

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ειδική έκδοση

Τα μυστικά της σωστής διατροφής



Τρώω σωστά δεν σημαίνει τρώω θλιβερά και μονότονα

του Άδρος ΓΙΩΡΓΟΥ ΠΑΝΟΠΟΥΛΟΥ *

Οποια και αν είναι η σχέση μας με το φαγητό, υπάρχει μία αλήθεια για όλους μας: η διατροφή είναι απαραίτητη για τη ζωή. Είμαστε «καταδικασμένοι» να τρώμε καθημερινά για να επιβιώσουμε, όμως ταυτόχρονα πρέπει κάθε γεύμα να συνεισφέρει στην ευεξία και ισορροπία του σώματος, αλλά και την προσωπική μας ευχαρίστηση.

Τι να τρώμε, πότε να τρώμε, σε τι ποσότητες; Αυτές είναι οι τρεις κύριες ερωτήσεις που θα έπρεπε να είναι μέρος του καθημερινού μας προβληματισμού. Δυστυχώς, αυτό γίνεται μόνο όταν σημάνει συναγεμρός στο σώμα: είμαστε κουρασμένοι, είμαστε άρρωστοι, χάνουμε ή παίρνουμε βάρος, έχουμε δυσπεπτικά ενόχληματα. Είναι τότε η ευκαιρία για να ασχοληθούμε με το σώμα μας που διαμαρτύρεται...

Με αφορμή λοιπόν τέτοια γεγονότα, είμαστε έτοιμοι να ακούσουμε κάθε είδους συμβουλή. Αναρωτιόμαστε αν μας λείπει κάποια βιταμίνη, μήπως είμαστε αφυδατωμένοι, μήπως μας λείπουν ινσουλίνες. Αναρωτιόμαστε αν πρέπει να τρώμε φρούτα πριν ή μετά το γεύμα, αν το άπαχο ψάρι και βραστά λαχανικά πρέπει να είναι το μόνιμο καθημερινό μας διατολόγιο, αν πρέπει να ξεχάσουμε τα γλυκά και τα ποτά, αν μπορούμε να χάσουμε 10 κιλά σε 20 μέρες, εάν αυτό το κρέας και όχι το άλλο είναι σίγουρο και υγιεινό...

Όχι επιφανειακή αντιμετώπιση

Όμως, όλες αυτές οι ερωτήσεις και οι προβληματισμοί δεν είναι παρά η επιφανειακή αντιμετώπιση και αναζήτηση λύσης στο πρόβλημα. Δεν ωφελεί εξάλλου σε τίποτα να ασχολείται κανείς με λεπτομέρειες ή με λεπτούς μηχανισμούς, να επιβάλλει στον εαυτό του δραματικές ή σερπτικές δίαιτες, οι οποίες μακροπρόθεσμα μόνο κακό θα του κάνουν εάν δεν ασχοληθεί μόνιμα, σοβαρά και σε βάθος με τη διατροφική του συμπεριφορά. Το διαταραγμένο πεπτικό μας σύστημα, η καταβολή, το αυξημένο βάρος μας δεν αλλάζουν μέσα σε λίγες μέρες ακούγοντας τη γνώμη όλου του κόσμου (και ειδικά των άφθογων στις μέρες μας κατ' ανάγκην ειδικών). Το σημαντικό για τον καθένα μας είναι να ασχοληθεί με το τι τρώει,

αφού υπάρχουν πλέον τρόποι ενημέρωσης, χωρίς βέβαια να θεωρεί ότι το φαγητό ή κάποιο συγκεκριμένο τρόφιμο μπορεί να γίνει από μόνο του το κύριο θεραπευτικό μέσο. Το πρώτο βήμα είναι να αναρωτηθούμε εάν τρώουμε τους τρεις κανόνες της κακής διατροφής: μονοτονία στο φαγητό, άναρχα γεύματα ή συνεχή τοιμολογήματα και συστηματικές καταχρήσεις σε μη ποιοτικά τρόφιμα και ποτά. Όταν προσπαθήσουμε να εκτιμήσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες ειλικρινά και αμερόληπτα, θα συνειδητοποιήσουμε τα λάθη μας και θα κάνουμε τις μόνιμες και μακροπρόθεσμες αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες. Συχνά, αν δοκιμάσουμε να γράψουμε σε ένα χαρτί το τι τρώμε για 3-4 μέρες, θα διαπιστώσουμε λάθη που καθημερινά περνούν δυστυχώς απαρατήρητα. Δεν χρειάζεται να αποστηθίσουμε τους στριφινούς πίνακες με τη θερμιδική και θρεπτική αξία των τροφίμων. Αρκεί η ουσιαστική γνώση των κανόνων της σωστής διατροφής και των αναγκών του σώματός μας. Αλλά και η θέληση για να εφαρμόσουμε μια τακτική εξύπνη και προσεκτική. Η διατροφική παιδεία αποκτάται σιγά-σιγά.

Τι σημαίνει τρώω σωστά

«Τρώω σωστά» δεν σημαίνει «τρώω θλιβερά και μονότονα». Η γαστρονομία και η διατροφή δεν είναι δύο έννοιες ασυμβίβαστες. Η πρώτη δεν αφορά τους τυχερούς ή τους καλομαθημένους, η δεύτερη δεν εφαρμόζεται στους τμήωρημένους. Ορισμένοι θα έλεγαν αυθόρμητα ότι η πρώτη ανοίγει την όρεξη για ένα καλό φαγητό, δίνει χαρά, κέφι, ταιριάζει με την καλή πράξα και είναι συνώνυμη με την αφηρόνια. Όσο για τη δεύτερη, δεν είναι λίγοι εκείνοι που την ταυτίζουν με το καθήκον, τον αυστηρό γιατρό και τη συνεχή προσπάθεια. Όμως αυτό δεν είναι αλήθεια. Γιατί ξεκινάμε με το να μάθουμε να τρεφομαστε σωστά σημαίνει επίσης να ξαναβρούμε την πραγματική γεύση, την αρμονία, την ευχαρίστηση, την ευεξία, την υγεία. Η γαστρονομία είναι η τέχνη του καλού γούστου, η διατροφή είναι η επιστήμη του καλού φαγητού. Ο «γάμος» τους πρέπει να είναι ευτυχισμένος κάθε μέρα.

* Ο Γ. Πανοπούλου είναι παθολόγος-διατροφολόγος, διευθυντής του τμήματος παχυσαρκίας, διατροφής και μεταβολισμού, Νοσοκομείο «Υγεία».

ΕΙΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ: ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ: Δρ Γιώργος Πανοπούλος

Παθολόγος-διατροφολόγος, διευθυντής του τμήματος παχυσαρκίας, διατροφής και μεταβολισμού, Νοσοκομείο «Υγεία»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Τάνα Γεωργιοπούλου ΚΕΙΜΕΝΑ: Τάνα Γεωργιοπούλου, Λίνα Γιάνναρου

ΕΣΦΥΛΛΟ: Ντόρατα Αρχοντάκη - ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ: Ντόρατα Αρχοντάκη, Λίτσα Αουνήτη, Ανθή Γκιουλιμπαρμα, Γεωργία Τζωνί - ΔΙΟΡΘΩΣΗ: Δήμητρα Κορδέμηλα

ΠΑΡΑΓΩΓΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ - ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ Α.Ε.



Η ευλογία της

της ΑΝΤΩΝΙΑΣ ΤΡΙΧΟΠΟΥΛΟΥ, καθηγήτριας Πανεπιστημίου Αθηνών

Το επίπεδο της ιατρικής περίθαλψης στις περιοχές της Μεσογείου είναι συγκριτικά κατώτερο από εκείνο των χωρών της βόρειας Ευρώπης και της Αμερικής, ενώ το κάπνισμα πολύ πιο διαδεδομένο. Φαινομενικά, λοιπόν, το γεγονός ότι το προσδόκιμο όριο ζωής είναι στις χώρες της Μεσογείου υψηλότερο από αυτό των αναπτυγμένων χωρών της Ευρώπης και της Αμερικής, ειδικά για τους άνδρες, όπως σαφώς καταδεικνύουν στατιστικές θνησιμότητας, είναι παράδοξο.

Εύλογα καταλήγει, συνεπώς, κανείς στο συμπέρασμα ότι κάτι επηρεάζει ευεργετικά την υγεία των μεσογειακών λαών, ιδιαίτερα όσον αφορά τη στεφανιαία νόσο. Πρόσφατες έρευνες έχουν αποδείξει ότι η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή πληροί τις βασικές προϋποθέσεις ώστε να μπορεί να χαρακτηριστεί υγιεινή διατροφή.

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή στηρίζεται στα παρακάτω οκτώ βασικά χαρακτηριστικά: περισσότερα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα από κεκορεσμένα (κύριο λιπίδιο στη διατροφή το ελαιόλαδο), μέτρια κατανάλωση αιθανόλης, υψηλή κατανάλωση οσπρίων, χορταρικών, υψηλή κατανάλωση δημητριακών (συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού), υψηλή κατανάλωση φρούτων, υψηλή κατανάλωση λαχανικών (συμπεριλαμβανομένων και των χόρτων), χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος και μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.

Πιο συγκεκριμένα, έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε τρία ελληνικά χωριά προκειμένου να εκτιμηθεί ο ρόλος της διατροφής στην επιβίωση των ηλικιωμένων Ελλήνων, στο πλαίσιο διεθνούς έρευνας για τις διατροφικές συνήθειες στην τρίτη ηλικία, έδειξε ότι η μεσογειακή διατροφή συνδέεται με μια σημαντική μείωση της θνησιμότητας, κατά 17%.

Ωστόσο, τα αποτελέσματα ερευνών για τη μεσογειακή διατροφή που διεξήχθησαν σε μεσογειακούς λαούς, μπορεί να οφείλονται και σε άλλες παραμέτρους, όπως στη διατροφή κατά την παιδική ηλικία, αλλά και σε πολιτιστικούς και ψυχολογικούς παρά-

μεσογειακής διατροφής

γοντες, όπως είναι η κοινωνική αλληλεγγύη. Τα ίδια αποτελέσματα, όμως, είχε παρόμοια έρευνα που πραγματοποιήθηκε στη Δανία. Συγκεκριμένα, 202 ηλικιωμένοι Δανοί παρακολούθηθηκαν επί 6 χρόνια. Σε εκείνους των οποίων η διατροφή είχε περιλάβει πολλά από τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής, ο δείκτης θνησιμότητας ήταν σημαντικά μειωμένος, περίπου κατά 21%. Επιπλέον, άλλη έρευνα σε 141 Αυστραλούς και 189 Ελληνοαυστραλούς άνω των 70 ετών έδειξε ότι, και πάλι, η μεσογειακή διατροφή οδηγεί στη μείωση της θνησιμότητας κατά 17%. Παρόμοια αποτελέσματα έδειξε έρευνα η οποία έγινε στην Ισπανία και πρόσφατα στην Κίνα.

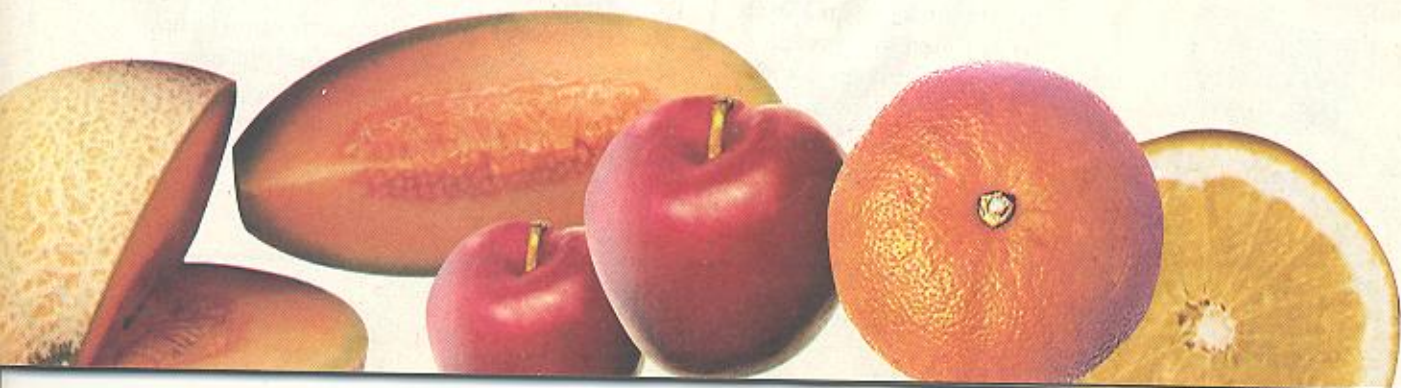
Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να οριστεί ως το διατροφικό μοντέλο που υπήρχε στις περιοχές εκείνες της Μεσογείου όπου ευδοκούν οι ελιές, στα τέλη της δεκαετίας του '50 και στις αρχές της δεκαετίας του '60. Την εποχή εκείνη οι δυσμενείς συνέπειες του δεύτερου Παγκοσμίου Πολέμου είχαν ξεπεραστεί και η επέλαση των fast food δεν είχε ακόμη πραγματοποιηθεί.

Οι παραδοσιακές δίαιτες των μεσογειακών χωρών είναι βασισμένες στα φρούτα, τα λαχανικά, τα θαλασσινά, τα όσπρια, τα δημητριακά και, φυσικά, το ελαιόλαδο. Ενώ, όμως, το συνολικό ποσό των προσλαμβανόμενων με την τροφή λιπιδίων κυμαίνεται σε υψηλά επίπεδα (αποτελεί το 40% των προσλαμβανόμενων θερμίδων της συνολικής τροφής στην Ελλάδα) και η κατανάλωση πρόσθετων λιπιδίων είναι στη χώρα μας υψηλότερη από τη συνολική ποσότητα των λιπιδίων που καταναλώνεται στις ΗΠΑ, η εμφάνιση καρδιακών νοσημάτων, καθώς και ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως του καρκίνου του μαστού και του προστάτη είναι υψηλότερη στις ΗΠΑ και στη βόρεια Ευρώπη, γεγονός που φανερώνει ότι αυτές οι διαφορές δεν οφείλονται στην ποσότητα των λιπιδίων που καταναλώνονται αλλά στο είδος των λιπιδίων (ελαιόλαδο αντί βουτύρου, σπορελαίων, κρέατος και τυριών) και σε άλλα συστατικά της διατροφής.

Βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο, ωστόσο πολλοί ερευνητές έχουν υποθέσει ότι τα αντιοξειδωτικά ίσως να αποτελούν εξίσου σημαντική παράμετρο των εμφανών θετικών επιδράσεων που

έχει το είδος αυτής της διατροφής στην υγεία. Σύμφωνα με το μύθο, ο πρώτος που έβγαλε λάδι από τις ελιές ήταν ο Αριστέος, ο γιος του Απόλλωνα. Πράγματι, ενώ τα περισσότερα έλαια προέρχονται από σπόρους, το ελαιόλαδο αντλείται από ολόκληρο τον καρπό μέσω πίεσης χωρίς τη χρήση χημικών. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας, όλα τα συστατικά του καρπού μεταφέρονται στο λάδι, αντίθετα με τα έλαια από τους σπόρους τα οποία αφαιρούνται κατά τα διάφορα στάδια της επεξεργασίας. Έτσι, το ελαιόλαδο, εκτός από μεγάλη περιεκτικότητα σε ολεϊκό οξύ, περιέχει και διάφορα άλλα συστατικά τα οποία μπορεί να έχουν ευεργετικά αποτελέσματα. Ιδιαίτερα το παρθένο ελαιόλαδο περιέχει μια σειρά από δευτερεύοντα συστατικά τα οποία του δίνουν το ιδιαίτερο χρώμα και τη γεύση. Ορισμένα από αυτά έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, φθάνοντας στα 50-800 mg/kg, ανάλογα με το έδαφος, τον τρόπο με τον οποίο παράγονται κ.λπ.

Στην ελληνική έκδοση της μεσογειακής διατροφής κυριαρχεί η κατανάλωση ελαιόλαδου και η υψηλή κατανάλωση λαχανικών και φρούτων. Η κατανάλωση λαχανικών περιλαμβάνει και τα διάφορα άγρια χόρτα, τα οποία βρίσκονται σε όλη τη χώρα. Συνήθως, καταναλώνονται με παρθένο ελαιόλαδο, με τη μορφή σαλάτας ή πίτας και περιέχουν μεγάλες ποσότητες φλαβονοειδών, που θεωρούνται από τις πιο σημαντικές κατηγορίες αντιοξειδωτικών στην ανθρώπινη διατροφή. Μέχρι πρόσφατα, η αξιολόγηση της μεσογειακής διατροφής επικεντρωνόταν στη χαμηλή πρόσληψη κεκορεσμένων λιπών και την υψηλή συγκέντρωση υδατανθράκων και φυτικών ινών. Πρόσφατες έρευνες όμως συγκλίνουν στο ότι και άλλα συστατικά της μεσογειακής διατροφής, τα αντιοξειδωτικά, που περιέχονται σε αφθονία στα λαχανικά, τα φρούτα, τα ροφήματα, καθώς και το παρθένο ελαιόλαδο συνεισφέρουν στην πρόληψη από τη στεφανιαία νόσο και πιθανότατα από πολλές μορφές καρκίνου και άλλες ασθένειες.





***Μύθοι
και αλήθειες
για τη διατροφή***

Διατροφή χωρίς προκαταλήψεις

69 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

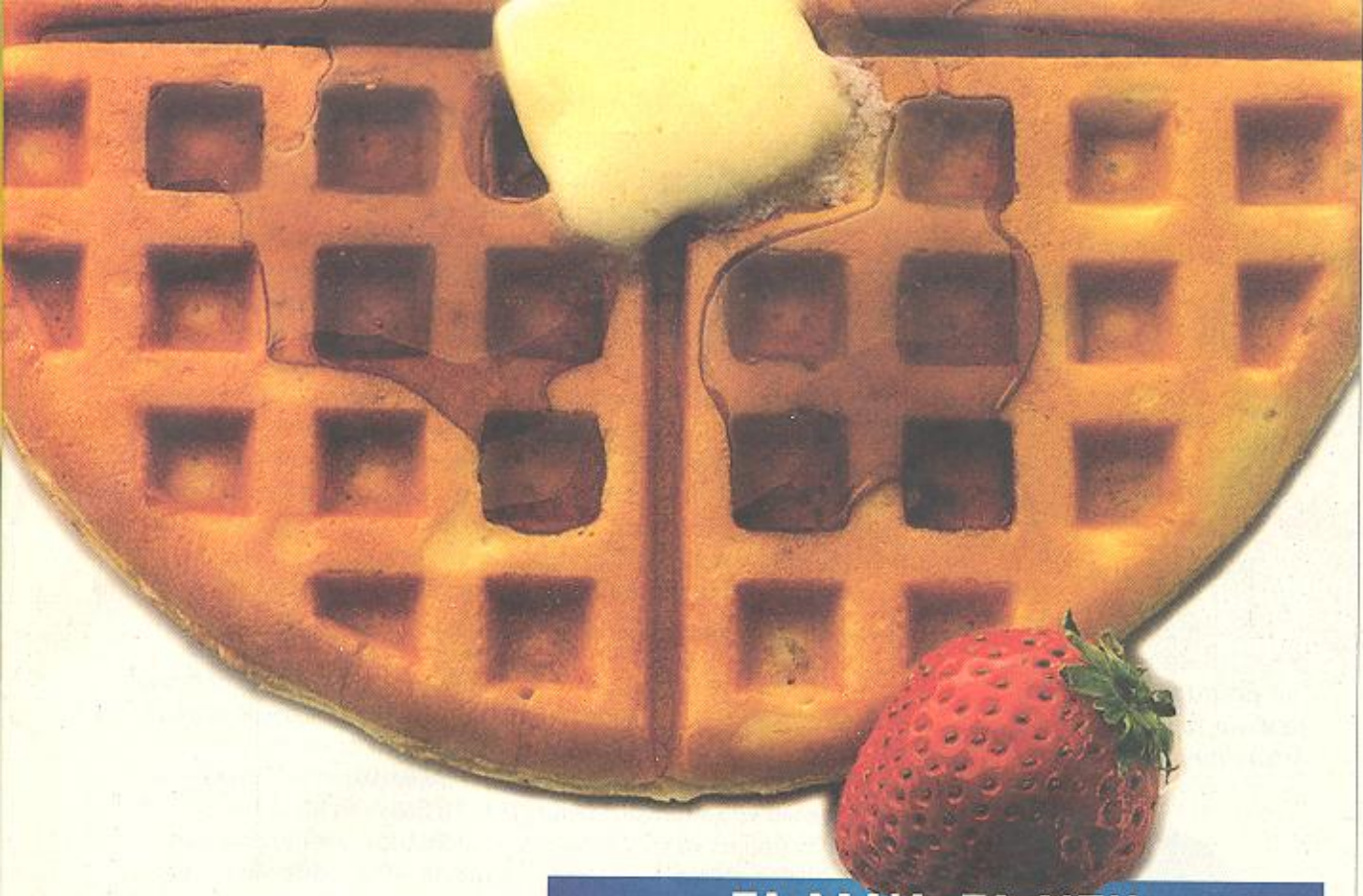
Αναμφισβήτητα σήμερα έχουμε πολύ μεγάλη πληροφόρηση γύρω από τη διατροφή μας.

Χιλιάδες συμβουλές μας βομβαρδίζουν καθημερινά για το τι πρέπει να τρώμε

πώς και πότε. Συχνά όμως οι παραινέσεις είναι αλληλοσυγκρουόμενες

ή αναίτια κατηγορηματικές γιατί βασίζονται σε μικρές έρευνες με αποτέλεσμα περισσότερο να μας μπερδεύουν παρά να μας βοηθούν. Εξήντα εννέα «παραδοχές» που έχουμε διαβάσει ή ακούσει και η πραγματική αλήθεια.





ΤΑ ΛΑΔΙΑ, ΤΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΟΙ ΜΑΡΓΑΡΙΝΕΣ

*Το ελαιόλαδο είναι
πολύ σημαντικό
για τη διατροφή μας*

1

Το ελαιόλαδο είναι σημαντικό. Στο πρότυπο της μεσογειακής διατροφής η κύρια πηγή λίπους είναι το ελαιόλαδο και μάλιστα ωμό. Περιέχει τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που είναι ευεργετικά για την καρδιά, δεν επηρεάζουν την HDL (καλή χοληστερίνη), ίσως και την αυξάνουν λίγο και μειώνουν την LDL (κακή χοληστερίνη). Υπάρχουν μερικές, μικρές ακόμα μελέτες, που λένε ότι έχει και άλλες ευεργετικές επιδράσεις στο τοίχωμα των αγγείων, στα φαινόμενα της αρτηριοσκλήρωσης, σε ορισμένες αρθροπάθειες. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι το ελαιόλαδο, δυστυχώς, θερμιδικά είναι πολύ υψηλό. Ένα γραμμάριο λαδιού έχει 9 θερμίδες, άρα μία κουταλιά της σούπας έχει 135 θερμίδες. Πρέπει να διαχωρίσουμε στο μυαλό μας την έννοια του υγιεινού από την έννοια του παχυντικού. Οτιδήποτε είναι υγιεινό δεν σημαίνει ότι δεν είναι παχυντικό.

Όλα τα λίπη είναι ίδια

2

Από άποψη θερμιδική ναι, όλα τα λίπη έχουν 9 θερμίδες το γραμμάριο. Από άποψη διατροφικής αξίας, σήμερα υπερισχύει η μετριοπαθής άποψη: Το διαιτολόγιό μας πρέπει να αποτελείται από μονοακόρεστα (κυρίως ελαιόλαδο για την Ελλάδα), πολυακόρεστα (φυτικά έλαια, ιχθυέλαια) και από κεκορεσμένα ζωικά λίπη (βούτυρο, κρέας). Θεωρώντας ότι τα λίπη καταλαμβάνουν το 30% των συνολικών θερμίδων, που προσλαμβάνει καθημερινά ένας άνθρωπος, τα είδη των λιπών πρέπει να συμμετέχουν σε ίση περίπου αναλογία 10%-10%-10%.

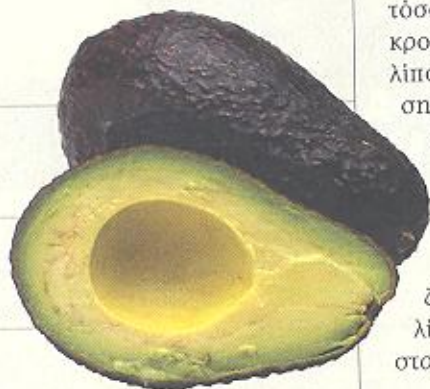
*Οι μαργαρίνες είναι πιο
υγιεινές από το βούτυρο*

3

Οι μαργαρίνες είναι υδρογονωμένα πολυακόρεστα λίπη. Κατασκευάζονται από μείγματα φυτικών λιπών που υδρογονώνονται, μια διαδικασία κατά την οποία ένα έλαιο στερεοποιείται με τε-

χνητά μέσα. Έχουν 80% λίπος και το υπόλοιπο είναι νερό και πρόσθετα. Η διαδικασία της υδρογόνωσης κρύβει πολλούς κινδύνους και καταστρέφει πολλά από τα συστατικά του ελαίου. Επίσης δίνει τη δυνατότητα στους κατασκευαστές να χρησιμοποιήσουν κάθε είδους λάδια και να τους δώσουν την υφή που θέλουν. Οι μαργαρίνες είναι πλούσιες σε βιταμίνες E, που όμως προστίθενται υποχρεωτικά και το χρώμα τους το παίρνουν από το Β καροτένιο, την προβιταμίνη Α. Παρ' όλα τα «κακά» τους οι μαργαρίνες έχουν ευρεία διάδοση κυρίως λόγω του ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν βούτυρο, χωρίς να επιβαρύνουν τον οργανισμό με τη χοληστερίνη των ζωικών λιπών. Σήμερα σε αντίθεση με παλαιότερα, πιστεύουμε ότι υπάρχουν και τα απαραίτητα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που δεν τα παίρνουμε τρώγοντας μόνο βούτυρο ή μόνο ελαιόλαδο. Μπορούμε να τα πάρουμε όμως από το ηλιέλαιο, το καλαμποκέλαιο και τα ψάρια.

Αποφεύγοντας το βούτυρο και το λάδι μειώνω το ποσοστό των λιπών που καταναλώνω



4

Ναι αλλά αυτό δεν είναι τόσο εύκολο όσο ακούγεται γιατί στη διατροφή μας υπάρχουν τα φανερά και τα κρυφά λίπη και συχνά τα δεύτερα είναι περισσότερα από τα πρώτα. Τα φανερά λίπη είναι το βούτυρο ή η μαργαρίνη που βάζουμε στο ψωμί, το λάδι που βάζουμε στη σαλάτα. Τα κρυφά όμως ή άορατα λίπη δεν μπορούμε τόσο εύκολα να τα υπολογίσουμε. Π.χ. Το 20% του βάρους ενός κρουασάν μπορεί να είναι λίπος. Ένα μπισκοτάκι έχει σχεδόν 10% λίπος, ενώ τα αλλαντικά μπορεί να φτάσουν 40% ή 50% λίπος. Επίσης υπάρχουν και τα λίπη μέσα στη τροφή πριν ακόμα γίνει οποιαδήποτε μαγειρική επεξεργασία. Παράδειγμα το κρέας πριν από το μαγείρεμα έχει 5%-25% λίπος, μεγάλο ποσοστό του οποίου βρίσκεται στον ιστό του, οπότε δεν μπορούμε να το αποφύγουμε «βγάζοντας το λίπος». Το αυγό έχει 11% λίπος, το αβοκάντο 22%. Τέλος είναι εντυπωσιακό, πώς ένα τρόφιμο όταν επεξεργάζεται αλλάζει την περιεκτικότητά του σε λίπος. Η πατάτα ωμή έχει λίπος κάτω από 1%. Η τηγανητή πατάτα όμως έχει λίπος 15% ενώ στα τσιπς το ποσοστό είναι 35%. Όλα είναι πατάτες.

Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Το πρωινό είναι για όλους υποχρεωτικό

5

Η γενικότερη άποψη είναι ότι είναι σημαντικό. Δεν πρέπει όμως να φτάνουμε σε ακρότητες. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι τα άτομα μεταξύ τους είναι διαφορετικά όσον αφορά τις ενεργειακές τους ανάγκες, τους ρυθμούς της ζωής και της διατροφής και τη συμπεριφορά τους. Πάντως είναι σημαντική η κατανομή των γευμάτων με ιδιαίτερη έμφαση στο πρωινό. Ιδανικά το πρωινό θα έπρεπε να είναι το 25-30% του φαγητού της μέρας και όταν το καταφέρνουμε, αποδίδει. Όταν έχουμε φάει καλό πρωινό, φεύγουμε από το σπίτι χορτασμένοι και με γερό μυαλό και έχουμε καλύτερη πνευματική απόδοση. Όμως το πιο χρήσιμο είναι ότι όταν φάμε καλά στο πρωινό, δεν τσιμπολογάμε. Επίσης το καλό πρωινό, επειδή όλοι σήμερα δουλεύουμε πολύ και έτσι το κύριο γεύμα μας μετατίθεται προς το βράδυ, μας επιτρέπει να κάνουμε ένα ελαφρύ γεύμα το μεσημέρι και να μην ξεπεράσουμε ποιοτικά και ποσοτικά την ημερήσια πρόσληψη τροφής που μας χρειάζεται.

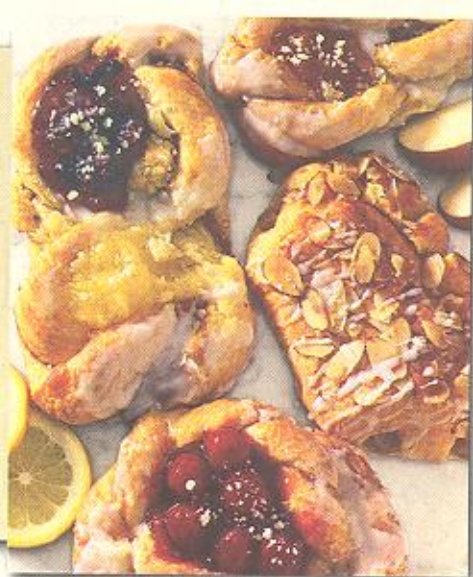


6

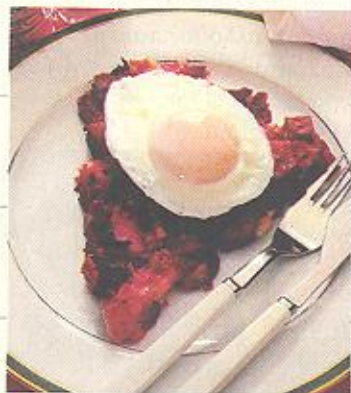
Τα τσιμπολογήματα είναι καταστροφικά

Είναι τελείως διαφορετικό να κάνουμε ένα διάλειμμα για κολατσιό επειδή πεινάμε. Το τσιμπολόγημα είναι μια συγκεκριμένη διατροφική συμπεριφορά: Τρώμε πολλές φορές κατά τη διάρκεια της μέρας εκτός των κυρίως γευμάτων, χωρίς πραγματική αίσθηση πείνας. Συνήθως προκαλείται από αισθηματική διαταραχή, από ανοσία ή αμηχανία. Τρώμε λοιπόν χωρίς να πεινάμε συνήθως τρόφιμα πλούσια σε λίπη και σε σάκχαρα, που έχουν λίγη πρωτεΐνη και βέβαια χωρίς βιταμίνες, πρόχειρα κατασκευάσματα. Πόσες φορές «τσιμπολογήσαμε» μια ντομάτα; Όχι λοιπόν στο τσιμπολόγημα, όχι στο αμερικανικό πρότυπο: έχουμε ένα ψυγείο στη δουλειά ή στο σπίτι και το ανοίγουμε όποτε μας καπνίσει.

Πιθανώς για κάποια άτομα που ξεκινάνε πολύ πρωί τη δουλειά ή για τα παιδιά, θα μπορούσαν να τρώνε ένα σνακ και θα ήταν δικαιολογημένο, αλλά δομημένο και προγραμματισμένο και μόνο αν υπάρχει η αίσθηση της πείνας.



Το πρωί πρέπει να τρώς σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν απλός άνθρωπος και το βράδυ σαν ζητιάνος



Είναι καλύτερα να τρώμε πολλά και μικρά γεύματα

7

Στην ιδανική κατάσταση θα έπρεπε να τρώμε τρία γεύματα, πιθανώς τα παιδιά και ένα τέταρτο, το απόγευμα. Από αυτά το πρωινό θα έπρεπε να είναι το 20%-30% του συνόλου της ημερήσιας πρόσληψης τροφής και να τρώμε το κύριο γεύμα μας το μεσημέρι. Φαίνεται ότι όταν μετατοπίζουμε τον όγκο του φαγητού, τις πολλές θερμίδες, το βράδυ, ειδικά αν καταναλώσουμε τροφές που έχουν λίπος, αυτό αποθηκεύεται στο σώμα. Οι μουσουλμάνοι την περίοδο του ραμαζανίου, που τρώνε μετά τη δύση του πλίου, παχαιίνουν. Αν και θα ήταν προτιμότερο να φάμε ένα ωραίο γεύμα το μεσημέρι και το βράδυ να περιοριστούμε σε ένα γιαούρτι με φρούτα, η «συνταγή» αυτή είναι πολύ δύσκολα υλοποιήσιμη. Οι περισσότεροι άνθρωποι το μεσημέρι βρίσκονται στη δουλειά τους και δεν έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν ένα πλήρες γεύμα. Άλλωστε αν το κάνουν, μετά είναι πολύ αμφίβολο αν θα μπορούν να συνεχίσουν να εργάζονται. Οπότε αν είναι ελαφρύ το μεσημεριανό, το κύριο γεύμα θα μεταφερθεί στο βράδυ. Τουλάχιστον όμως αν φάμε το μεσημέρι σαν ζητιάνος, το βράδυ, ας φάμε σαν απλός άνθρωπος. Για τα παιδιά, πάντως, είναι καλό να υπάρχει και ένα απογευματινό.

8

Μάλλον είναι καλύτερα να τρώμε τρεις φορές τη μέρα. Η ιδέα των μικρών γευμάτων εκτός από το ότι δεν έχει αποδειχτεί ότι βοηθά στην καλύτερη πέψη, μας οδηγεί στην κατάργηση των ωρών του φαγητού. Έτσι όμως είναι δύσκολο να ελέγξουμε τι τρώμε.

Καλό πρωινό είναι ό,τι αρέσει στον καθένα

9

Όχι, καλό πρωινό δεν είναι οτιδήποτε, πρέπει να έχει πολλού υδατάνθρακες και λίγο λίπος ώστε να μην πεινάμε την υπόλοιπη μέρα. Ένα πρωινό που έχει μπέικον και αυγά, μπορεί να μας χορτάσει αλλά τρεις ώρες μετά θα πεινάμε. Ακόμα το καλό πρωινό πρέπει να είναι ευχάριστο και δεν πρέπει να είναι βιαστικό. Είναι λάθος να κώνουμε ένα μήλο στο στόμα και να τρέχουμε ή να κυνηγάμε τα παιδιά με το πιάτο με τα δημητριακά. Πρέπει ακόμα να έχει ποικιλία (υδατάνθρακες, ψωμί, φρούτα, δημητριακά), ακόμα και αν το ψωμί με βούτυρο και μαρμελάδα μάς φαίνεται νόστιμο και εύκολο. Αν τη μία μέρα φάμε τυρί, την επόμενη μπορούμε να το αντικαταστήσουμε με αυγό ή γαλοπούλα.

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΤΙΣ ΒΡΙΣΚΟΥΜΕ

*Τα κόκκινα κρέατα
είναι πιο θρεπτικά από
τα άσπρα κρέατα*

10

Τα κρέατα έχουν πρωτεΐνες, σίδηρο και ορισμένες βιταμίνες, τύπου Β. Κατά μέσον όρο, 100 γραμμάρια κρέατος πριν από το μαγείρεμα έχουν γύρω στις 20 θερμίδες. Τα κόκκινα κρέατα έχουν περισσότερο σίδηρο αλλά και περισσότερο λίπος, αλλά η περιεκτικότητά σε πρωτεΐνες είναι η ίδια.

*Οι φυτοφάγοι
έχουν πρόβλημα*

11

Υπάρχουν δύο ειδών φυτοφάγοι, εκείνοι που έχουν αποκλείσει και τα γαλακτοκομικά προϊόντα από τη διατροφή τους και εκείνοι που τρώνε γάλα, τυρί, αυγά και γιαούρτι. Οι πρώτοι έχουν πρόβλημα ειδικά αν πρόκειται για παιδιά στην ανάπτυξη ή γυναίκες σε εγκυμοσύνη. Οι πρωτεΐνες έχουν ως βάση τα αμινοξέα. Οκτώ αμινοξέα θεωρούνται απαραίτητα και το «πρόβλημα» με τις φυτικές πρωτεΐνες είναι ότι σε πολλές λείπουν ένα, δύο ή και τρία από αυτά. Ωστόσο τα τρόφιμα θα μπορούσαν να λειτουργήσουν συμπληρωματικά αν ξέραμε να τα συνδυάζουμε. Π.χ. Στα δημητριακά λείπει η λυσίνη και στα όσπρια η μεθειονίνη. Επομένως αν συνδυάζαμε ρύζι με φακές ή καλαμπόκι με φασόλια, θα ήμαστε καλυμμένοι. Οι ζωικές πρωτεΐνες αντίθετα έχουν και τα οκτώ γι' αυτό και θεωρούνται «καλύτερες».

*Το ψάρι μπορεί να
αντικαταστήσει το κρέας*

12

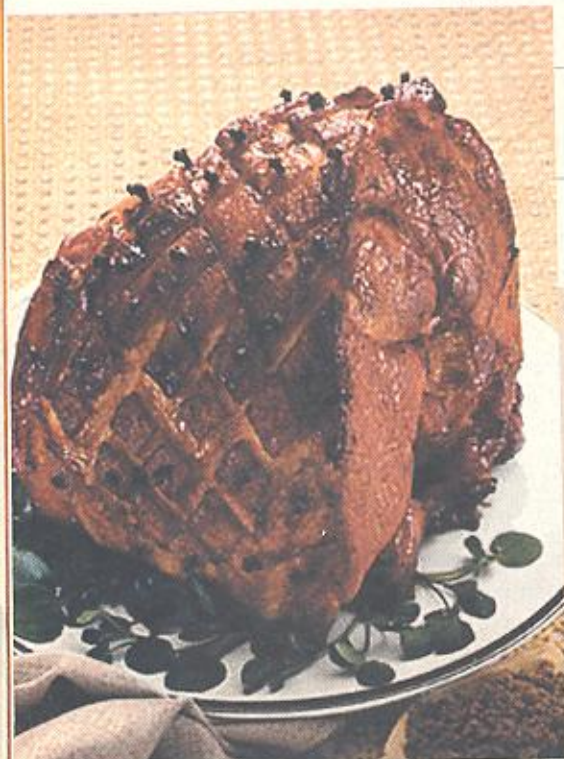
Ναι, το ψάρι έχει επίσης ζωική πρωτεΐνη εξίσου εξαιρετική. Υπάρχουν ορισμένοι φόβοι στο ψάρι, ότι αλλοιώνεται εύκολα, ότι είναι δύσκολο να ετοιμαστεί, ότι χορταίνει λιγότερο, ότι δεν συνοδεύει καλά το κρασί. Όμως 100 γραμμάρια ψάρι έχουν όσες ακριβώς πρωτεΐνες και 100 γραμμάρια κρέας, δηλαδή γύρω στα 20 γραμμάρια πρωτεΐνη, καλής ποιότητας ισορροπημένης σε όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Ορισμένα ψάρια, τα λεγόμενα λιπαρά, τα φτωκόψαρα, όπως η σαρδέλα και το σκουμπρί, μας χρειάζονται γιατί έχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που προστατεύουν την καρδιά, μειώνουν τα τριγλυκερίδια και προστατεύουν το τοίχωμα των αγγείων. Τα ψάρια έχουν βέβαια λιγότερο σίδηρο από το κρέας, αλλά έχουν ιώδιο.



13

Οι πρωτεΐνες είναι πολύ σημαντικές

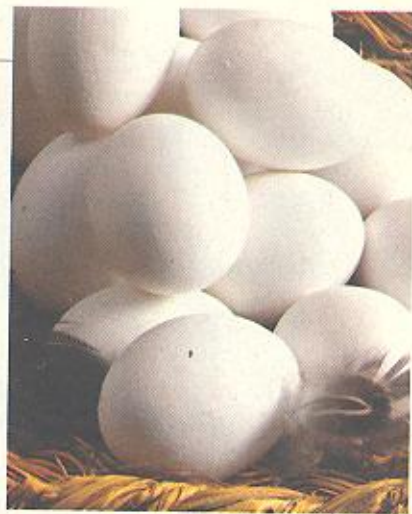
Πράγματι είναι εξαιρετικά σημαντικές. Είναι από τα δομικά στοιχεία του οργανισμού μας. Υπάρχουν οι ζωικές πρωτεΐνες και οι φυτικές πρωτεΐνες. Οι πρώτες έχουν καλύτερη σύνθεση και η βιολογική τους αξία είναι υψηλότερη αλλά δυστυχώς στις τροφές που βρίσκονται υπάρχει και λίπος. Μία μέση πρόσληψη πρωτεΐνης 0,8 γραμμάρια την ημέρα ανά κιλό βάρους και από τα δύο είδη μάς επιτρέπει να καλύψουμε τις ανάγκες μας. Πάντως ο άνθρωπος μπορεί να προσαρμοστεί σε πρόσληψη πρωτεΐνης, μέχρι το διπλάσιο από αυτό. Στις δυτικές κοινωνίες η πρόσληψη πρωτεΐνης σαφώς ξεπερνά αυτό το νούμερο. Οι Γάλλοι για παράδειγμα είναι στο 1,1 και μάλιστα τα 2/3 από αυτές τις πρωτεΐνες είναι ζωικής προέλευσης.



Μπορούν τα αυγά να αντικαταστήσουν το κρέας;

14

Ναι, δύο αυγά μπορούν να αντικαταστήσουν ένα πιάτο κρέας αλλά δεν μπορούμε να ακολουθήσουμε αυτή την τακτική όλες τις μέρες. Το αυγό είναι έξοχη τροφή, έχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, μάλιστα καλύτερα ισορροπημένης από αυτή του κρέατος και εξαιρετική ισορροπία στα απαραίτητα λιπαρά οξέα. Δύο αυγά έχουν γύρω στα 15 γραμμάρια πρωτεΐνης, 11 γρμ λίπους, βιταμίνες Β, Α και D και περίπου 160 θερμίδες. Έχουν όμως χοληστερίνη ειδικά στον κρόκο και γι' αυτό πρέπει να τα προσέχουν όσοι έχουν πρόβλημα.



Τα γαλακτοκομικά είναι το Α και το Ω στη διατροφή των παιδιών

15

Πράγματι είναι πολύ σημαντικά τα γαλακτοκομικά στη διατροφή των παιδιών γιατί έχουν λευκόμα και ασβεστίο. 300 mg ασβεστίου περιέχονται σε ένα ποτήρι γάλα, σε 30 γρμ τυρί, σε ένα κλασικό γιαούρτι. Ένα παιδί έχει ανάγκη από 800 έως 1.200 mg ασβεστίου. Δεν πρέπει όμως να φτάνουμε στο άλλο άκρο και να δίνουμε στα παιδιά γάλα αντί για νερό.

ΤΟ ΝΕΡΟ

Νερό γιατί είναι σημαντικό και πόσο πρέπει να πίνουμε

16

Το νερό είναι πολύ σημαντικό και αποτελεί το 60% του βάρους του σώματός μας. Ένας ενήλικας θέλει περίπου 35-40 gr ανά κιλό βάρους, περίπου δηλαδή 2,5 lt τη μέρα. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι τη μισή από αυτή την ποσότητά μας την παίρνουμε από τις τροφές. Για παράδειγμα το πεπόνι και το πορτοκάλι έχουν πάνω από 80% νερό. Μια χοιρινή μπριζόλα ψημένη έχει 45% νερό, ένα τυρί κίτρινο 50%. Πρέπει να προσέχουμε ιδιαίτερα δύο μεγάλες κατηγορίες που μπορεί να αφυδατωθούν εύκολα: Τα παιδιά, ειδικά τα μωρά που οι ανάγκες σε νερό είναι τριπλάσιες από ενός ενήλικου ανθρώπου, και τους υπερήλικες στους οποίους ο μηχανισμός της δίψας δεν λειτουργεί τόσο καλά.



Το εμφιαλωμένο νερό είναι καλύτερο

17

Το νερό της βρύσης είναι καλό εκτός από περιοχές με εξειδικευμένα προβλήματα. Το εμφιαλωμένο νερό μπορεί να βοηθήσει μόνο ειδικές ομάδες πληθυσμού. Στα νεογέννητα για παράδειγμα είναι καλό να χρησιμοποιούνται νερά που έχουν λίγα μέταλλα. Οι ηλικιωμένοι, οι άνθρωποι που κάνουν στερητικές δίαιτες, όσοι κάνουν σπορ, μπορεί να έχουν έλλειψη σε μεταλλικά άλατα. Επίσης υπάρχουν νερά που επειδή έχουν αυξημένη ποσότητα θεικών αλάτων, έχουν καθαριστική δράση και βοηθούν το έντερο. Ορισμένοι τέλος έχουν ανάγκη από νερά που είναι φτωχά σε νάτριο. Πάντως φαίνεται ότι το εμφιαλωμένο νερό είναι μια συνήθεια που καθορίζεται περισσότερο από κοινωνικούς παράγοντες παρά από πραγματική αναγκαιότητα.

Είναι λάθος να πίνουμε νερό με το φαγητό, πρέπει να υπάρχει διαφορά τουλάχιστον μιας ώρας

18

Μπορούμε να πίνουμε όσο νερό θέλουμε, όποτε θέλουμε, δεν υπάρχει κανένας περιορισμός ή δικαιολογία. Δεν ισχύει αυτό που λέγανε παλιά στα παιδιά ότι δεν πρέπει να πίνουν πάνω από ένα ποτήρι νερό τη φορά. Ο οργανισμός έχει πολύ ωραίους προσαρμοστικούς μηχανισμούς.

ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ

Πρέπει πάντα να συνοδεύουμε το φαγητό μας με σαλάτα;

19

Οι σαλάτες μάς χορταίνουν, μας δίνουν υδατάνθρακες (σήμερα ξέρουμε ότι οι υδατάνθρακες πρέπει να είναι το 55% του πιάτου μας), μας δίνουν νερό, δεν έχουν λίπος, μας δίνουν μεταλλικά άλατα, φυτικές ίνες και βιταμίνες. Τι άλλο; Η σαλάτα μπορεί να είναι ωμή ή βραστή.

Οι ντομάτες είναι η καλύτερη σαλάτα

20

Υπάρχουν ενδείξεις ότι προστατεύει από τον καρκίνο του προστάτη και του πνεύμονα αλλά τα συμπεράσματα αυτά βασίζονται σε μικρές μελέτες. Είναι ωραία σαλάτα, πλούσια σε προβιταμίνη Α. Η λέξη «καλύτερη» δεν ισχύει στην προκειμένη περίπτωση και μάλλον πιο πολύ θα ταίριαζε στις πράσινες σαλάτες παρά στην ντομάτα.

Είναι καλύτερα τα φρούτα να μην τρώγονται μετά το φαγητό

21

Μπορούμε να τα τρώμε όποτε θέλουμε. Ο οργανισμός είναι ένα πολύ ωραίο αλεστήρι. Γενικά πρέπει να παίρνουμε μια ποσότητα φρούτων την ημέρα. Ειδικά οι διαβητικοί πρέπει να τρώνε το φρούτο στο τέλος του γευμάτος τους.

Τα φρούτα είναι απαραίτητα στη διατροφή μας

22

Ναι, έχουν βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, απλά και σύνθετα σάκχαρα, δεν έχουν λίπος. Επίσης δεν έχουν πολλές θερμίδες, εκτός αν κάνουμε κατάχρηση. Ένας μέσος άνθρωπος μπορεί να φάει άνετα και χωρίς τύψεις τρία φρούτα την ημέρα, καλό είναι μάλιστα να υπάρχει ποικιλία.

Τα σταφύλια, τα σύκα, οι μπανάνες, αν και φρούτα, είναι παχυντικά

23

Ένα φρούτο ισοδυναμεί με ένα μήλο ή ένα ακλάδι αλλά μισή μπανάνα ή δεκαπέντε ρώγες σταφύλι ή δύο μικρά σύκα. Πράγματι αυτά τα φρούτα έχουν περισσότερες θερμίδες και είναι είναι θέμα απόφασης. Προτιμάς 300 γραμμάρια πεπόνι ή μισή μπανάνα;

Τα πορτοκάλια έχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C

24

Έχουν 50 mg στα 100 gr. Στις δυτικές κοινωνίες, εκτός από ειδικές ομάδες πληθυσμού, όπως οι καπνιστές, χρειαζόμαστε 100-120 mg βιταμίνη C την ημέρα δηλαδή όσο περιέχουν δυόμισι πορτοκάλια. Βιταμίνη C όμως, έχουν επίσης τα λαχανικά και η πατάτα. Μάλιστα η πατάτα είναι η κύρια πηγή πρόσληψης βιταμίνης C για τους περισσότερους ανθρώπους δεδομένου ότι οι περισσότεροι τρώμε περισσότερες πατάτες από πορτοκάλια.



25 Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να τα τρώμε μόλις τα κόβουμε;

Ναι, πρέπει να τα τρώμε το συντομότερο δυνατό αφού βέβαια πλυθούν χωρίς όμως να μουλιάζουν μέσα στο νερό. Η βιταμίνη C που έχουν τα φρούτα και τα λαχανικά είναι εξαιρετικά ευαίσθητη.

26 Χάνουν τις βιταμίνες τους τα λαχανικά αν τα κόψουμε σε πολύ μικρά κομμάτια

Ναι αν τα κόψουμε και αν τα αφήσουμε για πολλή ώρα. Είναι γεγονός πως πρέπει να καταναλώνουμε τα λαχανικά σε όσο το δυνατόν πιο ακέραια μορφή και πιο γρήγορα.



Οι φυτικές ίνες είναι σημαντικές

27

Ναι, είναι πολύ σημαντικές. Είναι συστατικά των φυτικών τροφών που δεν πέπτονται σχεδόν καθόλου, δηλαδή δεν μπαίνουν μέσα στα κύτταρα του εντερικού βλεννογόνου, μένουν μέσα στο έντερο και διώχνονται με τα κόπρανα. Επομένως, οι φυτικές ίνες έχουν ένα ρόλο μηχανικό, βοηθούν δηλαδή να κινείται το πεπτικό μας σύστημα και να μην έχουμε δυσκοιλιότητα. Φαίνεται από τα στοιχεία που έχουμε από τις μελέτες ότι όταν δεν υπάρχουν πολλές φυτικές ίνες, υποβάλλεται η ανάπτυξη της πάθησης που λέγεται εγκολλημάτωση του παχέος εντέρου, όπως επίσης ότι η έλλειψη φυτικών ινών σχετίζεται με τον καρκίνο του εντέρου. Ακόμα, οι φυτικές ίνες μειώνουν την απορρόφηση της χοληστερίνης, οπότε παίζουν ρόλο και στην προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα. Κλασικές πηγές φυτικών ινών είναι τα δημητριακά, τα όσπρια, τα πράσινα λαχανικά, τα ξερά φρούτα, αλλά και τα φρούτα, λιγότερο όμως. Κύριες φυτικές ίνες είναι η κελουλόζη, η ημικελουλόζη, η πηκτίνη, η λυγνίνη.

ΤΑ ΚΡΑΣΙΑ, ΤΑ ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΚΑΙ Ο ΚΑΦΕΣ

Η μπύρα είναι πλήρες γεύμα

28

Σε καμία περίπτωση, δεν έχει πρωτεΐνη για παράδειγμα. Η μπύρα είναι οινόπνευμα και θέλει πολλή προσοχή γιατί ανεβάζει πολύ τα τριγλυκερίδια γιατί έχει και απλά σάκχαρα. Τα 100 γραμμάρια έχουν 30-40 θερμίδες.

Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί την ημέρα είναι φάρμακο

29

Είναι μάλλον απλουστευτικός ισχυρισμός. Πολλές μελέτες επιδημιολογικές όχι όμως πειραματικές δείχνουν ότι η μετριοπαθής κατανάλωση οινοπνευματωδών συνοδεύεται από ελάττωση της στεφανιαίας θνησιμότητας αλλά και γενικότερα μείωσης των καρδιαγγειακών κινδύνων. Πολλοί όμως ισχυρίζονται, επίσης, ότι υπάρχουν μεγάλες ατομικές διαφορές όσον αφορά την προστατευτική δράση αυτής της μετριοπαθούς χρήσης του οινοπνεύματος. Φαίνεται λοιπόν ότι προστατεύονται μόνο τα άτομα που έχουν κάποιο γονότυπο.





Επίσης λένε ότι το κρασί έχει προστατευτική δράση απέναντι στον καρκίνο, όμως η ιδιότητα αυτή οφείλεται μάλλον στις φαινόλες που υπάρχουν στα σταφύλια και όχι στο αλκοόλ. Προφανώς ένα ποτήρι κρασί μπορεί να μας χαλαρώσει, να βοηθήσει να περάσουμε καλά αλλά η αναγωγή του σε φάρμακο είναι μάλλον διαφημιστική υπερβολή. Καλό είναι να θυμόμαστε ότι η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να δημιουργήσει πολλά προβλήματα σε εμάς και τους άλλους. Επίσης το οινόπνευμα παχαίνει και αυξάνει τα τριγλυκερίδια.

Το αλκοόλ προκαλεί αϋπνία

30

Μάλλον το αντίθετο, προκαλεί ύπνο και μάλιστα προκαλεί ροχαλιτό ή επιδεινώνει το ροχαλιτό σε όσους έχουν την λεγόμενη «άπνοια» του ύπνου.

Ο καφές κάνει κακό στην υγεία

31

Σε μικρές ποσότητες δεν κάνει κακό στην υγεία. Ο καφές είναι τονωτικό του νευρικού συστήματος αλλά χάνει αυτή του την ιδιότητα όταν ο οργανισμός συνηθίσει την επίδρασή του. Υπάρχουν δύο είδη καφέ φίλτρου, ο ρομπούστα που είναι φτηνός και έχει πολλή καφεΐνη και ο αράμπικα που έχει πιο έντονο άρωμα και λιγότερη καφεΐνη. Στην πρόσληψη του καφέ υπάρχουν ατομικές ανταποκρίσεις. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί δεν μπορούν να κοιμηθούν αν πουν καφέ το βράδυ και άλλοι δεν έχουν κανένα πρόβλημα. Ο καφές μπορεί να επιταχύνει τον καρδιακό ρυθμό και ενδέχεται να ανεβάσει την αρτηριακή πίεση. Κάποιες μελέτες στην Σκανδιναβία έδειξαν τη σχέση του καφέ με την αύξηση της χοληστερίνης σε ποσοστό 10%. Ωστόσο, επρόκειτο για βαρείς καφεπότες, δηλαδή ανθρώπους που κατανάλωναν 9 κούπες βραστό καφέ χωρίς φίλτρο, την ημέρα.

