

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΦΟΥΣΤΑΝΗΣ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ
„ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ„**

**ΤΑΞΗ Α
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2013-2014**



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ :
ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ ΡΑΠΤΗ (ΠΕ 07)
ΓΕΡΜΑΝΙΚΗΣ**

ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ :

Φροντίζω για τη διατροφή και την υγεία



Περιεχόμενα

Εισαγωγή - Σκοπός εργασίας	4
Ομάδες μαθητών.....	5
Τι ονομάζουμε Διατροφή.....	6
Ομάδες τροφίμων Ζυμαρικά	7
Ρύζι	9
Όσπρια.....	10
Ξηροί Καρποί	13
Φρούτα- Λαχανικά.....	15
Δημητριακά	16
Ελιές-Ελαιόλαδο.....	17
Γαλακτοκομικά.....	19
Αυγά	20
Ψάρια.....	24
Πουλερικά.....	25
Μεσογειακή διατροφή	26
Ευεργετήματα της Μεσογειακής διατροφής	27
Πλεονεκτήματα της Μεσογειακής διατροφής.....	28
Ανάλυση τροφικής πυραμίδας.....	29
Καθημερινή κατανάλωση τροφίμων.....	30
Εβδομαδιαία κατανάλωση τροφίμων.....	31
Μηνιαία κατανάλωση τροφίμων.....	32
Ελαιόλαδο : Το "υγρό χρυσάφι ".....	33
Fast food – Pizza –Snacks – Γλυκά	34
Τα τρία `` λευκά δηλητήρια ``	36
Γιατί μέλι και όχι ζάχαρη.....	39
Κολατσιό στο σχολείο.....	42
Παχυσαρκία	47
Αιτίες	53
Γνωμικά	55
Νερό και υγεία.....	68
Γεύματα της ημέρας.....	70
Τρόποι παρασκευής γευμάτων.....	74
Σωματική άσκηση.....	80
Ασθένειες που προκαλεί η κακή διατροφή.....	83
Ερωτηματολόγιο.....	89
Προβληματισμοί- Συμπεράσματα.....	94
Βιβλιογραφία.....	95

Εισαγωγή

Σκοπός της εργασίας είναι:

- Να αποκτήσουν οι μαθητές σωστές διατροφικές συνήθειες μέσα από τη διεξαγωγή της έρευνας και να υιοθετήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής.
- Να μάθουν να ξεχωρίζουν τις ομάδες τροφίμων και να επιλέγουν απ' όλες ποικίλα τρόφιμα για κατανάλωση.
- Να αλλάξουν τις λανθασμένες διατροφικές επιλογές τους (εφόσον αυτές υπάρχουν).
- Να κατανοήσουν τη σημασία και ωφέλεια ενός καλού πρωινού και να το καθιερώσουν εάν το παραμελούν.
- Να γνωρίσουν τους κινδύνους που κρύβουν οι μεταλλαγμένες τροφές, το Fast food, τα πρόχειρα snacks, η παχυσαρκία.
- Να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την Μεσογειακή Δίαιτα και τη συσχέτιση των τροφών με την εμφάνιση ασθενειών (διαβήτης, καρδιοπάθειες, καρκίνος κ.α.).
- Να γνωρίσουν τα ευεργετήματα της Μεσογειακής Διατροφής.
- Να συμπεριλάβουν στο πρόγραμμά τους τη σωματική άσκηση.

Οι ομάδες των μαθητών

Τα αστέρια

Βασίλης Γουδέν
Βασίλης Καραηλίας
Πρόδρομος Παπαδόπουλος
Αρετή Σούση
Αννέτα Φέντα

Τέσσερις Ομορφιές

Βασιλική Χρυσίδου
Βασίλης Λαλούδης
Κατερίνα Στόικου
Δημήτρης Παρούτογλου

The Best

Ελένη Αλγιοβάνογλου
Αναστασία Αβράμη
Χριστίνα Γιόφτση

Αστραπές

Βαγγέλης Πετρούδης
Χρήστος Γουδέν
Φώτης Κουκουσάκης
Γιώργος Χατζηδημητριάδης

Κεραυνοί

Βαλάντω Μανδρέλη
Θανάσης Δέλλιος
Γιώργος Μάντσης

Τι ονομάζουμε Διατροφή;

Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του.

Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με την διατροφή και την θρέψη. Αυτά μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική ή ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, στην διαταραχή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιου στοιχείου, κτλ.

Επίσης ,υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Η Επιστήμη της Διατροφής ασχολείται με όλες τις διαδικασίες εκείνες με τις οποίες ο άνθρωπος, αλλά και κάθε άλλος ζωντανός οργανισμός, εξασφαλίζει, προσλαμβάνει και χρησιμοποιεί αυτά τα διατροφικά στοιχεία που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Ομάδες τροφίμων



Ζυμαρικά

Τα ζυμαρικά περιέχουν κυρίως υδατάνθρακες, πιο συγκεκριμένα άμυλο και είναι χαμηλά σε πρωτεΐνη και λίπος. Περιέχουν επίσης βιταμίνες Β1 και Β2 καθώς και ορισμένα μεταλλικά στοιχεία. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος ορισμένα θρεπτικά τους συστατικά χάνονται είτε στο νερό είτε εξαιτίας της θέρμανσης, ειδικότερα μέρος του αμύλου, των πρωτεϊνών, του φωσφόρου και της βιταμίνης Β1. Λαμβάνοντας υπόψη την ανισορροπία των πρωτεϊνών των ζυμαρικών σε ορισμένα αμινοξέα και πιο συγκεκριμένα σε λυσίνη (απαραίτητο αμινοξύ), είναι εξαιρετικής σημασίας το να συνοδεύονται με άλλα τρόφιμα που έχουν διαφορετική είδη πρωτεϊνών προκειμένου να βελτιωθεί η διατροφική τους αξία. Η κοινή πρακτική κατανάλωσης των ζυμαρικών σε συνδυασμό με μία ευρεία ποικιλία συστατικών ή /και σαλτσών βελτιώνει εκπληκτικά την ολική τους διατροφική αξία. Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης παρασκευάζονται με λίγο νερό και αλεύρι κανονικά και διατίθενται σε πολλά σχήματα και μεγέθη όπως спаγγέτι, βίδες, πένες, κριθαράκι, κοφτό μακαρονάκι, φιογκάκια κ.ά. Τα παραδοσιακά ζυμαρικά παρασκευάζονται από καθαρισμένο σιμιγδάλι και σκληρό σίτο. Κατά τη διάρκεια της δύλισης, το εξωτερικό πίτουρο και το εσωτερικό φύτρο απομακρύνονται και μόνο το αμυλούχο ενδοσπέρμιο χρησιμοποιείται για να γίνει το αλεύρι. Στη διαδικασία αυτή, πολλές βιταμίνες, μέταλλα και φυτοθρεπτικά συστατικά χάνονται, κάνοντας αυτό το αλεύρι διατροφικά αδύναμο. Μερικές φορές, προστίθεται σίδηρος και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (αυτό ονομάζεται εμπλουτισμένο αλεύρι) αλλά αυτά δίνουν πίσω μόνο ένα ποσοστό θρεπτικών συστατικών από αυτά που χάνονται.



Τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, όπως αναφέρει και το όνομά τους, παρασκευάζονται από ολόκληρο το αλεύρι σιταριού . Τίποτα δεν απομακρύνεται σε αυτή τη διαδικασία και το αλεύρι δημιουργείται από όλα τα τρία στρώματα του πυρήνα, δηλαδή το πίτουρο, το φύτρο και το ενδοσπέρμιο. Έτσι, τα ζυμαρικά που παρασκευάζονται από αυτό το αλεύρι έχουν περισσότερες φυσικές ίνες, πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία. Όσον αφορά στα οφέλη στην υγεία, η επιλογή των προϊόντων ολικής άλεσης, αντί των επεξεργασμένων, μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης, διαβήτη τύπου 2 και καρδιακής νόσου και οι ειδικοί προτείνουν το ήμισυ του συνόλου των προϊόντων που καταναλώνουμε κάθε μέρα, να είναι ολικής αλέσεως. Φυσικά η γεύση είναι ένας παράγοντας στον οποίο τα λευκά ζυμαρικά υπερτερούν, καθώς τα ζυμαρικά ολικής άλεσης τείνουν να έχουν πιο λαστιχωτή και κοκκώδη υφή, όμως η τεχνολογία τροφίμων έχει αυξήσει σημαντικά τις προσφερόμενες ποικιλίες και έτσι αυτού του είδους τα ζυμαρικά αποκτούν συνεχώς μεγαλύτερη αξία.



Ρύζι

Η διαφορά του καφέ και του λευκού ρυζιού δε βρίσκεται μόνο στο χρώμα. Το ρύζι περιέχει πολλά στρώματα. Για την παραγωγή του καφέ ρυζιού αφαιρείται μόνο το εξωτερικό στρώμα, ο φλοιός. Αυτή η διαδικασία είναι λιγότερο καταστρεπτική για τη διατροφική αξία του ρυζιού και εμποδίζει τη την απώλεια των θρεπτικών συστατικών που συμβαίνει με την περαιτέρω επεξεργασία του ρυζιού. Αν το καφέ ρύζι αλεσθεί περισσότερο ώστε να αφαιρεθεί το πίτουρο και το σπέρμα, το αποτέλεσμα είναι ένα λευκότερο ρύζι, το οποίο όμως έχει χάσει αρκετά θρεπτικά συστατικά. Το λευκό ρύζι παράγεται μετά την αφαίρεση της εξωτερικής στοιβάδας του σπόρου, η οποία περιέχει τα απαραίτητα λιπαρά οξέα. Το καφέ ρύζι είναι τροφή πλούσια σε μαγγάνιο και καλή πηγή σεληνίου και μαγνησίου. Το άλεσμα του ρυζιού για την παραγωγή του λευκού καταστρέφει το 67% της βιταμίνης B3, το 80% της βιταμίνης B1, το 90% της βιταμίνης B6, το 50% του μαγγανίου, το 50% του φωσφόρου, το 60% του σιδήρου και τη συνολική ποσότητα των φυτικών ινών και των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Το ρύζι αποτελεί μία πολλή καλή τροφή για τον άνθρωπο. Εξάλλου δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι η Ιαπωνία έχει ένα από τα μεγαλύτερα ποσοστά μακροζωίας στον κόσμο αφού ένας μέσος Ιάπωνας τρώει 90 κιλά ρυζιού ετησίως.



Όσπρια



Τα όσπρια είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών -ιδιαίτερα του συμπλέγματος Β- και διαλυτών φυτικών ινών. Συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων του σακχάρου, στη μείωση της χοληστερόλης, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και στον κορεσμό. Στα όσπρια ανήκουν οι φακές, τα φασόλια, η φάβα, τα ρεβίθια, τα μαυρομάτικα φασόλια κ.α. Ένα φλιτζάνι φασόλια έχει περίπου 200 θερμίδες και είναι πολύ πλούσια σε φυτικές ίνες. Η θρεπτική αξία του καρπού της φασολιάς διαφαίνεται και από την έκφραση «κρέας του φτωχού». Τα ξερά φασόλια περιέχουν υδατάνθρακες (60%), πρωτεΐνες (17%) και μόνο 1,5% είναι λίπη. Η περιεκτικότητα των χλωρών φασολιών σε νερό είναι 90% και επιπλέον έχουν βιταμίνες Α, Β και C.

Ιδιαίτερη προσοχή όμως όσο αφορά την κατανάλωσή τους πρέπει να δώσουν όση πάσχουν από κολίτιδα, γιατί τα όσπρια προκαλούν φούσκωμα.

Πριν μερικές δεκάδες χρόνια τα όσπρια αποτελούσαν ένα από τα πλέον περιφρονητικά είδη διατροφής. Λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες και της χαμηλής τους τιμής αποτελούσαν εναλλακτική λύση στα ζωικά τρόφιμα. Οι φακές μοιάζει να είναι από τα πρώτα όσπρια που καλλιέργησε ο άνθρωπος, σχεδόν συγχρόνως με το κριθάρι και το σάρι. Τις φακές τις συνδύαζαν με πολλά καρυκεύματα και με βολβούς. Εκτός από τις φακές, οι αρχαίοι έτρωγαν και κουκιά. Ακόμα έτρωγαν ρεβίθια, όχι μόνο μαγειρεμένα, αλλά και ψητά.

Τα πράσινα φασολάκια, τα πράσινα κουκιά και τα υπέροχα τραγανά μπιζέλια περιέχουν σημαντική ποσότητα βιταμινών Α και C, ενώ τα ξερά όσπρια περιέχουν πολλές πρωτεΐνες. Για το λόγο αυτό τα όσπρια πρέπει να αντικαθιστούν το κρέας ιδιαίτερα σε περιόδους αποχής του όπως η νηστεία και η χορτοφαγία. Με περίπου 13.000 είδη, η οικογένεια των ψυχανθών είναι η δεύτερη μεγαλύτερη στο βασίλειο των φυτών.

Φυτά της οικογένειας των ψυχανθών προσφέρουν τροφή, φαρμακευτικές ουσίες, λάδι, χρωστικές ουσίες, ξυλεία και καλλωπιστικά φυτά. Τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες σε μεγαλύτερες ποσότητες από οποιαδήποτε άλλη καλλιεργήσιμη τροφή.

Τα περισσότερα όσπρια καλλιεργούνται σε περιοχές με θερμό κλίμα αλλά υπάρχουν και ποικιλίες που ευδοκιμούν σε ψυχρότερα κλίματα. Υπάρχουν όσπρια που τρώγονται φρέσκα ή αποξηραμένα, ενώ είναι εντυπωσιακή η ποικιλία τους όσον αφορά στα χρώματα και στις γεύσεις.

Τα όσπρια, ως μέλη της οικογένειας των ψυχανθών, παίζουν σπουδαίο ρόλο στην οικονομία αζώτου στη φύση και αποτελούν φυτά πολύτιμα στη βελτίωση της γονιμότητας τους εδάφους λόγω των συμβιωτικών σχέσεων που αναπτύσσουν με αζωτοβακτήρια. Σε μια παγκόσμια θεώρηση της ισορροπίας αζώτου στη φύση έχει υπολογιστεί ότι από τις ετήσιες απώλειες αζώτου των καλλιεργούμενων εδαφών, τα ψυχανθή (το συμβιωτικό σύστημα των αζωτοβακτηρίων – ψυχανθών) προσθέτουν στο έδαφος πολύ περισσότερο άζωτο από όσο προσθέτουμε με τα χημικά λιπάσματα και με τις κοπριές.

Αυτή η ιδιότητα των φυτών της οικογένειας των ψυχανθών ήταν γνωστή από την αρχαιότητα. Από τους πρώτους Έλληνες βοτανολόγους, ο Θεόφραστος, συγκεντρώνοντας την μέχρι τότε γνώση, γράφει τον 3ο αιώνα π.Χ. ότι τα ψυχανθή αναζωογονούν το έδαφος και μάλιστα, όχι μόνο δεν εξαντλούν το χώμα αλλά αντίθετα φαίνεται ότι το λιπαίνουν.



Η καταγωγή τους

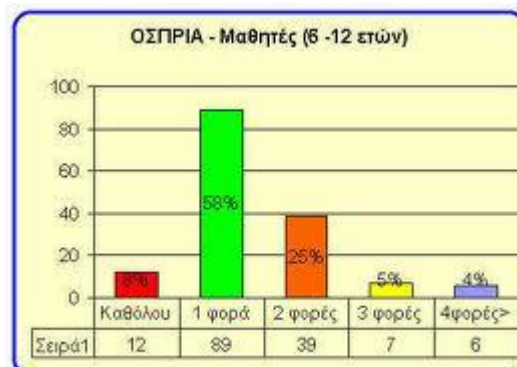
Τα όσπρια χρησιμοποιούνται ως τροφή για χιλιάδες χρόνια. Μάλιστα ήταν από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν ποτέ από τον άνθρωπο. Επομένως, η ιστορία τους είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού.

Εμφανίστηκαν στην Ασία και την Αμερική και περίπου το 6000 π.Χ. στη Μεσόγειο. Αποτελούσαν σημαντικό συστατικό της ανθρώπινης επιβίωσης αφού προσέφεραν μια σταθερή πηγή πρωτεΐνης όπου δεν υπήρχε αρκετό κρέας. Τα όσπρια αποτελούσαν ακόμη και πολλά χρόνια μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο βασική τροφή των πληθυσμών. Η οικονομική ανάπτυξη τα αντικατέστησε μερικώς με τροφές όχι απαραίτητα καλύτερες.

