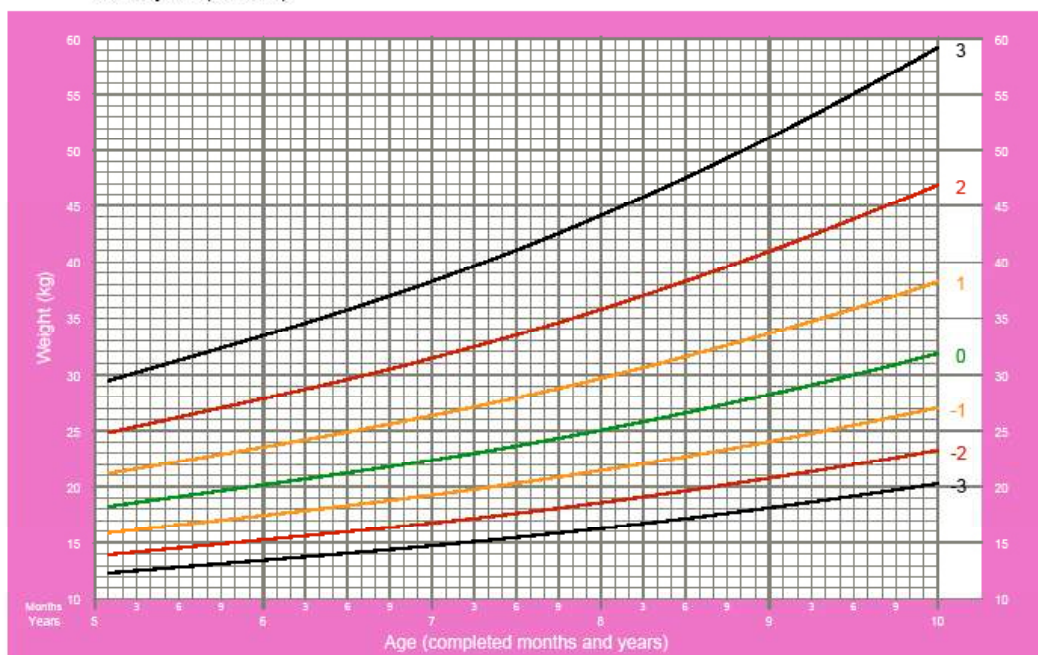
5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

Weight-for-age GIRLS

5 to 10 years (z-scores)



2007 WHO Reference

And this is the end of the adventure guys !
I hope you've learned a ton of useful things

To continue the adventure,
visit our website
<https://meet-tao.eu/>
and follow us on
Instagram and Facebook
with #MeetTao



We have a lot of people from all over the world
to thank for making this possible !





Graphic Credits

Graphic design : Alice Dontaine & Camille Hidvégi

TAO & LAMY graphic design : Amaury Lesplingart

Icons : <https://icons8.com/icons> & <https://streamlineicons.com>

Visual support : <https://unsplash.com>