

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΑΣΙΚΩΝ ΑΡΧΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Τίτλος Έργου: «Δράσεις Προαγωγής Δημόσιας Υγείας και Προληπτικής Ιατρικής στον Δήμο Πειραιά» με κωδικό ΟΠΣ (MIS): 5074757 του ΕΠ «Αττική» 2014-2020

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

Περιεχόμενα

1. Βασικές Αρχές Διατροφής

- 1.1 Μακροθρεπτικά συστατικά & Μικροθρεπτικά συστατικά
- 1.2 Ενεργειακό Ισοζύγιο
- 1.3 Οφέλη υγιεινής διατροφής
- 1.4 Επιπτώσεις ανθυγιεινής διατροφής

2. Θρεπτικά Συστατικά

- 2.1 Πρωτεΐνη-πηγές
- 2.2 “Καλοί” και “Κακοί” Υδατάνθρακες-πηγές
- 2.3 Φυτικές ίνες
- 2.4 “Καλά” και “Κακά” Λιπαρά-Πηγές
- 2.5 Βιταμίνες

3. Συστάσεις σε επίπεδο τροφίμων

3.1 Ενυδάτωση

3.2 Σε κάθε κύριο γεύμα

Δημητριακά
Φρούτα και λαχανικά
Ελαιόλαδο

3.3 Καθημερινή κατανάλωση

Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
Ελιές-ξηροί καρποί-σπόροι
Μπαχαρικά-βότανα
Αλκοόλ

3.4 Εβδομαδιαία κατανάλωση

- Ψάρια και θαλασσινά
- Κρέας
- Αβγά
- Όσπρια
- Πατάτες
- Γλυκά

4. Ιδέες για μεσογειακού τύπου γεύματα και σνακ

5. Συστάσεις άσκησης



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

1. Βασικές Αρχές Διατροφής

1.1 Μακροθρεπτικά και Μικροθρεπτικά συστατικά

Τα θρεπτικά συστατικά χωρίζονται σε δύο κατηγορίες, στα μακροθρεπτικά και στα μικροθρεπτικά συστατικά. Τα μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες, τα λίπη και η αλκοόλη, είναι θρεπτικά συστατικά που αποδίδουν ενέργεια, δηλαδή θερμίδες. Πιο συγκεκριμένα κάθε 1 γρ. υδατανθράκων που καταναλώνουμε έχει 4 θερμίδες, κάθε 1 γρ. πρωτεΐνης 4 θερμίδες, 1 γρ. λίπους 9 θερμίδες και 1 γρ. αλκοόλης 7 θερμίδες. Τα μικροθρεπτικά συστατικά από την άλλη, είναι θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας, αλλά δεν αποδίδουν θερμίδες στο σώμα μας. Μικροθρεπτικά συστατικά είναι οι βιταμίνες, όπως η βιταμίνη Α, η βιταμίνη D, το φυλλικό οξύ, αλλά και τα ανόργανα στοιχεία που ταξινομούνται περαιτέρω σε μακροστοιχεία και ιχνοστοιχεία, όπως είναι ο σίδηρος και το ασβέστιο.

1.2 Ενεργειακό Ισοζύγιο

Πώς όμως αποθηκεύεται λίπος στο σώμα μας; Το σημείο κλειδί είναι το ενεργειακό ισοζύγιο. Φανταστείτε μια «τραμπάλα». Για παράδειγμα, στην αριστερή πλευρά είναι η προσλαμβανόμενη ενέργεια, δηλαδή οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε ημερησίως και στη δεξιά πλευρά είναι η καταναλισκόμενη ενέργεια, δηλαδή η ενέργεια που δαπανούμε-οι θερμίδες που χάνουμε κάθε ημέρα. Εάν η τραμπάλα αυτή γείρει προς τα αριστερά, σημαίνει πως οι θερμίδες που λαμβάνουμε είναι περισσότερες από αυτές που χάνουμε και τότε μιλάμε για θετικό ισοζύγιο ενέργειας, κάτι το οποίο οδηγεί σε πρόσληψη βάρους. Μάλιστα, η περίσσεια λιπιδίων κατανέμεται σε πολλά «διαμερίσματα» του σώματος, καθώς και σε διάφορα όργανα. Η κύρια αποθήκη λίπους είναι ο λευκός λιπώδης ιστός, ο οποίος κατηγοριοποιείται σε υποδόριο (κάτω από το δέρμα) και ενδοκοιλιακό, στην κοιλιακή περιοχή. Ο τελευταίος θεωρείται και ο πιο επικίνδυνος, καθώς αυξάνει τον κίνδυνο χρόνιων νοσημάτων, λόγω της έντονης προ-φλεγμονώδους δράσης του.

Πώς χάνονται οι θερμίδες που λαμβάνουμε από τα τρόφιμα μέσα στην ημέρα;

Ο οργανισμός μας “καίει” θερμίδες κάθε μέρα μέσω:

- του Βασικού Μεταβολικού Ρυθμού. Οι θερμίδες αυτές χρησιμοποιούνται από το σώμα μας για να διατηρηθεί στη ζωή. Για παράδειγμα, όταν αναπνέουμε χρησιμοποιούμε ενέργεια (θερμίδες), η καρδιά για να λειτουργεί χρειάζεται ενέργεια (θερμίδες).
- της Φυσικής Δραστηριότητας, είτε υπό μορφή οργανωμένης άσκησης είτε υπό μορφή καθημερινών δραστηριοτήτων.
- της Τροφογενούς Θερμογένεσης, δηλαδή της ενέργειας που χάνεται όταν γίνεται η πέψη και απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📞 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

1.3 Οφέλη υγιεινής διατροφής

Ένα από τα κύρια οφέλη της υγιεινής διατροφής είναι η θωράκιση του οργανισμού έναντι ποικίλων χρόνιων ασθενειών, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η πρόληψη άλλα και αντιμετώπιση διαφόρων γαστρεντερικών συμπτωμάτων (πχ. δυσκοιλιότητα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση κλπ), η διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, αλλά και η προαγωγή της ευεξίας και της ποιότητας ζωής.