Συνδυασμένα με υδατάνθρακες όπως ρύζι, πλιγούρι, χυλοπίτες και άλλα γίνονται μία πολύ ισορροπημένη τροφή.

Σήμερα η κατάσταση αυτή έχει αλλάξει δραστικά. Τα όσπρια αναγνωρίστηκαν ως το πλέον πανίσχυρο είδος διατροφής, «το εργοστάσιο παραγωγής πολυτίμων συστατικών».

Οι φακές είναι από τα πρώτα όσπρια που καλλιεργήσε ο άνθρωπος, σχεδόν συγχρόνως με το κριθάρι και το σάρι. Τις φακές τις συνδύαζαν με πολλά καρυκεύματα και με βολβούς. Εκτός από τις φακές, οι αρχαίοι έτρωγαν και κουκιά. Ακόμα έτρωγαν ρεβίθια, όχι μόνο μαγειρεμένα, αλλά και ψητά.



Ξηροί καρποί

Οι ξηροί καρποί κυρίως τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα φουντούκια και τα φιστίκια, είναι μια κατηγορία τροφίμων που προσφέρουν στον οργανισμό μας ενέργεια και απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Μικρή ποσότητα ξηρών καρπών τροφοδοτεί τον οργανισμό μας με μεγάλες ποσότητες ενέργειας, ακόρεστων λιπαρών οξέων ($\Omega - 3$ και $\Omega - 6$), φυτικών πρωτεϊνών, αντιοξειδωτικών (α-τοκοφερόλη), βιταμινών Β, ανόργανων συστατικών (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο και χαλκό), φυτικών ινών, πολυφαινόλες, αργινίνη και τανίνες. Για να φτάσουν όμως οι ξηροί καρποί στο τραπέζι και να συνεισφέρουν στη σωματική μας υγεία, προηγούνται μια σειρά από διαδικασίες. Η δέντροφύτευση, η λίπανση, ο ψεκασμός, το μάζεμα των καρπών, η αποφλοιώση τους, το στέγνωμα, και τέλος το σπάσιμο του κελύφους τους στους στατήρες ξηρών καρπών. Στη συνέχεια η ψίχα των ξηρών καρπών μπορεί να υποστεί περαιτέρω επεξεργασία όπως λεύκανση, κοπή σε κύβους, ψήσιμο, τηγάνισμα, επικάλυψη με καραμέλα ή σουσάμι κ.α. Στην Ελλάδα υπάρχουν εταιρίες που προσφέρουν όλες αυτές τις υπηρεσίες (σπάσιμο, λεύκανση, κοπή κ.τ.λ.). Η περιοχή της Ελλάδος με τη μεγαλύτερη παραγωγή ξηρών καρπών είναι η κεντρική Ελλάδα κυρίως οι νομοί Φθιώτιδας, Μαγνησίας, Λάρισας και Ημαθίας.



- Η κατανάλωσή τους προσφέρει:
- Μείωση της LDL_χοληστερόλης σε ποσοστό (8-12%) και αύξηση της HDL χοληστερόλης σε ποσοστό (6-12%).
- Μείωση κατά 10,2% κατά μέσο όρο το επίπεδο των τριγλυκεριδίων.
- Βελτίωση λειτουργίας και φυσικής κατάστασης των αρτηριών της καρδιάς. Οι ξηροί καρποί είναι ιδιαίτερα πλούσιοι σε αργινίνη, ένα αμινοξύ απαραίτητο για να παραχθεί μονοξείδιο του αζώτου, το οποίο βοηθά τις αρτηρίες να διασταλούν μειώνοντας τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο σε ποσοστό 30-50%.
- Προστασία από την εμφάνιση του διαβήτη τύπου II.
- Βελτίωση λειτουργίας του εντέρου.
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Αντικαρκινική προστασία. Η Ευρωπαϊκή Προοπτική Μελέτη για τον Καρκίνο και τη Διατροφή διαπίστωσε ότι όσο περισσότερους ξηρούς καρπούς καταλάωναν οι γυναίκες τόσο χαμηλότερος ήταν ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του εντέρου.
- Η συχνή και λογική κατανάλωση ξηρών καρπών έχει αποδειχθεί ότι δεν αυξάνει το σωματικό βάρος.

	ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΛΙΠΟΣ (% επί το συνολικό βάρος)	ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ (%επί το συνολικό λίπος)	ΜΟΝΟΑΚΟΡ ΕΣΤΟ ΛΙΠΟΣ (%επί το συνολικό λίπος)	ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣ ΤΟ ΛΙΠΟΣ (%επί το συνολικό λίπος)
Αμύγδαλα	52	10	68	22
Ξηροί καρποί Βραζιλίας	66	26	36	38
Κάσιους	46	20	62	18
Φουντούκια	63	8	82	10
Μακαντέμια	74	16	82	2
Αράπικα φιστίκια	49	15	51	34
Πεκάν	68	8	66	26
Pine nuts	61	15	40	45
Pistachios	48	13	72	15
Καρύδια	62	10	24	66

Φρούτα - Λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν απαραίτητο παράγοντα για την υγεία μας και την καλή λειτουργία του οργανισμού, καθώς και είναι εξίσου πολύτιμα για την ομορφιά και την επιδερμίδα μας. Έχουν πολύ σπουδαίο ρόλο στη διατροφή μας, διότι περιέχουν σε αφθονία αντιοξειδωτικά στοιχεία τα οποία καταστρέφουν τις ελεύθερες ρίζες, και τις αποβάλλουν έπειτα από τον οργανισμό μας! Εάν τα φρούτα δεν έκαναν αυτή τη δουλειά τότε ο οργανισμός μας θα υπέφερε από κάποιες παθήσεις που οφείλονται στη συσσώρευση ελεύθερων ριζών. Τέτοιες παθήσεις είναι οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, η αρθρίτιδα, τα εγκεφαλικά, οι νόσοι του Πάρκινσον – Αλτσχάιμερ, η υπέρταση, ο διαβήτης, ο καταρράκτης καθώς και η χρόνια κόπωση. Εκτός των παραπάνω όμως τα φρούτα και τα λαχανικά μας προσφέρουν επίσης φυτικές ίνες, οι οποίες είναι πολύ σημαντικές γιατί βοηθούν στην αποβολή τοξινών από το έντερο, προλαβαίνουν και καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα παρέχοντας σταθερή ενέργεια στον οργανισμό. Σύμφωνα με μελέτες άτομα που συνοδεύουν κάθε γεύμα τους με αφθονία λαχανικών ελέγχουν πολύ αποτελεσματικά το βάρος τους και δύσκολα γίνονται υπέρβαροι κάτι το οποίο από μόνο του προσφέρει ευεξία, ζωντάνια και περιορίζει τη φθορά του χρόνου. Επομένως τα λαχανικά είναι η τέλεια επιλογή για όσους επιθυμούν να διατηρήσουν το βάρος τους. Έχουν λίγες θερμίδες και είναι πολύ χορταστικά, ενώ τα φρούτα περιέχουν πολλές παραπάνω θερμίδες λόγω φρουκτόζης. Για να επωφεληθούμε στο μέγιστο στοχεύουμε στις 5 μερίδες φρούτων ή λαχανικών καθημερινά. Επίσης σημαντικό είναι στην επιλογή φρούτων και λαχανικών να υπάρχει ποικιλία γιατί το καθένα μας παρέχει διαφορετικές βιταμίνες και μέταλλα. Αξίζει να σημειωθεί βέβαια ότι τα λαχανικά όταν βράζουν στο νερό χάνουν τις βιταμίνες τους, για αυτό είναι προτιμότερο να βράζουν στον ατμό ή αλλιώς στο νερό με πολύ λίγο νερό και για λίγο χρόνο. Μην ξεχνάτε να πλένετε προσεκτικά τα φρούτα και τα λαχανικά σας, γιατί κρύβουν πολλά χημικά από λιπάσματα και εντομοκτόνα μέχρι καυσαέρια από αυτοκίνητα.



Δημητριακά

Στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής βρίσκονται τα δημητριακά όπως η βρώμη, τα οποία και πρέπει να καταναλώνονται σε ημερήσια βάση, στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου. Η μοναδική θρεπτική αξία των νιφάδων βρώμη, έγκειται στην πλούσια περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μεταλλικά στοιχεία, ιχνοστοιχεία και φυσικά σε φυτικές ίνες (β- γλυκάνες), των οποίων η ευεργετική δράση "αγκαλιάζει" το καρδιαγγειακό και το πεπτικό σύστημα. Μία μόλις μερίδα 40γρ. νιφάδων βρώμης, αρκεί για να καλύψει το 15% των ημερήσιων αναγκών μας σε φυτικές ίνες! Όταν μιλάμε για δημητριακά αναφερόμαστε σε αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και όχι σε προϊόντα δημητριακών που η έντονη επεξεργασία τους τα έχει "απογυμνώσει" από σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Υπό αυτό το πρίσμα οι νιφάδες βρώμης, προσδίδουν στον ανθρώπινο οργανισμό μέγιστα διατροφικά οφέλη, αφού φτάνουν στο πιάτο μας με όλες τις αξίες αυτού του πολύτιμου δημητριακού. Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται, κατά μέσο όρο, οκτώ μικρομερίδες δημητριακών ή προϊόντων τους, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού, κατά προτίμηση ολικής άλεσης. Η οδηγία αυτή δεν είναι δύσκολο να ακολουθηθεί, ακόμη και στη σύγχρονη Ελληνική διατροφή, καθώς οι Έλληνες εξακολουθούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ψωμιού. Τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά αποτελούν καλή πηγή διαιτητικών ινών, δηλαδή μη αμυλούχων πολυσακχαριτών.



Ελιές -Ελαιόλαδο

Ανάλογα με το μέγεθός τους, 5 μικρές ελιές ή 3 μεγάλες δίνουν 45 θερμίδες και ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο. Οι ελιές είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά όμοια με το αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμίνης Α και καροτενοειδών και σε μικρές ποσότητες βιταμίνες Β1 και Β6 και Β12. Οι μαύρες ελιές είναι πλουσιότερες σε συνολικές τοκοφερόλες σε σχέση με τις πράσινες και είναι οι μόνες που εμπεριέχουν β- τοκοφερόλες και α-τοκοτριενόλες. Τα ιχνοστοιχεία των ελιών είναι κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και μαγνήσιο, ενώ αυτά που συντηρούνται σε άλμη περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου. Οι ελιές εξ αιτίας της βιταμίνης Α βοηθά τον οργανισμό στην ανάπτυξη – αναπαραγωγή, όραση, δέρμα και έχει αντικαρκινική δράση ενώ οι τοκοφερόλες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες και επίσης αντικαρκινική δράση. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ενισχύουν τη λειτουργία του καρδιο-αναπνευστικού συστήματος και μας προστατεύουν από τις καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτοί που πάσχουν από υπέρταση καλό είναι να προσέχουν στην κατανάλωσή εξ αιτίας του νατρίου (σε αυτές που διατηρούνται σε άλμη). Οι ελιές εξασφαλίζουν επαρκή αντιοξειδωτική προστασία στον οργανισμό, καθώς έχουν σχετικά υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή και κυρίως σε β- καροτένιο (προβιταμίνη Α). Εάν αποτελέσουν μέρος μίας αντιγηραντικής διατροφής που συνδυάζει και το ελαιόλαδο, παρατείνει τη νεότητα της επιδερμίδας, αλλά ταυτόχρονα λειτουργεί και σαν αντίδοτο για τα εκφυλιστικά νοσήματα ή τα λεγόμενα νοσήματα φθοράς, στα οποία ανήκουν οι καρδιακές παθήσεις, οι διάφορες μορφές καρκίνου και ο διαβήτης τύπου 2. Σύμφωνα με έρευνες και επιστημονικές μελέτες, οι ελιές θεωρούνται πολύ ωφέλιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς είναι ένα θρεπτικό και υγιεινό φυσικό προϊόν. Αποτελούν δε εξαιρετική πηγή φυτικών ινών, μετάλλων, μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βιταμίνης Ε, το ισχυρότερο φυσικό αντιοξειδωτικό. Ο καρπός της ελιάς είναι επίσης πλούσιος σε πολύτιμα λιπίδια και υδατάνθρακες. Οι ελιές περιέχουν ουσίες που πιστεύεται ότι μας βοηθούν ενάντια στον καρκίνο, τις πολυφαινόλες. Οι πολυφαινόλες δίνουν στην ελιά τη γεύση και το άρωμά της. Μία από τις πολυφαινόλες που βρίσκονται στις ελιές θεωρείται ότι ενεργεί ως αντιφλεγμονώδης. Πλούσια σε αντιοξειδωτικά που ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, η ελληνική διατροφή παρέχει συστατικά ενάντια του καρκίνου, υγιεινά ωμέγα -3 λιπαρά οξέα και καθαρτικές ίνες, όπου όλα αυτά βοηθούν να μειώσουμε τους κινδύνους συνδεδεμένων με τη διατροφή ασθενειών, συμπεριλαμβανομένων των καρδιακών παθήσεων, της παχυσαρκίας και του διαβήτη. Μία μελέτη του 2003 που πραγματοποιήθηκε από κοινού από τους ερευνητές στο πανεπιστήμιο της Αθήνας στην Ελλάδα και του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι που κατανάλωσαν μία παραδοσιακή ελληνική διατροφή είχαν 33% χαμηλότερο κίνδυνο για θάνατο από τις καρδιακές παθήσεις και 24% χαμηλότερο κίνδυνο για θάνατο από καρκίνο.

Οι πολυάριθμες μελέτες, συμπεριλαμβανομένου και αυτής που δημοσιεύεται από την Αμερικανική Ένωση Καρδιάς, έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι που ακολουθούν μία διατροφή σε μονοακόρεστα λίπη, όπως η παραδοσιακή ελληνική διατροφή, έχουν έναν χαμηλότερο κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις από τους ανθρώπους που τρώνε περισσότερο κορεσμένα λίπη, τα οποία περιέχονται στο βούτυρο και τη μαργαρίνη. Οι ερευνητές επίσης διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν το ελαιόλαδο έχουν επίσης χαμηλότερο κίνδυνο για άλλες ασθένειες. Οι μελέτες που πραγματοποιούνται στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ τμήμα Δημόσιας Υγείας δείχνουν μία σύνδεση μεταξύ της κατανάλωσης ελαιόλαδου και μιας μείωσης της εμφάνισης καρκίνου του μαστού και της οστεοπόρωσης. Και μία μελέτη του 1999 που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Ιατρικής Αθηνών έδειξε ότι η μεσογειακή διατροφή μπορεί ακόμη και να βοηθήσει να προστατεύσει από τη ρευματική αρθρίτιδα. Οι άνθρωποι που κατανάλωσαν το ελαιόλαδο και τα μέρη των μαγειρεμένων λαχανικών διέτρεχαν 39% χαμηλότερο κίνδυνο από αυτήν την ασθένεια.



Γαλακτοκομικά

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται δύο μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα. Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί είναι από τις πλουσιότερες πηγές πρόσληψης ασβεστίου, ενώ είναι συνυφασμένα με την ύπαρξη του ανθρώπου. Αρχαία κείμενα που χρονολογούνται από το 1600 π. Χ. τονίζουν τη σημασία τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Ακόμη και οι ιστορικοί, όπως ο Ηρόδοτος, περιγράφουν στα κείμενά τους τη διαδικασία παραγωγής βουτύρου.

Γάλα: _Απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία για να κτίσουμε και να διατηρήσουμε έναν γερό οργανισμό είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, το ασβέστιο και ο φώσφορος. Όλα αυτά τα υπερπολύτιμα στοιχεία , βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στο αγελαδινό γάλα. Οι πρωτεΐνες αποτελούν βασικό δομικό συστατικό του οργανισμού. Διασφαλίζουν τη σωστή λειτουργία του καθώς και την ανάπτυξη των μυών. Το γάλα είναι το μοναδικό τρόφιμο στη φύση που περιέχει τον υδατάνθρακα λακτόζη που είναι μία χρήσιμη πηγή ενέργειας.

