

Σωστή διατροφή και υγεία

Η εξασφάλιση του υψηλότερου δυνατού επιπέδου υγείας αποτελεί ένα από τα θεμελιώδη δικαιώματα κάθε ανθρώπου, ανεξάρτητα από τη φυλή, τη θρησκεία, τις πολιτικές πεποιθήσεις και τις οικονομικές ή κοινωνικές συνθήκες. Οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος της κουλτούρας και της πολιτισμικής ταυτότητας του ατόμου. Είναι ευρέως γνωστό ότι η διατροφή μας είναι στενά συνδεδεμένη με την καλή υγεία και την ποιότητα ζωής. Μια σωστά σχεδιασμένη και ισορροπημένη διατροφή συμβάλει στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και χαρίζει ζωντάνια και ευεξία. Η σωστή διατροφή βοηθάει επίσης :

- στην πρόληψη εμφάνισης παθήσεων (π.χ. καρδιαγγειακών, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, οστεοπόρωσης κ.α.)
- στη διατήρηση του ρυθμού ανάπτυξης
- στη διατήρηση υγιών ιστών του σώματος

Για να καλυφθούν όλες αυτές οι ανάγκες του οργανισμού, θα πρέπει η τροφή να περιέχει όλα τα συστατικά και σε σωστές για τον κάθε οργανισμό ποσότητες. Η διαφοροποίηση-εξατομίκευση έχει να κάνει με το φύλο, την ηλικία, το ύψος, το βάρος, τη φυσική δραστηριότητα και την πιθανή ύπαρξη ασθενειών. Η σημασία της σωστής διατροφής είναι πολύ μεγάλη για την κανονική ανάπτυξη του σώματος και τη διατήρηση της υγείας και αυτός είναι ο λόγος που θεωρείται απαραίτητο όλοι οι άνθρωποι να έχουν έστω τις στοιχειώδεις γνώσεις.

Θρεπτικά συστατικά



Θρεπτικά συστατικά ονομάζονται τα χρήσιμα συστατικά που παίρνουμε από τις τροφές και χωρίζονται σε μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά.

Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι:

Υδατάνθρακες: Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και περιέχονται σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και τα προϊόντα τους, γάλα-γιαούρτι και όσπρια. Αποδίδουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Πρωτεΐνες: Προμηθεύουν τον οργανισμό μας με αμινοξέα τα οποία είναι απαραίτητα για την δόμηση των ιστών αλλά και για την αποκατάσταση φθοράς των ιστών του σώματος. Τα αμινοξέα χωρίζονται σε ζωικής και φυτικής ανάλογα με την προέλευση τους. Αποδίδουν στον οργανισμό 4 θερμίδες ανά γραμμάριο. Τα αμινοξέα χωρίζονται επίσης σε:

απαραίτητα : είναι αυτά που δεν μπορούν να παραχθούν από τον οργανισμό κατά τον μεταβολισμό οπότε είναι απαραίτητο να λαμβάνονται μέσω της τροφής και

μη απαραίτητα: Πρόκειται για αμινοξέα ίσης σημασίας με τα απαραίτητα. Η διάκριση αυτή γίνεται επειδή τα μη απαραίτητα αμινοξέα μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός μας.

Λιπαρά: Χρησιμοποιούνται από τον οργανισμό για παραγωγή ενέργειας και συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E, K). Αποδίδουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο. Διακρίνονται σε ακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Ακόρεστα: Κατατάσσονται σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Έχουν ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα. Κύριες πηγές τους είναι το ελαιόλαδο, οι ελιές, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί κ.α.

Κορεσμένα: Αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των τιμών χοληστερίνης αίματος. Κύριες πηγές είναι το κρέας, τα αλλαντικά, το βούτυρο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα κ.α. Ιδιαίτερη επιβλαβή δράση στον οργανισμό έχουν τα trans λιπαρά οξέα και δυστυχώς έρευνα του Εθνικού Φορέα Ελέγχου Τροφίμων έχει δείξει ότι μόνο το 1/3 των ερωτηθέντων στην σχετική έρευνα έχουν έστω ακούσει για αυτά. Φαίνεται πως τα trans- αυξάνουν τα επίπεδα της "κακής" χοληστερόλης (LDL) και μειώνουν την "καλή" (HDL) γεγονός που οδηγεί σε αύξηση του κινδύνου εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Παράλληλα, σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας έχουν συσχετιστεί και με κάποιες μορφές καρκίνου. Κύριες πηγές είναι οι μαργαρίνες, τα γλυκά, προϊόντα ταχυφαγείου αλλά και βιομηχανοποιημένα προϊόντα κ.α.