ΤΑ ΓΛΥΚΑ, Η ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΤΑ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΑ ΤΗΣ

Τα παγωτά είναι υγιεινό γλυκό γιατί περιέχουν γάλα

32

Ένα τρόφιμο δεν καθίσταται υγιεινό αν περιέχει ένα συστατικό και επίσης πολλά γλυκά περιέχουν γάλα. Τα «σύγχρονα» παγωτά μάλιστα, έχουν πολύ λίπος, έχουν ξηρούς καρπούς, σοκολάτα και είναι τεράστια σε ποσότητα.

Τρώμε πολλή ζάχαρη;

33

Πραγματικά τρώμε υπερβολική ζάχαρη και μάλιστα χωρίς να το συνειδητοποιούμε εφόσον δεν την προσθέτουμε εμείς αλλά υπάρχει μέσα σε πολλά τρόφιμα, αναψυκτικά, κρέμες, επιδόρπια. Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί πάρα πολύ η ζάχαρη και ειδικά η απλή ζάχαρη και όχι οι υδατάνθρακες γενικά.

Τα γλυκαντικά και τα υποκατάστατα ζάχαρης δεν είναι υγιεινά

34

Τα σύγχρονα γλυκαντικά έχουν περάσει ελέγχους και δεν έχει αποδειχθεί ότι έχουν κάποια σχέση με τον καρκίνο. Δεν είναι όμως καθόλου σίγουρο ότι αξίζει τον κόπο να αντικαταστήσουμε μόνιμα τη ζάχαρη με γλυκαντικά. Ξεκίνησαν, όπως και τα λάιτ σε λίπος, σε μια προσπάθεια να μην χαθεί η άκρως «ενδιαφέρουσα» γλυκιά γεύση αλλά να μειωθούν οι θερμίδες που παίρνουμε από τις δύο βασικές πηγές θερμίδων, το λίπος και τη ζάχαρη. Αναπτύχθηκε λοιπόν μια βιομηχανία λάιτ σε λίπος και υποκατάστατων ζάχαρης, με πρώτη τη ζαχαρίνη που υπάρχει πάνω από 120 χρόνια, μετά τα κυκλαμικά και τώρα τελευταία την ασπαρτάμη και την ακεσουλφάμη.



Ωστόσο δεν ξέρουμε αν έχουν αξία σε χρόνια χρήση, γιατί κάθε φορά που τα παίρνουμε ο οργανισμός με την γλυκιά γεύση παίρνει το μήνυμα ότι θα έρθει ζάχαρη και προετοιμάζεται. Όταν όμως αυτό συμβαίνει συνέχεια, ο οργανισμός «τσαντίζεται» με την κομπίνα και τότε τρώμε περισσότερο.

Το μέλι είναι πολύ καλό

35

Έχει ουσίες που κάνουν καλό αλλά είναι μια τροφή που μπορεί να ανεβάσει το ζάχαρό μας πολύ ψηλά και έπειτα από λίγη ώρα να κατέβει πολύ χαμηλά και να πεινάσουμε. Έχει ζάχαρη και νερό, δηλαδή απλούς υδατάνθρακες.

Τα γλυκά είναι καταστροφικά για τη σιλουέτα και άχρηστα στην διατροφή μας

36

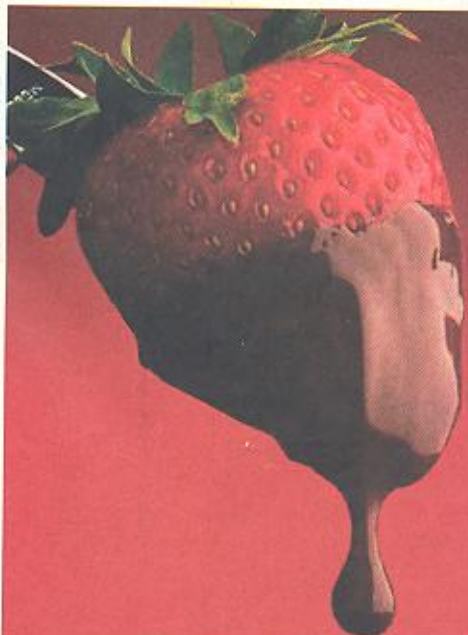
Οπωσδήποτε έχουν μια ηδονική αξία, τη χαρά του γλυκού. Υπάρχουν διαφόρων ειδών γλυκά όπως αυτά που έχουν βάση το γάλα και το αυγό, τα γλυκά που έχουν βάση τα φρούτα όπως οι γρανίτες, μαρμελάδες, κομπόστες και τα «πραγματικά» γλυκά πάστες, τάρτες. Σε κάθε κατηγορία ποικίλλει η αναλογία υδατανθράκων, κυρίως ζάχαρη και λίπος. Μια μέση πάστα έχει 400-500 θερμίδες και δεν ξέρουμε καθόλου τι λίπος έχουν μέσα. Μπορούμε να στριμώξουμε ένα γλυκό σε ένα γεύμα λαμβάνοντας υπόψη τι έλειπε από το γεύμα μας. Παράδειγμα, αν δεν έχουμε φάει σαλατικά ωμά, ένα επιδόρπιο με βάση τα φρούτα θα μας δώσει βιταμίνες και μεταλλικά άλατα. Αν δεν φάγαμε γαλακτομικό στο κύριο γεύμα, μπορούμε να φάμε ρυζόγαλο στο τέλος για να πάρουμε ασβέστιο και σύνθετους υδατάνθρακες. Πρέπει όμως να έχουμε στο μυαλό μας ότι όλα τα γλυκά δεν είναι ίδια και τα πιο «ένοχα» είναι αυτά που έχουν λίπος. Έτσι το γλυκό του κουταλιού παρόλο που έχει πολλή ζάχαρη, είναι υγιεινότερο. Άλλωστε, ένα γραμμάριο ζάχαρης έχει 4 θερμίδες, ένα γραμμάριο λίπους έχει 9 θερμίδες. Σίγουρα τα γλυκά κάνουν κακό στη σιλουέτα αλλά και η στέρηση κάνει κακό. Μπορεί λοιπόν κανείς να τα εντάξει μία φορά στο τόσο στη διατροφή του, εν γνώσει του τι κάνει και χωρίς ενοχές.



37

Η γοητεία της σοκολάτας είναι μοιραία

Αν σκεφτόμαστε ιδιαίτερα τη σιλουέτα μας, ναι. Πρέπει να υπολογίζουμε ότι η σοκολάτα έχει περίπου 500-550 θερμίδες τα 100 gr. Μία μέση σοκολάτα έχει 35% κακάο, 18% βούτυρο κακάο και 47% ζάχαρη. Όσο πιο καλή είναι τόσο πιο πολύ κακάο περιέχει, μπορεί να φτάσει μέχρι και 70%. Η άσπρη σοκολάτα έχει γάλα. Η σοκολάτα, έχει λίπη και μάλιστα το 60% είναι κορεσμένα και το 40% ακόρεστα, έχει λίγες πρωτεΐνες 4 στα 100 gr. Είναι πολύ πλούσια σε μαγνήσιο, γι' αυτό μας χαλαρώνει, σε κάλιο, έχει λίγο σίδηρο και βιταμίνες Β και λίγη καφεΐνη και γι' αυτό μας τονώνει. Πολλοί αναφέρουν ότι είναι εθιστική αλλά μάλλον η ηδονή που μας προκαλεί είναι εθιστική.



**Τα αναψυκτικά και οι χυμοί
δροσίζουν και τονώνουν**

38

Μας φαίνεται ότι δροσίζουν. Όσο για το αν τονώνουν σπκώνει πολλή συζήτηση. Γενικά έχει ανέβει πολύ η κατανάλωση αναψυκτικών και χυμών. Προβάλλονται σαν υγιεινά, βλέπουμε στις διαφημίσεις ανθρώπους να τους αρέσουν πολύ οι χυμοί, αλλά και καλλιγράμμες γυναίκες. Δεν πρέπει να ξεχνάμε όμως πως τα κλασικά αναψυκτικά έχουν ζάχαρη και νερό με αέριο, έχουν θερμίδες, δηλαδή το ντενεκεδάκι έχει 140 θερμίδες (περίπου 7 κύβους ζάχαρη). Οι χυμοί μπορούν να φτάσουν 100-120 gr υδατανθράκων το λίτρο, άρα επίσης έχουν πολλές θερμίδες. Πρακτικά αν πει κάποιος 1/2 lt από κάποιο φρουτοχυμό, είναι σαν να τρώει 100-150 grμ ψωμιού. Επίσης θέλει πολλή προσοχή ο τρόπος επεξεργασίας των χυμών.

ΤΟ ΓΑΛΑ, ΤΑ ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

**Το αγελαδινό γάλα
είναι καλύτερο από το
πρόβειο ή το κατσίκισιο**

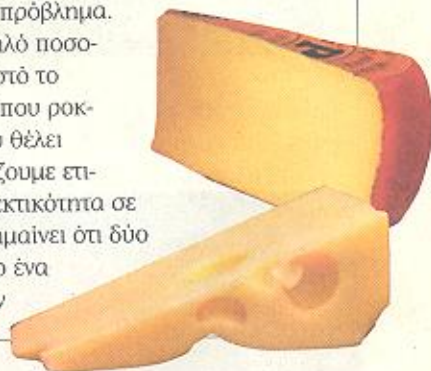
39

Πρακτικά είναι το ίδιο αλλά το αγελαδινό γάλα έχει λιγότερο λίπος. Βέβαια με αυτή την έννοια θα έχει και λιγότερες λιποδιαλυτές βιταμίνες. Λογικά το ίδιο πρέπει να συμβαίνει και όταν αφαιρούμε το λίπος από το αγελαδινό γάλα και το κάνουμε 0% ή 2% αλλά οι γαλακτοβιομηχανίες ισχυρίζονται ότι αυτό γίνεται με διαδικασίες που δεν αφαιρούν τις βιταμίνες. Γι' αυτό πρέπει να μάθουμε να κοιτάμε ετικέτες.

Τα τυριά παχαίνουν

40

Τα τυριά, πριν από όλα, είναι έξοχη τροφή. Έχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας: τα εκατό γραμμάρια τυριού κατά μέσον όρο έχουν 20-30 grμ πρωτεΐνης. Επίσης έχουν ασβέστιο που ποικίλλει ανάλογα με το αν είναι μαλακό ή σκληρό τυρί. 100 grμ τυρί μπορεί να έχουν από 300mg έως 1gr ασβεστίου. Όμως έχουν και λίπος και εδώ είναι το πρόβλημα. Πολλές φορές πολύ ωραία τυριά έχουν υψηλό ποσοστό λίπους, που μπορεί να φτάσει σε ποσοστό το 70%-80%, ιδιαίτερα τα γαλλικά τυριά, τα τύπου ροκφόρ, τα τυριά που «αλείφονται». Εκείνο που θέλει πολλή προσοχή είναι να μάθουμε να διαβάζουμε ετικέτες τυριού γιατί σήμερα γράφεται η περιεκτικότητα σε λίπος σε 100 gr. Ξηρού προϊόντος. Αυτό σημαίνει ότι δύο τυριά που νομίζουμε ότι είναι ίδια επειδή το ένα έχει πιο πολλή υγρασία, πιο πολύ νερό, σαν



41

**Το γάλα δίνει πολύ ασβέστιο
και δεν μπορεί να αντικατασταθεί**

Είναι αλήθεια πως το γάλα είναι μεγάλη πηγή ασβεστίου αλλά μπορούμε να πάρουμε ασβέστιο, λεύκωμα και ότι άλλο χρειάζεται, άνετα, και από το τυρί και από το γιαούρτι. Πρέπει να παίρνουμε τη μέρα 1000mg - 1.200 mg ασβεστίου την ημέρα και ένα ποτήρι γάλα (περίπου 200 γραμμάρια) περιέχει περίπου 250 mg ασβεστίου. Εκατό γραμμάρια τυριού περιέχουν 300mg -1000mg ασβεστίου, με πρωταθλητές την παρμεζάνα και την γραβιέρα εφόσον βέβαια δεν υπάρχει πρόβλημα κολλοστερίνης. Επίσης ασβέστιο υπάρχει επίσης σε κάποια μεταλλικά νερά, στα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φασόλια και τις φακές.





τελικό προϊόν να έχει λιγότερο λίπος. Π.χ. στη φέτα που έχει πολλή υγρασία, σε σχέση με ένα κίτρινο τυρί, μπορεί η τελική απόλυτη πρόσληψη σε λίπος να είναι πολύ μικρότερη ενώ αναγράφεται η ίδια περιεκτικότητα. Πάντως κατά μέσον όρο, τα 100 γρμ τυρί έχουν 300 θερμίδες.

ΤΟ ΨΩΜΙ, ΟΙ ΦΡΥΓΑΝΙΕΣ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ

Είναι καλό να κόψουμε το ψωμί, γιατί παχαίνει

42

Όλες οι τροφές παχαίνουν, μόνο ο αέρας δεν παχαίνει. Κατά σύμπτωση, το ψωμί του οποίου έχει πέσει πάρα πολύ η κατανάλωση στα δυτικά κράτη, είναι μία τροφή πολύ χρήσιμη και μας χορταίνει. Έχει 60% υδατάνθρακες, 30% νερό, 8% πρωτεΐνες και 2% λίπος. Τα 100 γραμμάρια έχουν περίπου 270 θερμίδες, αλλά είναι πολύ πλούσιο σε βιταμίνες Β, περιέχει φυτικές ίνες και παχαίνει λιγότερο από πολλά άλλα πράγματα που συνηθίσαμε να τρώμε. Το ψωμί δεν πρέπει να αποκλείεται από το φαγητό, το αντίθετο μάλιστα.

Το ψωμί σίκαλης ή ολικής αλέσεως παχαίνει λιγότερο από το άσπρο ψωμί

43

Η διαφορά στις θερμίδες ανάμεσα στα διάφορα είδη ψωμιού είναι πολύ μικρή. Τα 100 gr άσπρο ψωμί έχουν 270 θερμίδες, ενώ τα 100 gr ψωμί σίκαλης ή ολικής αλέσεως έχουν 250. Και τα τρία έχουν ένα ποσό πρωτεϊνών, έχουν μεταλλικά άλατα, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο (ο σίδηρος στο ψωμί ολικής αλέσεως δεν απορροφιείται εύκολα) και βιταμίνες Β. Εκεί που διαφέρουν πάρα πολύ είναι στις φυτικές ίνες. Στα 100 gr ψωμιού ολικής υπάρχουν σχεδόν δέκα γραμμάρια φυτικές ίνες, τρεις φορές περισσότερο από ό,τι στο άσπρο ψωμί. Και αυτό είναι πολύ βασικό.

Οι φρυγανιές παχαίνουν λιγότερο από το ψωμί;

44

Όχι ιδιαίτερα. Οι φρυγανιές είναι αφυδατωμένο ψωμί. 100 γραμμάρια ψωμί έχουν 270 θερμίδες, 100 γραμμάρια φρυγανιές 390 θερμίδες.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Τα καρότα έχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης Α

45

Είναι γεγονός. Η βιταμίνη Α δεν καταστρέφεται εύκολα οπότε τα καρότα είναι μια κύρια πηγή βιταμίνης και προβιταμίνης Α ακόμα και αν τα κρατήσουμε για λίγο παραπάνω στο ψυγείο.

Οι βιταμίνες καταστρέφονται με το τηγάνισμα;

46

Ανάλογα με το τι εννοούμε τηγάνισμα. Σήμερα θεωρούμε ότι πρέπει να τηγανίζουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να ξεπερνάμε αυτή τη θερμοκρασία και γι' αυτό πρέπει αν τηγανίζουμε σε φριτζά, να θυμόμαστε να αλλάζουμε το λάδι κάθε φορά που τηγανίζουμε. Αλλά και όταν βράζουμε τα τρόφιμα, κάποιες βιταμίνες χάνονται. Το μαγείρεμα στον ατμό έχει τις λιγότερες απώλειες. Σαφώς όμως κάθε επεξεργασία αλλοιώνει τη σύσταση των τροφίμων. Είναι ενδιαφέρον ότι τα κατεψυγμένα λαχανικά, αυτά που καταψύχονται αμέσως μόλις μαζεύτηκαν, κρατάνε βιταμίνες αρκεί να μην τα βασανίσουμε με πολλή ώρα βράσιμο.





Ποιοι αξίζει να παίρνουν περισσότερες βιταμίνες;

47

Αν παρακολουθήσουμε τις διάφορες καμπάνιες, όλοι είμαστε κουρασμένοι, στρεσαρισμένοι, κακοταϊσμένοι, την ίδια στιγμή που μεγάλος αριθμός ανθρώπων σε αυτό τον πλανήτη πεθαίνει καθημερινά από την πείνα. Ποιες ομάδες πληθυσμού, στην εποχή μας, μπορεί να έχουν έλλειψη βιταμινών λοιπόν; Γυναίκες στρεσαρισμένες καπνίστριες, που παίρνουν αντισυλληπτικά μπορεί να τους λείπουν η Β και η C. Οι υπερήλικες επίσης που δεν ζουν σε οικογένειες, δεν μασάνε καλά και μπορεί να τους λείπουν οι ποιοτικές τροφές. Οι αθλητές υψηλού επιπέδου. Άνθρωποι που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Και τέλος οι καπνιστές και ιδιαίτερα οι βαρείς καπνιστές. Επίσης οι βιταμίνες δεν είναι συγχωροχάρτι. Δεν πρέπει να τρώμε σπδήποτε και μετά να νομίζουμε πως αν καταπούμε δέκα βιταμίνες, θα λυθεί το πρόβλημα. Επίσης είναι μύθος ότι οι μαθητές παραμονές εξετάσεων, επειδή κάνουν πνευματική εργασία, θέλουν παραπάνω βιταμίνες, άμα τρώνε σωστά.



Ο οργανισμός μπορεί να απορροφήσει ημερησίως μόνο ένα ποσοστό βιταμινών

48

Ναι, η περίσσεια αποβάλλεται με τα ούρα όταν πρόκειται για υδατοδιαλυτές βιταμίνες που δεν αποθηκεύονται. Συγκεκριμένα για τη βιταμίνη C που αποβάλλεται με τα ούρα, υπάρχει πρόβλημα με ορισμένους ανθρώπους που μπορεί να πάθουν λιθίαση. Δεν είναι λοιπόν για πάσα νόσο. Οι μεγαδόσεις στις υδατοδιαλυτές βιταμίνες έχουν ενδείξεις ότι βοηθούν όχι όμως και αποδειξεις. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες Α, D, Ε, Κ αποθηκεύονται, γι' αυτό πολλοί άνθρωποι που παίρνουν πολλή βιταμίνη Α έχουν παρενέργειες. Σήμερα η συνιστώμενη δόση βιταμίνης C για έναν ενήλικα, είναι 110-120 mg, δηλαδή περίπου δύο πορτοκάλια και κάτι.

Πατάτες τηγανιτές, εύγευστες αλλά ανώφελες

49

Είναι φαγητό μόνο για παιδιά. Έχουν πολλές θερμίδες, και πολύ λίπος. Η πατάτα αλλιώς μαγειρεμένη, είναι πολύ καλή τροφή, έχει βιταμίνη C, φυτικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο. Η τηγανιτή πατάτα διατηρεί το ασβέστιο αλλά είναι τρελό να τρως τηγανιτές πατάτες για να πάρεις ασβέστιο.

Οι γυναίκες έχουν αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο

50

Ναι, οι γυναίκες έχουν πράγματι αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο, επειδή χάνουν αίμα κατά τη διάρκεια της περιόδου. Ενώ ένας άντρας πρέπει να παίρνει 10 mg σιδήρου την ημέρα, μία ενήλικη γυναίκα χρειάζεται 16-18 mg σιδήρου την ημέρα. Επίσης οι έγκυοι έχουν αυξημένες ανάγκες σιδήρου και τα παιδιά. Συγκεκριμένα τα νεογέννητα μέχρι τον 4ο μήνα, καλύπτονται από ό,τι τους έχει δώσει η μητέρα τους αλλά μετά υπάρχει μεγάλο πρόβλημα αναιμίας.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Οι διατροφικές μας συνήθειες έχουν αλλάξει τον τελευταίο αιώνα;

51

Έχουν αλλάξει πάρα πολύ. Στη Γαλλία, τον τελευταίο αιώνα η κατανάλωση ψωμιού, έχει πέσει στο 1/5, πατάτας στο 1/3 όσπριων στο 1/4. Μετά το 1950 αυξήθηκε κάπως η κατανάλωση δημητριακών. Αντίθετα η ποσότητα κρέατος που καταναλώνουμε έχει τριπλασιαστεί. Και τα αυγά έχουν μεγαλύτερη κατανάλωση, όχι σαν καθαρά αυγά αλλά μέσα σε μπισκότα, γλυκά, ζυμαρικά και άλλα προϊόντα. Το τυρί έχει επίσης τριπλασιαστεί, το γιαούρτι έχει αυξηθεί εντυπωσιακά. Τα λαχανικά και φρούτα είχαν μεγάλη πτώση αλλά τα τελευταία χρόνια με την στροφή προς την υγιεινή διατροφή έχουν σημειώσει άνοδο.



Οι ξηροί καρποί είναι πολύ καλοί για τη διατροφή μας

52

Έχουν μαγνήσιο, βιταμίνες Β, απαραίτητα λιπαρά οξέα, επομένως είναι τροφές που είναι χρήσιμες αλλά πρέπει να σκεφτούμε ότι έχουν μεγάλη ποσότητα θερμίδων, μεγάλο μέρος των οποίων οφείλεται στο λίπος, επομένως μπορεί να αυξήσουν το βάρος μας. Είναι υγιεινοί αλλά είναι παχυντικοί.

Οι άνθρωποι που έχουν έντονη δραστηριότητα έχουν ανάγκη διαφορετικής διατροφής

53

Ναι, αν μιλάμε για ανθρώπους που εργάζονται σκληρά σωματικά, που καταβάλλουν δηλαδή μεγάλη μυϊκή προσπάθεια και για αθλητές που κάνουν σκληρή καθημερινή προπόνηση. Πρέπει να παίρνουν περισσότερες θερμίδες άρα η ποσότητα της τροφής να είναι μεγαλύτερη, αλλά η αναλογία σε υδατάνθρακες, λίπος και πρωτεΐνες μπορεί να παραμείνει η ίδια. Οι αρχές της σωστής διατροφής καλύπτουν όλους μας. Πιθανώς ορισμένοι για καλύτερη «χρήση» των θρεπτικών συστατικών που παίρνουν από τις τροφές, να χρειάζονται περισσότερες βιταμίνες κυρίως Β1 και C. Οι ανάγκες τους για νερό είναι επίσης αυξημένες. Για τους ανθρώπους που έχουν έντονη πνευματική δραστηριότητα δεν χρειάζεται τίποτα το επιπλέον. Υπάρχουν όμως κάποιοι κανόνες. Όποιος εργάζεται σκληρά πνευματικά θα πρέπει να αποφεύγει τα πολλά λιπαρά, δεν πρέπει να πίνει οινόπνευμα και να έχει καλή κατανομή γευμάτων.



Θα ήταν καλύτερα αν κόβαμε το αλάτι εντελώς

54

Αυτό ισχύει μόνο σε κάποιες ομάδες πληθυσμού. Το αλάτι χρειάζεται γιατί κρατάει το νερό στο σώμα, ρυθμίζει την πίεση και βοηθά σε διάφορες λειτουργίες του κυττάρου. Μπορούμε πάντως και χωρίς αυτό που προσθέτουμε στα φαγητά, γιατί οι τροφές

55

Το γρήγορο, πρόχειρο φαγητό είναι καταστροφή

Πρέπει να αναγνωρίσουμε ότι ζούμε στον αιώνα της ταχύτητας. Οι κανόνες υγιεινής στις αλυσίδες που προσφέρουν γρήγορο φαγητό είναι πολύ αυστηροί, αλλά τα σάντντς της ποιότητας δεν είναι αντίστοιχα υψηλά. Επίσης δεν υπάρχει έκπληξη, τα πράγματα είναι τυποποιημένα και έτσι χάνεται ένα μεγάλο κομμάτι από τη χαρά του φαγητού. Ακόμα όμως και στα ταχυφαγεία υπάρχουν λύσεις. Σε όλα υπάρχουν. Ας πούμε *salade bar*, μπορούμε να αποφύγουμε τις πατάτες ή να διαλέξουμε ένα σάντντς με τυρί και ντομάτα. Γρήγορο δεν σημαίνει πάντα πρόχειρο. Και στο σπίτι μπορούμε να κατασκευάσουμε εύκολα και γρήγορα νόστιμα και υγιεινά φαγητά.



έχουν αλάτι, μερικές μάλιστα πολύ. Το καλοκαίρι μάς χρειάζεται μεγαλύτερη ποσότητα γιατί χάνουμε υγρά και υπάρχει κίνδυνος να αφυδατωθούμε χωρίς να το καταλάβουμε.

Τα γαριδάκια, πατατάκια και λοιπά σνακ προσφέρουν μόνο θερμίδες

56

Δυστυχώς όχι μόνο θερμίδες αλλά και πολύ λίπος και πολλά ραφινάρισμα σακχάρων. Είναι τροφές που έχουν λίγη πρωτεΐνη, δεν έχουν βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικά. Με λίγα λόγια, στη θέση τους θα μπορούσαν να υπήρχαν κανονικά γεύματα αλλά και κανονικά σνακ, όπως γιαούρτι με φρούτα, ψωμί με τυρί ή με μέλι.

Πρέπει να πιέζουμε το παιδί να φάει ακόμα και αν δεν θέλει

57

Όχι βέβαια. Όταν ένα παιδί δεν θέλει να φάει, έχει τους λόγους του και είναι σχεδόν αδύνατο να του αλλάξουμε γνώμη. Το πιθανότερο είναι πως μόνο εκνευρισμό θα προκαλέσουμε. Ένα παιδί πρώτον μπορεί να είναι λιγόφαγο, μπορεί η ανορεξία του να είναι ένδειξη κάποιας ασθένειας που δεν έχει ακόμα εκδηλωθεί με άλλο τρόπο. Μπορεί, τέλος, η ανορεξία του να οφείλεται σε ψυχολογικούς λόγους που θα πρέπει να εξεταστούν και να προσεχθούν ιδιαίτερα. Πάντως αν μια μέρα το παιδί δεν φάει, δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας. Η μεταβολική ρύθμιση του σώματος δεν γίνεται γεύμα-γεύμα, ούτε καν μέρα-μέρα. Το σώμα έχει ισορροπίες τουλάχιστον δεκαπενθημέρου, με λίγα λόγια δεν θα συμβεί κάτι τρομερό αν ένα παιδί δεν φάει όπως πρέπει για μία ή δύο μέρες.



Τα μακαρόνια παχαίνουν

58

Όχι, τα μακαρόνια δεν παχαίνουν και έχουν υδατάνθρακες που είναι πολύ χρήσιμοι για τον οργανισμό μας. Μία μερίδα εστιατορίου, δηλαδή περίπου 80 γραμμάρια καθαρής ποσότητας μακαρονιών με ένα κουταλάκι λάδι και λίγο τυρί έχουν 300 περίπου θερμίδες. Εκείνο που παχαίνει είναι όσα προσθέτουμε στα μακαρόνια και ο τρόπος παρασκευής τους. Για παράδειγμα, η θερμιδική διαφορά ανάμεσα σε μια μακαρονάδα καρμπονάρα και μια ναπολιτέν είναι τεράστια.

59

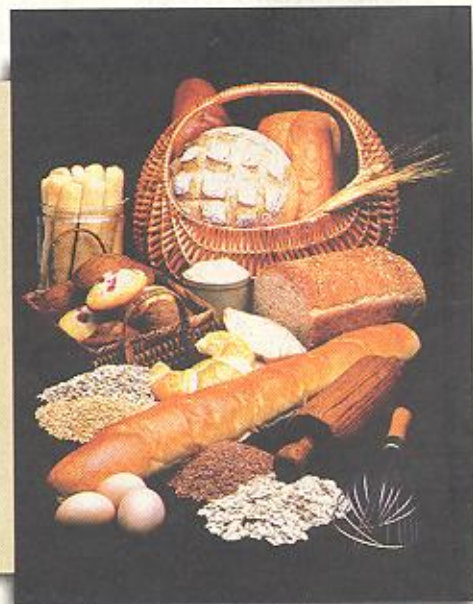
Τον χειμώνα χρειαζόμαστε περισσότερες θερμίδες

Μάλλον ναι. «Καίμε» κάτι περισσότερο επειδή κάνει κρύο αλλά από την άλλη έχουμε παρεξηγήσει λίγο τα πράγματα. Ο χειμώνας στην Ελλάδα δεν είναι και τόσο σκληρός και επιπλέον εμείς τις περισσότερες ώρες είμαστε σε μέρη που υπάρχει θέρμανση.