1.4 Επιπτώσεις ανθυγιεινής διατροφής

Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες από την άλλη πλευρά, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος κ.ο.κ, ενώ σχετίζονται συχνά με διαταραχές στο γαστρεντερικό σύστημα και σημαντική έλλειψη ενέργειας. Ακόμη, η ανθυγιεινή διατροφή σχετίζεται με πρόσληψη σωματικού βάρους και συνεπακόλουθη εμφάνιση υπέρβαρου και παχυσαρκίας.

Μάλιστα, πρόσφατα δεδομένα δεικνύουν πως σε παγκόσμιο επίπεδο, το 39% των ενηλίκων είναι υπέρβαροι και το 13% παχύσαρκοι, ενώ μόλις το 2011, τα ποσοστά αυτά ήταν 35% και 11% αντιστοίχως. Αν λάβουμε δε υπόψη πως η παχυσαρκία συνιστά την 5^η αιτία θανάτου και ότι 2,8 εκατ. ενήλικες πεθαίνουν κάθε χρόνο λόγω του υπέρβαρου και της παχυσαρκίας, καταλαβαίνουμε πόσο σημαντική είναι η πρόληψη και η αντιμετώπισή της με την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

2. Θρεπτικά Συστατικά

2.1 Πρωτεΐνη-πηγές

Η πρωτεΐνη είναι από τα πιο σημαντικά θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Οι δομικές μονάδες των πρωτεϊνών είναι τα αμινοξέα, τα οποία μπορούμε να τα προσλάβουμε μέσα από διάφορα τρόφιμα, είτε ζωική είτε φυτικής προέλευσης. Καλές πηγές πρωτεΐνης είναι: το ψάρι, τα όσπρια (φακές, ρεβίθια, φασόλια), το κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι), το κοτόπουλο, τα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και το αυγό (ασπράδι). Επιπλέον, ο συνδυασμός φυτικών τροφίμων, όπως δημητριακά και όσπρια, προσφέρει πολύ καλούς συνδυασμούς αμινοξέων, οι οποίοι είναι αντάξιοι των ζωικών πηγών πρωτεϊνών. Για παράδειγμα, μπορούν να συνδυαστούν φακές με ρύζι, κινόα με ρεβίθια, κόκκινα φασόλια με αραβική πίτα ή τортίγια και λαχανικά.



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

2.2 “Καλοί” και “Κακοί” Υδατάνθρακες-πηγές

Οι υδατάνθρακες είναι η βασική πηγή καυσίμου για τον οργανισμό μας. Βάσει της χημικής τους σύστασης και του τρόπου που τους επεξεργάζεται ο οργανισμός μας, οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε:

- απλούς (κακούς)
- σύνθετους (καλούς)

Οι “καλοί” υδατάνθρακες βρίσκονται σε τρόφιμα όπως όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης (μαύρο ψωμί, καφέ ρύζι, μακαρόνια ολικής άλεσης, δημητριακά πρωινού), φρούτα και λαχανικά.

Στους “κακούς” υδατάνθρακες ανήκουν η ζάχαρη, το λευκό αλεύρι και τα προϊόντα που προέρχονται από αυτό, όπως τα λευκά μακαρόνια, το λευκό ρύζι, αλλά και τρόφιμα όπως τα κρουασάν, η κέτσαπ, αναψυκτικά και χυμοί με ζάχαρη και όλα τα γλυκά που περιέχουν ζάχαρη.

Στην καθημερινή μας διατροφή, καλό είναι να αποφεύγουμε την κατανάλωση απλών υδατανθράκων, με εξαίρεση τα φρούτα και τα λαχανικά, τα οποία μας ωφελούν γιατί, παρ’ όλο που περιέχουν απλούς υδατάνθρακες, ο οργανισμός μας επεξεργάζεται τα σάκχαρά τους με διαφορετικό τρόπο, λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν.

2.3 Φυτικές ίνες

Οι φυτικές ίνες έχει φανεί πως μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα στη γενικότερη υγεία του οργανισμού. Κύριες πηγές φυτικών ινών είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα όσπρια. Η συστηματική πρόσληψη φυτικών ινών έχει σχετισθεί με την πρόληψη και θεραπεία της δυσκοιλιότητας, του καρκίνου του παχέος εντέρου και με τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης και χοληστερόλης. Επίσης, μας βοηθούν να νιώσουμε πιο γρήγορα το αίσθημα κορεσμού, καθιστώντας πιο εύκολο τον έλεγχο του βάρους. Η συνιστώμενη πρόσληψη κυμαίνεται στα τουλάχιστον 30 γρ./ημέρα για τους άνδρες και τουλάχιστον 21γρ./ημέρα για τις γυναίκες.

2.4 “Καλά” και “Κακά” Λιπαρά-Πηγές

Το λίπος που υπάρχει στα τρόφιμα είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία του οργανισμού. Υπάρχουν όμως “καλά” και “κακά” λιπαρά. Τα “καλά” λιπαρά βρίσκονται στους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, φιστίκια κλπ), σπόροι (λιναρόσπορος, ηλιόσπορος), τα βούτυρα τους όπως φυστικοβούτυρο και ταχίνι, στο ελαιόλαδο, στο αβοκάντο, λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, σκουμπρί, σολομό, τόνος κλπ). Τα “κακά” λιπαρά βρίσκονται στο βούτυρο, στα επεξεργασμένα τρόφιμα, στο πρόχειρο φαγητό, στα τηγανιτά τρόφιμα, στα αλλαντικά, καθώς και σε τρόφιμα με φοινικέλαιο (μπισκότα, κέικ).