Τυρί : _ Το τυρί είναι το τρίτο προϊόν της σειράς των γαλακτοκομικών προϊόντων. Σε συνδυασμό με ψωμί ή με φρούτα μπορεί να αποτελέσει ένα πλήρες ενδιάμεσο γεύμα με πολύ σημαντικά οφέλη για το παιδί. Το τυρί παρέχει ακόμη στον παιδικό οργανισμό μία σημαντική ποσότητα φωσφόρου, σιδήρου και βιταμίνης Β και D. Η αλλοίωση των τυριών εξαρτάται από το ποσοστό της υγρασίας τους. Όσο μεγαλύτερη υγρασία έχουν τόσο ευκολότερα αλλοιώνονται, γι' αυτό επιβάλλεται η άμεση κατανάλωσή τους ή συντήρησή τους στο ψυγείο. Ακόμη αναπτύσσονται μικροοργανισμοί, οι οποίοι παράγουν ανεπιθύμητα αέρια που το διογκώνουν. Οι λεγόμενοι ευρωτομύκητες σχηματίζουν έγχρωμες κηλίδες στην επιφάνειά του, καθώς μουχλιάζει, ενώ ταγγίζει το λίπος του.

Γιαούρτι: Γιαούρτι είναι το γαλακτοκομικό προϊόν που παράγεται από τη ζύμωση του γάλακτος με τη δράση συγκεκριμένων μικροοργανισμών. Οι μικροοργανισμοί αυτοί πρέπει να είναι άφθονοι και ζωντανοί στο τελικό προϊόν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του, γιατί στη δράση τους οφείλονται οι ευεργετικές ιδιότητες του γιαουρτιού. Το γιαούρτι είναι μία πολύ θρεπτική και εύπεπτη τροφή, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και φυσικά σε όλες τις φάσεις της ανάπτυξης. Περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12 και συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της υγείας.



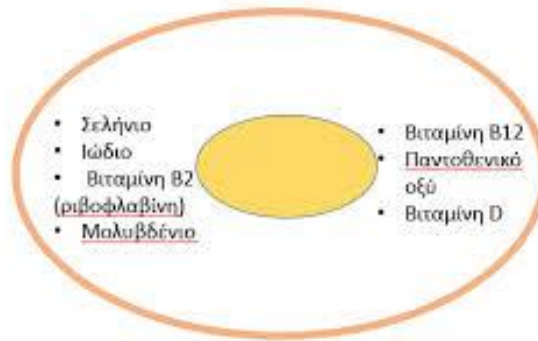
Αυγά



Τα αυγά είναι από τα πλέον παρεξηγημένα τρόφιμα της διατροφής μας. Από τη μία πλευρά τα αποφεύγουμε λόγω της μεγάλης τους περιεκτικότητας σε χοληστερίνη (ο κρόκος του αυγού περιέχει 215 mg χοληστερίνης, τη στιγμή που η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη είναι τα 300 mg). Από την άλλη μεριά, όμως, το αυγό είναι θρεπτικότατο. Παρέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και είναι μία πολύ καλή πηγή σεληνίου, ιωδίου και βιταμίνης B2 (ριβοφλαβίνης). Επίσης, έχει βιταμίνη B12, παντοθενικό οξύ και βιταμίνη D, ενώ η χολίνη που περιέχει είναι απαραίτητη για τη σύνθεση της ακετυλοχολίνης, ενός νευροδιαβιβαστή του εγκεφάλου. Ας δούμε, λοιπόν, τι αποκαλύπτουν οι πρόσφατες, αλλά και οι παλαιότερες έρευνες για το αυγό....

Μέτρον άριστον

Είναι γνωστή η σύσταση να μην τρώμε περισσότερα από 2-3 αυγά την εβδομάδα, επειδή «αυξάνουν τη χοληστερίνη». Και όμως, τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερες έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση αυγών, ακόμη και καθημερινά, δεν επηρεάζει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, εφόσον η συνολική μας διατροφή είναι ισορροπημένη και χαμηλή σε κορεσμένα λιπαρά. Φαίνεται, δηλαδή, ότι αυτό που αυξάνει τη χοληστερίνη, καθώς και όλα τα λιπίδια στον οργανισμό μας, είναι τα κορεσμένα λίπη και όχι η χοληστερίνη των τροφών (ένα αυγό έχει 4,5 γραμμάρια λίπους, εκ των οποίων μόλις το 1,5 γραμμάριο είναι κορεσμένα λίπη).



• Στο συμπέρασμα αυτό έχουν καταλήξει πλήθος μελετών εδώ και μια δεκαετία, που δημοσιεύτηκαν και αναλύθηκαν (σε μια μετα-ανάλυση) το 1997, στο επιστημονικό περιοδικό «American Journal of Clinical Nutrition». Στη δημοσίευση αυτή συμπεριλήφθηκαν 224 μελέτες, στις οποίες εξετάστηκαν πάνω από 8.000 άτομα για περισσότερο από 25 χρόνια.

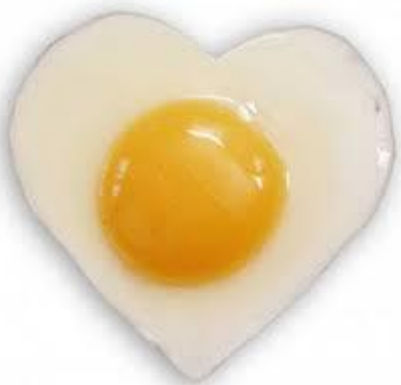
• Επιπλέον, σε έρευνα που δημοσιεύθηκε δύο χρόνια αργότερα στο επιστημονικό περιοδικό «JAMA» φάνηκε ότι η κατανάλωση έως και ενός αυγού την ημέρα δεν αυξάνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο στους υγιείς ενήλικους.

• Καλό είναι όμως να μη χάνουμε το μέτρο, γιατί η κατανάλωση άνω του ενός αυγού την ημέρα συσχετίζεται με την αύξηση του κινδύνου καρδιακής ανεπάρκειας, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε τον Ιανουάριο του 2008 στο επιστημονικό περιοδικό «Circulation». Συμπέρασμα; Εάν είστε υγιείς, μπορείτε να καταναλώνετε άφοβα έως και έξι αυγά την εβδομάδα! Εάν έχετε υψηλή χοληστερίνη, δεν πρέπει να ξεπερνάτε τα τρία αυγά την εβδομάδα.



Ωφέλιμο στη διαίτα

Το αυγό είναι από τα πλέον αγαπητά τρόφιμα στις δίαιτες, επειδή, ενώ έχει λίγες θερμίδες (70-80 kcal), προκαλεί αίσθημα κορεσμού. Σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύτηκε πρόσφατα (το 2007) στο επιστημονικό περιοδικό «FASEB», η κατανάλωση αυγών στο πρωινό βοηθά περισσότερο στο αδυνάτισμα σε σύγκριση με άλλα τρόφιμα! Στη μελέτη συμμετείχαν 160 υγιείς εθελοντές που έκαναν δίαιτα και χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Οι εθελοντές της πρώτης ομάδας έτρωγαν 2 αυγά στο πρωινό τους, 5 μέρες την εβδομάδα, ενώ αυτοί της δεύτερης ομάδας έτρωγαν 1 ψωμάκι (bagel) με τις ίδιες θερμίδες. Το εντυπωσιακό είναι ότι εκείνοι που έτρωγαν αυγά έχασαν το διπλάσιο βάρος σε σύγκριση με τους άλλους. Μάλιστα, αδυνάτισαν ιδιαίτερα στην κοιλιά - παρατηρήθηκε κατά 83% μεγαλύτερη μείωση στην περιφέρεια της μέσης τους, σε σχέση με τους εθελοντές της δεύτερης ομάδας. Επιπλέον, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές μεταβολές στις τιμές της χοληστερίνης στους συμμετέχοντες και των δύο ομάδων!





Για γερά μάτια

- Η συστηματική κατανάλωση αυγών φαίνεται ότι προφυλάσσει τα μάτια από τον καταρράκτη και την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας (ασθένεια που μπορεί να οδηγήσει στην τύφλωση). Η προστατευτική δράση του αυγού σχετίζεται με την υψηλή του περιεκτικότητά σε λουτεΐνη (καροτενοειδές). Αν και η πλουσιότερη πηγή λουτεΐνης είναι το σπανάκι, εντούτοις φαίνεται ότι η λουτεΐνη στον κρόκο του αυγού απορροφάται περισσότερο, ίσως επειδή είναι λιποδιαλυτή ουσία και το αυγό περιέχει λιπαρά. Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε σχετική μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2004 στην επιθεώρηση «Journal of Nutrition».
- Στο ίδιο επιστημονικό περιοδικό δημοσιεύτηκε το 2006 μια έρευνα του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης που επιβεβαιώνει ότι η κατανάλωση αυγών αυξάνει τα επίπεδα της πολύτιμης για τα μάτια λουτεΐνης, καθώς και ενός ακόμη σημαντικού καροτενοειδούς, της ζεαξανθίνης. Το εντυπωσιακό είναι ότι ενώ οι συμμετέχοντες στο πείραμα έτρωγαν ένα αυγό την ημέρα για πέντε εβδομάδες, τα επίπεδα όλων των λιπιδίων στο αίμα τους (ολική χοληστερίνη, LDL, HDL, τριγλυκερίδια) δεν μεταβλήθηκαν. Αντιθέτως, αυξήθηκαν κατά 26% και 38% αντίστοιχα τα επίπεδα της λουτεΐνης και της ζεαξανθίνης στον οργανισμό τους.
- Παρόμοιο είναι και το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξε μια ακόμη μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2006 στο ίδιο επιστημονικό περιοδικό. Κατά τη διάρκεια της μελέτης, 24 γυναίκες (24-59 ετών) έτρωγαν ένα αυγό την ημέρα, έξι ημέρες την εβδομάδα, για 12 εβδομάδες. Το αποτέλεσμα ήταν να αυξηθούν τα επίπεδα των καροτενοειδών -τόσο στο αίμα όσο και στον αμφιβληστροειδή χιτώνα των ματιών- χωρίς όμως να επηρεαστούν οι τιμές των λιπιδίων τους.

Ψάρια

Η κύρια διαφοροποίηση ψαριών και κρέατος συνίσταται στην ποιότητα λίπους τους. Συγκεκριμένα, το λίπος του κρέατος είναι κυρίως κορεσμένο και σχετίζεται με υπερλιπιδαιμίες, υπέρταση, διαβήτη και παχυσαρκία, ενώ το λίπος του ψαριού είναι πολυακόρεστο, προεξάρχοντων των ω-3 λιπαρών οξέων. Τεράστιο ενδιαφέρον έχει προξενηθεί τα τελευταία χρόνια από τα περίφημα πλέον ω-3 λιπαρά οξέα. Πριν από δεκαπέντε περίπου χρόνια επιδημιολογικές έρευνες έδειξαν πως οι Εσκιμώοι που καταναλώναν αυξημένες ποσότητες ψαριών εμφάνιζαν μειωμένο ποσοστό ισχαιμικών καρδιοπαθειών. Οι θετικές αυτές επιδράσεις του λίπους του ψαριού φάνηκαν ύστερα από σειρά έντονων πειραματικών μελετών, όπου επίσης βρέθηκε πως πολυακόρεστα λίπη, κυρίως ω-3 λιπαρών οξέων, συμβάλλουν όχι μόνο κατά των θρομβώσεων, αλλά και στην ανάπτυξη, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στο δέρμα κ.α. Ειδικότερα, κατανάλωση των ω-3 λιπαρών οξέων βρέθηκε πως μειώνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης HDL. Όταν αυτά τα λιπαρά οξέα μεταβολιστούν, δίνουν προϊόντων που έχουν ισχυρή αντιαθηρωματογόνο δράση. Μάλιστα σε μία μεγάλη έρευνα που έγινε σε ασθενείς με πρόσφατο ιστορικό εμφράγματος, η αυξημένη κατανάλωση ψαριού στο διαιτολόγιό τους μείωσε τους θανάτους κατά 20%. Γίνεται λοιπόν φανερό πως ένας από τους αποτελεσματικότερους τρόπους μείωσης των καρδιοπαθειών είναι η αύξηση στο διαιτολόγιό μας των ω-3 λιπαρών οξέων. Λαμβάνοντας υπόψη μας πως η κατανάλωση ψαριού ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, δεν ξεπερνά τη μία φορά την εβδομάδα, γίνεται σαφές πως πρέπει να αυξήσουμε τις πηγές πρόσληψης των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Πρέπει επίσης να τονίσουμε πως τα απαραίτητα λιπαρά οξέα κρίνονται αναγκαία για την ανάπτυξη και την καλή λειτουργία της όρασης του δέρματος καθώς και του εγκεφάλου. Όλα τα ψάρια δεν έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε λίπος, πρωτεΐνες και νερό. Η σύστασή τους εξαρτάται από το είδος, από το χρόνο και τον τόπο αλίευσης (πχ. ο σολομός των παγωμένων νερών του Ατλαντικού αναπτύσσει περισσότερο λίπος από σολομούς θερμότερων θαλασσών. Η σαρδέλα, για παράδειγμα, όταν αλιεύεται το Μάρτιο έχει 2% λίπος, ενώ το Σεπτέμβριο 23% !



Πουλερικά

Αν και το κοτόπουλο απαιτεί προσεκτικό μαγείρεμα αποτελεί μία νόστιμη και θρεπτική τροφή. Πριν από την εντατική εκτροφή των πουλερικών, ήταν μαζί με την γαλοπούλα είδος πολυτελείας. Πλέον είναι τόσο φθηνά που είναι στη διάθεση των περισσότερων ανθρώπων. Παρέχει σίδηρο και ψευδάργυρο (διπλάσιο στο μπούτι απ' ότι στο στήθος), και έτσι είναι εξαιρετική τροφή για την εγκυμοσύνη. Προσέχουμε, πάντα στο ψήσιμο γιατί τα κακοψημένα κοτόπουλα προκαλούν συχνά δηλητηριάσεις. Τα θρεπτικά συστατικά του κοτόπουλου είναι τα εξής: Πρωτεΐνες (24-28γρ. στα 100γρ κοτόπουλο), λίπος (7-9γρ στα 100γρ κοτόπουλο περιέχει κυρίως λιπαρά όπως τα μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, ω-6 λιπαρά και μικρότερο ποσοστό σε κορεσμένα.), χοληστερίνη (40γρ το βιολογικό ή ελεύθερης βοσκής και 90γρ της αγοράς στα 100γρ κοτόπουλο). Από τα ιχνοστοιχεία περιέχει κυρίως : Φώσφορο, κάλιο, χρώμιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο και ψευδάργυρο. Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα, ανήκουν στην κατηγορία των λευκών κρεάτων. Αποτελούν το ιδανικό υποκατάστατο του κόκκινου κρέατος, χωρίς όμως τα λιπαρά.





Μεσογειακή

διατροφή

Τι ακριβώς είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού.

Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής.

Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι.

Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

Τα ευεργετήματα της Μεσογειακής Διατροφής

Με τη Μεσογειακή Διατροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι.

Ερευνητές από τη Νέα Ορλεάνη ανακοίνωσαν ότι, η κατάλληλη διατροφή για τους ανθρώπους που έχουν υποστεί έμφραγμα ή άλλο οξύ καρδιακό, είναι η Μεσογειακή Διατροφή. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης. Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη. Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποδεικνύει ότι το ελαιόλαδο μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Οι θετικές επιπτώσεις του λίπους που προέρχεται από το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.

Η Μεσογειακή Διατροφή, προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.



Πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής

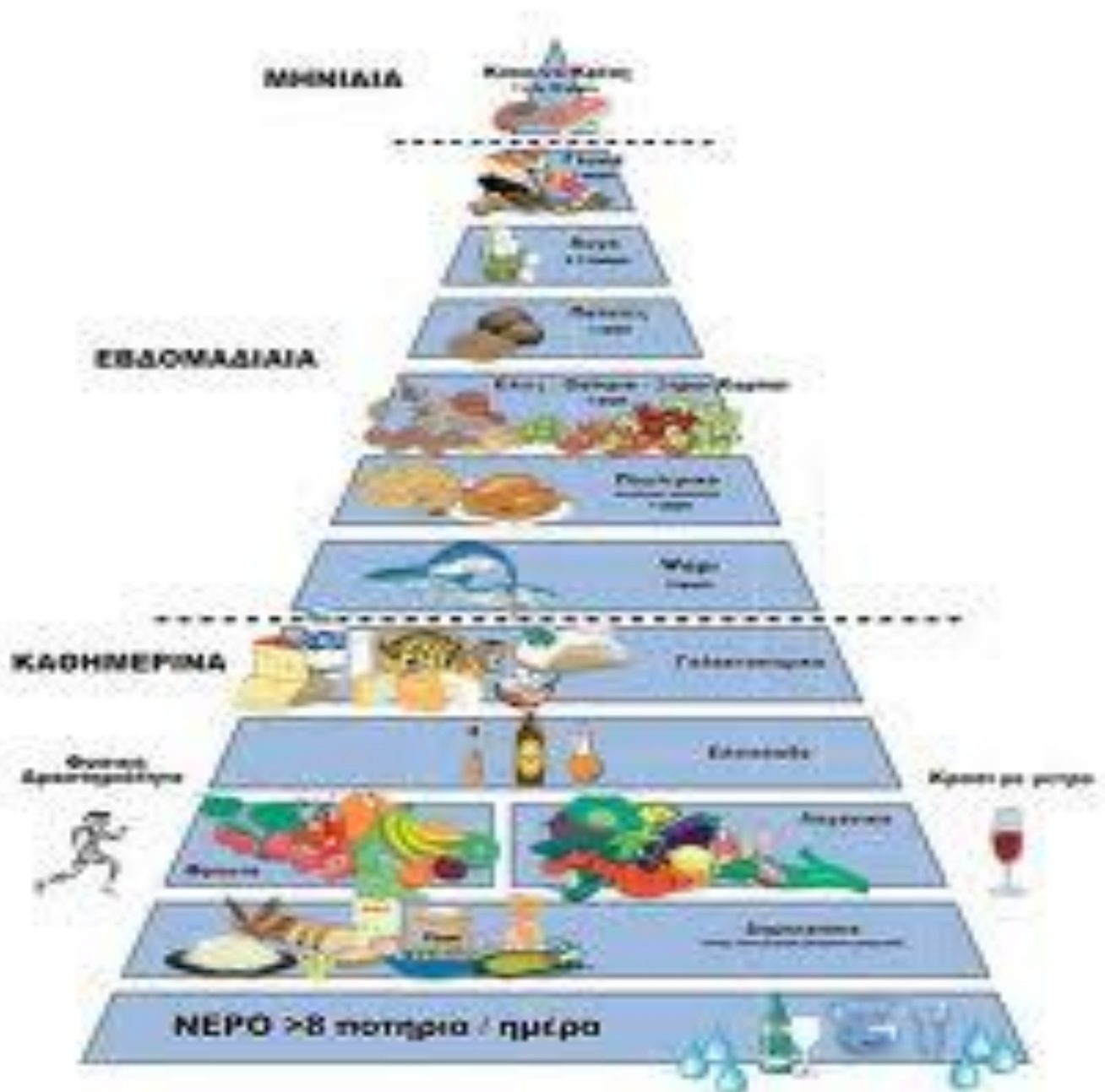
Τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής, οι θετικές της επιπτώσεις στην υγεία και τη μακροζωία, η επιστημονική ομοφωνία, οι συνεχείς αναφορές στον παγκόσμιο τύπο γι' αυτήν και η φήμη που απέκτησε σε όλο τον κόσμο προκάλεσαν αύξηση της ζήτησης των μεσογειακών προϊόντων σε όλες τις χώρες.

Οι μελέτες έδειξαν ότι τα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου από τη Μεσογειακή Διατροφή προέρχονται από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο, και όχι από κάποιο μεμονωμένο συστατικό του. Αυτό που καθιστά το μεσογειακό διαιτολόγιο τόσο ευεργετικό είναι ο συνδυασμός των τροφών και πιθανότατα οι χημικές αλληλεπιδράσεις των συστατικών τους.

Τα προϊόντα αυτά αποτελούν επιλεγμένα brands, υγιεινών αγροτικών προϊόντων, ή τροφίμων μικρής μεταποίησης από την Ελλάδα και μπορούν να υποστηρίξουν μια ολοκληρωμένη πρόταση μεσογειακής διατροφής, από την μεριά ενός καταστήματος τροφίμων προς τους πελάτες του. Περιλαμβάνονται ελαιόλαδα, ελιές, τυριά, φρούτα, λαχανικά, νωπά και αποξηραμένα, όσπρια, κοτόπουλα, σάλτσες ντομάτας, σαλάτες λαχανικών και λιχουδιές από ελιά και ντομάτα, κρασί και μέλι.



Ανάλυση της Τροφικής Πυραμίδας



Καθημερινή κατανάλωση τροφίμων

Η βάση της τροφικής πυραμίδας αποτελείται από τροφές, όπως τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.α.) που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι από τη φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως τότε, παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες. Αυτές βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερίνης.

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β κλπ.), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών άλλων φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Επίσης το κύριο συστατικό της μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο, όπως και τα άλλα λίπη, μπορεί να οδηγήσουν ευκολότερη σχέση με τα άλλα τρόφιμα, σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως διευκολύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους.

Στη συνέχεια τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο των γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών, στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή.



Εβδομαδιαία κατανάλωση τροφίμων



- Τα ψάρια και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία.
- Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.
- Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μία ομάδα τροφίμων. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες, και πού πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και γαλακτοκομικών). Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλής περιεκτικότητας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως το ελαιόλαδο και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. βιταμίνη E) αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.
- Οι πατάτες παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά και έτσι η μεγάλη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί θετικά με κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2.
- Τα αυγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- Τα γλυκά περιέχουν συνήθως ζάχαρη της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση τερηδόνας. Καλό είναι η κατανάλωσή του να γίνεται με μέτρο.

Μηνιαία κατανάλωση τροφίμων

Το κόκκινο κρέας δεν είναι μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό και των αμνοεριφίων. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και βιταμίνες. Περιέχουν όμως και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Συνεπώς, η συχνότητα κατανάλωσης θα πρέπει να είναι περιορισμένη.

Επίσης πέραν των διατροφικών συστάσεων που μας παρέχει η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής μπορεί να συμπληρωθεί με οδηγίες όπως, ότι η καθημερινή κατανάλωση μικρής ποσότητας κρασιού μαζί με τα γεύματα (1,5 ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και 2 για τους άνδρες), η οποία έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία, καθώς και η καθημερινή σωματική άσκηση.



Ελαιόλαδο, " το υγρό χρυσάφι "

Το ελαιόλαδο αποτελεί θαυματουργή πηγή θρεπτικών συστατικών για τον άνθρωπο. Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης καθώς και οι μεγαλύτεροι γιατροί της εποχής εκείνης πίστευαν ακράδαντα στην ευεργετική επίδρασή του στην υγεία.

Σήμερα, 3.000 χρόνια μετά, η σύγχρονη Ιατρική συνεχίζει να συστήνει την ευρεία χρήση του ελαιόλαδου στη διατροφή ενηλίκων και παιδιών, χάρη στα πολύτιμα συστατικά του που παρέχουν υγεία, ευεξία και μακροβιότητα.

Το ελαιόλαδο αποτελεί βάση της Μεσογειακής Διατροφής στην οποία έχουν αποδοθεί πολλά οφέλη ως προς την ανθρώπινη υγεία.

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα τόσο στον τομέα της διατροφής όσο και στον τομέα της Ιατρικής.

Το ελαιόλαδο είναι το πιο ωφέλιμο φυσικό έλαιο, γεμάτο αντιοξειδωτικές ουσίες, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Ιδιαίτερο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, το ελαιόλαδο βοηθά

στη μείωση της « κακής χοληστερόλης» (LDL) στο αίμα

στη διατήρηση της καλής χοληστερόλης (HDL) στο αίμα

στη μείωση των τριγλυκεριδίων στο αίμα

στην πρόληψη της φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια των καρδιαγγειακών παθήσεων

στη ρύθμιση του σακχάρου στα άτομα που έχουν σακχαρώδη διαβήτη

στη θεραπεία του έλκους του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου

στην πρόληψη του καρκίνου

Επιπλέον το ελαιόλαδο συμβάλλει στη διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος χάρη στη βιταμίνη Ε και στις πολυφαινόλες που περιέχει.

Σημαντικό εύρημα είναι και η συμβολή του στη μακροζωία. Η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής είναι μεγαλύτερη στην Ελλάδα και στην Ιταλία απ' ό,τι στη Βόρεια Ευρώπη παρά το σταθερό αριθμό καπνιστών στις χώρες αυτές. Ωστόσο, συνίσταται η αντίθεση με αυτό του τυποποιημένου, το οποίο αποδεικνύεται πιο ασφαλές.

Συνίσταται η κατανάλωσή του σε μικρές όμως ποσότητες, καθώς είναι τροφή πλούσια σε θερμίδες, κάτι που πρέπει να προσέχουν όσοι ακολουθούν ένα πρόγραμμα διατροφής για απώλεια σωματικού βάρους.

Το καλό ελαιόλαδο

Να είναι ελαιόλαδο και μόνον αυτό, δηλ. να μην έχει νοθευτεί με άλλες λιπαρές ουσίες, όπως π.χ. πυρηνέλαιο ή άλλα φυτικά έλαια πράγμα το οποίο θα πρέπει να διασφαλίζεται. Επίσης υπάρχουν διαχωρισμοί ακόμη και μεταξύ ελαιόλαδων, από το εξαιρετικό παρθένο που είναι ανώτερης ποιότητας.

Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο πρέπει να έχει οξύτητα 0- 1%

η οποία πρέπει να αναγράφεται στη συσκευασία. Τα στοιχεία αυτά είναι εκείνα που προσδίδουν στο ελαιόλαδο τα λεγόμενα " οργανοληπτικά συστατικά " του. Σ αυτά ανήκουν βιταμίνες, μέταλλα ή άλλες ουσίες, πολύ χρήσιμες για τον οργανισμό μας, οι οποίες λέγονται " αντιοξειδωτικές".

Fast Food- Pizza- Snack- Γλυκά



Το λεγόμενο «junk food», ταυτισμένο σε πολλές περιπτώσεις με το «fast food», κερδίζει διαρκώς έδαφος και στη χώρα μας, ειδικότερα στις προτιμήσεις των παιδιών και των νέων. Βασικός σύμμαχος της βιομηχανίας του γρήγορου και πρόχειρου φαγητού στην κατάκτηση του καταναλωτικού κοινού είναι το αλάτι και το λίπος. Το αλάτι και το λίπος αυξάνουν τη νοστιμιά στις τροφές και γι' αυτό τα χάμπουργκερ είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τα παιδιά. Το αλάτι λειτουργεί σαν σεντόνι που σκεπάζει τα πάντα στη γεύση και την οσμή γι' αυτό και χρησιμοποιείται κατά κόρον από τα καταστήματα που πουλάνε τέτοιο φαγητό. Είναι το σημαντικότερο τρικ τους. Μια καλής και μια κακής ποιότητας μπριζόλα καταλήγουν να έχουν την ίδια γεύση αν έχουν πολύ αλάτι», αυτοί είναι οι κίνδυνοι που κρύβονται πίσω από ένα χάμπουργκερ ή ένα σουβλάκι για τον οργανισμό μας: «Το αλάτι φαίνεται να σχετίζεται με την υπέρταση, ενώ πολυάριθμες μελέτες το ενοχοποιούν για την πρόκληση καρκίνου του στομάχου. Επίσης τα κορεσμένα και τα trans λιπαρά που έχουν αυτές οι τροφές συμβάλλουν στην πρόκληση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σε κάθε περίπτωση πρόκειται για πολυθερμιδικά γεύματα που φέρουν μεγάλη ευθύνη για τη παχυσαρκία στις μέρες μας».

Ο πολλαπλασιασμός των «ταχυφαγείων» διεθνώς ξεκίνησε από τη δεκαετία του 70 ενώ η εποχή αυτή συμπίπτει με την τεράστια αύξηση της παχυσαρκίας παγκοσμίως:

«Έχουμε κάθε λόγο να πιστεύουμε ότι υπάρχει άμεση συσχέτιση ανάμεσα στις δύο τάσεις.

Χαρακτηριστικό της τεράστιας αύξησης κατανάλωσης βρώμικου φαγητού είναι ότι το 1970 οι Αμερικάνοι ξόδεψαν 6 δις. δολάρια σε φαστ φουντ ενώ το 2001 ξόδεψαν 110 δις. Μέσα σε αυτά τα χρόνια άλλαξε επίσης και το μέγεθος της μερίδας των κλασικών χάμπουργκερ και επομένως η περιεκτικότητά τους σε θερμίδες. Έτσι, ενώ το πρώτο χάμπουργκερ το 1957 είχε 210 θερμίδες, σήμερα τα δημοφιλή μεγάλα χάμπουργκερ έχουν περίπου 610 θερμίδες. Ταυτόχρονα, τα τελευταία 15 χρόνια παρουσιάζεται αύξηση κατά 65% του ποσοστού παχύσαρκων στον δυτικό κόσμο».

Μολονότι συνηθίζουμε να θεωρούμε πιο ανθυγιεινό φαγητό το ξενόφερτο χάμπουργκερ ή την πίτσα, στην πραγματικότητα το... δικό μας σουβλάκι δεν είναι πιο αθώο διατροφικά: «Δεν υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε αυτά τα είδη φαγητού. Όλα έχουν ως βάση τους το κρέας που δεν είναι καλής ποιότητας, έχουν πολλά συντηρητικά και πολύ αλάτι», ενώ απαντώντας στην ερώτηση τι θα ήταν προτιμότερο να επιλέγουμε όταν αναγκαζόμαστε να τρώμε σε φαστ φουντ σημειώνουμε: «Αν ήμασταν υποχρεωμένοι να επιλέξουμε κάτι, αυτό θα ήταν ένα σουβλάκι με κοτόπουλο που έχει λιγότερα λιπαρά από τα άλλα κρέατα ή ακόμα και μια πίτσα χωρίς αλλαντικά. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι ακόμα και τα πιο αθώα φαγητά, όπως οι σαλάτες είναι πιο παχυντικά στα φαστ φουντ γιατί έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε σάλτσες ώστε να αποκτούν νοστιμιά. Η δημοφιλής «σαλάτα του Καίσαρα» (Caesars) στο φαστ φουντ έχει περίπου 650 θερμίδες, ενώ αν τη φτιάχναμε στο σπίτι μας θα μπορούσε να έχει λιγότερες από 500».

Ακόμα κι αν οι πατάτες που τηγανίζουμε στο σπίτι έχουν την ίδια θερμιδική αξία με μια μερίδα που θα αγοράσουμε από φαστ φουντ, οι σπιτικές είναι σε κάθε περίπτωση προτιμότερες καθώς δεν έχουν άλλα επιβλαβή συστατικά και έχουν καλύτερης ποιότητας θερμίδες.

Η υπερκατανάλωση κακών λιπαρών επιφέρει στον εγκέφαλο αλλαγές ανάλογες με των ναρκωτικών.

Είχατε ποτέ φανταστεί ότι η λαχταριστή τούρτα που βρίσκεται απέναντί σας στο ράφι του ζαχαροπλαστείου μπορεί να είναι εθιστική ή ότι το ζουμερό χάμπουργκερ που παραγγέλνετε συχνά μπορεί να σας καταστήσει... χαμπουργκερομανείς. Μια τέτοια σύνδεση ακούγεται πράγματι «βαριά», ωστόσο μια ολόκληρη «φουρνιά» πρόσφατων μελετών μαρτυρεί ότι πολλές από τις «μοντέρνες» τροφές που μας σερβίρονται καθημερινά ίσως εθίζουν τον εγκέφαλό μας στην... αμαρτωλή γοητεία τους, με ό,τι αυτό μπορεί να συνεπάγεται για την υγεία μας. Αν κάτι τέτοιο αποδειχθεί ότι ισχύει πέραν πάσης αμφιβολίας, τότε το χτύπημα αναμένεται να είναι μεγάλο για τη βιομηχανία τροφίμων και ιδιαιτέρως για τις εταιρείες που παρασκευάζουν επεξεργασμένες τροφές με τρανς λιπαρά οξέα και ζάχαρη, αναψυκτικά και άλλου είδους ποτά γεμάτα γλυκαντικά όπως το σιρόπι καλαμποκιού με υψηλή περιεκτικότητα σε φρουκτόζη. Τη στιγμή που ο όγκος των επιστημονικών στοιχείων σχετικά με την εθιστική δράση των ανθυγιεινών τροφών συνεχώς «φουσκώνει», οι εταιρείες αρνούνται ότι φέρουν ευθύνη για το ότι ο παγκόσμιος πληθυσμός μετατρέπεται σε... μπαλόνι ακόμη και από τις μικρές ηλικίες.

Λευκά δηλητήρια

ΤΟ ΑΛΑΤΙ είναι μια άσπρη ουσία που δημιουργεί ανεξιστόρητα σωματικά προβλήματα και βάσανα. Το σώμα χρειάζεται το νάτριο, αλλά πρέπει να είναι σε μια οργανική μορφή προκειμένου να είναι χρησιμοποιήσιμο από το σώμα.