60

Οι σάλτσες παχαίνουν

Ανάλογα με το τι λίπος έχουν μέσα. Και εδώ είναι η εξηχνάδα να φτιάχνουμε σάλτσες εύγευστες που να έχουν λίγο λίπος και πολλά αρωματικά και ξύδι.



Οι φακές προσφέρουν μεγάλη ποσότητα σιδήρου;

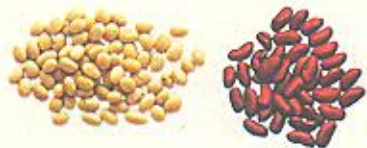
61

Προσφέρουν, αλλά βέβαια δεν είναι ο ίδιος σίδηρος με αυτόν που παίρνουμε από τα ζωικά τρόφιμα. Η βιοαπορροφησιμότητα του σιδήρου από τις ζωικές τροφές είναι μεγαλύτερη σε σχέση με τις φυτικές. Το συκώτι προσφέρει περισσότερο σίδηρο από τις φακές αλλά οι τελευταίες δεν έχουν λίπος.

Τα όσπρια είναι πάλι στη μόδα

62

Ναι και ευτυχώς. Είναι η βάση της μεσογειακής διατροφής και είναι φθηνή τροφή. Προσφέρουν φυτικές ίνες, περιέχουν 20% φυτικές πρωτεΐνες, βιταμίνες Β (νιασίνη Β1 και Β2), μεταλλικά άλατα (μαγνήσιο, κάλιο, σίδηρο). Τα ξέρουμε εδώ και 8.000 χρόνια αλλά τώρα τα θυμηθήκαμε. Αν κοιτάξουμε στατιστικές δυτικών χωρών, θα δούμε ότι η κατανάλωση οσπρίων έχει υποτετραπλασιαστεί τα τελευταία 80 χρόνια.



Τα αφεψήματα είναι πολύ ευεργετικά και καθαρίζουν τον οργανισμό

63

Πολύ ευεργετικά όχι, μας παρέχουν νερό —και με αυτή την έννοια καθαρίζουν τον οργανισμό— και ορισμένα ιχνοστοιχεία. Επίσης ορισμένα έχουν χαλαρωτικές ιδιότητες. Τα αφεψήματα έχουν ιδιαίτερη σημασία για τους μεγάλους ανθρώπους που δεν έχουν το αίσθημα της δίψας και τα αφεψήματα είναι ένας εύκολος τρόπος να ενυδατωθούν χωρίς να πουν σκέτο νερό.

ΚΑΙΝΑ ΔΑΙΜΟΝΙΑ

Τα φύκια είναι άριστη τροφή

64

Τα φύκια έγιναν μόδα στη δυτική διατροφή τα τελευταία χρόνια. Ξεκίνησαν από την Ιαπωνία και σε όλο τον κόσμο υπάρχουν 25.000 είδη φυκιών. Περιέχουν πολύ νερό, μία ποικίλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, υπάρχουν για παράδειγμα φύκια που έχουν 4% πρωτεΐνη και άλλα που έχουν πάνω από 20%, έχουν προβιταμίνη Α, βιταμίνες Β, ειδικά Β12, ιχνοστοιχεία και μεταλλικά άλατα (ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, ιώδιο) και δεν έχουν λίπος. Έχουν όμως και ένα πολύ μεγάλο μειονέκτημα, υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχουν βαριά μέταλλα, μόλυβδο ή υδράργυρο ακριβώς γιατί βρισκονται στον πάτο της θάλασσας, όπου κατακάθονται τα βαρέα μέταλλα. Μέχρι τώρα τα φύκια χρησιμοποιούνται σαν πρόσθετα σε διάφορες κρέμες και σάλτσες, για να δώσουν πιο παχιά υφή. Υπάρχουν σκέψεις για τη δυνατότητα μεγαλύτερης εκμετάλλευσης των φυκιών στη διατροφή. Ειδικά λόγω των πρωτεϊνών που περιέχουν θεωρείται ότι μπορεί να είναι μια λύση για την πείνα αλλά το πιθανότερο είναι ότι, όπως και με τη σόγια που διαφημίστηκε σαν λύση για την πείνα, θα χρησιμοποιηθούν για να διανθίσουν τη διατροφή των... χορτασμένων.

Τζίνσενγκ, εξαιρετικό τονωτικό, χωρίς παρενέργειες

65

Υπάρχει η άποψη ότι το τζίνσενγκ τονώνει, γι' αυτό βρίσκεται μέσα σε πολλά πολυβιταμινούχα σκευάσματα. Ωστόσο δεν υπάρχουν σοβαρές και ακριβείς μελέτες που να το αποδεικνύουν.

Σε μεγάλες μάλιστα δόσεις, θεωρείται ότι μπορεί να προκαλέσει αιμορραγία, ενώ έχει αναφερθεί ότι άτομα που πήραν πάνω από δέκα γραμμάρια την ημέρα, παρουσίασαν συμπτώματα ευφορίας που συνοδεύονταν από αϋπνίες και σύγχυση.



Τα δύο είδη τζίνσενγκ, το άσπρο και το κόκκινο, έρχονται κυρίως από την Κορέα και θεωρείται ότι τονώνουν τα νεφρά, τα κόκκαλα, τα δόντια, την καρδιά και το αίμα, το νευρικό σύστημα, το αναπνευστικό σύστημα και ότι έχουν αφροδιασιακές ιδιότητες.

Σόγια, η θαυματοουργή

66

Η σόγια έχει πράγματι πολλά θετικά αλλά δεν είναι πανάκεια όπως προβάλλεται από όσους την προωθούν. Η διατροφική της «εξάπλωση» οφείλεται στη μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών που περιέχει, οι οποίες πριν από το μαγείρεμα είναι περίπου 37%. Πρόκειται βέβαια για φυτική πρωτεΐνη, κατά συνέπεια της λείπει ένα απαραίτητο αμινοξύ, η μεθειονίνη. Επίσης έχει λίπος 18% και γι' αυτό από τη σόγια παίρνουμε το σογιέλαιο και 20% σάκχαρα και υδατάνθρακες. Ακόμη έχει πολλή βιταμίνη Β. Σήμερα η σόγια βρίσκεται παντού είτε αυτούσια είτε με τη μορφή παραπροϊόντων όπως η λεκιθίνη. Σε πολλά προϊόντα όπως τα χάρμπουργκερ, τα ραβιόλια, τα αλλαντικά, συχνά ένα μέρος του κρέατος αντικαθίσταται με σόγια. Οι έτοιμες σάλτσες έχουν επίσης σόγια. Σύμφωνα με την νομοθεσία της Ε.Ε. από το '94 προβλέπεται ότι σε όλα τα έτοιμα γεύματα για βρέφη άνω των πέντε μηνών μπορεί να υπάρχει σόγια. Το σημαντικότερο πρόβλημα της σόγιας σήμερα είναι ότι σε ποσοστό 90% προέρχεται από γενετικά τροποποιημένες ποικιλίες και μάλιστα παρόλο που ψηφίστηκε η σχετική κοινοτική νομοθεσία, δεν αναγράφεται στις ετικέτες των προϊόντων.



Τα υποκατάστατα γευμάτων δίνουν στο οργανισμό ότι χρειάζεται

67

Θεωρητικά μπορεί να το κάνουν αν και αυτό είναι υπό αίρεση. Υπάρχουν τα διάφορα μπισκότα, οι μπάρες δημητριακών, οι σκόνης που αραιώνονται σε νερό και έχουν μεγάλη ποσότητα πρωτεϊνών, βιταμινών και φυτικών ινών αλλά δεν έχουν λίπος και θερμίδες. Φαίνεται όμως ότι απέτυχαν στον κύριο στόχο τους, που είναι η απώλεια βάρους. Όλες οι μελέτες που έγιναν έδειξαν ότι έχασαν ορισμένοι βάρος αλλά το ξαναπήραν και μάλιστα πολύ περισσότερο τα επόμενα χρόνια. Το φαγητό είναι πολλά πράγματα εκτός από καύσιμο, είναι απόλαυση, χαρά, ευκαιρία για επαφή και συζήτηση και όταν αυτά κάποιος τα στερηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα, δεν μπορεί μετά να αντισταθεί στον πειρασμό.

Πρέπει να προσέχουμε τα Ε που υπάρχουν στις ετικέτες

68

Πράγματι, το Ε στις ετικέτες των τροφίμων δείχνει τα πρόσθετα που μπαίνουν στις τροφές, δηλαδή συστατικά που κανονικά δεν θα εμπεριέχονταν στη σύστασή τους. Προστίθενται στις τροφές για να τις σταθεροποιήσουν, για να τους δώσουν χρώμα και γενικότερα για να κρατήσουν την ποιότητα και την εμφάνιση του τροφίμου σε σταθερή κατάσταση μέχρι την κατανάλωσή του. Το Ε ακολουθείται από τρία νούμερα. Η λίστα των επιτρεπόμενων χρωστικών προσθέτων είναι από Ε100 έως Ε199. Τα πρόσθετα που βοηθούν στη διατήρηση αναγράφονται Ε200 έως Ε299. Τελος υπάρχει μία κατηγορία προσθέτων που αφορούν στην μορφή των τροφίμων τα Ε300 έως Ε480.

Στο μέλλον θα τρεφόμαστε με λίγα χαπάκια

69

Φαίνεται ότι αυτό είναι πολύ δύσκολο να συμβεί... ευτυχώς. Η όλη ιδέα ξεκίνησε από τους αστροναύτες που βέβαια έχουν τους λόγους τους να τρέφονται με αυτό τον τρόπο. Η διατροφή όμως ενός μέσου ενήλικα παρουσιάζει μεγάλη πολυπλοκότητα που μέχρι στιγμής δεν φαίνεται πιθανό να μπορέσει να συμπυκνωθεί σε ένα χαπάκι.



***Τα μυστήρια
των βιταμινών***

Οι βιταμίνες υπάρχουν στις τροφές



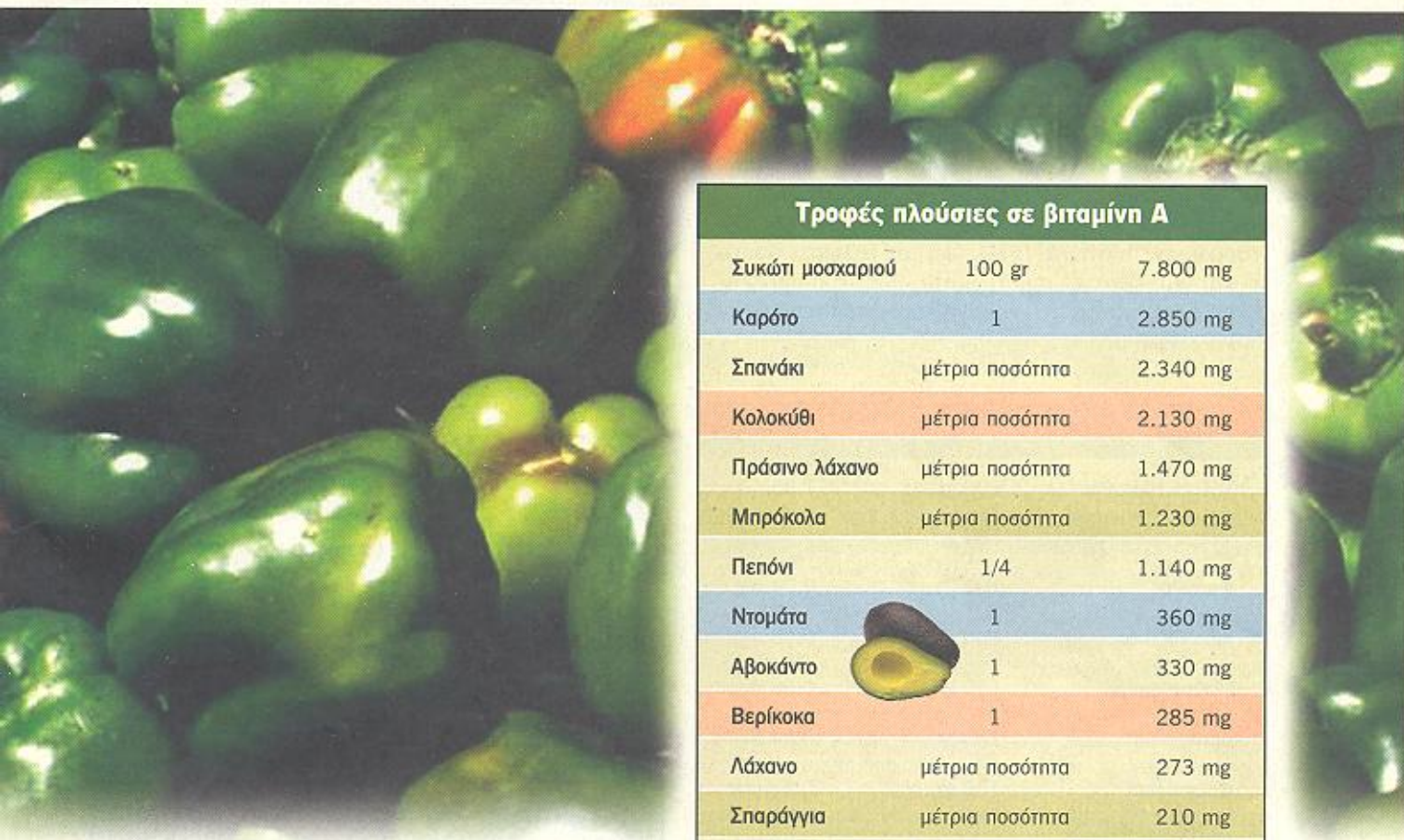
Φάτε αυτό, έχει βιταμίνες, είναι πολύ σημαντικό να μην σου λείψουν οι βιταμίνες, χρειάζεσαι περισσότερες βιταμίνες... Στην πραγματικότητα οι ποσότητες βιταμινών που πραγματικά έχει ανάγκη ο οργανισμός, δεν είναι και τόσο μεγάλες ούτε και τόσο δυσεύρετες, αρκεί βέβαια να αντιμετωπίζουμε τη διατροφή μας με λίγη προσοχή. Ποιες λοιπόν είναι οι βιταμίνες, σε τι μας χρειάζονται και πόσες ακριβώς χρειαζόμαστε; Ποια είναι τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κάθε βιταμίνη; Από πού όμως τελικά ο μέσος άνθρωπος παίρνει τις βιταμίνες που χρειάζεται εφόσον π.χ. το μπουρνούλαδο μπορεί να έχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης D, αλλά σπανίως το τρώμε.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Σχετικά πρόσφατη ανακάλυψη του 19ου αιώνα, είναι ουσίες απαραίτητες για την καλή λειτουργία και την ανάπτυξη του οργανισμού, τις περισσότερες από τις οποίες δεν μπορεί να συνθέσει, οπότε πρέπει να τις προσλάβει με τη διατροφή. Συνήθως επαρκούν πολύ μικρές ποσότητες χιλιοστόγραμμα (mg) ή και μικρογραμμάρια (μg).

Οι βιταμίνες δεν έχουν θερμιδική αξία, άρα δεν παχαιίνουν και δεν ανοίγουν την όρεξη όπως λέγεται γιατί τότε

θα αρκούσε να δίνουμε μία βιταμίνη στα παιδιά που μας «βασανίζουν» και δεν τρώνε. Γνωρίζουμε ότι υπάρχουν 13 βιταμίνες, οι λιποδιαλυτές Α, D, E και Κ (που ο οργανισμός μας μπορεί να αποθηκεύσει) και οι υδατοδιαλυτές, C και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β (που δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό). Επίσης υπάρχει το β καροτένιο που βρίσκεται σε καρότα, ντομάτες και μετατρέπεται στον οργανισμό μας σε βιταμίνη Α.



Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Α

Συκώτι μοσχαριού	100 gr	7.800 mg
Καρότο	1	2.850 mg
Σπανάκι	μέτρια ποσότητα	2.340 mg
Κολοκύθι	μέτρια ποσότητα	2.130 mg
Πράσινο λάχανο	μέτρια ποσότητα	1.470 mg
Μπρόκολα	μέτρια ποσότητα	1.230 mg
Πεπόνι	1/4	1.140 mg
Ντομάτα	1	360 mg
Αβοκάντο	1	330 mg
Βερίκοκα	1	285 mg
Λάχανο	μέτρια ποσότητα	273 mg
Σπαράγγια	μέτρια ποσότητα	210 mg
Πράσινα φασόλια	μέτρια ποσότητα	153 mg
Ροδάκινα	μέτρια ποσότητα	138 mg

Ο μέσος Ευρωπαίος όμως τελικά προσλαμβάνει το 1/3 της καθημερινής ποσότητας βιταμίνης Α από φρούτα και λαχανικά, το 1/3 από κρέας, ψάρι και αυγό και το υπόλοιπο από γαλακτοκομικά και λίπη.

Προτεινόμενη χορήγηση

Μωρά		600 mg
Παιδιά	από 1 έως 3 ετών	690 mg
	από 10 έως 18 ετών	1.200 mg
Γυναίκες		1.200 mg
Άντρες		1.500 mg
Έγκυοι Γυναίκες		1.650 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α (Ρετινόλη)

Δύο είναι οι κύριες δράσεις της: Η όραση και η κυτταρική διαφοροποίηση. Μας βοηθά δηλαδή να προσαρμόζεται η όρασή μας στο σκοτάδι και να διακρίνουμε τα χρώματα, γι' αυτό και στις χώρες της κεντρικής Αμερικής όπου υπάρχει έλλειψη βιταμίνης Α, υπάρχει μεγάλο πρόβλημα τύφλωσης. Επίσης οι άνθρωποι που έχουν έλλειψη της βιταμίνης Α, έχουν συχνά δερματικά προβλήματα. Άλλες ευεργετικές της ιδιότητες είναι ότι βοηθά στην ανάπτυξη και την ανοσία του οργανισμού, έχει αντιοξειδωτική δράση και μπλοκάρει τις ελεύθερες ρίζες, τους μεγάλους εχθρούς των κυττάρων.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ συμπλέγματος Β

Πρόκειται για μια οικογένεια βιταμινών που δεν θα συναντήσουμε ποτέ ένα μέλος της, χωρίς και τα υπόλοιπα να βρίσκονται κάπου εκεί κοντά.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β1 (Θειαμίνη)

Πρόκειται για μια βιταμίνη αρκετά ανθεκτική στις κακουχίες του μαγειρέματος. Παιζει ρόλο σε διάφορες χημικές διαδικασίες που συμβαίνουν στο σώμα μας και βοηθούν στην μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων. Θεωρείται λοιπόν ότι έχει άμεση σχέση με το νευρικό μας σύστημα. Η έλλειψή της άλλωστε προκαλεί και νευροψυχικά συμπτώματα. Ιδιαίτερο πρόβλημα έλλειψης αυτής, τη βιταμίνης έχουν όσοι πάσχουν από αλκοολισμό.

Τροφές πλούσιες σε Θειαμίνη

Σπόροι Ηλίανθου	100 gr	1,95 mg
Φύτρα σπαραγιού	100 gr	1,76 mg
Φιστίκια	100 gr	0,74 mg
Χοιρινό κρέας	100 gr	0,68 mg
Μαύρο σιτάρι	100 gr	0,58 mg
Δημητριακά ολικής αλ.	100 gr	0,54 mg
Φουντούκια	100 gr	0,43 mg
Φακές	100 gr	0,43 mg
Ρύζι	100 gr	0,40 mg
Συκώτι	100 gr	0,26 mg
Πατάτες	100 gr	0,12 mg

Επειδή όμως ελάχιστοι από μας καταναλώνουν σημαντικές ποσότητες σπόρων ηλίανθου, το 50% της ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης Β1 το παίρνουμε από ψωμί, δημητριακά, πατάτες, φρούτα και λαχανικά, το 40% από κρέας, ψάρι, αυγά και το υπόλοιπο από το γάλα.

Προτεινόμενη χορήγηση


Ενήλικες 1,2 - 1,5 mg

Η ημερήσια πρόσληψη βιταμίνης Β1 πρέπει να αυξάνεται αν καταναλώνουμε πολλούς υδατάνθρακες.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 (Ριβοφλαβίνη)

Είναι μια βιταμίνη αρκετά ανθεκτική στη θερμοκρασία που αναπτύσσεται με το μαγείρεμα. Συμμετέχει στις αντιδράσεις οξειδωσης και αναγωγής και βοηθά στο μεταβολισμό των λιπαρών οξέων και των πρωτεϊνών. Επίσης οι χρόνιοι αλκοολικοί έχουν πρόβλημα έλλειψης αυτής της βιταμίνης

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β2

Μαγιά	100 gr	2,80 mg
Συκώτι	100 gr	2,80 mg
Αμύγδαλα	100 gr	0,78 mg
Κυνήγι	100 gr	0,45 mg
Τυρί 	100 gr	0,44 mg
Μανιτάρια	100 gr	0,42 mg
Σολομός	100 gr	0,37 mg
Τυρί (λίγα λιπαρά)	100 gr	0,34 mg
Χέλι	100 gr	0,32 mg
Δημητριακά	100 gr	0,30 mg
Σκουμπρί	100 gr	0,28 mg
Ηλιόσποροι, σουσάμι	100 gr	0,22 mg
Σπανάκι	100 gr	0,18 mg
Πλήρες γάλα	100 gr	0,16 mg
Αυγό	1	0,15 mg
Γιαούρτι	100 gr	0,14 mg
Καρύδια	100 gr	0,13 mg
Σόγια	100 gr	0,11 mg
Φασόλια, αρακάς	100 gr	0,10 mg
Πέστροφα	100 gr	0,08 mg

Πάντως το 40-50% το παίρνουμε από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το 30% από κρέας, ψάρι, αυγό και το υπόλοιπο από φρούτα, λαχανικά, ψωμί και πατάτα.

Προτεινόμενη χορήγηση

Ενήλικες 1,5 - 1,8 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 (Νιασίνη)

Η Β3 βοηθά στο μεταβολισμό των λιπών και των υδατανθράκων. Ο οργανισμός μας μπορεί να παράγει νιασίνη μεταβολίζοντας την τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που βρίσκεται κυρίως στο κρέας, στο ψάρι, στα πουλερικά και στο άπαχο τυρί. Από 60 mg τρυπτοφάνης ο οργανισμός παράγει 1 mg νιασίνης. Είναι πάντως μια βιταμίνη που δεν έχει μελετηθεί ιδιαίτερα.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β3

Μαγιά μπίρας	100 gr	35,6 mg
Αράπικα φιστίκια	100 gr	24,2 mg
Συκώτι	100 gr	12,2 mg
Τόνος	100 gr	10,3 mg
Πουλερικά	100 gr	9,6 mg
Ξερά ροδάκινα	100 gr	8,2 mg
Σολομός	100 gr	6,8 mg
Δημητριακά ολικής αλ.	100 gr	5,2 mg
Αρνίσια μπριζόλα	1	5,1 mg
Αμύγδαλα	100 gr	4,7 mg
Αρακάς	100 gr	3,8 mg
Χοιρινή μπριζόλα	1	3,6 mg
Σόγια	100 gr	2,9 mg

Το 70% το παίρνουμε από το κρέας, το ψάρι και το αυγό και το υπόλοιπο από ψωμί, δημητριακά, πατάτες, φρούτα, λαχανικά.

Προτεινόμενη χορήγηση

Ενήλικες 1,5 - 1,8 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5 (παντοθενικό οξύ)

Ονομάζεται έτσι γιατί μπορούμε να τη βρούμε σχεδόν σε όλες τις τροφές. Συσχετίζεται με τον μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λιπών και ορισμένων αμινοξέων. Συμμετέχει στη σύνθεση των λιπαρών οξέων και της χοληστερόλης.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β5

Μαγιά	100 gr	10 mg
Συκώτι	100 gr	7,7 mg
Πιπυρά σίτου	100 gr	2,85 mg
Μανιτάρια	100 gr	2 mg
Πέστροφες	100 gr	1,82 mg
Ηλιόσποροι	100 gr	1,40 mg
Ρέγκα, σκουμπρί		1,35 mg
Τυρί (λιπαρό)	100 gr	1,10 mg
Καρύδια	100 gr	0,90 mg
Δημητριακά ολικής αλ.	100 gr	0,78 mg
Κρόκος	1	0,75 mg
Γαρίδες		0,63 mg
Κυνήγι	100 gr	0,57 mg
Κρέας	100 gr	0,40 mg
Πλήρες γάλα	100 gr	0,31 mg

Κύριες πηγές πρόσληψης όμως για τον μέσο άνθρωπο είναι το κρέας, το αυγό και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Προτεινόμενη χορήγηση



Ενήλικες 1,0 mg



ΒΙΟΤΙΝΗ

Είναι μια βιταμίνη εξαιρετικά διαδεδομένη στα τρόφιμα αλλά επειδή είναι ιδιαίτερα ευαίσθητη και καταστρέφεται με τη θερμότητα, χάνεται μεγάλη ποσότητα μέσα στο νερό που βράζει το φαγητό. Συμμετέχει στο μεταβολισμό της γλυκόζης, αμινοξέων και λιπαρών οξέων και στη σύνθεση λιπαρών οξέων.

Τροφές πλούσιες σε βιοτίνη

Συκώπ	100 gr	75 mg
Σογιάλευρο	100 gr	63 mg
Κρόκος αυγού	1	54 mg
Καρύδια	100 gr	37 mg
Αράπικα φιστίκια	100 gr	31 mg
Σαρδέλες	100 gr	21 mg
Αμύγδαλα		17 mg
Μανιτάρια		15 mg
Ρύζι	100 gr	9 mg
Δημητριακά	100 gr	7 mg
Σπανάκι		6 mg
Γαρίδες		6 mg
Αρνί	100 gr	6 mg
Σκουμπρί	100 gr	5 mg
Τυρί Καμαμπέρ	100 gr	4 mg
Τυρί Έμενταλ	100 gr	3 mg
Καρότα	100 gr	3 mg
Τομάτες	100 gr	2 mg
Μυζήθρα	100 gr	2 mg
Προτεινόμενη χορήγηση		
Γυναίκες		0,25 mg
Άντρες		0,30 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 (Πυριδοξίνη)

Συμμετέχει σε πάρα πολλές μεταβολικές αντιδράσεις, κυρίως όμως των αμινοξέων δηλαδή της βάσης των πρωτεϊνών.





Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β6

Μαγιά	100 gr	5 mg
Σολομός	100 gr	0,98 mg
Συκώπ	100 gr	0,90 mg
Καρποί σόγιας	100 gr	0,86 mg
Φύτρα σταριού	100 gr	0,86 mg
Καρύδια	100 gr	0,68 mg
Φακές	100 gr	0,60 mg
Χίνα	100 gr	0,58 mg
Κοτόπουλο	100 gr	0,50 mg
Παρμεζάνα	100 gr	0,09 mg
Γαλοπούλα	100 gr	0,46 mg
Τόνος	100 gr	0,46 mg
Μπανάνες		0,34 mg
Χοιρινό	100 gr	0,30 mg
Γίδα	100 gr	0,30 mg
Σπανάκι	100 gr	0,25 mg
Αβοκάντο	100 gr	0,22 mg
Δημητριακά	100 gr	0,17 mg
Ωστόσο το 30% - 45% της ημερήσιας πρόσληψης του μέσου ανθρώπου είναι από κρέας, ψάρι, αυγό, γαλακτοκομικά και το 40-50% είναι από ψωμί, δημητριακά, πατάτες, φρούτα και λαχανικά.		
Προτεινόμενη χορήγηση		
Ενήλικες		2 - 3 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β9 (Φυλλικό οξύ)

Ονομάζεται φυλλικό οξύ γιατί βρίσκεται κυρίως στα πράσινα λαχανικά. Βοηθά στον μεταβολισμό των αμινοξέων και στο DNA, στα νουκλεϊνικά οξέα και επομένως αφού συμμετέχει σε τέτοιες διαδικασίες, την έχουν ανάγκη όλα τα όργανα που έχουν ταχεία αναπαραγωγή δηλαδή αιμοσφαίρια και βλεννογόνοι. Μεγάλες ανάγκες φυλλικού οξέος έχουν οι γυναίκες, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, του θηλασμού ή όταν παίρνουν αντισυλληπτικά, οι καπνιστές, οι αλκοολικοί, αυτοί που έχουν χρόνιες αιμορραγίες, όσοι παίρνουν αντιεπιληπτικά φάρμακα. Σήμερα, σύμφωνα με μελέτες, το 1/4 των γυναικών μπορεί να παίρνουν κάτω από 200 μgr τη μέρα ενώ θα έπρεπε να παίρνουν πάνω από 300- 400μgr . Επίσης το φυλλικό οξύ, μειώνει τις πιθανότητες για καρδιαγγειακά νοσήματα μειώνοντας την ομοκιστεΐνη του αίματος.

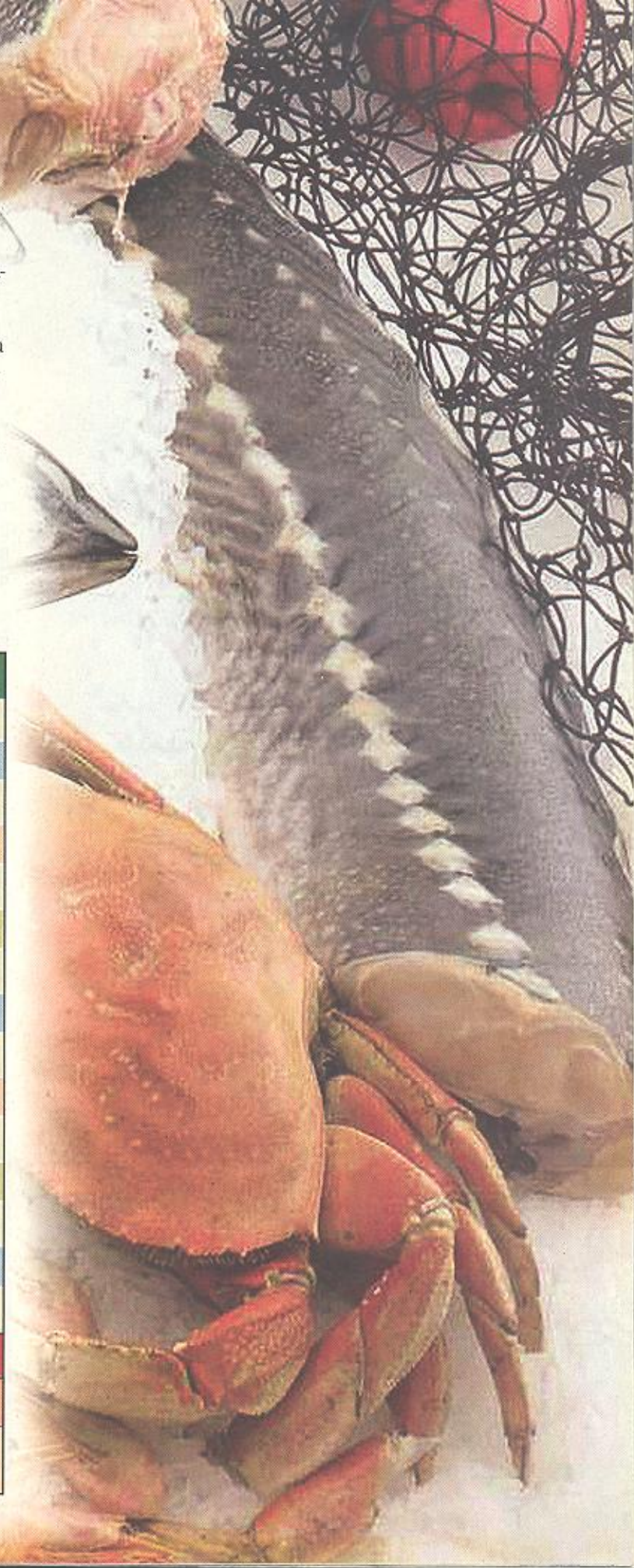
Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Β9

Φύτρα Σταριού	100 gr	0,52 mg
Σόγια	100 gr	0,23 mg
Χοιρινό συκώτι		0,22 mg
Κρόκος αυγού		0,154 mg
Μάραθο	100 gr	0,1 mg
Κινέζικο λάχανο	100 gr	0,085 mg
Σπαράγγια	100 gr	0,085mg
Σπανάκι	100 gr	0,08 mg
Κουνουπίδι	100 gr	0,055 mg
Αντίδια	100 gr	0,050 mg
Σίκαλη	100 gr	0,040 mg
Λάχανο	100 gr	0,035 mg
Φακές		0,035 mg
Μπρόκολα		0,035 mg
Ακατέργαστο ρύζι	100 gr	0,016 mg

Προτεινόμενη χορήγηση

- Ενήλικες 0,3 - 1 mg




Τα άτομα με καρδιαγγειακά νοσήματα πρέπει να παίρνουν περισσότερο.



ΒΙΤΑΜΙΝΗ B12 (Κοβαλαμίνη)

Συμμετέχει σε διαδικασίες μεταβολισμού λιπαρών οξέων και αμινοξέων. Μεγάλη προσοχή χρειάζεται στους χορτοφάγους ιδιαίτερα αν δεν τρώνε καθόλου ζωικές τροφές, γιατί είναι πολύ πιθανό να έχουν έλλειψη της βιταμίνης B12. Όταν μας λείπει, αισθανόμαστε καταβεβλημένοι, έχουμε την λεγόμενη μεγαλοβλαστική αναιμία, νευροπάθεια, αλλά και ψυχικά συμπτώματα.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη B12

Συκώτι		0,068 mg
Συκώτι κοτόπουλου		0,0372 mg
Αλλαντικά από συκώτι		0,0234 mg
Στρεβία		0,0182 mg
Ρέγκα	100 gr	0,013 mg
Σκουμπρί	100 gr	0,0091 mg
Σαρδέλες σε λάδι	100 gr	0,0087 mg
Πέστροφα	100 gr	0,0074 mg
Κρόκος αυγού	1	0,0036 mg
Χέλι		0,0029 mg
Κρέας		0,0024 mg
Κοτόπουλο		0,0009 mg
Γάλα	100 gr	0,0003 mg
Γιαούρτι	100 gr	0,0003 mg

Το 85% της βιταμίνης όμως το παίρνουμε από κρέας, ψάρι, αυγά και το 15% από τα γαλακτοκομικά.

Προτεινόμενη χορήγηση

Ενήλικες	0,003 mg
Παιδιά	0,002 mg
Έγκυοι	0,004 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (Ασκορβικό οξύ)

Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία και τις ακτίνες του ήλιου βιταμίνη. Απορροφείται από το έντερο και συμμετέχει στις αντιδράσεις οξειδωσης και αναγωγής. Αδρανοποιεί τις ελεύθερες ρίζες, βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου και ενισχύει το ανοσολογικό σύστημα του οργανισμού. Οι καπνιστές και οι γυναίκες που παίρνουν αντισυλληπτικά καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης C και γι' αυτό χρειάζεται να προσλαμβάνουν και περισσότερο.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C		
Μούρα	100 gr	37,1 mg
Ακτινίδια		36,7 mg
Πορτοκάλια		35,4 mg
Φράουλα	100 gr	35 mg
Χυμός λεμονιού		28,2 mg
Χυμός γκρέιπ- φρουτ	100 gr	26,3 mg
Σέσκουλα- κρεμμύδια	100 gr	26,2 mg
Σπανάκι - Μπρόκολο	100 gr	26,1 mg
Αρακάς	100 gr	26 mg
Σπαράγγια	100 gr	23,7 mg
Λάχανο	100 gr	23,6 mg
Πατάτες	100 gr	18 mg
Τομάτες	100 gr	16,9 mg
Αγκινάρες	100 gr	10,2 mg
Μήλα	100 gr	8,8 mg
Ωστόσο το 70% της ποσότητας της βιταμίνης C το παίρνουμε από τα λαχανικά και τα φρέσκα φρούτα και το υπόλοιπο από πατάτες, ψωμί, δημητριακά.		
Προτεινόμενη χορήγηση		
Ενήλικες	100 - 120 mg	
Παιδιά	40 - 60 mg	
Καπνιστές	άνω των 120 mg	

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D (Αντιραχίτικη)



Μια από τις λίγες βιταμίνες που μπορούμε να παράγουμε και μόνοι μας εφόσον ο ήλιος βοηθά στην μετατροπή της προβιταμίνης που βρίσκεται στον οργανισμό μας σε βιταμίνη D. Τα τελευταία χρόνια έχει ανακαλυφθεί ότι δεν έχουμε όλοι τις ίδιες δυνατότητες αποθήκευσης βιταμίνης D αλλά ανάλογα με τα γονίδια μας μπορεί να έχουμε ή όχι υποδοχείς της. Είναι βιταμίνη ευαίσθητη στη θερμοκρασία και στο φως οπότε καταστρέφεται στις μεγάλες θερμοκρασίες του μαγειρέματος. Ο κύριος ρόλος της είναι η ρύθμιση του μεταβολισμού του ασβεστίου και του φωσφόρου και ο τελικός της στόχος με όλες τις διεργασίες που κάνει είναι να έχουμε στο αίμα μας αρκετό ασβέστιο και φωσφόρο για να έχουμε γερά κόκαλα.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη D		
Μουρουνέλαιο	2 κουταλάκια	0,242 mg
Ρέγκα	100 gr	0,025 mg
Σκουμπρί	100 gr	0,024 mg
Σολομός	100 gr	0,012 mg
Σαρδέλες	100 gr	0,009 mg
Τόνος	100 gr	0,006 mg
Γάλα		0,003 mg
Δημητριακά ολ. αλέσεως		0,003 mg
Αυγά	1	0,001 mg
Τελικά ο μέσος άνθρωπος προσλαμβάνει το 65% της ημερήσιας ποσότητας από το κρέας, τα ψάρια και το αυγό, το 30% από ζωικά λίπη και το 5% από γαλακτοκομικά.		
Προτεινόμενη χορήγηση		
Ενήλικες	0,01 mg	
Οι δόσεις αυτές ισχύουν για κάποιον που δεν τον βλέπει καθόλου ο ήλιος. Καθημερινή έκθεση στον ήλιο για διάστημα είκοσι λεπτών μειώνει τις ανάγκες πρόσληψης της βιταμίνης D στο μισό.		

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε- (Τοκοφερόλες)

Αρκετά ανθεκτική στη θερμότητα βιταμίνη - οπότε δεν καταστρέφεται κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος - απορροφάται στο έντερο. Μόνο μετά το '68 μελετήθηκε η δράση της. Θεωρείται ότι καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και επομένως προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα και από τον καρκίνο. Ίσως, επίσης, να έχει επίδραση στην πήξη του αίματος. Παρά τις «φήμες», δεν έχει αποδειχτεί ότι βοηθά στην γονιμότητα.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Ε

Ηλιέλαιο	100 gr	75 mg
Σογιέλαιο	100 gr	68,2 mg
Σουσαμέλαιο	100 gr	50 mg
Καρυδέλαιο	100 gr	50 mg
Αμύγδαλα	100 gr	29,2 mg
Καρύδια	100 gr	20,8 mg
Φιστίκια αράπικα	100 gr	19,4 mg
Ελαιόλαδο	100 gr	15 mg
Λιπαρά ψάρια	100 gr	2 mg
Αυγά	 100 gr	1,2 mg
Βούτυρο	 100 gr	1,6 mg
Δημητριακά	100 gr	1,6 mg
Γάλα	100 gr	0,1 mg

Κυρίως εμείς παίρνουμε το 50-70% της συγκεκριμένη βιταμίνης από τα φυτικά λίπη, 15-20% από λαχανικά και φρούτα και το υπόλοιπο από ψάρι, αυγά, κρέας, ψωμί και δημητριακά.

Προτεινόμενη χορήγηση

Ενήλικες	15 - 20 mg
Παιδιά	10 mg

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ

Δεν είναι μια βιταμίνη που εύκολα μας λείπει, γιατί υπάρχουν δύο φυσικές πηγές της βιταμίνης Κ, τα τρόφιμα αλλά και τα βακτηρίδια που έχουμε στο έντερο. Έχει σημασία για την πήξη του αίματος. Η δράση της μελετάται ακόμα.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ

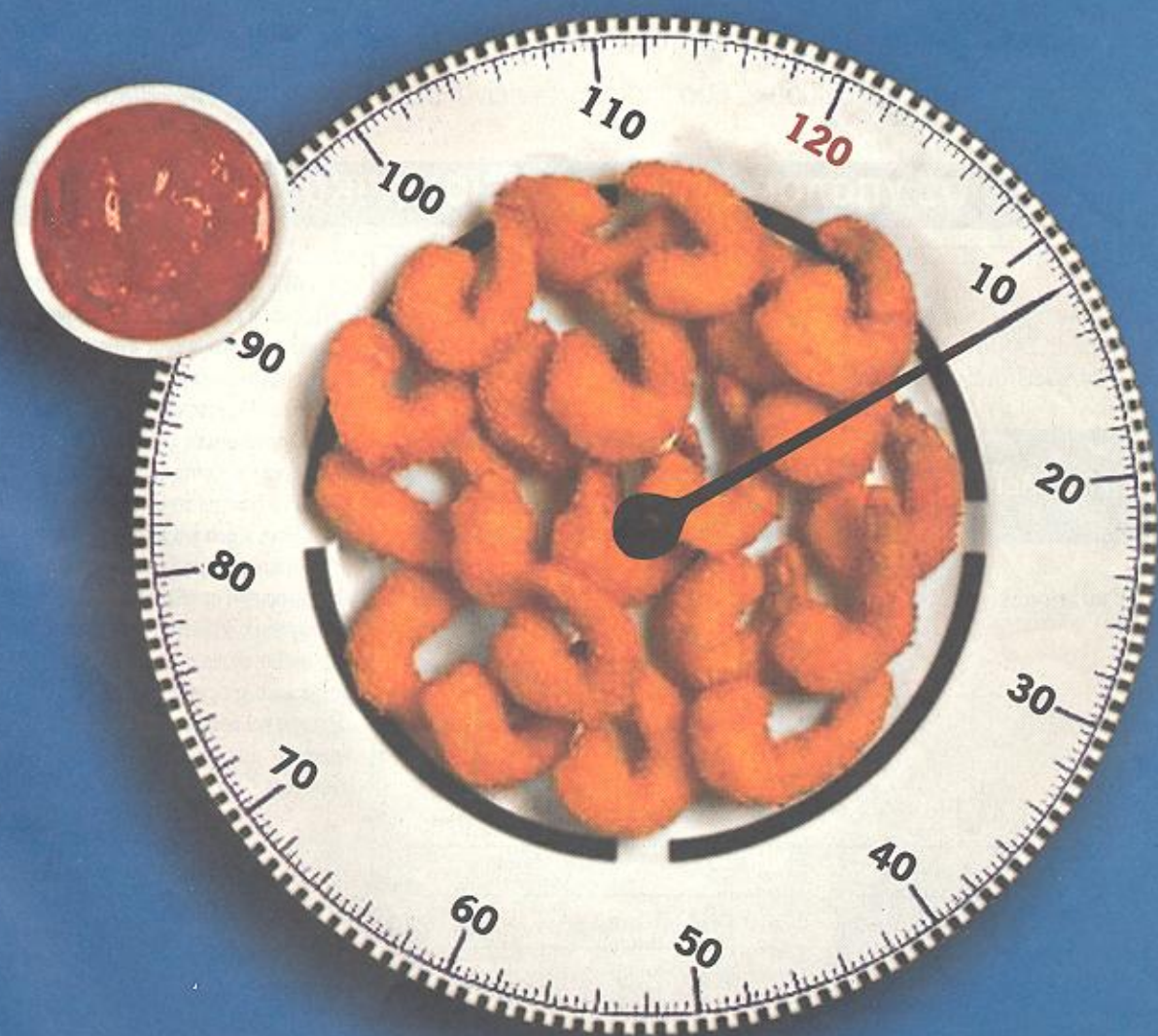
Λάχανο τουρσί	100 gr	1 mg
Μαϊντανός	100 gr	0,79 mg
Λάχανο	100 gr	0,5 mg
Σπανάκι	100 gr	0,35 mg
Κοτόπουλο	 100 gr	0,3 mg
Λαχανάκια Βρυξελλών	100 gr	0,23 mg
Μπρόκολο	100 gr	0,21 mg
Μαρούλι	100 gr	0,2 mg
Κουνουπίδι	100 gr	0,08 mg
Πράσινα φασόλια	100 gr	0,045 mg
Αγγούρια	100 gr	0,030 mg
Κολοκύθια	100 gr	0,030 mg
Τομάτες	100 gr	0,01 mg
Γάλα	100 gr	0,0037 mg

Βασικά παίρνουμε βιταμίνη Κ από τα πράσινα λαχανικά.

Προτεινόμενη χορήγηση

Ενήλικες	0,35 - 0,45 mg
Παιδιά	0,2 - 0,3 mg

Αναζητώντας το ιδανικό βάρος



Η αλήθεια για το ιδανικό βάρος

Παλαιότερα θεωρούσαμε ότι, για να μην έχει κάποιος πρόβλημα παχυσαρκίας, έπρεπε το βάρος του να είναι δέκα κιλά λιγότερο από το ύψος του για τις γυναίκες και όσο ακριβώς το ύψος για τους άντρες. Για παράδειγμα, μία γυναίκα με ύψος 1,67 cm θα έπρεπε να ζυγίζει 57 κιλά ώστε να έχει το ιδανικό βάρος και ο αντίστοιχος άντρας 67 κιλά. Σήμερα η «μέθοδος» αυτή δεν θεωρείται σωστή. Ο προσδιορισμός του σωστού σωματικού βάρους γίνεται με την μέτρηση του Δείκτη Μάζας Σώματος. Πρέπει να θυμάστε ότι σωστό σωματικό βάρος σημαίνει ότι είστε υγιείς από την άποψη του βάρους, εφόσον η παχυσαρκία πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ασθένεια. Δεν σημαίνει ότι ταυτίζεστε με τα πρότυπα ομορφιάς κατά τα οποία το σωματικό βάρος συχνά δεν είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια.

ΠΩΣ ΥΠΟΛΟΓΙΖΕΤΑΙ ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ

Η εκτίμηση του σωματικού βάρους γίνεται με τη μέτρηση του Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI), ο οποίος είναι το πηλίκον του βάρους μας (σε κιλά) διά του ύψους μας (σε μέτρα) στο τετράγωνο.

$$\text{Δείκτης Μάζας Σώματος (BMI)} = \frac{\text{Σωματικό βάρος (κιλά)}}{\text{Υψος}^2 \text{ (μέτρα)}}$$

Για παράδειγμα, ένα άτομο με ύψος 1,70 m και βάρος 75 kg, έχει BMI:

$$\frac{75}{1,70 \times 1,70} = 25,9 \text{ kg/m}^2 \text{ (ελαφρώς υπέρβαρο άτομο)}$$

ΕΧΕΤΕ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ;

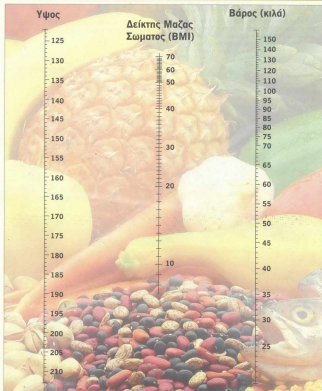
κάτω από 18,5 kg/m ²	Ελλιποβαρής
18,5 έως 24,9 kg/m ²	Φυσιολογικό σωματικό βάρος
25,0 έως 29,9 kg/m ²	Σωματικό υπέρβαρο
30,0 έως 39,9 kg/m ²	Παχυσαρκία
πάνω από 40 kg/m ²	Νοσογόνος παχυσαρκία

- Ο ΔΜΣ καθορίζει αν είμαστε παχύσαρκοι υπέρβαροι ή έχουμε φυσιολογικό βάρος. Υπάρχει όμως περίπτωση ένας άνθρωπος στα χαρτιά να είναι φυσιολογικού βάρους, αλλά επειδή περιέχει πολύ λίπος στο σώμα του, είτε για λόγους κληρονομικούς είτε γιατί έκανε ανόπτες δίαιτες, να είναι στην πράξη παχύσαρκος. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ορισμός της παχυσαρκίας είναι αύξηση του λίπους.

- Ο Δείκτης Μάζας Σώματος δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε αθλητές υψηλού επιπέδου, ηλικιωμένους, εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες, παιδιά, άτομα με σοβαρή παχυσαρκία και σωματικά αδρανείς και χρονίως πάσχοντες με ειδικές ανάγκες.



**Ο ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΒΑΡΟΥΣ
ΧΩΡΙΣ ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΥΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΡΕΣΕΙΣ**



Για να βρείτε εύκολα τον δικό σας Δείκτη Μάζας Σώματος (BMI),
τραβήξτε μία ευθεία γραμμή από το «ύψος» σας έως το «βάρος» σας.
Εκεί που η γραμμή τέμνει τον «δείκτη μάζας σώματος», βρίσκεται ο δικός σας BMI.

ΤΟ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗ ΜΕΣΗ ΣΑΣ!

Καθώς το αυξημένο λίπος στην κοιλιά έχει ως αποτέλεσμα σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, ένα από τα πρώτα βήματα που πρέπει να κάνετε είναι να μετρήσετε την περιμετρο της μέσης σας και να βρείτε σε ποια κατηγορία ανήκετε.

Αν η περιμετρος της μέσης σας είναι:

- κάτω από 80 cm (γυναίκες) ή κάτω από 94 cm (άνδρες), τότε είστε μέσα στα φυσιολογικά όρια. Συνεχίστε να τρώτε σωστά και να ασκείσθε τακτικά.
- από 80 έως 88 cm (γυναίκες) ή από 94 έως 102 cm (άνδρες), τότε θα πρέπει να συμβουλευθείτε το γιατρό σας για να χάσετε βάρος και να βελτιώσετε την υγεία σας.
- μεγαλύτερη από 88 cm (γυναίκες) ή μεγαλύτερη από 102 cm (άνδρες), τότε θα πρέπει να συμβουλευθείτε άμεσα το γιατρό σας. Υπάρχει κίνδυνος να παρουσιαστούν καρδιαγγειακές επιπλοκές, διαβήτης, υπέρταση, διαταραχές των λιπιδίων κ.ά.

	Αυξημένος κίνδυνος	Πολύ αυξημένος κίνδυνος
ΑΝΔΡΕΣ	πάνω από 94 cm	πάνω από 102 cm
ΓΥΝΑΙΚΕΣ	πάνω από 80 cm	πάνω από 98 cm

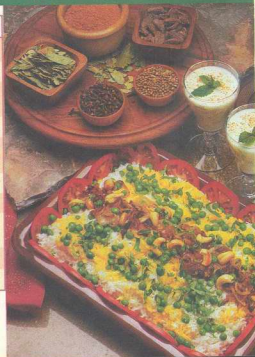
**Τι κινδύνους εγκυμονεί
το συσσωρευμένο λίπος γύρω από τη μέση**



ΕΝΑ ΤΕΣΤ ΓΙΑ...ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΥΠΕΡΒΑΡΟΥΣ

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
• Συχνά τρώω όταν βαριέμαι ή για να αισθανθώ καλύτερα		
• Το φαγητό με βοηθάει να ξεχάσω τα προβλήματά μου		
• Χρησιμοποιώ το φαγητό για να αποφυγώ την αντιμετώπιση των προβλημάτων		
• Τρώω ακόμη κι όταν δεν πεινάω		
• Ξυπνάω κατά τη διάρκεια της νύχτας και τρώω για να με ξαναπάρει ο ύπνος		
• Εάν ανοίξω ένα πακέτο τροφής, πάντα το τρώω όλο		
• Αισθάνομαι ενοχές αφού φάω		
• Είμαι συνήθως α/η πρώτος/η στο τραπέζι που τελειώνει το φαγητό του/της		
• Πάντα σκέφτομαι το φαγητό		
• Προτιμώ να τρώω μόνος/η μου		

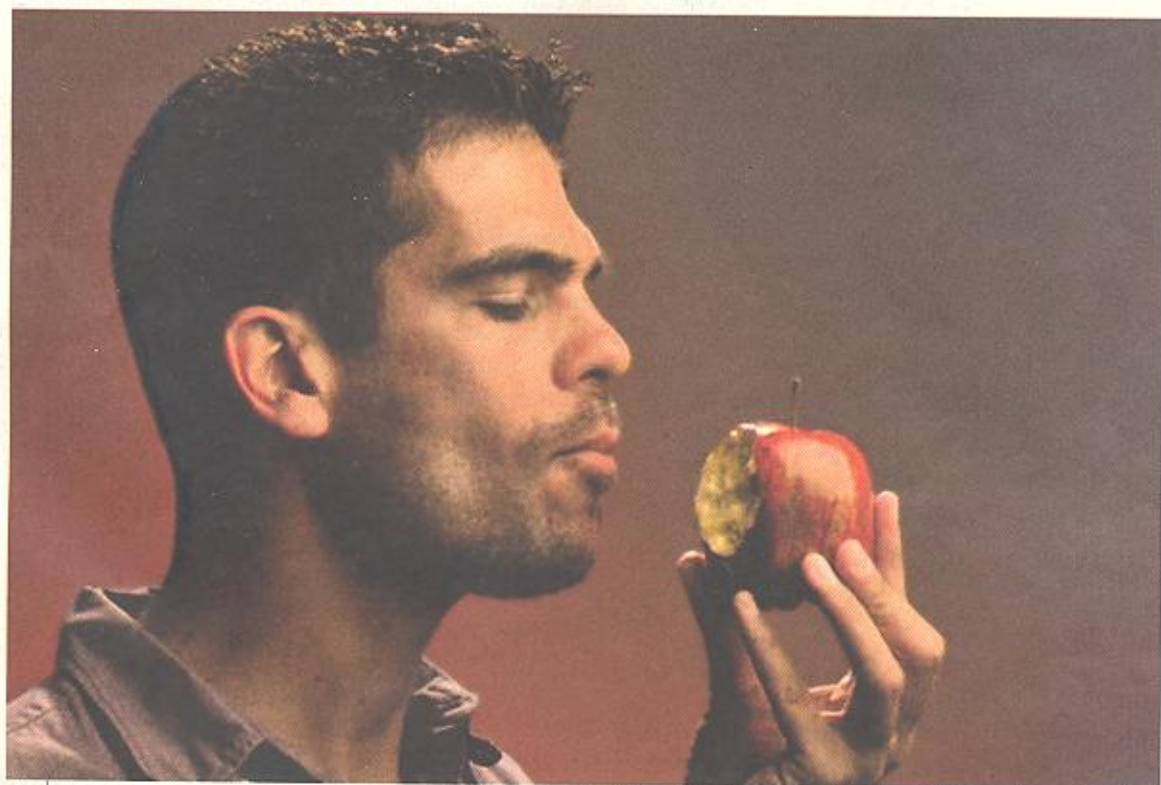
Ενα «ΝΑΙ» σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω δηλώσεις σημαίνει ότι ίσως ήδη έχετε ή θα έχετε πρόβλημα με το βάρος σας.