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

2.5 Βιταμίνες

Βιταμίνες	Λειτουργίες	Σε ποια τρόφιμα περιέχονται;
A	Υγιή μάτια, δέρμα, δόντια και οστά	Κίτρινα και πορτοκαλί τρόφιμα, όπως καρότα, γλυκοπατάτα, κίτρινη πιπεριά
Σύμπλεγμα Β	Μετατρέπει το φαγητό σε ενέργεια	Κρέας, ξηροί καρποί, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα
C	Επουλώνει τραύματα, δυναμώνει τον οργανισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα	Εσπεριδοειδή (λεμόνι, πορτοκάλι, γκρέιπφρουτ), ανανάς, ακτινίδιο, φράουλα, κόκκινη πιπεριά, μπρόκολο
D	Απαραίτητη για την υγεία των οστών, ενίσχυση ανοσοποιητικού συστήματος	Γαλακτοκομικά προϊόντα, λιπαρά ψάρια (σαρδέλα, σκουμπρί, σολομός, τόνος) και φυσικά από τον ήλιο!
E	Ενίσχυση καρδιαγγειακού συστήματος, ισχυρό αντιοξειδωτικό	Ξηροί καρποί, αβοκάντο, ελαιόλαδο
K	Εμπλέκεται στην πήξη του αίματος	Μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, λάχανο, αβγά



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

3. Συστάσεις σε επίπεδο τροφίμων

3.1 Ενυδάτωση

Η κατάλληλη ενυδάτωση έχει φανεί πως είναι πολύ σημαντική για τη διατήρηση της θερμοκρασίας σώματος, την καλή νεφρική λειτουργία, συμβάλλει στο αίσθημα της ευεξίας, ενώ έχει φανεί πως μπορεί να εμπλέκεται και στη ρύθμιση του βάρους μας. Το νερό δημιουργεί αίσθημα κορεσμού, βοηθάει στη ρύθμιση της όρεξης, συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού, αυξάνει τη θερμογένεση και διεγείρει το μεταβολισμό! Η πρόσληψη υγρών πρέπει να είναι ανάλογη των αναγκών μας και εξαρτάται από το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, καθώς όσο περισσότερο αθλούμαστε ή κινούμαστε χρειαζόμαστε μεγαλύτερη πρόσληψη υγρών, λόγω των απωλειών υγρών μέσω του ιδρώτα. Εξαρτάται επίσης, από το φύλο και την ηλικία, αλλά και από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Όσο πιο θερμό είναι το περιβάλλον στο οποίο βρισκόμαστε, τόσο αυξάνονται και οι συνολικές μας ανάγκες σε υγρά. Χονδρικά, η πρόσληψη υγρών συνοψίζεται σε ~ 2,5 λίτρα/ημέρα (άντρες) και σε ~2 λίτρα/ημέρα (γυναίκες). Πηγές υγρών μπορούν να είναι πρωτίστως το νερό, αλλά στη συνολική πρόσληψη υγρών προσμετρώνται και άλλα ροφήματα, όπως τα αφεψήματα, οι χυμοί χωρίς ζάχαρη, το γάλα, οι σούπες - χωρίς όμως προστιθέμενο αλάτι. Ιδιαίτερη αναφορά γίνεται στα αφεψήματα βοτάνων, καθώς οι χώρες της Μεσογείου διαθέτουν άφθονα αφεψήματα, τα οποία πέραν του ρόλου τους στην ενυδάτωση, περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες με ποικίλες ευεργετικές δράσεις στην υγεία μας, όπως ο κρόκος Κοζάνης, το δενδρολίβανο, το φασκόμηλο, το δίκταμο. Ο καφές και το αλκοόλ ενώ είναι υγρά, λόγω της διουρητικής τους δράσης δε θεωρούνται καλές πηγές πρόληψης υγρών.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

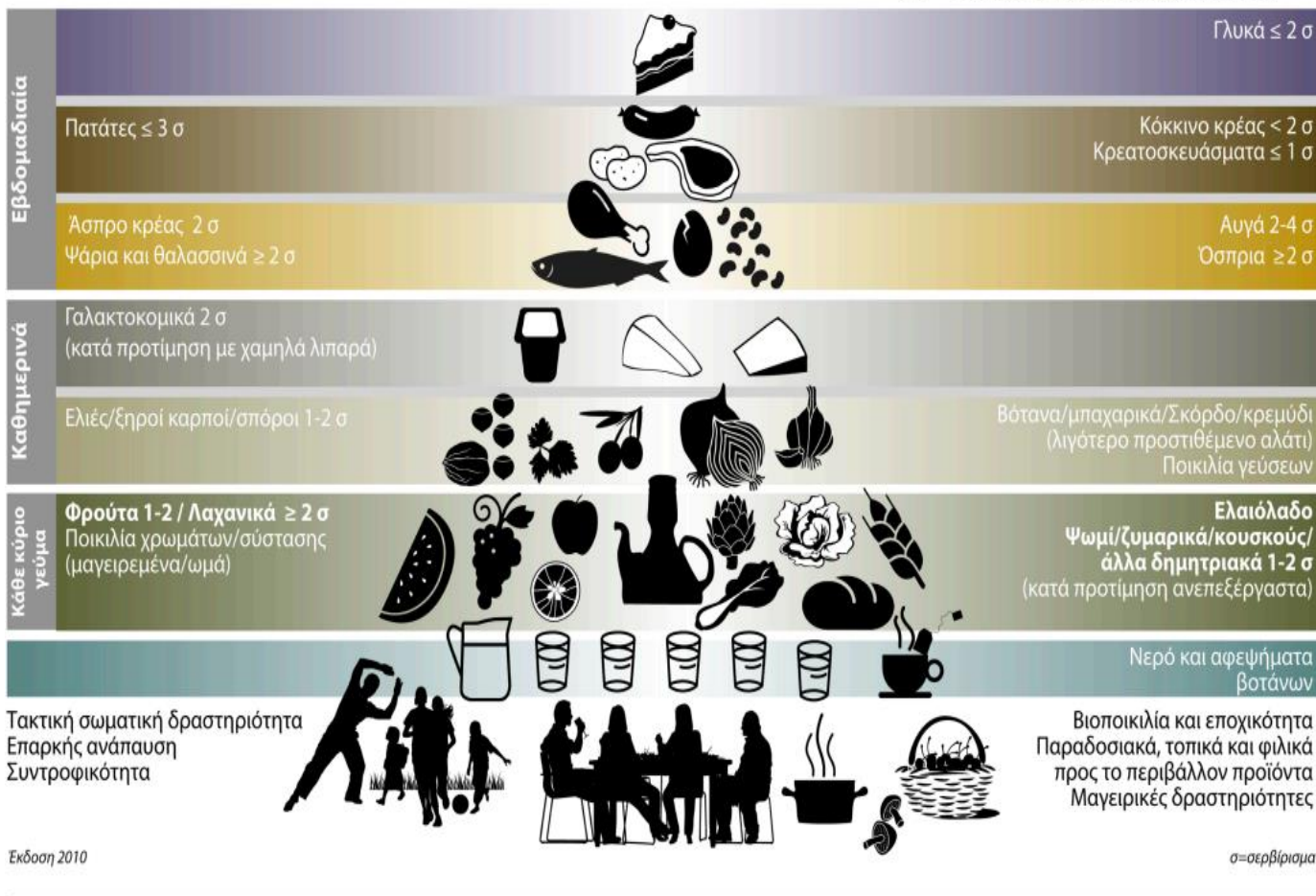
Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