Μικροθρεπτικά συστατικά

Είναι οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία (Ασβέστιο, Μαγνήσιο, Σίδηρος κ.α.). Ονομάζονται μικροθρεπτικά επειδή είναι απαραίτητα σε μικρές ποσότητες στον οργανισμό και δεν αποδίδουν ενέργεια

Επειδή δεν υπάρχει κανένα τρόφιμο που να περιέχει όλα τα συστατικά είναι αναγκαίο η διατροφή μας να έχει ποικιλία έτσι ώστε να καλύπτονται όλες οι ανάγκες του οργανισμού μας.

Πληθώρα πρόσφατων μελετών έδειξε η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και η καθημερινή κατανάλωση 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών μείωσε τον κίνδυνο θνησιμότητας από καρδιαγγειακά επεισόδια και καρκίνο σε σχέση με άτομα που

δεν είχαν στην καθημερινή τους διατροφή φρούτα και λαχανικά ενώ η μεγαλύτερη κατανάλωση αυτών δεν έδειξε ότι σχετίζεται με περαιτέρω μείωση της θνησιμότητας από καρκίνο. Μια από τις μεγαλύτερες μελέτες σε διεθνές επίπεδο (EPIC) έδειξε πως πρέπει να προτιμάμε τα ωμά λαχανικά και ότι η κατανάλωση τους μειώνει την θνησιμότητα από καρκίνο και συμπεριφορικές διαταραχές.

Συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει 12 βήματα για την επίτευξη υγιεινής διατροφής

1. Καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων εστιάζοντας κυρίως στους καρπούς και όχι στα κρεατικά.
2. Καταναλώνετε αρκετές μερίδες ψωμιού, σιτηρών, μακαρονιών, ρυζιού ή πατάτες κατά τη διάρκεια της ημέρας.
3. Καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών και φρούτων, κατά προτίμηση φρέσκων, αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας.
4. Διατηρείτε το σωματικό σας βάρος σε ιδανικά πλαίσια (ΔΜΣ 20-25) πραγματοποιώντας άσκηση, ιδανικά κάθε μέρα.
5. Καταναλώνετε με μέτρο λιπαρά (να καλύπτουν λιγότερο από το 30% των ημερήσιων θερμίδων) και αντικαταστήστε τα κορεσμένα λιπαρά με ακόρεστα φυτικά έλαια ή μαργαρίνες.
6. Αντικαταστήστε τα λιπαρά κρέατα και τα προϊόντα κρέατος με όσπρια, ψάρια, πουλερικά και άπαχα κρέατα.
7. Καταναλώνετε γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (κεφίρ, ξινόγαλα, γιαούρτι, τυρί) χαμηλά σε λιπαρά και περιεκτικότητα αλατιού.
8. Καταναλώνετε τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη και περιορίστε την κατανάλωση αναψυκτικών και γλυκών .
9. Εφαρμόστε μια χαμηλού άλατος διατροφή. Η ημερήσια κατανάλωση αλατιού δεν πρέπει να ξεπερνάει το 1 κουταλάκι του γλυκού (6γρ) ημερησίως, συμπεριλαμβανομένου του αλατιού που υπάρχει στο ψωμί και τα προϊόντα του.
10. Αν καταναλώνετε αλκοόλ, περιορίστε την πρόσληψη σε λιγότερο από 2 ποτά (κάθε μερίδα περιέχει 10 γρ αλκοόλ) ημερησίως.
11. Προετοιμάστε το γεύμα σας με ασφαλή και υγιεινό τρόπο.
12. Ενθαρρύνεται ο μητρικός θηλασμός και η προσθήκη συμπληρωματικής τροφής μετά την ηλικία των 6 μηνών ενώ συνεχίζεται ο θηλασμός κατά τη διάρκεια του 1ου έτους ζωής.

Μεσογειακή διατροφή και υγεία

Ένας εύκολος και απλός τρόπος για να έχουμε υγιεινή διατροφή είναι να λειτουργούμε με βάση την πυραμίδα μεσογειακής διατροφής, που θεωρείται ιδανικό πρότυπο διατροφής από το 1995 όπου ορίστηκε έως και σήμερα.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής δείχνει τη συχνότητα με την οποία θα πρέπει να καταναλώνονται τα τρόφιμα και τη συχνότητα της φυσικής δραστηριότητας που καλό είναι να πραγματοποιείται.

Έχουμε δηλαδή σε καθημερινή βάση

- τη φυσική άσκηση
- την ομάδα ψωμιού και δημητριακών
- την ομάδα των φρούτων
- την ομάδα λαχανικών
- τα όσπρια
- το ελαιόλαδο και τις ελιές και
- την ομάδα των γαλακτοκομικών.