Ιδανικό βάρος και μεταβολισμός

Πολλές φορές ακούμε ότι κάποιος έχει καλό μεταβολισμό
και γι' αυτό δεν παχαίνει.

Τι ακριβώς είναι ο μεταβολισμός και ποιοι είναι οι παράγοντες
που τον επηρεάζουν;



Τι είναι μεταβολισμός;

Είναι το σύνολο των θερμίδων που απαιτούνται για τη διατήρηση των βασικών λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος, την καθημερινή σωματική δραστηριότητα και τις μικροδραστηριότητες, με λίγα λόγια το ποσοστό των θερμίδων που καταναλώνει κάθε άνθρωπος τη μέρα. Καθημερινά ακόμα και αν δεν κάνουμε ούτε μία κίνηση ο οργανισμός μας από μόνος του θα «κάψει» θερμίδες για να διατηρήσει τις βασικές του λειτουργίες, να συνεχίσει να κτυπά η καρδιά μας, να αναπνέουμε, να λειτουργεί ο εγκέφαλός μας. Το σύνολο αυτών των απολύτως απαραίτητων θερμίδων λέγεται «βασικός μεταβολισμός». Τυπικά, ο βασικός μεταβολισμός αντιπροσωπεύει το 60-75% του ολικού μεταβολισμού ενός ατόμου.



Τρώει, τρώει, τρώει και δεν παχαίνει

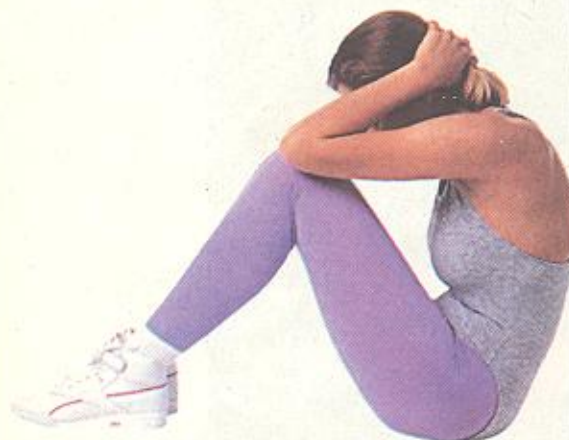
Πολλές φορές ακούμε για κάποιον που δεν παχαίνει εύκολα ότι «έχει καλό μεταβολισμό». Πραγματικά, ο βασικός μεταβολισμός ποικίλλει εξαιρετικά ανάμεσα στα άτομα.

Ο βασικός μεταβολισμός επηρεάζεται από διάφορους παράγοντες, όπως το σωματικό βάρος, η σύνθεση του σώματος (περιεκτικότητα σε μυς και λίπος), την ηλικία, το φύλο και τις ορμόνες. Οι μύες καίνε περισσότερες θερμίδες απ' ό,τι το λίπος, επομένως ένα άτομο με μεγάλη ποσότητα μυών έχει και υψηλότερο βασικό μεταβολισμό.

Παράδειγμα, δύο γυναίκες, ίδιας ηλικίας, ίδιου ύψους και ίδιου βάρους, 75 κιλά: Η πρώτη έχει 33% λίπος στο σώμα, ενώ η δεύτερη έχει 48% λίπος.

Ο βασικός μεταβολισμός τους είναι τελείως διαφορετικός. Η πρώτη έχει βασικό μεταβολισμό 1.571 θερμίδων την ημέρα, ενώ η δεύτερη έχει βασικό μεταβολισμό 1.252 θερμίδων την ημέρα.

Οι άντρες έχουν συνήθως μεγαλύτερο βασικό μεταβολισμό από τις γυναίκες, κυρίως επειδή έχουν μεγαλύτερο ποσοστό μυϊκής μάζας στο σώμα. Ο βασικός μεταβολισμός φυσιολογικά μειώνεται στους ενήλικες με ρυθμό της τάξης του 2-8% ανά δεκαετία ζωής και αυτό λόγω κυρίως της απώλειας μυϊκής μάζας. Δυστυχώς, πολλά άτομα, ιδίως γυναίκες, που έχουν κάνει ανήστες δίαιτες, έχουν βασικό μεταβολισμό πολύ μικρότερο από τον αναμενόμενο για την ηλικία και το σωματικό τους βάρος.



Το βάρος μόνο δεν φτάνει...

Η ζυγαριά δείχνει μόνο τις μεταβολές του βάρους και όχι τις ουσιαστικές μεταβολές του λίπους και των μυών στο σώμα. Ταυτόχρονα, όταν η απώλεια γίνεται μόνο με «δίαιτα» χωρίς την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, μπορεί να χάνεται πολύτιμη μυϊκή μάζα και ενώ το βάρος που βλέπετε στη ζυγαριά μειώνεται, να αυξάνει το ποσοστό του λίπους στο σώμα. Ίσως να σκεφτείτε «και τι πειράζει εφόσον θα φαινομαι πιο αδύνατος», όμως η αύξηση του λίπους εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία και προφανώς δεν είναι ό,τι καλύτερο για την εμφάνισή μας.

Το λίπος... ο μεγάλος εχθρός;

Το λίπος δεν είναι μόνο εχθρός, μετατρέπεται σε τέτοιο μόνο όταν είναι περισσότερο από όσο χρειαζόμαστε. Το λίπος είναι απαραίτητο για τις καθημερινές λειτουργίες του σώματος. Προστατεύει τα διάφορα όργανα, ρυθμίζει τη θερμοκρασία, αποθηκεύει βιταμίνες, παράγει ορμόνες και βοηθά στην επιβίωσή μας, όταν μας λείπει η τροφή. Μόνο όταν υπάρχουν ακραίες αποκλίσεις, δηλαδή υπερβολικά πολύ ή λίγο λίπος στο σώμα, αυτό είναι επικίνδυνο για την υγεία. Γενικά, οι γυναίκες χρειάζονται μεγαλύτερο ποσοστό λίπους στο σώμα για να είναι υγιείς.

Υπέρβαρο παιδί, υπέρβαρος ενήλικας;

Ναι, οπωσδήποτε έχει πολλές πιθανότητες όπως αποδεικνύεται στατιστικά. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι ένα παιδί είναι υπέρβαρο. Οι διατροφικές του συνήθειες θα συμβάλουν σε αυτό και αυτές είναι δύσκολο να μεταβληθούν. Επίσης είναι πολύ πιθανό τα γονίδια του να συντελούν σε αυτό και ακόμα να μην κινείται αρκετά, συνήθεια που μάλλον θα τον συνοδεύσει και στην ενήλικη ζωή του.



Αν τρώμε μόνο όταν πεινάμε, εξασφαλίζουμε τη σταθεροποίηση του βάρους μας;

Το βάρος μας δεν εξαρτάται μόνο από το τι τρώμε. Αν το «σινιάλο» μας είναι σωστό και αν και οι υπόλοιπες παράμετροι είναι σωστές (ασκούμεστε, δεν έχουμε κληρονομική προδιάθεση για παχυσαρκία), τότε πράγματι μπορούμε να εξασφαλίσουμε ότι το βάρος μας θα παραμείνει σταθερό. Υπάρχουν άνθρωποι που τους ζηλεύουμε ακριβώς γι' αυτό το λόγο γιατί τρώνε μόνο όταν πεινάνε και ξέρουν να ακουμπούν το πιρούνι κάτω όταν χορταίνουν ακόμα και αν μπροστά τους βρίσκεται ένα δελεαστικότερο γλυκό. Το σώμα μας κανονικά έχει ορισμένους μηχανισμούς, σινιάλα, που του λένε σταμάτα ή ξεκίνα όταν πρέπει.



Η σημασία του Γλυκαιμικού Δείκτη

Ο γλυκαιμικός δείκτης δείχνει πόσο γρήγορα ανεβαίνει το σάκχαρο στο αίμα μας ανάλογα με το είδος του σάκχαρου που καταναλώνουμε, σε ίδια ποσότητα. Έτσι θεωρούμε ότι η ζάχαρη είναι το 100, το άσπρο ψωμί 70, ο πουρές πατάτας 80, ενώ οι φακές ή τα φασόλια 27. Όταν όμως το σάκχαρο ανεβαίνει γρήγορα, τότε κατεβαίνει και πιο γρήγορα. Όταν φάμε φακές ή φασόλια ή μαύρο ψωμί, το ζάχαρο στο αίμα μας θα ανέβει πιο αργά αλλά θα παραμείνει σε υψηλά επίπεδα πιο πολλή ώρα. Αυτό έχει ως συνέπεια να πεινάσουμε και αργότερα. Να γιατί αν φάμε το πρωί μαρμελάδα που έχει ζάχαρη θα πεινάσουμε στις δέκα ενώ αν φάμε μαύρο ψωμί ή δημητριακά, θα μας «κρατήσουν» μέχρι το μεσημέρι.



Τι συμβαίνει στο μεταβολισμό μας όταν χάνουμε βάρος;

Όταν χάνουμε βάρος, ο μεταβολισμός μας μειώνεται. Αυτό είναι φυσιολογικό επειδή παρατηρείται μείωση και του λίπους αλλά και των μυών στο σώμα. Η μεγάλη αξία της σωματικής δραστηριότητας κατά την απώλεια του βάρους, έγκειται στο ότι η άσκηση ελαχιστοποιεί την απώλεια της μυϊκής μάζας. Κατά τη διάρκεια της απώλειας βάρους, το σώμα μας ανταποκρινόμενο στην μειωμένη πρόσληψη θερμίδων μπορεί επίσης να μειώσει τον μεταβολισμό του. Συνεπώς, η απώλεια βάρους μπορεί να είναι εύκολη για τις πρώτες εβδομάδες, ενώ μπορεί να δυσκολέψει αργότερα και συχνά το βάρος σταθεροποιείται. Είναι τότε απαραίτητη η αναπροσαρμογή της τροφής. Τα καλά νέα είναι ότι μετά την απώλεια του βάρους και όταν το άτομο παραμένει σταθερό στο βάρος του, ο μεταβολισμός μπορεί να αυξηθεί ελαφρά. Γενικά, είναι απαραίτητη η εκτίμηση των αλλαγών στο μεταβολισμό όταν κάποιος χρειάζεται να χάσει πολλά κιλά.

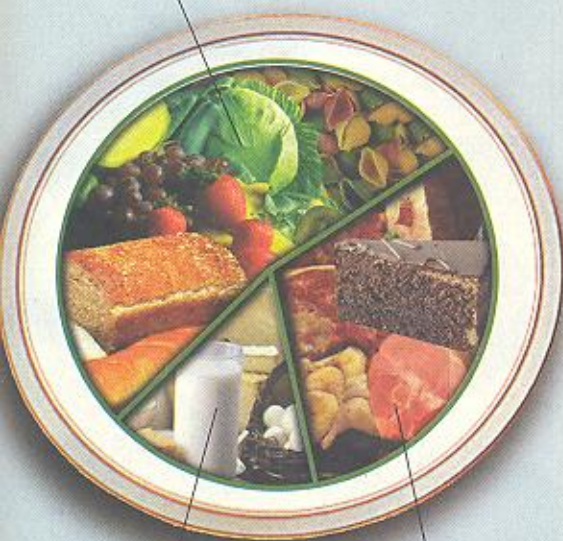


Υπόδειγμα διαιτολογίου για έναν υγιή ενήλικα

Η εκπόνηση ενός διαιτολογίου δεν είναι τόσο εύκολη υπόθεση όσο την παρουσιάζουν οι παντός είδους συνταγές που βλέπουμε κατά καιρούς. Η γνώση των ενεργειακών αναγκών (βασικού μεταβολισμού και σωματική δραστηριότητα) αλλά και του τρόπου ζωής είναι απαραίτητη για την κατάρτιση ενός εξατομικευμένου διαιτολογίου. Συχνά, για παράδειγμα, τα άτομα που κάνουν συνεχώς ανόπτες και στερητικές δίαιτες έχουν χαμηλότερο μεταβολισμό σε σχέση με αυτόν που θα έπρεπε. Τα άτομα αυτά είναι πολλά, πολύ περισσότερα από ό,τι φανταζόμαστε...

ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΠΙΑΤΟ ΓΙΑ ΣΩΣΤΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

55%
υδατάνθρακες



15%
πρωτεΐνες

30%
λιπαρά

Το παρακάτω προτεινόμενο διαιτολόγιο καλύπτει τις θερμιδικές και διατροφικές, από την απόψη των θρεπτικών συστατικών, ανάγκες των δύο συγκεκριμένων μοντέλων παραδειγμάτων:

1) Νέος υγιής άντρας, υπάλληλος γραφείου, με ελαφρά σωματική δραστηριότητα, ηλικίας 25 ετών, με ύψος 1,72 και βάρος 65 κιλά. Έχει βασικό μεταβολισμό περίπου 1.700 θερμίδες την ημέρα. Το σύνολο των θερμίδων που απαιτούνται για τη διατήρηση του βάρους του είναι περίπου 2.600 θερμίδες την ημέρα.

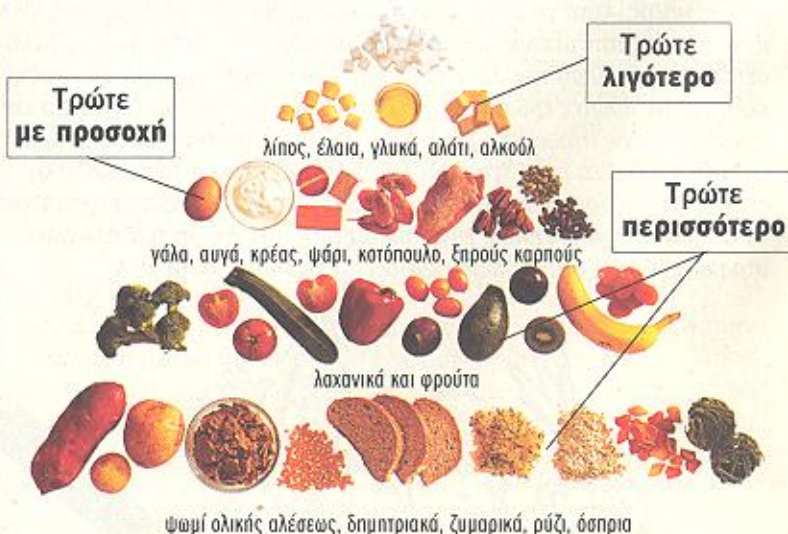
2) Νέα υγιής γυναίκα, νοικοκυρά, με ελαφρά σωματική δραστηριότητα, ηλικίας 25 ετών, με ύψος 1,50 και βάρος 55 κιλά. Έχει βασικό μεταβολισμό περίπου 1300 θερμίδες την ημέρα. Το σύνολο των θερμίδων που απαιτούνται για τη διατήρηση του βάρους της είναι περίπου 2000 θερμίδες την ημέρα.

Για να μετρήσετε τις δικές σας διατροφικές ανάγκες πρέπει να γνωρίζετε ότι έχει σημασία το ύψος, το βάρος, η ηλικία, η σωματική δραστηριότητα, η ποσότητα και η κατάσταση του μυϊκού σας ιστού.












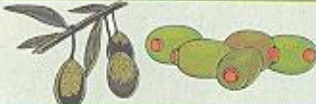



Δυστυχώς δεν είμαστε όλοι ίσοι απέναντι στις θερμίδες

Τα ισοδύναμα τροφών θα σας βοηθήσουν να έχετε μια εικόνα για το πώς μπορείτε να αντικαταστήσετε κάποιες τροφές στο διαιτολόγιό σας και πώς να ισοσκελίσετε μικρές ατασθαλίες.

Η πυραμίδα της σωστής διατροφής



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΒΑΣΗ

Τρόφιμα (gr ή ml)	Άντρας	Γυναίκα
Γάλα ημιαποβουτυρωμένο ή γιαούρτι 	350+	350+
Τυρί 	60	40
Κρέας, ψάρι, αυγό 	200	170
Ψωμί 	150	120
Δημητριακά πρωινού 	40	40
Πατάτα ή 	350	300
Ρύζι- Ζυμαρικά ή 	70	60
Όσπρια 	90	75
Σαλάτες, λαχανικά 	350++	300++
Φρούτα 	350	300
Βούτυρο 	15	10
Ελαιόλαδο 	25	20
Ηλιέλαιο, Καλαμποκέλαιο, Φυτική μαργαρίνη 	15	10
Μέλι, Ζάχαρη, Μαρμελάδα 	60	50
Κρασί 	300	200



Παρατηρήσεις

++/ Μεγαλύτερη πρόσληψη πολύ επιθυμητή

+/ Μεγαλύτερη πρόσληψη επιθυμητή

- Οι ποσότητες αφορούν τρόφιμα ζυγισμένα ωμά και καθαρά (χωρίς πέτσες, κόκαλα)

- Βάσει των ειδικών πινάκων ισοδυναμιών (σε θερμίδες και υδατάνθρακες) οι ποσότητες ψωμιού, δημητριακών, οσπρίων, ζυμαρικών, ρυζιού και πατάτας (δηλαδή τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες) μπορεί και να ποικίλλουν

ΙΣΟΔΥΝΑΜΙΕΣ ΣΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ

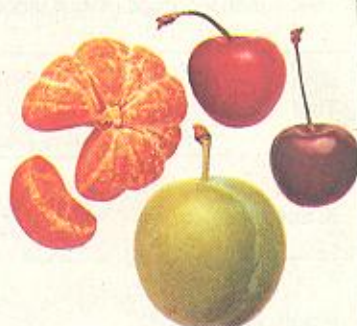
60 gr. ψωμί=

150 gr. πατάτα=
50 gr. ζυμαρικά, ρύζι (ω)
150 gr. ζυμαρικά,
ρύζι (βρασμένα)=
150 gr. φακές, φασόλια,
φάβα (βρασμένα)=
40 gr. φρυγανιές,
φρυγανισμένο ψωμί,
δημητριακά για πρωινό



150-200 gr. φρούτο=

1 πορτοκάλι/μήλο/αχλάδι/ ροδάκινο=
2 ακτινίδια=
4 βερίκοκα ή δαμάσκηνα=
100 gr. μπανάνα=
100 gr. σταφύλια=
100 gr. σύκα=
100 gr. κερύθια=
300 gr. πεπόνι=
300 gr. καρπούζι=
300 gr. φράουλες
100 gr. κομπόστα
30 gr. αποξηραμένα
200 ml φρέσκο χυμό



100 gr. κρέας (μοσχάρι, βοδινό, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι, άπαχο χοιρινό)=

100 gr. λιπαρό ψάρι (σολομός, σαρδέλα, σκουμπρί, ρέγγα, πέστροφα)=
200 gr. άπαχο ψάρι, οστρακοειδή=
2 αυγά=
50 gr. ρύζι=
50 gr. αλλαντικά



30 gr. τυρί (50% λιπαρά)=

1 γιαούρτι 2% (250 cc)=
1 γιαούρτι 0% με φρούτα (250 cc)=
1/2 γιαούρτι πλήρες (250 cc)=
1 ποτήρι γάλα 2%=
50 gr. τυρί (20% λιπαρά)



ΤΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

(Ισοδυναμίες θερμιδικές και περίπου ποιοτικές)

2 μπάλες γρανίτα=

200 gr. φρούτο

2 μπάλες παγωτό κρέμα ή 1 κρέμα καραμελέ=

200 gr. φρούτο + 30 gr. τυρί

30 gr. σοκολάτα=

200 gr. φρούτο + 10 gr. βούτυρο

1 κρουασάν ή 1 κρέπα (απλή) ή 2 βουτήματα=

40 gr. ψωμί + 10 gr. βούτυρο

1 μικρό γλυκό (100 γραμμάρια)=

40 gr. ψωμί + 200 gr. φρούτο + 10 gr. βούτυρο + 30 gr. τυρί

1 κομμάτι τάρτα=

40 gr. ψωμί + 200 gr. φρούτο + 10 gr. βούτυρο





Πού θα βρω

ΑΣΒΕΣΤΙΟ

300 mg ασβεστίου = 1 γιαούρτι (250 cc) =
1 ποτήρι γάλα (πλήρες ή άπαχο) =
30- 40 γρ. γραβιέρα =
1 κιλό πορτοκάλια =
1 λάχανο (850 γρ)

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

20 gr. πρωτεΐνης = 100 gr. κρέας =
100 gr. ψάρι =
100 πουλερικά =
2 αυγά =
2 ποτήρια γάλα =
2 γιαούρτια (250 cc) =
60-80 gr. γραβιέρα

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

40 gr. άμυλο ή
180-200 θερμίδες = 75 gr. ψωμί =
200 gr. πατάτα =
160 gr. ρύζι ή μακαρόνια (βρασμένα) =
220 gr. όσπρια (βρασμένα) =
50 gr. φρυγανιά

• Πρέπει η διατροφική πρόσληψη να είναι ισορροπημένη με κατάλληλη ποσοτικά και ποιοτικά πρόσληψη πρωτεϊνών, λιπών και υδατανθράκων καθώς και νερού, βιταμινών μεταλλικών αλάτων και ιχνοστοιχείων.

• Η γνώση των ισοδύναμων τροφών (σε θερμίδες ή σε πρωτεΐνη, λίπος, υδατάνθρακες) είναι χρήσιμη για την κατάρτιση αλλά και την εναλλαγή/ποικιλία στο καθημερινό διαιτολόγιο.

• Οι επιδημιολογικές μελέτες έδειξαν ότι οι διατροφικοί παράγοντες οι οποίοι ευνοούν τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι

- * Η αυξημένη πρόσληψη λίπους και ιδίως κορεσμένου (ζωικού) λίπους
- * Η ανεπαρκής πρόσληψη ψαριών, λαχανικών και φυτικών ινών
- * Η αυξημένη πρόσληψη νατρίου (αλάτι)
- * Η ανεπαρκής πρόσληψη καλίου, ασβεστίου, μαγνησίου, ψευδαργύρου, χαλκού, σεληνίου
- * Η ανεπαρκής πρόσληψη αντιοξειδωτικών ουσιών όπως βιταμίνης A, καροτενοειδών, βιταμίνης E, βιταμίνης C, βιταμινών B (B1, B6 και ιδίως φυλλικού οξέος ή B9) και πολυφαινολών, που διαδραματίζουν προστατευτικό ρόλο.

Τα διατροφικά νοσήματα της εποχής μας



Στην εποχή της ευμάρειας οι άνθρωποι του δυτικού κόσμου αρρωσταίνουν όχι γιατί δεν τρώνε όσο πρέπει αλλά γιατί η λήψη τροφής έχει φορτωθεί με ενοχές. Το φαγητό από πηγή ζωής και απόλαυση έχει μετατραπεί σε μπαμπούλα γεμάτο θερμίδες που απειλούν την εξωτερική μας εμφάνιση και κατ' επέκταση την ίδια την προσωπικότητά μας. Αποτέλεσμα; Διαταραχές της διατροφικής πρόσληψης όπως η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία, η επεισοδιακή υπερφαγία και το σύνδρομο της νυχτερινής πρόσληψης τροφής, παθολογικές καταστάσεις που για να αντιμετωπιστούν χρειάζονται τη βοήθεια και τη συνεργασία δύο γιατρών του διατροφολόγου και του ψυχιάτρου.

ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Η ψυχογενής ανορεξία είναι μια πολύ σοβαρή νόσος που τοποθετείται ανάμεσα στην κλινική Διατροφή και την Ψυχιατρική και η οποία συχνά οδηγεί σε σημαντική υποθρεψία ίσως και στο θάνατο. Πρόκειται για νόσο η οποία έχει λάβει πλέον εκρηκτικές διαστάσεις στις πλούσιες αναπτυγμένες χώρες

χωρίς όμως να αφορά αποκλειστικά τις πλούσιες οικογένειες. Η συχνότητα της νόσου κυμαίνεται από 1% μέχρι 5% των εφήβων γυναικών. Πρόκειται για γυναίκες στο 95% των περιπτώσεων, συνήθως ηλικίας 15-25 ετών και στο 5% των περιπτώσεων για έφηβα αγόρια.

Πότε κάποιος έχει ψυχογενή ανορεξία

Όταν παρουσιάζεται βαριά διαταραχή της διατροφικής συμπεριφοράς χωρίς να υπάρχει οργανική και ψυχιατρική νόσος. Το άτομο παρουσιάζει απώλεια βάρους τουλάχιστον 15% σε σχέση με το αρχικό σωματικό του βάρος αλλά έχει έντονο φόβο ότι θα πάρει βάρος και θα γίνει παχύσαρκο και τα συμπτώματα έχουν κάνει την εμφάνισή τους προ της ηλικίας των 25 ετών. Η ψυχογενής ανορεξία καταδεικνύεται επίσης από διαταραχή της εικόνας που έχει το άτομο για το σώμα του και άρνηση διατήρησης ενός ελάχιστου σωματικού βάρους. Πρέπει επίσης να συνυπάρχουν και δύο τουλάχιστον από τα εξής σημεία: Αμνηρόρροια, βραδυκαρδία (λιγότερο από 60 σφυγ-

μούς το λεπτό), υπερίκωση (πλάτη, παρείς και αντιβράχια), υποθερμία, σωματική υπερδραστηριότητα, εμετοί και βουλιμικά επεισόδια (στο 1/3 των περιπτώσεων). Δυστυχώς, η διάγνωση συχνά γίνεται πολύ καθυστερημένα όταν πλέον η απώλεια του βάρους είναι πολύ σημαντική (περισσότερο από 25% του αρχικού βάρους) διότι τα συμπτώματα περνούν απαρατήρητα ή υποτιμώνται από την ασθενή και το οικογενειακό περιβάλλον. Εκτός από τις σωματικές επιπλοκές η ψυχογενής ανορεξία συνοδεύεται από την προβληματική κοινωνική ζωή η οποία χαρακτηρίζεται από κοινωνική απομόνωση, οικονομική εξάρτηση, συναισθηματική απογύμνωση, απουσία της οικο-

γένειας, κατάθλιψη, εμμονές και σπάνια από απόπειρες αυτοκτονίας. Η νόσος γίνεται χρόνια (περισσότερο από 5 χρόνια) στο 20% των ασθενών, ενώ ο θάνατος συμβαίνει στο 8% των ασθενών έπειτα από 10 έως 15 χρόνια διάρκειας της νόσου. Για την εκτίμηση της βαρύτητας της κατάστασης συνυπολογίζονται τρεις παράγοντες: Η ολική απώλεια βάρους, η ταχύτητα απώλειάς του και ο δείκτης μάζας σώματος. Η ασθενής πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι η διατροφή είναι ταυτόχρονα ζωτική ανάγκη, αλλά και προσωπική ευχαρίστηση με κοινωνικές προεκτάσεις. Είναι απαραίτητα τα γεύματα με την παρουσία φίλων ή της οικογένειας.

ΒΟΥΛΙΜΙΑ

Η δεύτερη μεγάλη νόσος των διαταραχών της διατροφής, που προσβάλλει κυρίως τις γυναίκες 16-25 χρόνων. Η συχνότητα φαίνεται να είναι μικρότερη από το 1% του γενικού πληθυσμού αλλά αντιπροσωπεύει το 5% των ανθρώπων που έχουν κάποιο διατροφικό πρόβλημα και απευθύνονται σε ειδικό. Πρόκειται για την ακατανίκητη επιθυμία για κατανάλωση, κατά κρίσεις, μεγάλων ποσοτήτων τροφής οι οποίες πάντα συνοδεύονται από μεθόδους για την αποφυγή αύξησης του βάρους: Χρήση καθαρτικών, πρόκληση εμετού ή δάγκωμα των χειρών για τιμωρία. Το ενδεχόμενο αύξησης του βάρους προκαλεί τρόμο στην ασθενή.