© 2010 Fundació Dieta Mediterrània
Η διάθεση της πυραμίδας δεν έχει περιορισμούς, συνιστάται η διανομή της.

Έκδοση 2010

3.2 Κατανάλωση σε κάθε κύριο γεύμα

Σύμφωνα με τη Μεσογειακή Πυραμίδα, στη βάση παρατηρούμε τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά, και πιο συγκεκριμένα σε κάθε γεύμα. Η βάση λοιπόν της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά.), τα φρούτα, τα λαχανικά και το ελαιόλαδο. Πιο συγκεκριμένα, συστήνονται οι ακόλουθες μερίδες:

- Δημητριακά: 1-2 μερίδες/γεύμα, ολικής άλεσης
- Λαχανικά: τουλάχιστον 2 μερίδες/γεύμα, 1 μερίδα ωμά λαχανικά-ποικιλία
- Φρούτα: 1-2 μερίδες/γεύμα
- Ελαιόλαδο



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

Τα τρόφιμα αυτά θεωρούνται καλές πηγές ενέργειας και η ημερήσια κατανάλωσή τους μπορεί να συνδράμει στην πρόληψη χρόνιων ασθενειών.

Ξεκινώντας με τα δημητριακά, σύμφωνα με τη Μεσογειακή Διατροφή δίδεται ισχυρή σύσταση τα δημητριακά να είναι ολικής άλεσης. Τα ολικής άλεσης δημητριακά είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, τα οφέλη από την πρόσληψη των οποίων είναι πολλά. Επίσης, κατά την επεξεργασία των δημητριακών χάνονται πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως το μαγνήσιο και ο φωσφόρος. Στην ομάδα των δημητριακών ανήκουν: σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά., ρύζι, τα προϊόντα δημητριακών όπως αλεύρι, ψωμί, απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ ή σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες, τα ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες και διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς, δημητριακά πρωινού.

Αρκετά δημητριακά πρωινού, μπάρες δημητριακών και αρτοσκευάσματα, π.χ., ψωμί του τοστ και φρυγανιές μπορεί να αποτελούν κρυφές πηγές ζάχαρης, αλατιού, κορεσμένων και υδρογονωμένων λιπαρών οξέων. Ελέγχετε τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων για να ενημερώνεστε για τα συστατικά τους και να επιλέγετε το πιο υγιεινό τρόφιμο βάσει των προσωπικών σας προτιμήσεων. Ο γλυκαιμικός δείκτης είναι επίσης μία παράμετρος που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη όταν επιλέγουμε τρόφιμα από την ομάδα των δημητριακών. Ο γλυκαιμικός δείκτης συνιστά μία κλίμακα που αξιολογεί το πόσο γρήγορα ανεβαίνουν τα επίπεδα του σακχάρου (γλυκόζη) στο αίμα αμέσως μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει υδατάνθρακες. Τα δημητριακά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρώμη κ.ά., πρέπει να προτιμώνται, καθώς δεν προκαλούν απότομη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αντιθέτως, τα τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια, λευκό ρύζι κλπ., αυξάνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, με αποτέλεσμα όταν τα καταναλώνουμε, να αισθανόμαστε γρηγορότερα το αίσθημα της πείνας. Επιπροσθέτως, η αυξημένη κατανάλωσή τους συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σε περίπτωση κατανάλωσης τροφίμων υψηλού γλυκαιμικού δείκτη, συνδυάστε τα με τρόφιμα που συμβάλλουν στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων (π.χ., με λαχανικά ή ελαιόλαδο). Για παράδειγμα, λευκό ρύζι μαζί με πράσινη σαλάτα, ελαιόλαδο και ½ χούφτα ξηρούς καρπούς.