Το επιτραπέζιο αλάτι, το χλωριούχο νάτριο, είναι μια ανόργανη ένωση νατρίου που σχηματίζεται από την ένωση του νατρίου και του χλωρίου που είναι εξαιρετικά τοξική στο σώμα, και που το αναγκάζει να κατακρατήσει υγρά σε μια προσπάθεια να κρατηθεί αυτό το πρωτοπλασματικό δηλητήριο (βλάπτει το πρωτόπλασμα του κυττάρου) σε αναστολή και έξω από τα κύτταρα.

Η ΖΑΧΑΡΗ είναι η άσπρη ουσία που μας δημιουργεί σωματικά προβλήματα. Η ζάχαρη είναι τόσο αλλαγμένη και επεξεργασμένη από την αρχική φυτική μορφή της... ώστε είναι πραγματικά ένα φάρμακο! Ακριβώς 10 κουταλάκια του γλυκού (περίπου το ποσό που βρίσκεται σε ένα μη αλκοολούχο ποτό) θα ακινητοποιήσουν το ανοσοποιητικό σύστημα κατά περίπου 33 τοις εκατό. Περίπου 30 κουταλάκια του γλυκού ζάχαρης θα διακόψουν το ανοσοποιητικό σύστημα για μια ολόκληρη ημέρα.



ΤΟ ΑΣΠΡΟ ΑΛΕΥΡΙ Έχουν αφαιρεθεί όλες οι καλές ουσίες (πίτουρο και σπερματική βλάστη) κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας. Κατόπιν λευκαίνεται, μερικές φορές με έναν υλικό λεύκανσης παρόμοιο με το Clorox.

Τέλος, προσθέτουν μερικές (καρκινογόνες) βιταμίνες παραγόμενες από πίσσα άνθρακα- και το πωλούν στο ανυποψίαστο κοινό ως “εμπλουτισμένο.” Το άσπρο αλεύρι δεν είναι καλή τροφήστην πραγματικότητα είναι επικίνδυνο για την υγεία.



Τι προκαλούν η ζάχαρη και το άσπρο αλεύρι

Η ζάχαρη δεν προσφέρει τίποτα στον οργανισμό πέραν των θερμίδων. Όμως για να μεταβολιστεί καταναλώνονται θρεπτικά συστατικά και φορτώνεται ο οργανισμός με τοξίνες που έχει η ζάχαρη εξαιτίας της επεξεργασίας της.

Η αφαίρεση του πίτουρου και του σπέρματος από το σιτάρι, το απογυμνώνει από τις βιταμίνες Β, τις πρωτεΐνες, το ασβέστιο, το μαγνήσιο και το φώσφορο και το κάνει να προσφέρει στον οργανισμό μόνο άμυλο.

Έτσι, όταν τρώμε ζάχαρη και άσπρο (κεκαθαρισμένο) αλεύρι συμβαίνουν τα εξής: Για να γίνει ο μεταβολισμός τους χρειάζονται βιταμίνες Β, φωσφόρος και μαγνήσιο. Αφού αυτά τους έχουν αφαιρεθεί, πρέπει ο οργανισμός να κάψει τα δικά του αποθέματα για να μεταβολίσει το αλεύρι και τη ζάχαρη. Έτσι, προκαλείται στον οργανισμό έλλειψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Η έλλειψη βιταμίνης Β προκαλεί κούραση, κατάθλιψη, νευρικότητα, ιδιοτροπίες, μωδιάσματα (εικόνα ήπιου

αλκοολισμού). Η έλλειψη ιχνοστοιχείων προκαλεί κακή επούλωση τραυμάτων και τερηδόνα μεταξύ άλλων.

Η διαίτα αυτή έχει πολλές θερμίδες και:

- οδηγεί σε λιπογένεση, δηλαδή παχαίνουμε,
- αυξάνεται ο κίνδυνος καρδιαγγειακών προβλημάτων λόγω λίπους,
- αυξάνεται η αποβολή ασβεστίου με τα ούρα, δηλαδή χάνουμε ασβέστιο,
- ελαττώνεται η ανοσολογική ετοιμότητα, δηλαδή γινόμαστε πιο ευάλωτοι στις αρρώστιες.
- Επίσης, να μη γίνεται γρήγορη επούλωση (λόγω μη σχηματισμού κολλαγόνου),
- τα τριχοειδή αγγεία να παρουσιάζουν μεγάλη ευθραυστότητα,
- να παθαίνουμε εύκολα φλεγμονές,
- να μειώνεται η αποβολή τοξινών με αποτέλεσμα να παθαίνουμε πιο εύκολα αλλεργίες,
- να γερνάμε πιο γρήγορα,
- να χαλάνε τα δόντια μας.

Η γλυκόζη ανταγωνίζεται την πρόσληψη της βιταμίνης C από τα κύτταρα. Όσο πιο πολλή ζάχαρη και άσπρο αλεύρι τρώμε, τόσο πιο λίγη βιταμίνη C μπορεί ο οργανισμός μας να απορροφήσει. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να απορροφάται λιγότερος σίδηρος και να μεταβολίζονται πιο δύσκολα όλες οι τροφές.

Η τερηδόνα είναι μια χρόνια ασθένεια την οποία ο οργανισμός δεν ξεπερνά ποτέ.

Η τερηδόνα ρίχνει για πάντα το επίπεδο υγείας του ατόμου.

Η αύξηση του σακχάρου του αίματος οδηγεί σε:

- Μεγάλες αυξομειώσεις της πίεσης του αίματος με πολύ κακή επίδραση σε όλο τον οργανισμό,
- Πτώση της άμυνας του οργανισμού, με αποτέλεσμα να αρρωσταίνουμε πιο εύκολα (λόγω μείωσης της φαγοκυτταρικής ικανότητας των πολυμορφοπύρηνων).
- Έκκριση ινσουλίνης και άμεση πτώση του σακχάρου, με αποτέλεσμα να ταλαιπωρούμε τον οργανισμό μας και να πεινάμε πολύ γρήγορα.



Γιατί μέλι και όχι ζάχαρη;

Υπάρχουν δεκάδες βιβλία γραμμένα για το μέλι, που εξυμνούν το θαυμάσιο προϊόν αυτό της φύσης. Για το μέλι δεν έχει γραφεί τίποτε εναντίον. Αντίθετα η ζάχαρη έχει κατηγορηθεί για πληθώρα παρενεργειών στον άνθρωπο. Το υψηλό επίπεδο χοληστερίνης, οι πονοκέφαλοι, η κούραση, η ερεθιστικότητα, η δυσκοιλιότητα αποδίδονται κατά ένα μεγάλο μέρος στην κοινή ζάχαρη.

Η ζάχαρη είναι ένα βιομηχανοποιημένο προϊόν, αποτέλεσμα χημικής επεξεργασίας. Το μέλι είναι ένα φυσικό βιολογικό προϊόν, κατευθείαν από τη φύση, και δεν επιδέχεται καμία επεξεργασία. Η ζάχαρη αποτελείται αποκλειστικά από σακχαρόζη. Το μέλι περιέχει 180 διαφορετικές ουσίες, οι οποίες διασυνδέονται οργανικά με τέτοιο τρόπο ώστε κανείς μέχρι τώρα δεν έχει μπορέσει να το φτιάξει τεχνητά παρά τη γνωστή σύνθεση.

Οι μέλισσες δουλεύουν για μας χαρίζοντας μας πλήθος προϊόντων, το γνωστότερο από τα οποία είναι το μέλι. Η αξία του έχει εκτιμηθεί από τα πανάρχαια χρόνια. Το μέλι αποτελούσε βασικό συστατικό της διατροφής των αρχαίων πληθυσμών και χρησιμοποιούνταν τόσο για την διατροφή τους όσο και σαν συστατικό σε φαρμακευτικά σκευάσματα.

Ο Ιπποκράτης, δε, συνιστούσε το μέλι για τη θεραπεία πολλών ασθενειών, το ίδιο και ο Αριστοτέλης που πίστευε ότι το μέλι παρατείνει τη ζωή.





Η θρεπτική αξία του μελιού

Τα σάκχαρα του μελιού απορροφώνται αμέσως, γι' αυτό και το μέλι είναι μια γρήγορη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, τους αθλητές, τα παιδιά, τις εγκύους, τους αρρώστους και για κάθε ταλαιπωρημένο οργανισμό. Έχει όμως χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, το οποίο σημαίνει ότι δεν προκαλεί υπεργλυκαιμία ή υπογλυκαιμία στον οργανισμό, άρα συμβάλει στην ισορροπία του, αλλά και τη γλυκαιμική του κάλυψη για αρκετές ώρες.

Σε τι μας βοηθάει το μέλι τον οργανισμό μας;

Τα θρεπτικά συστατικά του μελιού βοηθούν στην διαδικασία απώλειας βάρους επειδή διαλύουν τα λιπώδη κύτταρα και μειώνουν την χοληστερόλη. Περιέχει επίσης βιταμίνες και μέταλλα και βοηθάει στη καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Ερευνητές δοκίμασαν το μέλι σε υπέρβαρους ασθενείς και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το μέλι όχι μόνο βοηθάει στην απώλεια βάρους, αλλά αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους και μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Το επεξεργασμένο μέλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το φυσικό μέλι, μετά από 15 ημέρες κατανάλωσης, ήταν σε θέση να μειώσει αυτά τα επίπεδα.

Το μέλι έχει αντισηπτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει τον ρυθμό λειτουργίας της καρδιάς, μειώνει προβλήματα έλκους, αλλά και «φουσκωμάτων» στο στομάχι και λοιμώξεις της ουροδόχου κύστης.

Η συγκέντρωσή του μελιού σε βιταμίνες βοηθά στην απορρόφηση των σακχάρων. Η κατανάλωση μελιού βοηθά επίσης στη γρηγορότερη αποκατάσταση της υγείας σε περιπτώσεις αναιμίας, λόγω του σιδήρου που περιέχει. Το μέλι είναι επίσης χρήσιμο σε αρθρίτιδες, βοηθά στη δυσσομία του στόματος, στην υγεία του δέρματος και τη βελτίωση της ακμής. Πρόσφατη μελέτη που παρουσιάστηκε στο συνέδριο της Ένωσης Γενικής Μικροβιολογίας, δε, αποδεικνύει ότι το μέλι μπορεί να φανεί ιδιαίτερα χρήσιμο σε χρόνια μολυσμένες πληγές και ακόμα και να βοηθήσει στην αντίστροφη βακτηριακή αντίσταση σε αντιβιοτικά. Το 2010 στο FASEB Journal εξηγήθηκε για πρώτη φορά πώς το μέλι σκοτώνει τα βακτήρια.

Για την ακρίβεια αποδείχτηκε ότι οι μέλισσες παράγουν μία πρωτεΐνη που ονομάζεται defensin-1 και την προσθέτουν στο μέλι. Η ουσία αυτή θα μπορούσε κάποια στιγμή να χρησιμεύσει στην επούλωση εγκαυμάτων και δερματικών μολύνσεων, αλλά και στη δημιουργία νέων φαρμάκων για την καταπολέμηση των μολύνσεων που είναι ανθεκτικές σε αντιβιοτικά. Με λίγα λόγια δε θα μπορούσε κάποιος να μην παραδεχτεί το γεγονός ότι το μέλι συμβάλλει στην αρμονική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, αλλά έχει και πολλά ακόμα να μας δώσει όσο το ερευνούμε.

Τα θρεπτικά συστατικά του μελιού

Τα θρεπτικά συστατικά του μελιού βοηθούν στην διαδικασία απώλειας βάρους επειδή διαλύουν τα λιπώδη κύτταρα και μειώνουν την χοληστερόλη. Περιέχει επίσης βιταμίνες και μέταλλα και βοηθάει στη καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Ερευνητές δοκίμασαν το μέλι σε υπέρβαρους ασθενείς και κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το μέλι όχι μόνο βοηθάει στην απώλεια βάρους, αλλά αποτρέπει την αύξηση του σωματικού βάρους και μειώνει τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα.

Το επεξεργασμένο μέλι έχει τη δυνατότητα να αυξήσει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το φυσικό μέλι, μετά από 15 ημέρες κατανάλωσης, ήταν σε θέση να μειώσει αυτά τα επίπεδα.

Ερευνητές αναφέρουν ότι οι πολυφαινόλες που περιέχονται στο λεμόνι έχουν υψηλή αντιοξειδωτική δράση, την ικανότητα να καταστείλουν την αύξηση του σωματικού βάρους, να μειώσουν το δείκτη μάζας σώματος και να βελτιώσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

Κολατσιό στο σχολείο: Να πάρω από το κυλικείο ή να μείνω καλύτερα νηστικός;

Το σπιτικό παιδικό κολατσιό : αντικαταστήστε το έτοιμο κολατσιό με σπιτικό!

Η ανάγκη των παιδιών για ένα θρεπτικό και νόστιμο κολατσιό την ώρα των διαλλειμάτων είναι αυξημένη. Στις περισσότερες περιπτώσεις τα παιδιά ξυπνούν αργά, την τελευταία στιγμή πριν να φύγουν για το σχολείο, δεν τρώνε πρωινό γεύμα και συνήθως είναι νηστικά. Όταν το κουδούνι χτυπήσει για το διάλειμα, έρχεται η ώρα το παιδικό κολατσιό. Πως μπορούμε να παρασκευάσουμε το ιδανικό σπιτικό παιδικό κολατσιό;



Το σπιτικό παιδικό κολατσιό είναι καλό να έχει :

- Ψωμί σπιτικό (κατά προτίμηση ολικής άλεσης) αντί για αγοραστό,
- Κασέρι κίτρινο (κατά προτίμηση όχι light) αντί για αλλαντικό,
- Τυρί λευκό αντί για αλλαντικό,
- Λαχανικά όπως μαρούλι, ντομάτα αντί για κέτσαπ και μουστάρδα,
- Ελιές και ελαιόλαδο αντί για βούτυρο και μαργαρίνη,
- Αυγό βραστό αντί για αλλαντικό ή λουκάνικο βραστό,
- Σπιτικά αλμυρά αρτοσκευάσματα, αντί για γλυκά αντίστοιχα αρτοσκευάσματα,
- Σπιτική μαρμελάδα ή ταχίνι με κακάο ή μέλι, αντί για άλειμμα σοκολάτας,
- Λευκό γάλα ή αρριάνι αντί για σοκολατένιο γάλα ή χυμούς εμπορίου,
- Ξηρούς καρπούς, σταφίδες, ξερά φρούτα και σπόρους αντί για σοκολατένια δημητριακά,
- Αρτοσκευάσματα με ζύμη ψωμιού αντί για σφολιάτα ή έτοιμες πίτες
- Νερό αντί για χυμούς εμπορίου και αναψυκτικά.

Παιδικό κολατσιό

Οι επιλογές με αλεύρι ολικής άλεσης προσφέρουν φυτικές ίνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, το λευκό τυρί, το κασέρι, το γάλα και το αρριάνι είναι πλούσια σε ασβέστιο, οι ξηροί καρποί, οι σταφίδες και οι σπόροι περιέχουν βιταμίνη Ε, ωμέγα 3 λιπαρά οξέα, ψευδάργυρο, σελήνιο και μαγνήσιο, τα αποξηραμένα φρούτα έχουν φυτικές ίνες και σίδηρο, τα φρέσκα φρούτα είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες και όλων των ειδών τις βιταμίνες. Το ταχίνι, το μέλι και η σπιτική μαρμελάδα, το λάδι και οι ελιές έχουν βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ενώ όλα μαζί προσφέρουν την απαιτούμενη ενέργεια για τα παιδιά.

Μερικές έξυπνες ιδέες για το σπιτικό παιδικό κολατσιό

- Σάντουιτς με κασέρι κίτρινο ή τυρί λευκό και μαρούλι, ντομάτα, ελιές.
- Σάντουιτς με αυγό βραστό και μαρούλι, ντομάτα, ελιές.
- Σπιτική πίτα με σπανάκι ή χόρτα ή πράσα και λευκό τυρί.
- Σπιτικά κουλουράκια με σταφίδες, ξερά φρούτα και ξηρούς καρπούς.
- Σπιτικά κουλουράκια με μαρμελάδα ή σοκολατένιο ταχίνι ή μέλι.
- Σπιτική ταχινόπιτα με σοκολατένιο ταχίνι.
- Σπιτικό ελαιόψωμο ή τυρόψωμο.
- Σπιτικά αλμυρά πιττάκια με τυρί και σπανάκι ή κίτρινο κασέρι.
- Σπιτικά γλυκά πιττάκια με μαρμελάδα ή κομπόστα φρούτων.
- Σπιτικά μπισκότα με μαύρη σοκολάτα και ξηρούς καρπούς.
- Σπιτικό σταφιδόψωμο.





Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να αφιερώσουμε χρόνο για να παρασκευάσουμε το παιδικό κολατσιό που θα δώσουμε στο παιδί μας στο σχολείο.

Εάν δεν ασχοληθούμε καθόλου, θα δώσουμε χρήματα με αποτέλεσμα το παιδί να αγοράσει τρόφιμα έτοιμα, συνήθως πολύ γλυκά ή ακατάλληλα

για την υγεία του. Προφανώς, εξαρτάται από εμάς! Σήμερα όμως, οι περισσότεροι γονείς θα παραδεχθούν πως έχουν ενδώσει τουλάχιστον μια φορά στα διατροφικά «καπρίτσια» του παιδιού τους, προκειμένου να φάει κάτι, έστω και ανθυγιεινό. Άλλωστε μια στο τόσο δεν είναι δα και τόσο μεγάλο θέμα... Τι γίνεται όμως όταν «το μήλο της έριδος» έχει να κάνει με καθημερινές αδυναμίες των παιδιών; Όταν π.χ. το παιδί δεν θα πάρει τίποτα μαζί του από το σπίτι για το σχολείο γιατί πολύ απλά δεν θα το φάει, η εύκολη λύση για τους γονείς είναι φυσικά το χαρτζιλίκι. Το οποίο με τη σειρά του βοηθά τα παιδιά να παραβλέπουν τα υγιεινά τρόφιμα και να αγοράζουν λαχταριστά σνακ από το κυλικείο. Διότι δύσκολα θα απορρίψουν λιχουδιές όπως pizza, hot dogs, doughnuts, τυρόπιτες, αναψυκτικά κ.ά.



Το σωστό κολατσιό στο σχολείο είναι επίσης σημαντικό στη διατροφή του παιδιού, αν σκεφτούμε ότι στο χώρο αυτό περνάει το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας του. Είναι γνωστό ότι οι καντίνες των περισσότερων σχολείων προσφέρουν συνήθως έτοιμα γεύμα πλούσια σε λιπαρά και με χαμηλή θρεπτική αξία. Θα ήταν προτιμότερο, αντί να δώσετε στο παιδί χαρτζιλίκι για να διαλέξει ένα τέτοιο γεύμα, να αφιερώσετε λίγο χρόνο για την προετοιμασία του κολατσιού από το σπίτι. Μπορείτε, μάλιστα, να το χρησιμοποιήσετε σαν βοηθό σας ώστε να φτιάξετε κάτι υγιεινό και λαχταριστό, κάνοντας έτσι το σπιτικό κολατσιό πιο δελεαστικό από το έτοιμο. Εδώ μπορείτε να επιλέξετε από μία ποικιλία επιλογών, όπως είναι οι παρακάτω:

Το κλασσικό τοστ με τυρί και γαλοπούλα. Εναλλακτικά, δοκιμάστε να «παίξετε» με το είδος των υλικών, πχ να χρησιμοποιήσετε μαύρο ψωμί αντί για λευκό (ή ακόμα και ψωμάκι για χάμπουργκερ) ή να αλλάξετε τη γέμιση του με άλλες γεύσεις όπως με ποικιλία τυριών (αρκεί να προσέχετε πάντα και την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά και ειδικότερα κορεσμένα λιπαρά), καπνιστό σολομό ή κοτόπουλο με τυρί κρέμα, ποικιλία από πολύχρωμα λαχανικά (που μεταξύ των άλλων είναι πλούσια και σε φυτικές ίνες για την καλή λειτουργία του εντέρου) ή φυστικοβούτυρο με λεπτές φέτες μήλου. Ακόμα και στην κλασσική του μορφή, όμως, μπορείτε να αφήσετε τη φαντασία σας ελεύθερη και να το κόψετε σε ποικιλία σχεδίων ή να «ζωγραφίσετε» το ψωμί με λίγο βούτυρο πριν το ψήσετε και το κλασσικό τοστ δεν θα γίνει ποτέ βαρετό.

Ένα κομμάτι σπιτικό κέικ, που θα ετοιμάσετε κατά προτίμηση με αλεύρι ολικής άλεσης και φρούτα, ξηρούς καρπούς, κομματάκια σοκολάτας ή ό,τι άλλο αρέσει στο παιδί σας (εξαιρετική επιλογή το κέικ καρότο ή μπανάνα). Με τον τρόπο αυτό μπορείτε να ελέγχετε την ποιότητα της «λιχουδιάς» που θα φάει το παιδί σας, ενώ παράλληλα σας διευκολύνει, γιατί ένα κέικ περιέχει αρκετά κομμάτια και διατηρείται, με αποτέλεσμα να μην χρειάζεται να ετοιμάζετε κάτι νέο κάθε μέρα.

Σουβλάκια με κυβάκια από τυράκια. Εδώ οι επιλογές είναι απεριόριστες, μιας και πολλά είδη τυριών μπορούν να συνδυαστούν εύκολα εκτός από λαχανικά (π.χ. ντοματίνια, αγγουράκια) και με φρούτα, δημιουργώντας έτσι κάθε φορά κάτι διαφορετικό. Μπορείτε να το συνοδεύσετε με κρακεράκια ή με σπιτικά μπισκοτάκια, ή ακόμα και με διάφορα ντιπ, χρησιμοποιώντας ως βάση τυρί κρέμα, γιαούρτι ή ακόμα και χούμους, που είναι πλούσιο σε βιταμίνη Β6, φυλλικό οξύ και σίδηρο και είναι ιδιαίτερα ευχάριστο στα παιδιά.

Μία σπιτική ατομική πίτσα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως βάση αραβική πίτα, λίγη σάλτσα ντομάτας, άπαχο τυράκι και λαχανικά και ό,τι υλικό αρέσει στο παιδί σας, ενώ δεν απαιτεί ιδιαίτερο χρόνο προετοιμασίας. Εναλλακτικά, μπορείτε να δημιουργήσετε μία γλυκιά έκδοση, χρησιμοποιώντας ως βάση ζύμη σφολιάτας πάνω στην οποία τοποθετείτε κομμάτια φρούτων της επιλογής σας, λίγη μαύρη ζάχαρη και κανέλα και το ψήνετε στο φούρνο μέχρι να ροδίσει η σφολιάτα.

Οποιαδήποτε από τις επιλογές και αν προτιμήσετε πάντως, θα πρέπει οπωσδήποτε να συνοδεύεται από ένα φρούτο π.χ. ένα μήλο ή ένα αχλάδι, που διατηρούνται πιο εύκολα με τη μεταφορά, ή 250 ml χυμό (κατά προτίμηση 100% φυσικό χυμό και όχι κάποιο νέκταρ ή φρουτοποτό, που περιέχει μεγάλη ποσότητα ζάχαρης). Εάν, πάλι, το παιδί σας ζητάει κάτι πιο ελαφρύ από τα παραπάνω σνακ, μπορεί να καταναλώσει 1-2 μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης ή ένα κουλουράκι Θεσσαλονίκης μαζί με το φρούτο ή το χυμό.

Στην περίπτωση, ωστόσο, που λόγω έλλειψης χρόνου ή άλλων παραγόντων, το κολατσιό δεν μπορεί να ετοιμαστεί στο σπίτι, οι γονείς θα πρέπει να διαπαιδαγωγήσουν το παιδί τους διατροφικά, ώστε να επιλέγει πιο υγιεινά σνακ από την ποικιλία που προσφέρει το σχολείο. Έτσι, ένα σάντουιτς ή τοστ με τυρί και γαλοπούλα, κάποιο κουλούρι με σουσάμι ή σταφιδόψωμο, ένα γιαούρτι ή ένα κουτάκι γάλα, μία συσκευασία με αποξηραμένα φρούτα ή ακόμα και μία σπανακόπιτα μπορεί να αποτελέσει μία καλή εναλλακτική του σπιτικού κολατσιού.



Παχυσαρκία



Ως παχυσαρκία ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση του λίπους κάτω από το δέρμα, το υποδόριο λίπος αλλά και σε διάφορα άλλα όργανα του σώματος. Σε φυσιολογικούς ενήλικες το λίπος του σώματος κυμαίνεται από 12% έως 20% του συνολικού βάρους. Ένας απλός τρόπος για τη μέτρηση της παχυσαρκίας είναι ο υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος. Ο δείκτης αυτός υπολογίζεται όταν διαιρέσουμε το βάρος του σώματος, σε κιλά, δια του τετραγώνου του αναστήματος, σε μέτρα. Παραδείγματος χάριν αν ένα άτομο είναι 70 κιλά και έχει ύψος 1,70 μέτρα, ο δείκτης μάζας σώματός του υπολογίζεται διαιρώντας το 70 δια του 1,70 στο τετράγωνο. Στο συγκεκριμένο παράδειγμα ο δείκτης μάζας σώματος είναι 70 δια 2,9, ίσον με 24.

Όταν ο δείκτης μάζας σώματος κυμαίνεται μεταξύ 20 και 25 είναι φυσιολογικός, όταν κυμαίνεται μεταξύ 26 και 30 έχουμε α' βαθμού παχυσαρκία, μεταξύ 31-40, β'

βαθμού παχυσαρκία και μεταξύ 41 και 50 γ' βαθμού παχυσαρκία. Ο δείκτης αφορά ενήλικες, άνδρες και γυναίκες.

Οι περισσότεροι ειδικοί θεωρούν, ότι υπάρχει παχυσαρκία, όταν το σωματικό βάρος του ατόμου υπερβαίνει κατά 20% - 30% το ιδανικό βάρος για το φύλλο και την ηλικία του ατόμου αυτού.

Όσον αφορά τα αίτια της παχυσαρκίας, το πιο συνηθισμένο είναι η πρόσληψη με το φαγητό μεγαλύτερου αριθμού θερμίδων, απ' αυτές που χρειάζεται το άτομο για τις ημερήσιες ανάγκες του. Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις η παχυσαρκία μπορεί να οφείλεται σε δυσλειτουργία ορισμένων ενδοκρινών αδένων.

Οι θερμιδικές ανάγκες ενός ατόμου ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία το φύλο, το επάγγελμα και τον τρόπο ζωής. Έτσι ένας άνδρας ηλικίας 25-50 ετών χρειάζεται κατά μέσο όρο περίπου 2700 θερμίδες καθημερινά, ενώ μια γυναίκα της ίδιας ηλικίας περίπου 2000 θερμίδες.

Η παχυσαρκία αυξάνει κυρίως τον κίνδυνο για υπέρταση και σακχαρώδη διαβήτη, και μέσω αυτών τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες και εγκεφαλικά επεισόδια. Έτσι ένα άτομο με βάρος 45% πάνω από το φυσιολογικό έχει 30 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να πάθει σακχαρώδη διαβήτη, απ' ότι ένα άτομο με φυσιολογικό βάρος.

Οι παχύσαρκες γυναίκες έχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού και καρκίνου του ενδομητρίου. Οι οστεοαρθρίτιδες, οι θρομβοφλεβίτιδες, και οι παθήσεις της χοληδόχου κύστης είναι πιο συχνές στα παχύσαρκα άτομα. Επίσης, η παχυσαρκία μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικά και κοινωνικά προβλήματα.

Η παχυσαρκία, είναι ένα δυσεπίλυτο πρόβλημα που συχνά αποτελεί πηγή μεγάλης απογοήτευσης για όσους επιχειρούν να το αντιμετωπίσουν.

Στη σκέψη όλων των παχύσαρκων ατόμων η απόκτηση περιττού σωματικού βάρους φαίνεται εύκολη υπόθεση, σε αντίθεση με την απώλεια που φαίνεται σχεδόν αδύνατη.

Η πρόληψη της παχυσαρκίας γίνεται με την εφαρμογή ορισμένων πολύ απλών κανόνων υγιεινής διατροφής και τη συχνή σωματική άσκηση. Στην πραγματικότητα οι κανόνες αυτοί βοηθούν αποφασιστικά και στην πρόληψη ενός μεγάλου φάσματος χρόνιων παθήσεων.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας βασίζεται και αυτή στον συνδυασμό της κατάλληλης διαίτας και της σωματικής άσκησης.

Παρά την πληθώρα στοιχείων που δείχνουν ότι οι δίαιτες συχνά δεν είναι αποτελεσματικές εξακολουθούν να παραμένουν το κύριο μέσο της παχυσαρκίας.

Για να είναι ασφαλείς οι δίαιτες, πρέπει να καλύπτουν τις ανάγκες του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά, να προλαμβάνουν την απώλεια σωματικής πρωτεΐνης και άλλες επιπλοκές από τη χαμηλή πρόσληψη τροφής.

Η απώλεια του σωματικού βάρους πρέπει να γίνεται σταδιακά και να αποφεύγονται οι μεγάλες αυξομειώσεις βάρους, που ίσως είναι πιο επικίνδυνες για την υγεία, από την ίδια την παχυσαρκία. Ο ιδανικός ρυθμός απώλειας βάρους σε μια δίαιτα είναι μισό με ένα κιλό την εβδομάδα. Πρέπει να είμαστε πολύ επιφυλακτικοί σε δίαιτες που υπόσχονται απότομη μείωση του βάρους. Επίσης πρέπει να έχουμε υπ' όψιν μας ότι οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να αντέξουν δίαιτες με χαμηλή ποιότητα θρεπτικών συστατικών για 2-3 εβδομάδες, χωρίς να υποστούν σοβαρές βλάβες στην υγεία τους. Οι παρατεταμένες δίαιτες που παρέχουν λιγότερες από 1000 θερμίδες την ημέρα, πρέπει να εφαρμόζονται μόνο κάτω από ιατρική επίβλεψη.

Προκειμένου να ρυθμίσει κανείς το βάρος του, πρέπει κατ' αρχήν να επισκεφθεί το γιατρό του για να εκτιμηθούν οι παράμετροι εκείνες που θα του παρέχουν ασφάλεια στους χειρισμούς.

Πολλές φορές η παχυσαρκία μπορεί να συνυπάρχει με αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια, αυξημένη πίεση ή ενδοκρινολογικά προβλήματα. Επίσης ενδέχεται να συνυπάρχει με λιπώδη διήθηση ή και αναιμία. Η ιατρική εκτίμηση θα καθορίσει και τη θεραπεία εκλογής η οποία μπορεί να είναι διαιτητική, φαρμακευτική, χειρουργική ή μικτή εάν πρόκειται και για την ρύθμιση ασθενειών που ενδέχεται όπως προαναφέρθηκε να συνυπάρχουν.

Οι φαρμακευτικές και χειρουργικές μέθοδοι που έχουν εφαρμοστεί για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να αντιμετωπίζονται με μεγάλη επιφύλαξη, αφορούν άτομα με σοβαρότατη παχυσαρκία, πχ πάνω από 150 κιλά, και πρέπει να γίνονται κάτω από συστηματική ιατρική παρακολούθηση.



Οι πληροφορίες που έχουμε στη διάθεση μας σχετικά με τους κινδύνους από ανεξέλεγκτους χειρισμούς για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, πρέπει να αποτρέπουν χειρισμούς που δεν παρέχουν ασφάλεια. Γι' αυτό σήμερα, η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πρέπει να γίνεται ύστερα από ιατρική διερεύνηση,

σχεδιασμό από εξειδικευμένο διαιτολόγο της κατάλληλης διαιτητικής αγωγής, που θα παρέχει:

- επαρκή ποσότητα θρεπτικών ουσιών
- εξασφάλιση βαθμιαίας απώλειας βάρους
- διατήρηση αποθεμάτων πρωτεΐνης και
- υποστήριξη για τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς.

Επίσης αναγκαία είναι η ψυχολογική ενίσχυση καθώς και η μεταθεραπευτική φροντίδα. Αναγκαία είναι η παρακολούθηση των παραγόντων κινδύνου σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Εκείνο βέβαια που έχει μεγαλύτερη σημασία είναι να διατηρήσουμε το σωστό βάρος μετά το τέλος της δίαιτας, υιοθετώντας τις κατάλληλες διατροφικές συνήθειες. Αυτό άλλωστε είναι και το δυσκολότερο, γιατί τα κιλά εύκολα χάνονται και εύκολα ξανακερδίζονται.