Συνήθως οι τροφές που καταναλώνονται είναι υψηλής θερμιδικής αξίας και άσχετες μεταξύ τους. Η κρίση συνήθως κρατά λίγο, είναι βίαιη και σταματά μόνο όταν τελειώσουν τα τρόφιμα. Η ασθενής τρώει κρυφά από την οικογένεια ή τους φίλους και δεν αισθάνεται καμία ευχαρίστηση από τη λήψη τροφής. Την κρίση που

μπορεί να εκδηλωθεί με οποιαδήποτε αφορμή, όπως δυσκολία επαγγελματική ή συναισθηματική, ακολουθούν συνήθως, δυσφορία, κοιλιακός πόνος και έλλειψη κάθε αυτοεκτίμησης. Οι σωματικές επιπτώσεις της βουλιμίας είναι συχνά σημαντικές, όπως κόπωση, κακή κατάσταση δοντιών, τριχόπτωση, υποκαλιαιμία και διαταραχές της κινητικότητας του ανώτερου πεπτικού συστήματος. Η ασθενής συνήθως έχει φυσιολογικό σωματικό βάρος αλλά απευθύνεται σε κάποιον ειδικό για να χάσει βάρος.

Πότε κάποιος έχει ψυχογενή βουλιμία

Όταν παρουσιάζει επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας και τουλάχιστον ένα από αυτά χαρακτηρίζεται από την λήψη σαφώς μεγαλύτερης ποσότητας τροφής μέσα σε ένα χρονικό διάστημα (π.χ. δύο ώρες) από όσο θα μπορούσε κάποιος λογικά να καταναλώσει και την αίσθηση ότι δεν μπορεί να σταματήσει να τρώει. Συνήθως ακολουθεί μη φυσιολογική αντισταθμιστική συμπεριφορά

για αποφυγή αύξησης του βάρους όπως πρόκληση εμετού, νηστεία ή έντονη άσκηση. Οι κρίσεις να συμβαίνουν τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα για χρονικό διάστημα τριών μηνών και να μην παρουσιάζονται αποκλειστικά κατά τη διάρκεια επεισοδίων ψυχογενούς ανορεξίας. Το άτομο που υποφέρει από ψυχογενή βουλιμία έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Επεισοδιακή υπερφαγία

Νόσος που συνήθως συνοδεύεται από βαρεία παχυσαρκία (το 30% των παχύσαρκων που ζητούν ιατρική βοήθεια υποφέρουν από επεισοδιακή υπερφαγία), συχνές αυξομειώσεις του σωματικού βάρους και ψυχικές διαταραχές. Χαρακτηρίζεται από επεισόδια μη ελεγχόμενης υπερφαγίας τα οποία κυρίως συμβαίνουν το απόγευμα ή το βράδυ αλλά δεν συνοδεύονται από εμετούς ή χρήση καθαρτικών. Οι ασθενείς συχνά αποτυγχάνουν να ολοκληρώσουν προγράμματα αντιμετώπισης της παχυσαρκίας τα οποία στηρίζονται σε τροποποίηση συμπεριφοράς και έχουν την τάση να επανακτούν ευκολότερα το σωματικό τους βάρος.



Σύνδρομο νυχτερινής πρόσληψης τροφής

Χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση του 25% ή κατά άλλους του 50% των ολικών ημερήσιων θερμίδων μετά το βραδινό γεύμα. Είναι συχνότερο στους ασθενείς με νοσογόνο παχυσαρκία και συσχετίζεται με διαταραχές του ύπνου. Αποδίδεται σε διαταραχές του κεντρικού ρυθμού και της έκκρισης νευροπεπτιδίων που συσχετίζονται με την πρόσληψη τροφής και την ψυχική κατάσταση. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι αυτές οι διαταραχές της διατροφής είναι η κύρια αιτία εμφάνισης της παχυσαρκίας, εμποδίζει όμως το άτομο να ακολουθήσει με επιτυχία μία θεραπευτική μέθοδο αντιμετώπισης της παχυσαρκίας. Θεωρείται πιθανό ότι η αυξημένη τους συχνότητα συσχετίζεται με την ψυχολογική πίεση για την απώλεια βάρους.

Η χοληστερίνη χωρίς μύθο



Η χοληστερίνη δεν είναι ένας κακός διάβολος που πρέπει να ξορκίσουμε. Στην πραγματικότητα είναι μια ουσία απαραίτητη για την κατασκευή των μεμβρανών των κυττάρων και τη ρύθμιση των σεξουαλικών ορμονών, ενώ βοηθά τον οργανισμό να προσαρμοστεί στο στρες. Είναι η βάση των ορμονών των επινεφριδίων, η πρώτη ύλη για την κατασκευή της Βιταμίνης D.

Χοληστερίνη παίρνουμε κυρίως από τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό (70%) το κατασκευάζει ο οργανισμός μας στο συκώτι. Άρα το μεγαλύτερο ποσοστό της είναι ενδογενής. Μεταφέρεται διά μέσου του αίματος στα διάφορα κύτταρα και όργανα του οργανισμού με τις λιποπρωτεΐνες. Δύο είναι οι «μεταφορείς», η LDL (Low Density Lipoprotein- Χαμηλής Πυκνότητας Λιποπρωτεΐνη) που μεταφέρει τη χοληστερίνη από το συκώτι μέχρι τα κύτταρα και τα τοιχώματα των αγγείων, όπου αποθηκεύεται και η HDL (High Density Lipoprotein- Υψηλής Πυκνότητας Λιποπρωτεΐνη) που την κουβαλά πίσω στο συκώτι για να αποβληθεί μέσω της χολής στα κόπρανα.

Πότε έχουμε πρόβλημα

Συνήθως όταν υπάρχει πρόβλημα χοληστερίνης, συνυπάρχει και αυξημένη LDL (κακή χοληστερίνη) και μειωμένη HDL (καλή χοληστερίνη). Μετράμε λοιπόν και τις δύο μορφές χοληστερίνης αλλά και τα τριγλυκερίδια. Για να είμαστε μέσα στα φυσιολογικά όρια, η χοληστερίνη πρέπει να είναι κάτω από 200 mg και η HDL πάνω από 45, ή πρέπει ο λόγος της ολικής χοληστερίνης προς την HDL (καλή χοληστερίνη) να είναι μικρότερος του πέντε. Όταν έχουμε έναν παράγοντα κινδύνου (ζάχαρο, πίεση, κάπνισμα, οικογενειακό ιστορικό εμφράγματος, κοιλιακή παχυσαρκία, έμφραγμα ή καρδιαγγειακό νόσημα στην οικογένεια σε ηλικία κάτω των πενήντα ετών), πρέπει η LDL να μην ξεπερνά τα 160 mg, όταν συνυπάρχουν δύο ή περισσότεροι, πρέπει να μην ξεπερνά τα 130mg. Τέλος όταν έχουμε ήδη εκδηλώσει στεφανιαία νόσο, πρέπει να έχουμε LDL κάτω από 100 mg. Τα τριγλυκερίδια θα πρέπει να είναι κάτω από 150 mg.

Τι την επηρεάζει

Όταν έχουμε χοληστερίνη 200-300 mg κατά κύριο λόγο το πρόβλημα είναι διατροφικό. Όταν η χοληστερίνη είναι πάνω από 300 mg μαζί με αυξημένα τριγλυ-

κερίδια, συνήθως κυριαρχεί ο γενετικός παράγοντας, δηλαδή υπερπαράγεται χοληστερίνη από το συκώτι ή υπάρχει πρόβλημα στον υποδοχέα χοληστερίνης των κυττάρων. Ιδιαίτερα πρέπει να προσέχουν όσοι έχουν ανδροειδή παχυσαρκία, δηλαδή λίπος στην κοιλιά. Όμως «κακοφτιαγμένες» δίαιτες χωρίς άσκηση ρίχνουν ραγδαία την καλή χοληστερίνη. Επίσης το κάπνισμα μειώνει την καλή χοληστερίνη ενώ η άσκηση την αυξάνει. Η χοληστερίνη είναι λοιπόν συνδυασμός διατροφής, γονιδίων, σωματικού βάρους και άσκησης.

Υπάρχουν και «ναι»

Τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά και τα όσπρια, τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) αλλά και πολλακόρεστα λιπαρά οξέα (λιπαρά ψάρια ή αντράκλα ή γλιστρίδα) προστατεύουν από τη χοληστερίνη. Ίσως λοιπόν η λύση δεν είναι να περιορίσουμε τη διατροφή μας, αλλά να την αλλάξουμε.

Η χοληστερίνη των τροφών (mg στα 100 γραμμάρια προϊόντος)

Μυαλά	2.000-3.000 mg
Φουά γκρα	300-1000 mg
Αυγά (ένα αυγό 70 γραμμάρια)*	500 mg
Εντόσθια/ συκώτι	300-500 mg
Πατέ	300-400 mg
Βούτυρο	250 mg
Γαρίδες/ Αστακός	100-150 mg
Αλλαντικά	100 mg
Κρέας	70-100 mg
Τυρί	70-100 mg
Οστρακοειδή	50-70 mg
Ψάρι μέσο	40-70 mg
Λιπαρό ψάρι	60-130 mg

* Ο κρόκος ενός αυγού περιέχει όση χοληστερίνη δικαιούμαστε να πάρουμε την ημέρα όταν έχουμε πρόβλημα.





**Οι δίαιτες
και τα
μυστικά τους**

Ιδανική διαίτα: Απώλεια βάρους έως 4 κιλά το μήνα

Όταν κάνουμε δίαιτα, ο οργανισμός μας στερείται θερμίδων, δεν θα πρέπει όμως σε καμία περίπτωση να στερηθεί και τα αναγκαία θρεπτικά συστατικά. Αν μάλιστα επιχειρήσουμε να χάσουμε κιλά με δραστικές μεθόδους, σύντομα μπορεί να έχουμε το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα εφόσον θα χάσουμε μυϊκό ιστό, θα μειωθεί ο βασικός μεταβολισμός μας και απλώς θα παχαίνουμε ευκολότερα. Σημαντικότερο επίσης είναι η δίαιτα να συνδυαστεί με σωματική άσκηση για να μην χάσουμε απλώς μυς. Ίσως η καλύτερη δίαιτα για έναν υγιή άνθρωπο είναι να μάθει να αντιμετωπίζει τη διατροφή και τον εαυτό του με σεβασμό και όχι σαν ακίνητο δοχείο όπου αδειάζονται κάθε είδους διατροφικά σκουπίδια.

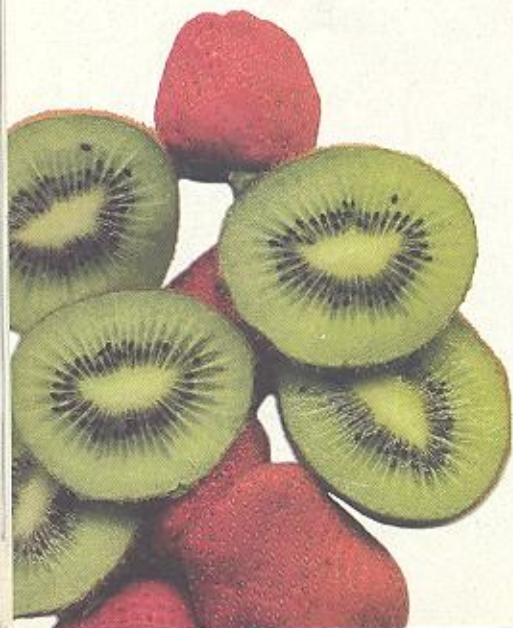


Πόσα κιλά «επιτρέπεται» να χάσει ένας άνθρωπος μέσα σε έναν μήνα;

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, αλλά και την καθημερινή ιατρική πρακτική, κατά μέσον όρο, «επιτρέπεται» να χάνουμε από 2 έως 4 κιλά το μήνα. Αυτή είναι μια μέση τιμή, η οποία μας διασφαλίζει ότι, εάν η δίαιτα είναι σωστή και αν παράλληλα ασκούμεθα, αυτό που θα χάσουμε θα είναι κυρίως λίπος και όχι μυϊκή μάζα. Βεβαίως, αυτό δεν σημαίνει ότι ένας υγιής νέος άνδρας, για παράδειγμα, δεν μπορεί να χάσει με ασφαλή τρόπο 5 ή 6 κιλά μέσα σε έναν μήνα. Ωστόσο, κατά κανόνα, όταν χάνονται πολλά κιλά τον πρώτο μήνα, σημαίνει ότι ακολουθούνται στερητικές δίαιτες, στις οποίες χάνεται νερό, με κίνδυνο, μεταξύ άλλων, την αφυδάτωση.

Ποιες οι παρενέργειες της ξαφνικής απώλειας πολλών κιλών;

Πάρα πολλές. Κατ' αρχάς, όταν χάνονται πολλά κιλά σε σύντομο χρονικό διάστημα, σημαίνει ότι δεν χάθηκε λίπος, αλλά μυς και νερό. Το μεν νερό θα το αναπληρώσουμε, ενώ το να χάσουμε μυς ενέχει τον κίνδυνο να αλλάξει ο μεταβολισμός μας, που σημαίνει ότι θα γίνονται λιγότερες καύσεις. Γι' αυτό όταν χάνουμε μυϊκή μάζα, ξαναπαίρνουμε εύκολα βάρος, φαινόμενο γνωστό και ως... γιο-γιο. Χάνουμε πέντε, παίρνουμε δέκα. Εκτός από αυτό, όμως, η ξαφνική απώλεια πολλών κιλών, επειδή ακριβώς είναι απώλεια πολύτιμου ιστού και όχι λίπους, μπορεί να μας προκαλέσει κατάπτωση, αναιμία, νευρική κατάσταση και κατάθλιψη. Επίσης, στις γυναίκες μπορεί να δημιουργηθούν διαταραχές στην περίοδο, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να εμφανιστεί πρόωπη οστεοπόρωση, πτώση της λιμπιντο, ουρική αρθρίτιδα, ποδάγρα, πέτρα στη χολή. Οι στερητικές δίαιτες στοχεύουν στο γρήγορο αδυνάτισμα, αφού περιέχουν ελάχιστες θερμίδες, ωστόσο εκτός από την ποσοτική στέρση, υπολείπονται και σε ποιότητα στερώντας από τον οργανισμό απαραίτητα συστατικά.



Πώς επιδρά η διαίτα στην ψυχική μας πρεμία;

Παχύσαρκος είναι ένας άνθρωπος βασανισμένος. Τον έχουν ταλαιπωρήσει, του έχουν τάξει θαύματα, του έχουν υποσχεθεί τα πάντα στην τηλεόραση και τα περιοδικά, έχει υποστεί το ρατσισμό. Εάν λοιπόν ξεκινήσει μια διαίτα στερητική, την οποία βρήκε στο Ιντερνετ ή του τη συνέστησε κάποια φίλη ή που βρήκε σε κάποιο περιοδικό, θα του σπάσουν τα νεύρα. Χρειάζεται μια ολοκληρωμένη αντιμετώπιση του προβλήματος. Πρέπει από την αρχή να του εξηγηθεί ότι μπαίνει σε μια χρόνια, μεσομακροπρόθεσμη διαδικασία, ότι δεν πρέπει να περιμένει θαύματα και να έχει υπομονή. Εάν η διαίτα είναι επαρκής τόσο ποιοτικά όσο και ποσοτικά, εάν νιώθει ότι δεν είναι μόνος στην προσπάθεια, ότι ο θεράπων ιατρός του βρίσκεται κοντά του και, παράλληλα, έχει θέσει ρεαλιστικούς στόχους, θα μπορέσει να διανύσει πολύ πιο «ανώδυνα» αυτή την περίοδο.



Πώς καταπολεμάται η νευρική που προκαλεί συνήθως μια διαίτα;

Πρέπει να είναι ισορροπημένη, να μην υπολείπεται σε υδατάνθρακες και να είναι αντίστοιχη με τις ανάγκες μας. Και πρέπει ό,τι κάνουμε να το κάνουμε με προοπτική.

Η κατάργηση του βραδινού γεύματος είναι αποτελεσματική σε μια διαίτα;

Ο καθένας από εμάς έχει διαφορετικές θερμοδικές ανάγκες. Καλό είναι, όμως, να είναι ένα το κύριο γεύμα της ημέρας και ακόμα καλύτερο το μεγάλο αυτό γεύμα να τρώγεται το μεσημέρι και το ελαφρύτερο το βράδυ. Όπως φαίνεται, το ελαφρύτερο βραδινό είναι πιο αποδοτικό από το αντίστροφο, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι υποχρεωτικό όλοι να τρώμε ελαφρά το βράδυ. Ανάλογα με την πέψη του καθενός, πάντως, καλό είναι να μην τρώμε ακριβώς πριν πέσουμε για ύπνο και το φαγητό να μην είναι πολύ βαρύ, να μην έχει πολύ λίπος ώστε να μην επιβαρυνθεί το συκώτι μας που το επεξεργάζεται, αλλά και να μην διαταραχθεί ο ύπνος μας. Γενικότερα, όμως, συνιστάται το κύριο γεύμα να μετατοπίζεται προς το πρωί και το μεσημέρι και να μην καταναλώνεται από τη δύση του ηλίου κι έπειτα, κάτι που είναι γνωστό και ως night eating syndrom. Η λύση, βεβαίως, δεν είναι να πέφτουμε για ύπνο νηστικοί, γιατί ο οργανισμός μας δεν θα μας το συγχωρήσει. Την επομένη ενδέχεται να κάνουμε υπερφαγία.

Τι σημαίνει ο όρος «χημική διαίτα»;

Πρόκειται για τις λεγόμενες μονόπλευρες δίαιτες των τελευταίων 30 χρόνων, οι οποίες ήταν γνωστές και ως Ατικινς, Σκάρσντέιλ, Μοντινιάκ. Δίνουν πολύ λεύκωμα, πολλή πρωτεΐνη, πολύ λίπος, αλλά όχι πολλούς υδατάνθρακες, ψωμί, σαλάτες, κ.λπ. Τις πρώτες μέρες, το σώμα πράγματι «ξεφουσκώνει», ωστόσο αυτό



Αληθεύει ότι πρέπει να πίνουμε πολύ νερό σε μια διαίτα;

Ο οργανισμός μας έχει ανάγκη από ένα μίνιμουμ ποσότητας νερού. Κατά μέσον όρο, σε έναν ενήλικα χρειάζονται 2,5 λίτρα νερό την ημέρα, ωστόσο το 1-1,5 λίτρο το παίρνουμε ούτως ή άλλως από το φαγητό. Βέβαια, το νερό που χρειάζεται ο καθένας μας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, τη δουλειά που κάνει, την εποχή, κ.ά. Συνήθως, να πίνουμε πολύ νερό λένε οι «δίαιτες του περιπέτρου», ώστε να... φουσκάσουμε. Το ίδιο λένε και οι λεγόμενες χημικές δίαιτες, όπως οι Ατικινς, Μοντινιάκ, Σκάρσντέιλ, γιατί πρόκειται για δίαιτες στις οποίες παίρνουμε πολύ λίγους υδατάνθρακες, πολύ λεύκωμα και πολύ λίπος και υπάρχει ο κίνδυνος να πάθουμε κατοξέωση, μια κατάσταση όπως ο απορρυθμισμένος διαβήτης.



Ποια είναι η δράση των «χαπιών αδυνατίσματος» και πόσο επικίνδυνα είναι;

Κατ' αρχάς, πρέπει να διακρίσουμε τα φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας από τα... ματζούνια. Παλιότερα, ως φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας χρησιμοποιούνταν οι αμφεταμίνες και τα παράγωγά τους, τα οποία ήταν ανορεξιογόνα φάρμακα που δρούσαν στο κεντρικό νευρικό σύστημα, καθώς και άλλες ουσίες, οι οποίες καταργήθηκαν γιατί προκαλούσαν παρενέργειες. Σήμερα, υπάρχουν μόνο δύο φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας: Το πρώτο είναι ένα απλό φάρμακο, που κυκλοφορεί εδώ και λίγα χρόνια και διώχνει το λίπος στα κόπρανα, χωρίς να αλλάζει την όρεξη. Το δεύτερο δρα στα νευροπεπτίδια του εγκεφάλου, μειώνοντας την επιθυμία για φαγητό και αυξάνοντας ελαφρά τις καύσεις. Το φάρμακο αυτό έχει κάποιες παρενέργειες, γι' αυτό πρέπει να χορηγείται από γιατρό. Ωστόσο, αν εξαιρέσουμε τη φαρμακευτική θεραπεία της παχυσαρκίας, στο εμπόριο κυκλοφορούν και διάφορα άλλα φάρμακα που είτε δεν έχουν τίποτα μέσα, είτε έχουν διάφορα χόρτα είτε μια ορμόνη του θυρεοειδούς, η οποία είναι πολύ επικίνδυνη αφού καίει τους μύς, είτε διουρητικά ή διάφορες άλλες ύποπτες ουσίες. Τα φάρμακα αυτά δεν είναι εγκεκριμένα από τον ΕΟΦ και σαφώς πρέπει να τα αποφεύγουμε. Πάντως, φάρμακα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας δίνονται από τους γιατρούς τουλάχιστον ένα τρίμηνο μετά την έναρξη της θεραπείας της παχυσαρκίας και μόνο ως υποβοηθητικά.

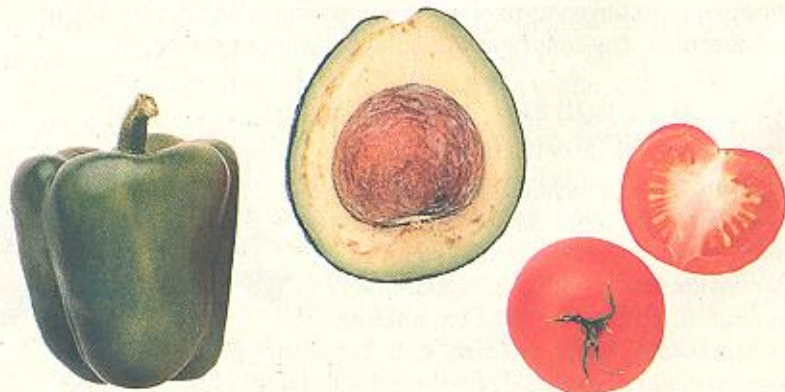
που χάνεται είναι υγρά και μυϊκή μάζα και όχι λίπος. Δημιουργούν αυξημένη διούρηση, παράγοντας καιτονικά σώματα που μας προσφέρουν ψευδοευφορία, την αίσθηση ότι είμαστε χορτάτοι. Οι δίαιτες αυτές, οι οποίες υπόσχονται γρήγορη απώλεια βάρους, όχι μόνο δεν είναι αποτελεσματικές αλλά κρύβουν και πολλούς κινδύνους: αυξάνουν τη χοληστερίνη, μπορεί να προκαλέσουν πρόωμο έμφραγμα, ενώ δημιουργούν και τα πιο μεγάλα «σκαμπανεβάσματα» του βάρους. Αυτό οφείλεται στο ότι χάνονται μύες, που εύκολα αναπληρώνονται από λίπος, ενώ κάνουμε λιγότερες καύσεις, με αποτέλεσμα να κάνουμε πιο εύκολα θετικό ισοζύγιο, δηλαδή τα έσοδα να ξεπερνούν τα έξοδα.

Μπορεί ένας άνθρωπος να χάσει γρήγορα πολλά κιλά, προστατεύοντας παράλληλα την υγεία του;

Αυτό αποτελεί σχήμα οξύμωρο. Δεν γίνεται να θέλουμε και την πίτα ολόκληρη και τον σκύλο χορτάτο. Ακριβώς για να προστατέψει κανείς την υγεία του, δεν πρέπει να χάσει περισσότερα από 4 κιλά το μήνα. Θα πρέπει λοιπόν να είμαστε καχύποπτοι απέναντι στις υποσχέσεις για γρήγορο αδυνάτισμα με εντυπωσιακά αποτελέσματα.

Πότε απαιτείται χειρουργική επέμβαση στο στομάχι; Αποτελεί αυτό «λύση» κατά της παχυσαρκίας;

Μόνο στην περίπτωση της λεγόμενης κακοήθους ή νοσογόνου παχυσαρκίας, μπορεί να καταφύγει κάποιος στις επεμβατικές αντιμετώπισεις της παχυσαρκίας. Όταν, δηλαδή, ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι πάνω από 40 κιλά ανά τετραγωνικό μέτρο. Τότε, ίσως, χρειάζεται να τοποθετηθεί ένας δακτύλιος στο στομάχι για να μικρύνει ή να «κοπεί» ένα μέρος του στομαχιού με γαστροπλαστική ή, ακόμα, να γίνει μια «παρακαμπτήρια» επέμβαση στο έντερο για να μειωθεί η απορρόφηση των τροφών. Σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται προ και μετεγχειρητική παρακολούθηση. Ο σκοπός των επεμβάσεων αυτών είναι να μικρύνει ο όγκος του στομάχου, ώστε να επέρχεται ωρίτερα ο κορεσμός. Ωστόσο, η επεμβατική αντιμετώπιση αφορά μια πολύ μικρή ομάδα παχυσαρκών. Αν γίνει σε λάθος ανθρώπους, τότε υπάρχει ο κίνδυνος να αναπτύξουν το λεγόμενο soft calorie syndrom. Επειδή δεν θα μπορούν να φάνε κρέας ή ψωμί, θα λιώνουν σοκολάτα και σύντομα θα ξαναπαχύνουν. Η παχυσαρκία δεν είναι απλώς υπερφαγία, είναι ένα πολύ πιο σύνθετο πρόβλημα.



Πόση αλήθεια κρύβεται πίσω από τα πχηρά σλόγκαν των κέντρων αδυνατίσματος; Πόσο αποτελεσματικά είναι τα μηχανήματα αδυνατίσματος;

Πρέπει να γίνει κατανοητό ότι η καταπολέμηση της παχυσαρκίας είναι θεραπεία μιας αρρώστιας, μια διαδικασία που δεν αφορά μη γιατρό. Αν αντιμετωπίζαμε πρόβλημα διαβήτη ή πρόβλημα υπέρτασης, θα απευθυνόμασταν σε κάποιον μη ειδικό και μάλιστα μη γιατρό; Στα διάφορα κέντρα αδυνατίσματος που λειτουργούν, το πιθανότερο είναι ότι θα σας υποδεχθεί κάποια κοπέλα που θα σας συστηθεί ως «σύμβουλος αδυνατίσματος» και θα σας υποσχεθεί θαύματα. Αφού δεν μπορούν να μας ελκύσουν διαφορετικά, με την επιστημονική τους κατάρτιση για παράδειγμα, δεν μένει παρά να επιστρατεύσουν διάφορα «μαγικά» κόλπα, όπως τη χρήση μηχανημάτων αδυνατίσματος. Να σημειωθεί, όμως, ότι σε κανένα παγκόσμιο συνέδριο παχυσαρκίας και σε κανένα επιστημονικό περιοδικό δεν έχει αποδειχθεί ότι κάποιο από αυτά τα μηχανήματα μπορεί να βοηθήσει να χαθεί βάρος και δη λίπος και δη ουσιαστικά. Γι' αυτό, άλλωστε, και δεν χρησιμοποιούνται από κανέναν γιατρό. Αν επιτευχθεί, λοιπόν, απώλεια βάρους ή πόντων σε κάποιο κέντρο αδυνατίσματος, αυτή θα οφείλεται κυρίως στην στερητική διαίτα που θα μας επιβληθεί.



Οι θερμίδες που παίρνουμε από τους υδατάνθρακες ή αυτές που παίρνουμε από το λίπος «παχαίνουν» περισσότερο;

Θερμίδες είναι η ποσότητα της ενέργειας που λαμβάνουμε. Είτε πάρουμε 4 θερμίδες από τσιπς είτε από μαρούλι είναι το ίδιο πράγμα. Αλλού είναι το θέμα: από πού μας συμφέρει να πάρουμε τις 4 θερμίδες, από τσιπς ή από μαρούλι; Σαφώς από υδατάνθρακες, γιατί από τσιπς και θα αποθηκευθούν πιο εύκολα και θα δημιουργήσουν διάφορες παρενέργειες.