Όπως προαναφέρθηκε, τα δημητριακά, κυρίως ολικής άλεσης, είναι εξαιρετική πηγή φυτικών ινών. Παρακάτω, μπορούμε να δούμε μία λίστα επιλεγμένων τροφίμων από την ομάδα των δημητριακών και την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

Τρόφιμα	Μερίδα	Θερμίδες	Φυτικές Ίνες (γρ.)
Έτοιμα προς κατανάλωση δημητριακά, υψηλά σε φυτικές ίνες, χωρίς ζάχαρη	½ φλιτζάνι	62	14
Έτοιμα προς κατανάλωση δημητριακά ολικής άλεσης	½ φλιτζάνι	209	7,5
Ποπ Κορν	3 φλιτζάνια	169	5,8
Έτοιμα προς κατανάλωση δημητριακά (πίτουρο)	¾ φλιτζανιού	98	5,5
Πλιγούρι μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι	76	4,1
Όλυρα μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι	123	3,8
Κριθάρι μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι	97	3
Πίτουρο βρώμης	½ φλιτζάνι	44	2,9
Κράκερς ολικής άλεσης	30 γραμ.	122	2,9
Τορτίγια ολικής άλεσης	30 γραμ.	88	2,88
Ζυμαρικά ολικής άλεσης	1 φλιτζάνι	200	6,34

Συνεχίζοντας με τις ομάδες των φρούτων και λαχανικών, η ευεργετική τους δράση στην υγεία έχει αποδοθεί στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καρροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), αντιοξειδωτικά (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, φωσφόρο). Ακόμη, τα φρούτα και τα λαχανικά θεωρούνται τρόφιμα που, πλην ελαχίστων εξαιρέσεων (όπως το αβοκάντο και η καρύδα) δίνουν λίγες θερμίδες και είναι χαμηλά σε λίπος. Σημειώνεται πως ιδανικά πρέπει να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά σε μεγάλη ποικιλία, ενώ ιδιαίτερα για τα λαχανικά προτιμούμε σαλάτες ωμές, αλλά και μαγειρεμένες ώστε να προσλαμβάνουμε μεγάλο εύρος βιταμινών και ανόργανων στοιχείων. Για παράδειγμα, εάν κάποιος καταναλώνει διαρκώς μαγειρεμένα λαχανικά και δεν καταναλώνει ποικιλία φρούτων, μπορεί να μην προσλαμβάνει την απαιτούμενη βιταμίνη C, η οποία μάλιστα είναι θερμοευαίσθητη, δηλαδή καταστρέφεται μετά από έκθεση του τροφίμου σε υψηλή θερμοκρασία, όπως π.χ. ο βρασμός.

Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός πως κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, π.χ., τα καρότα σε βιταμίνη Α, η ντομάτα σε λυκοπένιο.



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

<p>Μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά, και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p>	<p>Ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξερό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, κόκκινη πιπεριά</p>	<p>Μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p>	<p>Καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p>	<p>Κρεμμύδι, σκόρδο,μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p>
<p>Ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αγγούρι</p>	<p>Μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα</p>	<p>Δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p>	<p>Πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινα, μανταρίνια, πεπόνι, νεκταρίνια, γκρέιπφρουτ, ανανάς, μάνγκο</p>	
<p>Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Κ</p>	<p>Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (λυκοπένιο) και βιταμίνης C Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου.</p>	<p>Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση. Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.</p>	<p>Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή. Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου.</p>	<p>Πλούσια σε βιταμίνη C, φαινολικές και θειούχες ενώσεις</p>

Αναφορικά με το ελαιόλαδο, συνιστά πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης Ε) και αντιοξειδωτικών ουσιών (π.χ., πολυφαινολών). Προτείνεται να το καταναλώνετε ως κύρια πηγή προστιθέμενου λίπους τόσο στο μαγείρεμα όσο και ωμό στη σαλάτα. Το ελαιόλαδο μάλιστα φημίζεται για την ανθεκτικότητά του στις υψηλές θερμοκρασίες, πχ. στο τηγάνισμα. Προτιμήστε εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, καθώς θεωρείται το πιο ποιοτικό ελαιόλαδο. Ωστόσο, μην ξεχνάμε πως το ελαιόλαδο συνιστά και σημαντική πηγή θερμίδων, αφού μία κουταλιά της σούπας περιέχει περίπου 150 θερμίδες και θα πρέπει να το λαμβάνουμε υπόψη στη συνολική ημερήσια ενεργειακή μας πρόσληψη!



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

3.3 Καθημερινή κατανάλωση

Προχωρώντας στην καθημερινή κατανάλωση των υπόλοιπων ομάδων τροφίμων, συστήνεται η κατανάλωση 2 μερίδων γαλακτοκομικών / ημέρα και κατά προτίμηση χαμηλών σε λιπαρά, η κατανάλωση τουλάχιστον 1-2 μερίδες/ ημέρα ξηρών καρπών, σπόρων και ελιών, όπως και βοτάνων και μπαχαρικών. Ακόμη, ιδιαίτερη αναφορά γίνεται και στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.