Παχυσαρκία στην Παιδική Ηλικία

Η εμφάνιση και ραγδαία αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας οφείλεται σε συνδυασμό παραγόντων, που κυρίως αφορούν αλλαγές στο ευρύτερο περιβάλλον, και τις αλλαγές στον τρόπο ζωής. Για παράδειγμα, η ενασχόληση των παιδιών με ολοένα και περισσότερες καθιστικές δραστηριότητες (π.χ. τηλεόραση, υπολογιστής, ηλεκτρονικά παιχνίδια) έχει σαν αποτέλεσμα αφενός να εκτίθενται σε πληθώρα διαφημίσεων για πλούσιου θερμιδικού περιεχομένου σνακ, αφετέρου να περιορίζουν τη φυσική τους δραστηριότητα. Επιπλέον, η παιδική διατροφή χαρακτηρίζεται τα τελευταία χρόνια από τη συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και αναψυκτικών, ενώ πολλά από τα παχύσαρκα παιδιά παραλείπουν την κατανάλωση πρωινού γεύματος. Αναπληρώνουν έτσι, τη χαμηλή ενεργειακή πρόσληψη το πρωί με την κατανάλωση σνακ χαμηλής θρεπτικής αξίας το υπόλοιπο της ημέρας.

Αρκετοί λόγοι κάνουν επιτακτική την ανάγκη παρέμβασης στα παχύσαρκα παιδιά, εφόσον η παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλα τα συστήματα του οργανισμού. Το υπερβάλλον βάρος έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση πολλών προβλημάτων υγείας, όπως ψυχοκοινωνικά (χαμηλή αυτοεκτίμηση, κοινωνική απομόνωση, στιγματισμός, κατάθλιψη), αναπνευστικά (άπνοια ύπνου, άσθμα), γαστρεντερικά (γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λιπώδης διήθηση του ήπατος, χολολιθίαση), μυοσκελετικά (πλατυποδία, εξάρθρωση αστραγάλων, κάταγμα πήχη), καρδιαγγειακά (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία, αθηροσκλήρωση), ενδοκρινολογικά (ινσουλινοαντίσταση, δυσανοχή γλυκόζης, διαβήτη τύπου II, σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών). Η εμφάνιση των προβλημάτων μπορεί να είναι μακροπρόθεσμη καθώς είναι πιθανόν τα παιδιά αυτά να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Η πιθανότητα αυτή αυξάνεται με την ηλικία και το βαθμό παχυσαρκίας του παιδιού. Η παρέμβαση για αντιμετώπιση της παχυσαρκίας στα παιδιά φαίνεται να είναι απαραίτητη, καθώς η θεραπεία της παχυσαρκίας των ενηλίκων δεν είναι εύκολη υπόθεση. Οι περισσότερες ευκαιρίες που έχουν τα παιδιά για αύξηση της φυσικής τους δραστηριότητας, τα «βιολογικά» πλεονεκτήματα που έχουν έναντι των ενηλίκων (λιγότερα λιπώδη κύτταρα, σωματική ανάπτυξη) και το γεγονός ότι είναι πιο εύκολο να αλλάξουν τις συνήθειες διατροφής και άσκησης σε σύγκριση με τους ενήλικες, είναι κάποια από τα πλεονεκτήματα που έχουν τα παιδιά ως πληθυσμός παρέμβασης για τη ρύθμιση του σωματικού τους βάρους.

Η θεραπεία της παιδικής παχυσαρκίας δεν θα πρέπει να νοηθεί στο πλαίσιο π.χ. μιας μεμονωμένης χορήγησης δίαιτας, αλλά θα πρέπει να εστιάζει στην τροποποίηση λανθασμένων συμπεριφορών, μακροχρονίως. Οι συμπεριφορές αυτές αφορούν τόσο τη διατροφή όσο και την άσκηση, και στόχος θα πρέπει να είναι η ένταξη υγιεινότερων συνηθειών στην καθημερινότητα του παιδιού, ώστε να μπορέσει να διατηρήσει μακροχρονίως τις συνήθειες αυτές.

Για παράδειγμα, ο αριθμός και η ποιότητα των γευμάτων, η επιλογή των σνακ, ο έλεγχος των μερίδων, η συχνότητα κατανάλωσης γλυκισμάτων, αλλά και η αύξηση της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας, η ενασχόληση με αγαπημένο άθλημα, η μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων, είναι μερικά θέματα όπου πρέπει να εστιάσει η παρέμβαση. Επίσης, το παιδί θα πρέπει να ενισχύεται να κάνει αλλαγές από μόνο του, να βρίσκει εναλλακτικές λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις και να έχει μια υγιή και ισορροπημένη στάση απέναντι στο φαγητό. Στην όλη προσπάθεια αναμφισβήτητα η οικογένεια έχει υποστηρικτικό ρόλο. Ο τρόπος αυτός παρέμβασης προϋποθέτει την συνεργασία μιας ποικιλίας εμπειρων επιστημόνων (διατροφολόγοι, καθηγητές φυσικής αγωγής, παιδίατροι και όπου απαιτείται, γιατροί άλλων ειδικοτήτων), οι οποίοι θα ενθαρρύνουν τις μικρές και σταδιακές αλλαγές και θα αποτρέπουν γονείς και παιδιά από το ‘κυνήγι’ του ιδανικού βάρους.

Επιδημιολογία

Το ποσοστό των παιδιών που βρίσκεται σε κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα αυξήθηκε από το 4% το 1960 στο 17% το 2003-2004 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Παρόμοια στοιχεία έχουν παρουσιαστεί και σε άλλες περιοχές και φυσικά στην Ελλάδα. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, 14εκ παιδιά βρίσκονται πάνω από το φυσιολογικό βάρος, εκ των οποίων τα 3εκ είναι παχύσαρκα.

Κάθε χρόνο επίσης 400.000 παιδιά στην Ευρωπαϊκή Ένωση βρίσκονται πάνω από το φυσιολογικό βάρος, εκ των οποίων τα 85.000 είναι παχύσαρκα. Η παιδική παχυσαρκία έχει επηρεάσει τα παιδιά διαφόρων ηλικιών, εθνοτήτων και κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης. Τα παιδιά πάντως των χαμηλότερων κοινωνικών στρωμάτων έχουν υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας λόγω της περιορισμένης πρόσβασης σε τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας και λόγω του χαμηλότερου μορφωτικού τους επίπεδου.

Αιτίες

Λόγω των σοβαρών επιπλοκών γίνεται συνεχώς συζήτηση γύρω από τις αιτίες που συμβάλλουν στην εξέλιξη της παιδικής παχυσαρκίας και στο κατά πόσο μπορούν να αντιμετωπιστούν. Οι αιτίες μπορούν να διαχωριστούν σε γενετικές και περιβαλλοντικές. Τα γονίδια βέβαια, παρ' όλο το ότι έχουν ένα μερίδιο ευθύνης δεν είναι ο βασικός λόγος. Η κυριότερη αιτία αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες και κυρίως με τις διατροφικές συνήθειες και την φυσική δραστηριότητα. Στον πίνακα 1 αναφέρονται κάποιες αιτίες.

Πρώτη και κύρια αιτία είναι η παντελής έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο των περισσοτέρων παιδιών και εφήβων. Η κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί με την διατήρηση φυσιολογικού βάρους σε αρκετές έρευνες. Βέβαια, μεγάλη σημασία έχει και η ποιότητα του πρωινού. Η αναφορά γίνεται πάντα σε σωστές και υγιεινές επιλογές.

Δεύτερον, τα τελευταία χρόνια έχει υπάρξει μια στροφή των παιδιών σε έναν λιγότερο θρεπτικό τρόπο διατροφής, ο οποίος χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση έτοιμου φαγητού και σακχαρούχων αναψυκτικών.

Στο παρελθόν, η κατανάλωση έτοιμου φαγητού ήταν μια περιστασιακή συνήθεια και ένα τυπικό γεύμα χαρακτηριζόταν από 1 μικρό burger, μία μικρή μερίδα τηγανιτές πατάτες και 1 μικρό αναψυκτικό. Σήμερα, το 1/3 των παιδιών τρώει περίπου κάθε μέρα έτοιμο φαγητό. Από το 1970 η κατανάλωση γρήγορου φαγητού έχει διπλασιαστεί στα παιδιά στην Αμερική και σήμερα ξεπερνά το 10% της ολικής ενεργειακής πρόσληψης. Αυτή η αύξηση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Ένας λόγος έχει να κάνει με την αύξηση των μερίδων. Ένα έξτρα – large έτοιμο γεύμα μπορεί να περιέχει 2000 θερμίδες. Επίσης, κάποια από τα χαρακτηριστικά των έτοιμων γευμάτων είναι η γευστικότητα, η ενεργειακή πυκνότητα, το περιεχόμενο λίπος, το γλυκαιμικό φορτίο και η περιεχόμενη ζάχαρη. Σήμερα, λόγω των συνεχών αναφορών στην παχυσαρκία, αρκετές αλυσίδες γρήγορου φαγητού συμπεριλαμβάνουν και πιο υγιεινές επιλογές.

Η κατανάλωση αναψυκτικών από τα παιδιά έχει διπλασιαστεί συγκριτικά με το 1970 και η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετισθεί με αύξηση του κινδύνου παχυσαρκίας. Βασική αιτία είναι τα περιεχόμενα απλά σάκχαρα.

Άλλος λόγος, με τον οποίο μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση βάρους σχετίζεται με το γεγονός ότι δεν φέρνουν κορεσμό. Πρώτον λόγο της υγρής μορφής τους και δεύτερον, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε απλά σάκχαρα.

Το 1970 οι οικογένειες συνήθιζαν να κάθονται μαζί στο τραπέζι και το φαγητό που καταλάωναν είχε ετοιμασθεί από την νοικοκυρά του σπιτιού. Σήμερα, το ποσοστό

των οικογενειών που κάθονται μαζί στο τραπέζι έχει μειωθεί αρκετά. Αντιθέτως, η κατανάλωση έτοιμου και γρήγορου φαγητού έχει αυξηθεί αρκετά μεταξύ των εφήβων. Η αλλαγή της ποιότητας και του τρόπου κατανάλωσης των γευμάτων έχει επηρεάσει σημαντικά το βάρος των εφήβων.

Η συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων σχετίζεται αντίστροφα με την παρουσία παχυσαρκίας και την κατανάλωση τηγανιτών τροφίμων και αναψυκτικών, ενώ σχετίζεται θετικά με δείκτες ποιοτικής διατροφής όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Ρόλο στην διατροφή των παιδιών παίζει επίσης το μορφωτικό επίπεδο των γονιών και η κοινωνικό – οικονομική κατάσταση. Έρευνες δείχνουν ότι οι μορφωμένοι γονείς φροντίζουν περισσότερο την διατροφή των παιδιών συγκριτικά με τους αμόρφωτους. Τα ποσοστά παχυσαρκίας δείχνουν επίσης να είναι υψηλότερα στα πιο χαμηλά κοινωνικά στρώματα. Ένας βασικός λόγος, έχει να κάνει με το γεγονός ότι τα υψηλά σε ενέργεια, λιπαρά και απλά σάκχαρα τρόφιμα είναι πιο φτηνά συγκριτικά με τα πιο υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα. Ένας χαμηλόμισθος οικογενειάρχης, αυτό που θα κοιτάζει πρώτο, δεν είναι οι υγιεινές επιλογές, αλλά να δώσει κάτι στα παιδιά του να φάνε. Αυτό δυστυχώς είναι κάτι το οποίο θα το βρούμε μπροστά μας στην σημερινή εποχή.

Η πλειοψηφία των παιδιών τέλος, έχει σταματήσει να γυμνάζεται και να ασκείται. Ξοδεύει άπειρες ώρες, μπροστά στον υπολογιστή και την τηλεόραση αλλά δεν βγαίνει έξω να κινηθεί και να γυμναστεί. Ένα ρόλο παίζουν και οι γονείς, οι οποίοι δεν βρίσκουν χρόνο να κάνουν εξωτερικές δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά τους.





Γνωμικά

Ένα μήλο την ημέρα

.....τον γιατρό τον κάνει πέρα !

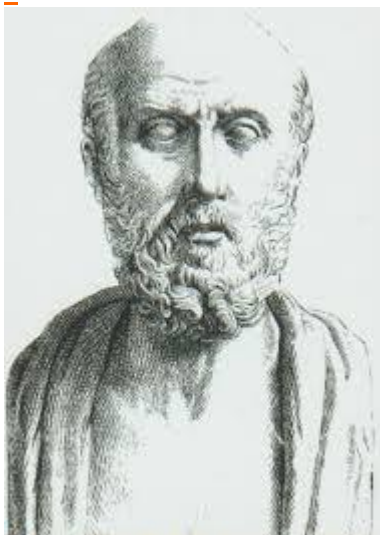


Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι φρούτα όπως τα μήλα φαίνεται να ωφελούν την καρδιαγγειακή υγεία σχεδόν όσο και «θαυματουργά» φάρμακα όπως οι στατίνες, οι οποίες ρίχνουν την υψηλή χοληστερόλη. Οι επιστήμονες διευκρινίζουν ότι, πέρα από τα μήλα, παρόμοια οφέλη έχουν πολλά άλλα φρούτα, αρκεί η κατανάλωσή τους να γίνεται καθημερινά.

Σύμφωνα με τους υπολογισμούς τους, αν οι ενήλικοι όλων των ηλικιών έτρωγαν μια έξτρα μερίδα φρούτα ή λαχανικά κάθε μέρα, σε μια χώρα όπως η Βρετανία, θα ήταν δυνατό να αποφευχθούν έως 11.000 θάνατοι καρδιαγγειακής αιτιολογίας ετησίως.

Παράλληλα, αν είχαν τη συνήθεια αυτή όλοι οι άνθρωποι πάνω από τα 50 τους, τότε το «κέρδος» θα ήταν περίπου 8.500 λιγότεροι πρόωροι θάνατοι (αντίστοιχα οι στατίνες θα έσωζαν περίπου 9.400 ζωές).

Οι ειδικοί συστήνουν τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα, κάτι που όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν τηρούν. Ενδεικτικά, ένα μήλο περιέχει κατά προσέγγιση μηδενική ποσότητα αλατιού και χοληστερόλης, μόλις 0,09 γραμμάρια λίπος και 1,39 γραμμάρια φυτικές ίνες.

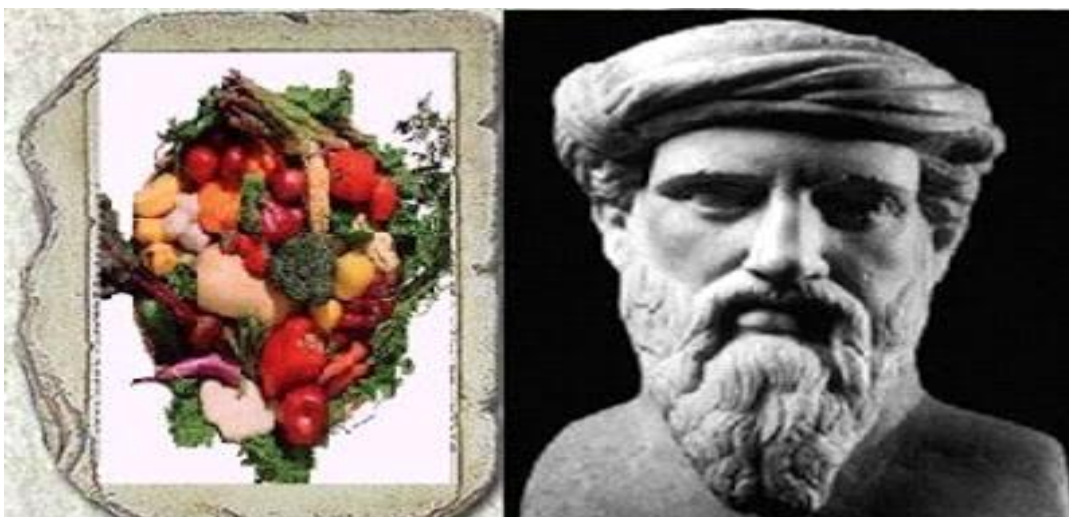


Η τροφή είναι το φάρμακό σου !

Ο Ιπποκράτης συνήθιζε να λέει πως “Η τροφή σου να είναι το φάρμακό σου και το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου” πιστεύοντας πως η διατροφή μας είναι θεμέλιος λίθος για την υγεία μας και πως τα καλύτερα φάρμακα υπάρχουν ελεύθερα και δωρεάν στη φύση.