Ποιος είναι ο ρόλος της άσκησης στη διαδικασία της απώλειας βάρους; Επιταχύνεται το αδυνάτισμα με την παράλληλη άσκηση; Πώς καταπολεμάται η χαλάρωση στο σώμα και το πρόσωπο έπειτα από μια διαίτα;

Ο ρόλος της σωματικής δραστηριότητας είναι εξαιρετικά σημαντικός. Εκτός του ότι μας φτιάχνει τη διάθεση, μας ρίχνει τη χοληστερίνη και την πίεση, η σωματική δραστηριότητα μας αποτρέπει από το να χάσουμε μυσ όταν χάνουμε βάρος. Ακόμα και με την καλύτερη διαίτα του κόσμου, θα χάσουμε και λίπος και μυσ. Ως γνωστόν, όταν κάνεται μυϊκή μάζα, πέφτει ο μεταβολισμός και μειώνονται οι καύσεις. Με την άσκηση, όμως, αυτό που θα χάσουμε θα είναι αμιγώς λίπος. Επομένως, δεν χρησιμοποιείται η άσκηση ούτε για να επιταχύνουμε το αδυνάτισμα ούτε για να χάσουμε περισσότερα κιλά (εξάλλου, η γυμναστική ανοίγει την όρεξη), αλλά για να διατηρήσουμε άθικτη τη μυϊκή μας μάζα. Το αν θα χαλαρώσουμε ή όχι από μια απώλεια βάρους, εξαρτάται από το αν το διαιτολόγιο είναι ισορροπημένο, από το αν είμαστε νέοι, αν έχουμε καλή ποιότητα δέρματος και συνδετικού ιστού και αν έχουμε παράλληλα ασκηθεί.

Τι συστήνεται για ανθρώπους που δεν έχουν τη δυνατότητα άσκησης;

Ο καθένας από εμάς μπορεί να περπατήσει ή να κολυμπήσει, οι οποίες είναι ιδανικές ασκήσεις για τους παχύσαρκους. Στις περισσότερες περιπτώσεις, οι παχύσαρκοι δεν έχουν ασκηθεί ποτέ στη ζωή τους, ενώ δεν έχουν και τα πρακτικά περιθώρια να το κάνουν. Είναι πολύ βαρείς, πολύ δύσκαμπτοι, ενώ υπάρχει και ο φόβος μιας κάκωσης. Το απλό περπάτημα, λοιπόν, είναι υπεραρκετό, αρκεί να είναι καθημερινό.





Ποιες είναι οι πιθανότητες να ξαναπάρουμε τα χαμένα κιλά έπειτα από μια θεραπεία απώλειας βάρους;

Δυστυχώς, η παχυσαρκία υποτροπιάζει εύκολα, γι' αυτό και θεωρείται χρόνια νόσος. Στη θεραπεία της παίζουν ρόλο παράγοντες κληρονομικοί, ψυχικοί, παράγοντες μεταβολισμού κ.λπ. Πάντως, οι πιθανότητες να ξαναπάρουμε βάρος μειώνονται αισθητά εάν τηρούμε ένα ισοζύγιο εσόδων-εξόδων, εάν δηλαδή μας έμαθε κάποιος να τρώμε σωστά και να ασκούμεθα. Σύμφωνα με έρευνες, ένα 25-30% από όσους έχουν απευθυνθεί σε ειδικούς, μπορεί να χάσει 20% του βάρους του και να το διατηρήσει για πέντε χρόνια. Αν όμως επιδιώξουμε στις γνωστές τσαπατσουλιές της άνοιξης, του καλοκαιριού και των Χριστουγέννων, όχι μόνο θα ξαναπάρουμε τα κιλά που χάσαμε, αλλά θα πάρουμε ακόμα περισσότερα.



Τα γλυκά είναι απαγορευτικά σε μια διαίτα;

Θεωρητικά ναι, αφού είναι τροφές πλούσιες σε λίπος και σε θερμίδες. Μπορούν όμως να ενταχθούν στο διατολογικό μας σε μια συχνότητα λογική, ανάλογα με το μεταβολισμό και τις ανάγκες του καθενός. Υπάρχουν μάλιστα και γλυκά που δεν είναι πλούσια σε λίπος, όπως μέλι, γλυκό του κουταλιού, γρανίτα, σορμπέ, ζελέ κ.λπ. Μια φορά την εβδομάδα ή μια φορά το δεκαήμερο, πάντως, μπορούμε να ενδώσουμε και σε ένα κανονικό γλυκό.

Η ποσότητα του φαγητού ή το είδος του φαγητού παχαίνει;

Σαφώς παίζουν ρόλο οι θερμίδες. Αλλά εκείνο που παίζει ακόμα σημαντικότερο ρόλο είναι το λίπος της τροφής. Εξάλλου, το λίπος, σε σχέση με τους υδατάνθρακες ή την πρωτεΐνη, έχει τις περισσότερες θερμίδες, 9 θερμίδες το γραμμάριο. Επομένως, προκειμένου να μην περιοριστεί πολύ ο όγκος της τροφής, μπορεί να περιοριστεί πολύ σε λίπος, να κατέβει στο 30% του φαγητού της ημέρας, και το μεγάλο ποσοστό της τροφής να είναι υδατάνθρακες, σαλάτες, ψωμί, όσπρια, φρούρα κ.λπ. Αντίθετα, έχει αποδειχθεί ότι, εάν μειώσουμε την ποσότητα και εξακολουθούμε να τρώμε πολύ λίπος, μακροπρόθεσμα θα ξαναπάρουμε βάρος. Επομένως, σύμφωνα και με τις ανάγκες του καθενός, πρέπει, από τη μία, να τρώμε όσο πρέπει και, από την άλλη, πρέπει να περιορίσουμε το λίπος της τροφής.

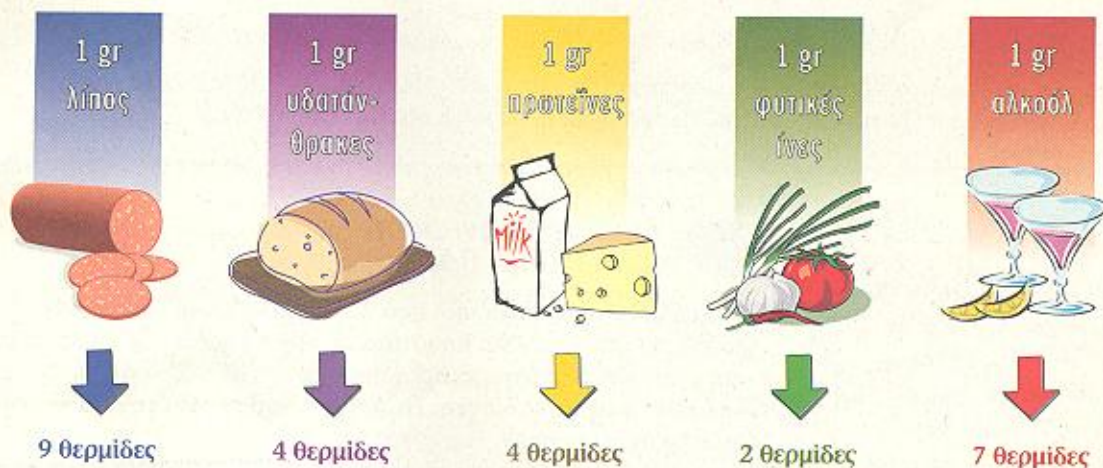
Τι δεν πρέπει να λείπει από το διατολογικό ενός ανθρώπου όταν αυτός θέλει να χάσει βάρος;

Πρώτ' απ' όλα, δεν πρέπει να λείπουν οι υδατάνθρακες, η σαλάτα, το ψωμί, τα όσπρια, τα φρούτα. Επίσης, πρέπει να υπάρχει μία μίνιμουμ ποσότητα λευκόματος, κυρίως άλιπη. Κρέας άπαχο, ψάρι, γαλακτοκομικά άπαχα. Τέλος, πρέπει να υπάρχει και μία μίνιμουμ ποσότητα λίπους, περίπου 30%, γιατί το χρειαζόμαστε. Δεν χρειάζεται λοιπόν να κόψουμε το ψωμί, αφού οι υδατάνθρακες μας χορταίνουν, ενώ έχουν μόλις 4 θερμίδες το γραμμάριο. Δεν ισχύει, βέβαια, το ίδιο και για τις «βουτιές» του ψωμιού στη σάλτσα...

Τι θα πει «διαιτητικό» στα τρόφιμα; Η κατανάλωση προϊόντων «light» προκειμένου να χάσουμε κιλά είναι σωστή; Μπορεί ένας άνθρωπος να διατρέφεται αποκλειστικά με τέτοιου είδους προϊόντα;

Υπάρχουν δύο ειδών «light», τα light σε ζάχαρη και τα light σε λίπος. Μακροπρόθεσμα, σημαντικότερο ρόλο παίζουν τα light σε λίπος, αφού είναι ένας τρόπος να μειώσουμε την πρόσληψη του λίπους, ενώ δεν γνωρίζουμε αν τελικά μας ωφελούν τα light σε ζάχαρη. Τα προϊόντα light έχουν θέση σε ένα διατολογικό, αρκεί να μην αποτελούν «συγχωροχάρτι» για να καταναλώσουμε μεγαλύτερη ποσότητα. Σαφώς δεν πρέπει να τρεφόμαστε αποκλειστικά με αυτού του είδους τα προϊόντα, ωστόσο για να μην στερηθούμε ορισμένα πράγματα, μπορούμε να τα εντάξουμε με μέτρο στη διατροφή μας. Αν μας αρέσει το γιαούρτι, το γάλα ή το τυρί, για παράδειγμα, μπορούμε μερικώς να τα αντικαταστήσουμε με προϊόντα light. Επίσης, αντί να φάμε παγωτό, μπορούμε να προτιμήσουμε μια γρανίτα.

ΛΙΠΟΣ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ Εχθροί του ιδανικού βάρους



Το λίπος είναι δυο φορές πλουσιότερο σε θερμίδες από τους υδατάνθρακες ή τις πρωτεΐνες και πάνω από 4 φορές από τις φυτικές ίνες και είναι αυτό που κυρίως ευθύνεται για την αύξηση του βάρους. Ακολουθεί το αλκοόλ με 7 θερμίδες ανά γραμμάριο.

Τι σημαίνει «έκλεισε το στομάχι μου»;

Το στομάχι έχει πολύ μεγάλη διατασιμότητα. Οπως μπορούμε πολύ εύκολα να το ξεχειλώσουμε, έτσι σιγά-σιγά μπορούμε και να περιορίσουμε τις ανάγκες μας. Ωστόσο, το κέντρο του κορεσμού και το κέντρο της πείνας δεν βρίσκεται στο στομάχι, αλλά στον εγκέφαλο. «Εκλεισε το στομάχι μου», λοιπόν, πιο πολύ θα πει ότι πήρα την απόφαση ότι πρέπει να φάω λιγότερο. Είναι περισσότερο εγκεφαλικό παρά γαστρεντερικό θέμα.

Ποιες επιπτώσεις μπορεί να έχει στην υγεία μια «κακή» διαίτα;

Μπορεί να χαλάσει την περίοδο στις γυναίκες, να φέρει κατάπτωση, κατάθλιψη, να οδηγήσει στην εμφάνιση πέτρας στη χολή, να προκαλέσει κρίση ουρικής αρθρίτιδας, να αυξήσει τη χοληστερίνη, να αυξήσει την πίεσή μας αν έχει πολύ νάτριο, να απορρυθμίσει ένα ζάχαρο και πολλά άλλα. Μια κακή ιατρική παρέμβαση μπορεί να έχει άπειρες παρενέργειες.

Ορισμένα εστιατόρια προτείνουν «διαιτητικό μενού». Αξίζει τον κόπο;

Δεν είναι κακή ιδέα, αρκεί να είναι πραγματικά διαιτητικό μενού. Εάν αυτός που το έγραψε, υπεισήλθε σε ανόπτες λεπτομέρειες, του τύπου

Ποια οινοπνευματώδη ποτά επιτρέπονται σε μια δίαιτα;

Το αλκοόλ είναι από τα πρώτα που θα πρέπει να περιοριστούν στο διαίτολόγιο κάποιου που θέλει να χάσει βάρος αφού και έχει πολλές θερμίδες και αποθηκεύεται εύκολα στο λίπος. Από την άλλη, δυο-τρία ποτηράκια κρασί δεν είναι απαγορευτικά δύο-τρεις φορές την εβδομάδα, αν το τραβάει η όρεξή σας. Αυτό, όμως, θα το κρίνει ο ειδικός γιατρός που θα κανονίσει το διαίτολόγιό σας. Φυσικά, καλό είναι να αποφεύγονται τα πολυσύνθετα ποτά, τα λεγόμενα cream cocktails κ.λπ.





αυτό το πιάτο έχει 481,5 θερμίδες σημαίνει ότι δεν ξέρει από διατολογία. Αν όμως το μενού αυτό έχει καταρτιστεί από κάποιον που ξέρει, μπορούμε καμιά φορά, όταν βγαίνουμε έξω, να φάμε σωστά. Συνήθως ένα διαιτητικό μενού είναι μενού φτωκό σε λιπαρά.

Οι σημερινές μερίδες των τροφίμων οδηγούν σε υπερκατανάλωση;

Πράγματι, τα πάντα έχουν γιγαντωθεί, από τη μερίδα του εστιατορίου έως το παγωτό που τρώνε τα παιδιά. Τρώμε πάρα πολύ κρέας, μεγάλες ποσότητες τυριού, κ.λπ. Το φαινόμενο αυτό, που εμφανίστηκε στο δυτικό κόσμο, οδηγεί σε υπερκατανάλωση.

Δεν πρέπει να συνδυάζουμε άμυλο με πρωτεΐνη;

Δεν πρέπει να μας απασχολούν τόσο οι συνδυασμοί των τροφών. Το ότι είναι διαφορετικό να φάει κανείς κρέας με πατάτες τηγανιτές από το να φάει κρέας με λαχανάκια Βρυξελλών στον ατμό είναι θέμα κοινής λογικής. Η βουτηγμένη στο λάδι πατάτα δεν είναι λαχανικό και ούτε μπορεί να γίνει. Έτσι κι αλλιώς, άμυλο υπάρχει στις τροφές τις φυτικές, στο ψωμί, στα μακαρόνια. Είναι, λοιπόν, θέμα ποσότητας, θερμίδων και λίπους της τροφής.

Υπάρχουν άνθρωποι που χάνουν πιο εύκολα βάρος;

Βεβαίως. Είναι οι άνθρωποι που έχουν καλό μεταβολισμό, αυτοί δηλαδή που έχουν μεγάλη ποσότητα μυών στο σώμα. Για τους ανθρώπους αυτούς, είτε λόγω κληρονομικότητας είτε γιατί ασκούνται και δεν κάνουν ανόητες δίαιτες, είναι πάντα πιο εύκολο να χάσουν βάρος όταν το αποφασίσουν. Πιο εύκολο επίσης είναι για τους άντρες απ' ό,τι για τις γυναίκες, γιατί έχουν περισσότερη μυϊκή μάζα και, συνεπώς, υψηλότερο μεταβολισμό. Τίποτα όμως δεν είναι απόλυτο. Το αν παχαίνει ένας άνθρωπος εξαρτάται από τα γονιδιά του, από την ψυχική του κατάσταση, από το τι τρώει (τα έσοδά του) και από το τι καίει (τα έξοδά του). Για παράδειγμα, από τα 10.000 παιδιά που κάθε χρόνο δίνουν εξετάσεις, τα 1.000 θα πάρουν 10 κιλά, άλλα θα χάσουν 10 κιλά και άλλα θα μείνουν σταθερά. Δεν είμαστε, λοιπόν, ίσοι μπροστά στις θερμίδες ούτε ίσοι μπροστά στο στρες.

Τα παιδιά πρέπει να κάνουν δίαιτα;

Στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας, το πρώτο όπλο δεν πρέπει να είναι η δίαιτα, αλλά η σωματική δραστηριότητα. Εκτός, όμως, από την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, απαραίτητη είναι και η διατροφική εκπαίδευση. Ο γονιός πρέπει να περάσει στο παιδί το μήνυμα του πρωινού, του μεσημεριανού, του βραδινού, με τις θερμίδες που χρειάζεται για την ανάπτυξη του. Ο τελευταίος στον οποίο πρέπει να δώσουμε μια «προκάτ» δίαιτα είναι τα παιδιά. Ωστόσο, υπάρχει αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας, ενώ τα παιδιά έχουν και ένα μειονέκτημα σε σχέση με τους ενήλικες. Δεν ξέρουν ούτε τα ενδιαφέρει τι θα πει καρδιαγγειακό νόσημα, έμφραγμα, δεν φοβούνται, ενώ δεν τους ενδιαφέρει ακόμα το άλλο φύλο. Τα δύο μεγάλα κίνητρα του να χάσει κανείς βάρος είναι η προσωπική του ζωή και η υγεία του. Για τους εφήβους, βέβαια, αλλάζουν τα πράγματα.

Για πόσο καιρό μπορούμε να κάνουμε δίαιτα;

Όταν κάποιος αποφασίσει να χάσει βάρος γιατί πρέπει να χάσει βάρος και γιατί το θέλει ο ίδιος, μπαίνει σε ένα συγκεκριμένο προσωπικό πρόγραμμα. Συνήθως, ο προγραμματισμός γίνεται για τρεις με έξι μήνες, ακολουθεί ένα διάλειμμα προκειμένου για να χαρούμε αυτά που κατακτήσαμε και συνεχίζουμε. Έχει παρατηρηθεί, εξάλλου, ότι ο άνθρωπος, άλλος στους τρεις, άλλος στους έξι μήνες, κουράζεται, χρειάζεται μια ανάπαυλα, επαναπροσδιορισμό των στόχων, αλλαγή διατολογίου κ.λπ.





***Η πράσινη
διατροφή***



Βιολογικά προϊόντα:

Χωρίς φυτοφάρμακα και χημικά λιπάσματα

Είναι προϊόντα που καλλιεργούνται με μεθόδους φιλικές προς την φύση και τον άνθρωπο, χωρίς χημικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα. Η καλλιέργεια των βιολογικών φρούτων και λαχανικών κατακτά συνέχεια έδαφος στην Ευρώπη. Στη χώρα μας γίνονται σημαντικές προσπάθειες και μόλις πρόσφατα ξεκίνησε και η παραγωγή βιολογικών κτηνοτροφικών προϊόντων.

Τα βιολογικά προϊόντα έχουν καλύτερη γεύση και άρωμα αλλά και μεγαλύτερη θρεπτική αξία από τα ντοπαρισμένα συμβατικά. Είναι σημαντικό όμως να μην τα μπερδεύουμε με άλλα που έχουν την ετικέτα «οικολογικά». Υπάρχει συγκεκριμένη νομοθεσία «περί του βιολογικού τρόπου παραγωγής των γεωργικών προϊόντων» που καθορίζει ακριβώς τα μέσα που επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν στην βιολογική γεωργία για την αύξηση της γονιμότητας του εδάφους και την καταπολέμηση παρασίτων και ζιζανίων. Επίσης θυμηθείτε πως βιολογικά δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση διαιτητικά.

Πώς θα τα αναγνωρίσετε

Τα βιολογικά προϊόντα επιβάλλεται να αναγράφουν στη συσκευασία τους «προϊόν βιολογικής καλλιέργειας» ή «προϊόν βιολογικής καλλιέργειας σε μεταβατικό στάδιο». Στη δεύτερη περίπτωση σημαίνει ότι χρησιμοποιούνται οι βιολογικοί τρόποι καλλιέργειας αλλά δεν έχει ακόμα παρέλθει το χρονικό διάστημα των τριών χρόνων που επιβάλλεται για να θεωρηθεί ένα προϊόν βιολογικό. Οποιαδήποτε άλλη ένδειξη δεν πρέπει να την εμπιστευτείτε. Ακόμη είναι προτιμότερο να αναζητάτε στη συσκευασία των βιολογικών προϊόντων την ένδειξη πιστοποίησης (που δείχνει ότι το προϊόν έχει ελεγχθεί) δηλαδή το σήμα ενός από τους τρεις πιστοποιητικούς οργανισμούς που υπάρχουν αυτή τη στιγμή στην Ελλάδα (ΔΗΩ, ΣΟΓΠΕ, ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ) όταν πρόκειται για εκχώριο προϊόν ή αντίστοιχο σήμα του εξωτερικού όταν πρόκειται για εισαγόμενο. Σύντομα τα βιολογικά προϊόντα ενδέχεται να έχουν ενιαίο σήμα πιστοποίησης. Τα μεταποιημένα βιολο-

γικά προϊόντα, αν περιέχουν ένα ή περισσότερα συστατικά που δεν έχουν παραχθεί με τους κανόνες βιολογικής παραγωγής, πρέπει να τα αναγράφουν στην ετικέτα τους και σε καμία περίπτωση να μην ξεπερνούν ένα συγκεκριμένο ποσοστό.

Γιατί είναι καλύτερα

Γιατί είναι νοστιμότερα, θρεπτικότερα και περισσότερο ασφαλή για την υγεία μας αλλά και επειδή η κατανάλωσή τους βοηθά να ζήσουμε σε έναν καλύτερο πλανήτη. Η αλόγιστη χρήση φυτοφαρμάκων και το συνεχές ντοπαρισμα του εδάφους ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της εντατικής χωρίς ανάσα καλλιέργειας έχει οδηγήσει στην εξουθένωση της γης. Το νερό λιγοστεύει επικίνδυνα και μολύνεται όλο και περισσότερο ενώ πολλά χωράφια πια δεν είναι σε θέση να παράγουν.

Πού μπορούμε να βρούμε βιολογικά προϊόντα

Πολλά καταστήματα πωλούν αποκλειστικά βιολογικά προϊόντα αλλά μπορείτε να τα βρείτε και σε συγκεκριμένες γωνιές σε σούπερ μάρκετ και στις λαϊκές αγορές. Στις τελευταίες όμως χρειάζεται προσοχή γιατί τα προϊόντα πωλούνται χύμα.

Βιολογικά κτηνοτροφικά προϊόντα προ των πυλών

Βιολογική παραγωγή κτηνοτροφικών προϊόντων υπάρχει στη χώρα μας, παρόλο που οι μικρές μονάδες που κυρίως διαθέτουμε δεν ευνοούν την εντατική κτηνοτροφία. Θα βρείτε ελληνικά βιολογικά αυγά των παραγωγών Βλαχάκη και Φατσέα, φέτα «κτήμα Λιάπη» και μέχρι τα Χριστούγεννα, θα βγουν στη αγορά τα πρώτα πιστοποιημένα κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα. Εισαγόμενα υπάρχουν αλλαντικά και κοτόπουλα.



Κάθε πράγμα στον καιρό του και ο κολιός τον Αύγουστο



Φρούτα και λαχανικά εποχής κατάφερε να φέρει στο τραπέζι μας η σύγχρονη «βιομηχανία» παραγωγής τροφίμων, κάθε εποχή. Μάθαμε να βρίσκουμε και να αγοράζουμε ντομάτες τον Ιανουάριο και μάλιστα εκνευριζόμαστε όταν δεν είναι «καλές» και γκρινιάζουμε όταν στην πρώτη μπουκιά μοιάζουν με οτιδήποτε άλλο εκτός από ντομάτα. Όμως το πρόβλημα με τα λαχανικά και φρούτα εκτός εποχής, δεν είναι μόνο η «άγευστη» γεύση τους, αλλά το γεγονός πως επειδή δεν μεγαλώνουν σε φυσιολογικές συνθήκες, χρειάζονται μεγαλύτερη υποστήριξη από φυτοφάρμακα, λιπάσματα, απολυμαντικά εδάφους και ορμόνες. Ακόμα διαθέτουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τα «εντός εποχής» αδέρφια τους, γιατί οι κλιματολογικές συνθήκες που μεγαλώνουν δεν τους επιτρέπουν να κάνουν όλες τις διεργασίες που χρειάζονται. Τα φυτά που παράγουν τα καλοκαιρινά φρούτα και λαχανικά είναι φυτά «μεγάλης μέρας» δηλαδή χρειάζονται πολύ ήλιο και υψηλές θερμοκρασίες. Για να προφυλαχτούν λοιπόν από τις ξένες προς την «ιδιοσυγκρασία» τους συνθήκες που επικρατούν το χειμώνα, καλλιεργούνται σε θερμοκήπια. Όμως τα φυτά μέσα στα θερμοκήπια είναι πολλά, το ριζικό τους σύστημα δεν έχει χώρο να αναπτυχθεί επαρκώς και το έδαφος δεν μπορεί να τα θρέψει. Έτσι απαιτούνται περισσότερα λιπάσματα και περισσότερο νερό για να απορροφη-

θούν αυτά τα λιπάσματα από το φυτό. Αποτέλεσμα; Νερουλές ντομάτες με πολύ λιγότερα θρεπτικά συστατικά. Η συνεχής καλλιέργεια του ίδιου φυτού στον ίδιο χώρο ευνοεί την ανάπτυξη παθογόνων οργανισμών στο έδαφος. Για να «καθαρίσει» χρησιμοποιούνται τα απολυμαντικά εδάφους που βέβαια σκοτώνουν οτιδήποτε υπάρχει στο έδαφος. Τα κάθε είδους εντομοκτόνα και μυκητοκτόνα αναλαμβάνουν να σώσουν την κατάσταση, όταν σε συνθήκες πυκνής φυτοκαλλιέργειας και μεγάλης υγρασίας αναπτύσσονται εχθροί που απειλούν τη σοδειά, αλλά πολλές φορές και πριν να συμβεί το κακό για προληπτικούς λόγους. Για να δέσει ο καρπός συχνά χρησιμοποιούνται βοηθητικά ορμόνες αφού τα έντομα που κανονικά κάνουν τη γονιμοποίηση δεν επιβιώνουν ακόμα και στον ήπιο ελληνικό χειμώνα. Ο καρπός λοιπόν που παράγεται από ένα τόσο ευάλωτο και ντοπαρισμένο φυτό είναι... ανάλογης θρεπτικής αξίας και περιεκτικότητας σε χημικά.

Τι μπορούμε να κάνουμε

Κάθε προϊόν κατασκευάζεται, δημιουργείται, παράγεται, επειδή η αγορά το ζητάει, δηλαδή εμείς. Όταν επιλέγουμε την ποσότητα και την υπερπροσφορά σε σχέση με την ποιότητα, είμαστε σε μεγάλο ποσοστό υπεύθυνοι γι' αυτά που μας προσφέρονται προς κατανάλωση.



Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΟΧΗ ΓΙΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΚΡΕΑΤΑ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ	ΙΑΝ.	ΦΕΒ.	ΜΑΡ.	ΑΠΡ.	ΜΑΪ.	ΙΟΥΝ.	ΙΟΥΛ.	ΑΥΓ.	ΣΕΠΤ.	ΟΚΤ.	ΝΟΕΜ.	ΔΕΚ.
Αγκινάρες												
Αγγούρια												
= θερμακ.												
Αρακάς												
Βέηλα												
Καρότα												
Καλαμπόκι												
= θερμακ.												
Καυσοσπίτι												
Λάχανο												
Μαρούλια												
Μελιτζάνα												
= θερμακ.												
Μπιτάρες												
Παπιζόρια												
Πιπερές												
= θερμακ.												
Ραβένια												
Σέλινο												
Σπανάκι												
Τομάτες												
= θερμακ.												
Φασολάκια												
= θερμακ.												
Πατάτα ανοιξιάτ.												
= θερμή												
= φθινόπ.												

ΚΡΕΑΤΑ	ΙΑΝ.	ΦΕΒ.	ΜΑΡ.	ΑΠΡ.	ΜΑΪ.	ΙΟΥΝ.	ΙΟΥΛ.	ΑΥΓ.	ΣΕΠΤ.	ΟΚΤ.	ΝΟΕΜ.	ΔΕΚ.
Αγιοπρόβιο												
Βοσείδι												
Πολύτροχο												
Χαϊνές												

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΑΙΧΜΗΣ

ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΤΕΛΟΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