Η κατανάλωση γαλακτοκομικών σε ημερήσια βάση είναι σημαντική, καθώς περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ παράλληλα συνιστούν σημαντική πηγή ασβεστίου και βιταμινών, όπως Β12, Α & D. Στα γαλακτοκομικά προϊόντα περιλαμβάνονται το γάλα, το τυρί και τα ζυμωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα (ξινόγαλα, κεφίρ, γιαούρτι), ενώ δεν περιλαμβάνεται το βούτυρο! Τονίζεται πως πρέπει να αποφεύγουμε γαλακτοκομικά που είναι πλήρη σε λιπαρά και να προτιμούμε τυριά που είναι χαμηλά σε αλάτι, όπως θα δούμε στον επόμενο πίνακα. Ακόμη, πρέπει να αναφερθεί πως οι γυναίκες, ανάλογα με το στάδιο της ζωής στο οποίο βρίσκονται, και συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας, αλλά και κατά την εμμηνόπαυση, έχουν αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο και για τον λόγο αυτό συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση 3 μερίδων από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Όσον αφορά στην επόμενη ομάδα, δηλαδή στις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και σπόρους, η σύσταση αναφέρει πως πρέπει να καταναλώνονται συχνά, σε καθημερινή βάση. Συνιστούν πηγή καλών λιπαρών οξέων, κυρίως μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, καθώς και αντιοξειδωτικών ουσιών. Σε αυτήν την ομάδα ανήκουν για παράδειγμα τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φιστίκια, τα φουντούκια, ο ηλιόσπορος, το σουσάμι και τα προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ., ταχίνι, φυστικοβούτυρο). Ωστόσο, απαιτείται προσοχή, καθώς περιέχουν πολλές θερμίδες, ενώ πρέπει να αποφεύγουμε την κατανάλωση αλατισμένων ξηρών καρπών και των αλατισμένων παραγώγων του, καθώς μπορούν να αυξήσουν σε σημαντικό βαθμό την ημερήσια πρόσληψη νατρίου!

Ακόμη, ιδιαίτερη αναφορά στη Μεσογειακή Πυραμίδα γίνεται για τα μπαχαρικά και τα βότανα, καθώς εκτός από την ισχυρή αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση τους, μπορούν να αντικαταστήσουν σε μεγάλο βαθμό την πρόσληψη αλατιού, λόγω της ενίσχυσης της γεύσης ενός τροφίμου. Επιλέξτε ποικιλία από μπαχαρικά και βότανα και μειώστε το προστιθέμενο αλάτι, καθώς οι συστάσεις τονίζουν πως σε ημερήσια βάση δεν πρέπει να υπερβαίνουμε ένα “κοφτό” κουταλάκι του γλυκού αλάτι (~2400mg Na), συμπεριλαμβανομένου και του αλατιού που περιέχεται στα συσκευασμένα τρόφιμα, ή πχ. στα τυριά και τα αλλαντικά. Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο κ.ά. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι κ.ά. Φυσικά, εάν κάποιος πάσχει από κάποιο νόσημα μπορεί να χρειαστεί να μειώσει ακόμη περισσότερο την πρόσληψη άλατος!

Αναφορικά με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, συστήνεται η κατανάλωση μίας μερίδας την ημέρα για τις γυναίκες και μέχρι 2 μερίδων ανά ημέρα για τους άνδρες. Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών συνδράμει σε πολύ μεγάλο βαθμό στην αύξηση των προσλαμβανόμενων θερμίδων! Φυσικά, οι συστάσεις για την κατανάλωση αλκοόλης εξαρτώνται και από την κατάσταση υγείας κάθε ατόμου, καθώς και από τυχόν αλληλεπιδράσεις με τη φαρμακευτική αγωγή που μπορεί να λαμβάνει. Μία μερίδα αλκοόλης ισοδυναμεί με ένα ποτήρι μπίρα (350 ml), ένα ποτήρι κρασί (150 ml), μία δόση ουίσκι (45 ml) ή ένα ποτήρι λικέρ (70 ml).



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

3.4 Εβδομαδιαία κατανάλωση

Θα προχωρήσουμε στις συστάσεις που αφορούν στην εβδομαδιαία κατανάλωση τροφίμων. Σύμφωνα με τη Μεσογειακή Πυραμίδα, θα πρέπει να καταναλώνουμε εβδομαδιαίως τα εξής:

- Ψάρια: 2 τουλ. μερίδες/εβδομάδα
- Άσπρο Κρέας: 2 μερίδες/εβδομάδα
- Κόκκινο Κρέας: μέχρι 2 μερίδες/εβδομάδα
- Επεξεργασμένο Κρέας: μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα
- Αβγά: 2-4 μερίδες/εβδομάδα
- Όσπρια: τουλ. 2 μερίδες/εβδομάδα
- Πατάτες: μέχρι 3 μερίδες/εβδομάδα
- Γλυκά: μέχρι 2 μερίδες/εβδομάδα

Ξεκινώντας με τα ψάρια και τα θαλασσινά, αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα λιπαρά ψάρια μάλιστα είναι πλούσια σε βιταμίνη D και πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα. Αποφύγετε τα παστά και καπνιστά ψάρια, καθώς περιέχουν πολύ αλάτι και άλλες ουσίες που θεωρούνται επιβαρυντικές για την υγεία. Προτιμήστε μικρά λιπαρά ψάρια, όπως σαρδέλα και γαύρο, καθώς είναι πλούσια σε ω-3 χωρίς αυξημένο κίνδυνο επιμόλυνσης με βαρέα μέταλλα.

Το κόκκινο κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς και σιδήρου. Αποτελεί επίσης σημαντική πηγή βιταμινών Β, μαγνησίου και ψευδαργύρου. Σύμφωνα με τη Μεσογειακή Διατροφή η κατανάλωση κόκκινου κρέατος θα πρέπει να περιορίζεται σε 2 μερίδες/εβδομάδα, όπως και του λευκού κρέατος, ενώ η κατανάλωση του επεξεργασμένου κρέατος δε θα πρέπει να υπερβαίνει τη 1 μερίδα/εβδομάδα. Η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και επεξεργασμένων προϊόντων, αυξάνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, ΣΔ II και καρκίνου του παχέος εντέρου. Το λευκό κρέας σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας περιέχει μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων.

Είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε ποιες είναι οι κατηγορίες κρέατος. Πιο συγκεκριμένα, στην ομάδα του κόκκινου και λευκού κρέατος ανήκουν τα ακόλουθα τρόφιμα:

Κόκκινο Κρέας	Λευκό Κρέας
Μοσχάρι, βοδινό	Κοτόπουλο
Χοιρινό	Γαλοπούλα
Αρνί, πρόβατο	Πάπια
Κατσίκι, γίδα	Κουνέλι
Κυνήγι (αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι)	Κυνήγι (φασιανός, ορτύκι, πέρδικα)
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω	Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς ☎ 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

Ακόμη, είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγουμε το επεξεργασμένο κρέας. Το επεξεργασμένο κρέας είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλάτος ή/και με τη χρήση συντηρητικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα αλλαντικά (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστουρμάς, σουτζούκι, απάκι, λουκάνικα κλπ.), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).