Σε εβδομαδιαία βάση κατατάσσονται

- τα ψάρια και τα πουλερικά
- τα αυγά
- τα γλυκά

και τέλος ανά μήνα το κρέας.

Η κατανάλωση αλκοόλ με έμφαση στην κατανάλωση κρασιού συστήνεται με μέτρο.

Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην επαρκή κατανάλωση νερού.

Αναλυτικά

- **Ψωμί και δημητριακά** : Προτιμήστε τα ολικής άλεσης. Μας προμηθεύουν με ενέργεια, φυτικές ίνες και μας βοηθούν στην αίσθηση του κορεσμού.
- **Φρούτα και λαχανικά**: Προτιμήστε τα εποχικά και αν είναι δυνατόν βιολογικής καλλιέργειας. Μας προμηθεύουν με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες και υγρά.

- **Ελαιόλαδο αγνό και έξτρα παρθένο:** Μας προσφέρει ενέργεια και έχει πολλές ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες. Θεωρείται η κύρια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βιταμίνης E και έχει πλήθος αντιοξειδωτικών ουσιών.
- **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Μας προσφέρουν ασβέστιο, πρωτεΐνες, βιταμίνες A, D και βιταμίνες του συμπλέγματος B, προβιοτικά και υγρά. Ενδείκνυται η καθημερινή κατανάλωση τους (γάλα-τυρί-γιαούρτι-αριάνι-κεφίρ)
- **Κόκκινο κρέας:** Μας προσφέρει πρωτεΐνες, σίδηρο όμως και κορεσμένα λιπαρά και αυτός είναι ο λόγος που βρίσκεται στην κορυφή της πυραμίδας πράγμα που σημαίνει πως η κατανάλωση του καλό είναι να περιορίζεται σε ελάχιστες φορές τον μήνα.
- **Ψάρια και πουλερικά:** Μας προσφέρουν πρωτεΐνες, σίδηρο και βιταμίνες B. Τα ωμέγα-3 λιπαρά που προέρχονται από τα λιπαρά ψάρια (σολομός, σκουμπρί, σαρδέλες, τσιπούρα κ.α.) θεωρούνται ευεργετικά για την υγεία της καρδιάς.
- **Αλκοόλ:** Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στην κατανάλωση του κρασιού αφού έχει αποδεδειγμένη καρδιοπροστατευτική δράση λόγω των φλαβονοειδών που περιέχει. Συστήνεται η κατανάλωση 1 ποτηριού στις γυναίκες και 2 ποτηριών στους άνδρες.

Τις τελευταίες δεκαετίες η Μεσογειακή Διατροφή αποτέλεσε αντικείμενο πολλών μελετών και στο σύνολο τους υποδεικνύουν ότι η παραδοσιακή διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι πιο υγιεινή από την δίαιτα των Δυτικών χωρών. Μετανάλυση το 2016 έδειξε ότι η υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής οδήγησε με μείωση της εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων, καρκίνο του μαστού και Σακχαρώδη Διαβήτη. Τέλος, μελέτη το 2016 που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά έδειξε πως η υιοθέτηση της Μεσογειακής Διατροφής οδήγησε σε μείωση εμφάνισης κρυολογήματος και καταρροής σε σχέση με το προηγούμενο έτος όπου τα παιδιά δεν τρεφόντουσαν με βάση τη Μεσογειακή Διατροφή.

Ποικιλία και Ισορροπημένη διατροφή – το “κλειδί” στην υγιεινή διατροφή

Σε γενικές γραμμές μπορούμε να πούμε πως καμία τροφή δεν απαγορεύεται. Σημαντικό ρόλο παίζει η ποσότητα της κάθε τροφής που θα καταναλωθεί. Σε αυτό το σημείο είναι απαραίτητη η εξατομίκευση η οποία εξαρτάται από το φύλο, την ηλικία, τη φυσική δραστηριότητα, τις υπάρχουσες παθήσεις ή την προδιάθεση για εμφάνιση αυτών, τις ειδικές καταστάσεις όπως είναι η κύηση, ο θηλασμός, η εφηβεία κ.α. Η ποσότητα της τροφής που καταναλώνουμε πρέπει να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος μας σε επιθυμητά όρια και να μας προσφέρει όλα τα απαραίτητα διατροφικά στοιχεία.

Πρότυπο υγιεινής διατροφής αποτελεί η Μεσογειακή Διατροφή. Η χώρα μας πλέον ακολουθεί μια πιο δυτικού τύπου διατροφή. Αυτή η στροφή έχει ως αποτέλεσμα από την 1^η θέση που κατείχε διεθνώς πριν από 40 χρόνια στο προσδόκιμο ζωής να πέσει στην 8^η θέση.