Συνεχίζοντας την ανάλυση της πυραμίδας, η κατανάλωση αβγών προτείνεται να είναι 2-4 φορές/εβδομάδα. Τα αβγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ είναι πλούσια σε βιταμίνες D, B12, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη. Προτιμήστε την κατανάλωση αβγών τις ημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφύγετε την κατανάλωσή τους κατά τις ημέρες που επιλέγετε κρέας. Ο κρόκος του αβγού είναι πολύ πλούσιος σε χοληστερόλη, ωστόσο η προσλαμβανόμενη από τα αβγά χοληστερόλη δεν αυξάνει στον βαθμό που πιστεύαμε παλαιότερα, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα. Παρόλα αυτά, συγκεκριμένες κατηγορίες ατόμων, όπως πάσχοντες από καρδιαγγειακά νοσήματα, μπορεί να χρειαστεί να μειώσουν περαιτέρω την καταναλισκόμενη ποσότητα.

Στη συνέχεια, η κατανάλωση οσπρίων προτείνεται να είναι συχνή, τουλάχιστον 2 μερίδες/εβδομάδα. Τα όσπρια είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες, βιταμίνες και σίδηρο. Επιπλέον, η περιεκτικότητα των οσπρίων σε λίπος είναι πολύ μικρή. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου, στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καθώς και των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Στην ομάδα των οσπρίων ανήκουν: Οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, η φάβα, τα ξερά κουκιά, καθώς και οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.

Τέλος, ιδιαίτερη αναφορά γίνεται για τις πατάτες και τα γλυκά. Οι πατάτες αποτελούν πλούσια πηγή υδατανθράκων, βιταμίνης B6 και καλίου. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, πρέπει να περιορίζεται η κατανάλωσή της. Επίσης, η πατάτα συνιστά ένα τρόφιμο με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, που όπως είπαμε παραπάνω, προκαλεί απότομη αυξομείωση στα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, κάτι το οποίο δεν είναι επιθυμητό. Επιπλέον, ο περιορισμός των γλυκών πλούσιων σε ζάχαρη και κορεσμένα λιπαρά, αποτελεί βασικό στοιχείο της Μεσογειακής Πυραμίδας, γι' αυτό και όπως θα παρατηρήσατε βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας. Αντί αυτών, προτιμήστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΤΤΙΚΗΣ



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

4. Ιδέες για μεσογειακού τύπου γεύματα και σνακ

Πρωινό	Μεσημεριανό
Porridge: βρώμη, γάλα, μέλι και ξηροί καρποί	Σαλάτα με ντομάτα, σπανάκι και όσπρια με εξ. παρθένο ελαιόλαδο
Γιαούρτι 2% με φρούτα, μούσλι και μέλι	Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης με χούμους και στήθος κοτόπουλο και εξ. παρθένο ελαιόλαδο
Γάλα/γιαούρτι με δημητριακά ολικής άλεσης χωρίς ζάχαρη	Μακαρόνια ολικής άλεσης με λαχανικά και σάλτσα ντομάτας με ελαιόλαδο
Τοστ ολικής άλεσης με εξ. παρθένο ελαιόλαδο & τυρί φέτα με λιγότερο αλάτι/ρικότα/κότατζ ή βραστό αβγό ή με ντομάτα και φασόλια	Φακές με καστανό ρύζι & σπανακόπιτα με εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο

Ενδιάμεσα Γεύματα

Μία χούφτα ανάλατοι και άψητοι ξηροί καρποί
Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα χωρίς πρόσθετη ζάχαρη /γλυκόζη
Στικς λαχανικών με σπιτικό χούμους
Γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά
Ψωμί ολικής άλεσης με αβοκάντο
Ελιές & παξιμάδι ολικής άλεσης



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

5. Συστάσεις Άσκησης

Η τακτική άσκηση και η ισορροπημένη διατροφή, είναι από τις καλύτερες συνήθειες που μπορεί κάποιος να υιοθετήσει για τη βελτίωση της υγείας του. Σύντομα μετά την έναρξη της άσκησης, θα αρχίσετε να βλέπετε και να αισθάνεστε τα οφέλη που μπορεί να έχει η σωματική δραστηριότητα στο σώμα και την ευημερία σας.

→ Γιατί να προσθέσω την άσκηση στη καθημερινότητά μου;

Για να ξεκινήσει ένας αρχάριος ένα πρόγραμμα γυμναστικής, δεν απαιτείται κάτι το ιδιαίτερο πέραν από την απόφασή του να ξεκινήσει!

Γιατί:

- ◆ Η τακτική άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει σημαντικά το επίπεδο υγείας
- ◆ Η επίτευξη και διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων
- ◆ Η άσκηση βελτιώνει τη διάθεση, ενισχύει την ψυχική υγεία και βοηθά στον καλύτερο ύπνο.

→ Πόσο χρόνο άσκησης χρειάζομαι;

Οι ενήλικες πρέπει:

- Να πραγματοποιούν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα ή 75 λεπτά έντονη φυσική δραστηριότητα την εβδομάδα. Αυτά τα 150 λεπτά μπορούν να ρυθμιστούν με όποιο τρόπο επιθυμεί ο καθένας. Για παράδειγμα, μια άσκηση 30 λεπτών πέντε φορές την εβδομάδα ή μια προπόνηση 35 έως 40 λεπτών κάθε δεύτερη μέρα.

- Να πραγματοποιούν ασκήσεις ενδυνάμωσης που αφορούν όλες τις μεγάλες μυϊκές ομάδες (πόδια, πλάτη, κοιλιακοί κλπ) τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.

- Να ασκούνται τουλάχιστον 4 – 5 ημέρες την εβδομάδα ή ιδανικά κάθε μέρα

- Να περιορίσουν τον χρόνο που αφιερώνουν σε καθιστικές δραστηριότητες, όπως παρακολούθηση τηλεόρασης, ενασχόληση με υπολογιστή κλπ.

Παραδείγματα δραστηριοτήτων μέτριας έντασης :

- ζωηρό περπάτημα
- κολύμβηση



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

- ποδηλασία
- χορό
- τένις
- ορειβασία

Παραδείγματα δραστηριοτήτων υψηλής έντασης :

- τρέξιμο
- έντονη κολύμβηση
- γρήγορη ποδηλασία
- ανάβαση σκαλιών
- ποδόσφαιρο, βόλεϊ ή οποιαδήποτε άλλο άθλημα
- πολεμικές τέχνες

Συμβουλές:

- ◆ Προγραμματίστε τις προπονήσεις σας
- ◆ Δημιουργήστε ποικιλία στις ασκήσεις
- ◆ Ξεκινήστε με προθέρμανση, συνεχίστε αργά και να αυξάνετε σταδιακά την ένταση
- ◆ Το σώμα πρέπει να ξεκουράζεται, ανακάμπτοντας από την πίεση της άσκησης
- ◆ Η υπερβολική άσκηση αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό
- ◆ Δημιουργία μιας συγκεκριμένης ρουτίνας
- ◆ Μην “κλέβετε” και μην “ξεχνάτε” προπονήσεις
- ◆ Τρώτε υγιεινά



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

Τρία είδη απλής σωματικής άσκησης

1.Σκαλοπάτια

♦ Πού;

Παντού

♦ Πόση ώρα;

20 με 25 λεπτά κάθε μέρα

♦ Πώς;

Ανέβασμα με ίσια την πλάτη, με έλεγχο της κίνησης των ποδιών και της κάμψης των πελμάτων και ρυθμό που εξασφαλίζει μη επιβάρυνση αρθρώσεων.

♦ **Οφέλη**

- Ενίσχυση κάτω μέρους της πλάτης
- Βελτίωση της υγείας της καρδιάς
- Ενδυνάμωση των μυών των ποδιών
- Καύση θερμίδων
- Μείωση χοληστερόλης και αρτηριακής πίεσης
- Ενδυνάμωση οστών
- Βελτίωση κυκλοφορίας του αίματος και του μυϊκού συστήματος\

2.Ποδηλασία

♦ Πού;

Σε μέρη για βόλτα χωρίς κίνδυνο, όπως οι ποδηλατόδρομοι.

♦ Πόση ώρα;

30 με 35 λεπτά την ημέρα

♦ **Οφέλη**

- Μείωση του κίνδυνου καρδιακής προσβολής κατά 50%
- Πρόληψη για τον πόνο στην πλάτη και προστασία των αρθρώσεων
- Βελτίωση του ανοσοποιητικού συστήματος



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

3. Περπάτημα

♦ Πού;

Παντού

♦ Πόση ώρα;

30 λεπτά κάθε μέρα

♦ Πώς;

Ίσια πλάτη, με έλεγχο της κίνησης των ποδιών και χεριών και της κάμψης των πελμάτων και γρήγορο ρυθμό με ελαφριά επιτάχυνση ώστε το σώμα και η καρδιά να βρίσκονται στα βέλτιστα επίπεδα λειτουργίας κατά την διάρκεια αυτής της μικρής χρονικής περιόδου

♦ Οφέλη

- Ενδυνάμωση της καρδιάς
- Έλεγχος του βάρους
- Πρόληψη άνοιας και αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων
- Πρόληψη οστεοπόρωσης
- Σύνθεση βιταμίνης D (εάν πραγματοποιείται σε ώρες με ηλιοφάνεια)
- Αύξηση ενέργειας και ευεξίας



Διεύθυνση Διαχείρισης Δράσεων ΟΧΕ/ΒΑΑ
Ενδιάμεσος Φορέας Διαχείρισης ΕΠ «Αττική» 2014-2020



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr

Βιβλιογραφία

- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για ενήλικες, 2014, Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής Prolepsis.
- Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2015.
- Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva: World Health Organization; 2012.
- Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (8):CD011834.
- Iqbal R, Dehghan M, Mente A, et al. Associations of unprocessed and processed meat intake with mortality and cardiovascular disease in 21 countries [Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study]: a prospective cohort study. Am J Clin Nutr 2021; 114:1049.
- Johnston BC, Zeraatkar D, Han MA, et al. Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Dietary Guideline Recommendations From the Nutritional Recommendations (NutriRECS) Consortium. Ann Intern Med 2019; 171:756.
- Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. N Engl J Med. 2014; 371(7):624–34.
- Public Health England. The Eatwell Guide. Available at: <https://www.gov.uk/government/publications/the-eatwell-guide> (Accessed on August 11, 2022)
- Seidelmann SB, Claggett B, Cheng S, et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. Lancet Public Health 2018; 3:e419.
- Te Morenga LA, Howatson A, Jones RM, Mann J. Dietary sugars and cardiometabolic risk: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids. AJCN. 2014; 100(1): 65–79
- US Department of Agriculture. Dietary guidelines for Americans: 2020-2025. US Department of Health and Human Services 2020. Available at: https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf (Accessed on August 11, 2022)



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

📍 Αιτωλικού 55-57, 185 45 Πειραιάς 📞 210 46 11 204-206 📠 697 46 11 204

🌐 www.cosmoclinic.gr ✉ info@cosmoclinic.gr