ΤΟ 95% ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ ΕΞΑΛΕΙΦΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΠΥΘΑΓΟΡΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το 95 % των ασθενειών, αφανίζονται με την πυθαγόρεια διατροφή!



Ιπποκράτης

Ιπποκράτης: «Εκείνο που διατηρεί την υγεία είναι ισομερής κατανομή και ακριβής μείξη μέσα στο σώμα των δυνάμεων

(= ισονομία) του ξηρού, του υγρού, του κρύου, του γλυκού, του πικρού, του ξινού και του αλμυρού. Την Αρρώστια την προκαλεί η επικράτηση του ενός (=μοναρχία).

Η θεραπεία επιτυγχάνεται με την αποκατάσταση της διαταραχθείσας ισορροπίας, με τη μέθοδο της αντίθετης από την πλεονάζουσα δύναμη»

Τις αντιλήψεις αυτές τις βρίσκουμε ακέραιες στον Ιπποκράτη.

Η ακριβής μείξη, η ισονομία, η συμμετρία, η αρμονία, βρίσκονται στη βάση των δογμάτων των Πυθαγορείων και του Ιπποκράτη. Κι εδώ, όπως θα δούμε, μας εντυπωσιάζει ο ..νόμος της αναλογικότητας!

Τα Κόκκινα Φασόλια:



Πραγματικά μπορούν να θεραπεύσουν και να βοηθήσουν στη διατήρηση της καλής νεφρικής λειτουργίας και μοιάζουν ακριβώς όπως τα ανθρώπινα νεφρά.

Το Καρύδι:



Ομοιάζει με έναν μικρό εγκέφαλο, ένα αριστερό και ένα δεξί ημισφαίριο, τον άνω και κάτω εγκέφαλο και την παρεγκεφαλίδα.

Τα καρύδια βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και την εγκεφαλική λειτουργία.

Το Καρότο:



Η διατομή του καρότου μοιάζει με το ανθρώπινο μάτι.

Τα καρότα ενισχύουν σε μεγάλο βαθμό τη ροή του αίματος στα μάτια και ενισχύουν γενικά την λειτουργία των ματιών.

Το Σέλινο:



Ομοιάζει με τα οστά.

Το σέλινο στοχεύει ειδικά στην ενδυνάμωση και την αντοχή των οστών.

Τα τρόφιμα με νάτριο, όπως το σέλινο τροφοδοτεί με τα απαραίτητα, τις σκελετικές ανάγκες του σώματος.

Το Αβοκάντο:

Στοχεύει στην υγεία και στη καλή λειτουργία της μήτρας και του τραχήλου της μήτρας της γυναίκας. Τα αβοκάντο βοηθούν τις γυναικείες ορμόνες να έλθουν σε ισορροπία, να ρίξει ανεπιθύμητο βάρος μετά τη γέννηση, και την αποτροπή του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας.

Τα σύκα:

Υποκαθιστούν τους όρχεις και είναι γεμάτα από σπόρους και κρέμονται ανά ζεύγη, όταν μεγαλώνουν.

Τα σύκα αυξάνουν την κινητικότητα των αρσενικών(+) σπερματοζωαρίων, καθώς αυξάνουν και τον αριθμό των σπερματοζωαρίων, για βοηθήσουν, να ξεπεραστεί η ανδρική στειρότητα.

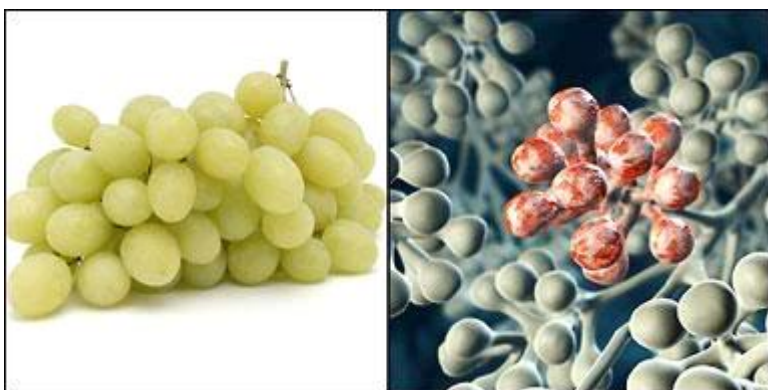
Το μανιτάρι:



Τα μανιτάρια μπορούν να βοηθήσουν τη βελτίωση της ακοής, όπως ακόμη, τα μανιτάρια είναι ένα από τα λίγα τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη D.

Η συγκεκριμένη βιταμίνη είναι σημαντική για υγιή οστά, η οποία ισχυροποιεί ακόμα και τα μικροσκοπικά οστά που βρίσκονται μέσα στο αυτί τα οποία μεταδίδουν τον ήχο προς τον εγκέφαλο.

Τα σταφύλια:

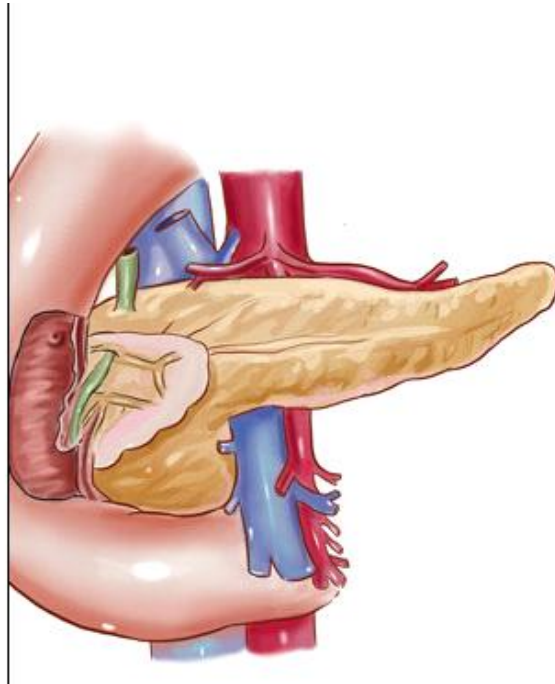


Μια διατροφή υψηλή σε φρέσκα φρούτα, όπως τα σταφύλια, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και το εμφύσημα.

Οι σπόροι σταφυλιών περιέχουν επίσης μια χημική ουσία που ονομάζεται proanthocyanidin, η οποία φαίνεται να μειώνει τη δριμύτητα του αλλεργικού άσθματος.

Πιπερόριζα(Ginger):

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματά της είναι η υποβοήθηση της πέψης, ενώ είναι επίσης μια δημοφιλής θεραπεία για κινητικά προβλήματα-ασθένειες.

Οι Γλυκοπατάτες:

Οι γλυκοπατάτες μοιάζουν με το πάγκρεας και πράγματι επιφέρουν ισορροπία το γλυκαιμικό δείκτη των διαβητικών.

Τα κρεμμύδια:

Βοηθούν τα κύτταρα να απαλλαγούν από τις τοξίνες.

Επίσης, όταν τα κόβουμε, παράγουν δάκρυα, καθαρίζοντας επιθηλιακά κύτταρα του ματιού.

Το σκόρδο:

Βοηθάει στην απομάκρυνση άχρηστων υλικών και τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες από το σώμα.

Το λεμόνι:



Είναι ένα θαυματουργό προϊόν στο να σκοτώνει τα καρκινογόνα κύτταρα. Είναι 10000 φορές ισχυρότερο από την χημειοθεραπεία, δοκιμασμένο σε καρκίνους όλων των μορφών.

Επιπλέον το θεωρούν σαν έναν παράγοντα αντιμικροβιακού ευρέος φάσματος, κατά των μολύνσεων των βακτηριδίων και όγκων, ικανό στην καταπολέμηση των εσωτερικών παρασίτων και σκουληκιών, ρυθμιστή τη υψηλής αρτηριακής πίεσης, είναι αντικαταθλιπτικό και καταπολεμά το άγχος και τις νευρικές διαταραχές.

Ο χυμός του λεμονιού περιέχει βιταμίνη C, σάκχαρα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα (κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο και πυρίτιο) ενώ η φλούδα του αναζωογονητικό αιθέριο έλαιο. Επίσης, το λεμόνι είναι πλούσιο σε φλαβόνες, αντιοξειδωτικές ουσίες πολύτιμες στη θεραπευτική.

Το λεμόνι είναι εξαιρετικό αντιβακτηριακό, απολυμαντικό, στυπτικό και αντισηπτικό, θεωρείται πως βοηθάει στον έλεγχο του ουρικού οξέος, εμποδίζει τη θρόμβωση των αρτηριών και των φλεβών και τη συσσώρευση αλάτων. Το λεμόνι, επειδή ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό μας σύστημα (αυξάνοντας τα λευκά αιμοσφαίρια) θεωρείται και άριστο αιμοστατικό.

Τα αμύγδαλα:



Αμυγδαλέλαιο λαμβάνεται από τους καρπούς του αμύγδαλου.

Πλούσιο σε βιταμίνες A, E, B1, B2, B6 . B17 και ιχνοστοιχεία.

Η βιταμίνη B17 δεν είναι βιταμίνη.

Είναι η παλιά ονομασία της αμυγδαλίνης.

Τρώτε άφοβα κάθε μέρα από λίγα κουκούτσια βερίκοκου και αμύγδαλα.

Γνωμικά σχετικά με τη διατροφή

- Το να τρως είναι αναγκαιότητα. Το να τρως έξυπνα είναι τέχνη. (La Rochefoucauld, 1613-1680, Γάλλος συγγραφέας)
- Μη σκάβεις τον λάκκο σου με το μαχαίρι και το πιρούνι σου. (αγγλική παροιμία)
- Όλες οι θλίψεις είναι λιγότερο έντονες με ψωμί.
- Η δυσπεψία είναι οι τύψεις ενός ένοχου στομαχιού. (Alphonse Karr, 1808-1890, Γάλλος συγγραφέας)
- Πες μου τι τρως, να σου πω ποιος είσαι. Jean Anthelme Brillat-Savarin, 1755-1821(Γάλλος περιώνυμος μπον βιβέρ)
- Τρώγοντας έρχεται η όρεξη. ~Francois Rabelais, 1484-1553(Γάλλος συγγραφέας)
- Οι άνθρωποι δεν πρέπει να βλέπουν πως φτιάχνονται δυο πράγματα: οι νόμοι και τα λουκάνικα.(Όττο Φον Μπίσμαρκ, 1815-1898, Γερμανός Καγκελάριος)
- Με τον περίπατο ασκείς το σώμα, με την προσευχή την ψυχή και με τη νηστεία και τα δύο
- Τα φάρμακα μεγαλώνουν την ελπίδα, μικραίνουν τη ζωή
- Έχε τα πόδια σου ζεστά, την κεφαλή σου κρύα, και το στομάχι αδειανό, γιατρού δεν έχεις χρεία.
- Νους υγιής εν σώματι υγιεί
- Αν θέλεις να γιατρέψεις κάποιον που είναι ψυχικά άρρωστος, άλλαξε τη διατροφή του (Γνωμικό σοφών της Ανατολής)
- Τρώγε, για να ζεις και μη ζεις, για να τρως (Σωκράτης)

- Εισροή αίματος, εκροή πνεύματος κατεργάζεται
- Το σώμα μας έχει την ιδιότητα να αυτοθεραπεύεται. Ύψιστη σημασία έχουν οι παράγοντες: Διατροφή, Κίνηση, Περιβάλλον, Τρόπος Ζωής, Τρόπος Σκέψης (Ιπποκράτης)
- Δεν υπάρχει ανίατη ασθένεια, αλλά ανίατοι ασθενείς (Ιπποκράτης)
- Για να δείτε πόσο χαμηλά είναι μια κοινωνία (πνευματικά), κοιτάξτε πόσο ψηλά κρατάει τους γιατρούς της (Σωκράτης)
- Σπίτι που δεν βλέπει ο ήλιος, το βλέπει ο γιατρός (Ιπποκράτης)
- Ο μη εργαζόμενος μηδέ εσθιέτω.(Απόστολος Παύλος)
- Πες μου τι τρως, να σου πω ποιος είσαι.(Jean Anthelme Brillat-Savarin)

Είμαστε ότι τρώμε !



Χρήσιμες συμβουλές

Αν καταναλώνουμε φρέσκα φρούτα, τότε η βιταμίνη C θα γίνει σύμμαχος στην προσπάθεια του οργανισμού μας απέναντι στις διάφορες λοιμώξεις.

Αν σήμερα καταναλώσουμε επαρκή πρωτεΐνη, τότε την επόμενη μέρα θα γίνει πλήρης αποκατάσταση των φθαρμένων ιστών, ενώ αν καταναλώσουμε περισσότερη από αυτή που χρειαζόμαστε, θα ξυπνήσουμε με περισσότερο αποθηκευμένο λίπος μέσα στο σώμα μας.

Αν προσθέσουμε δυο με τρεις κουταλιές ωμό ελαιόλαδο στο φαγητό μας, η καρδιά μας θα εργάζεται καλύτερα και ο νους μας θα λειτουργεί γρηγορότερα.

Αν έχουμε καθημερινά δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια στη διατροφή μας, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β θα βοηθήσουν το σώμα μας να είναι πιο δραστήριο και το νευρικό μας σύστημα σε πλήρη διαύγεια και ετοιμότητα.

Αν οτιδήποτε φάμε σήμερα είναι όσο το δυνατόν πιο φρέσκο, πιο ζωντανό και πιο κοντά στη φυσική του πηγή προέλευσης, χωρίς πρόσθετα χημικά και συντηρητικά, τότε σίγουρα αυτό θα αντανακλάται θετικά στη διάθεσή μας, στις δυνάμεις μας, στη διανοητική ευεξία μας και στη άριστη φυσική μας κατάσταση.

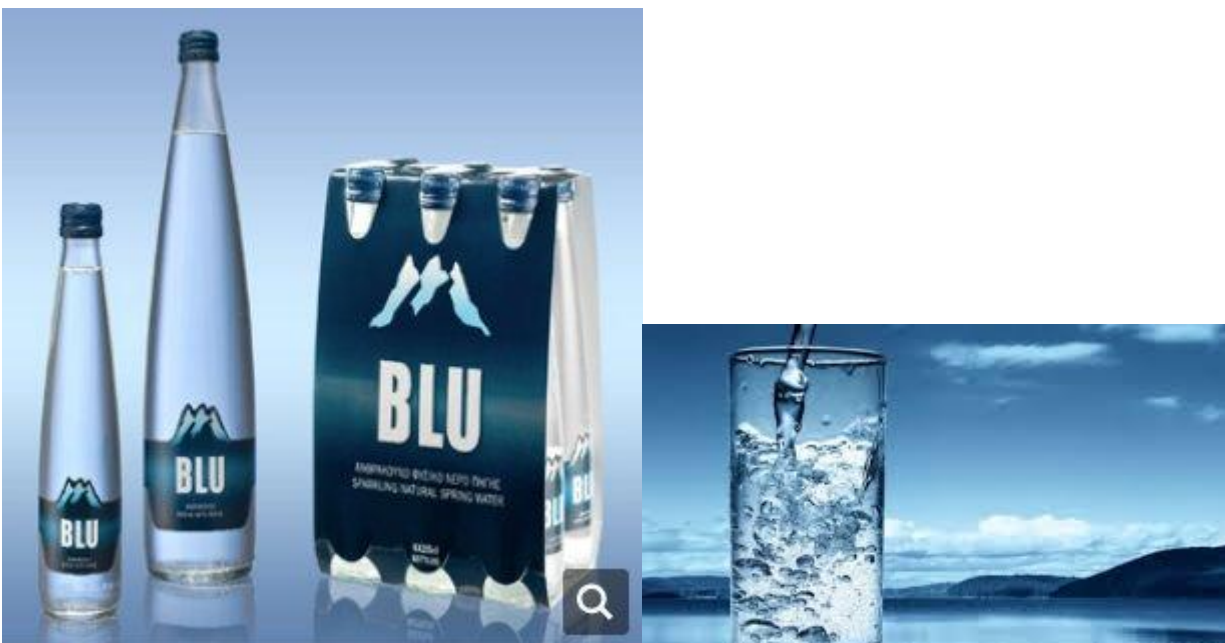
Δεν είναι βέβαιο λοιπόν, αν τελικά υπάρχει απάντηση στο αν «είμαστε ό,τι τρώμε» αυτό που είναι σίγουρο ωστόσο, είναι πως αυτό που τρώμε είναι αναμφίβολα μέρος του σώματός μας και της εικόνας μας!

Νερό και υγεία

Γιατί το νερό είναι απαραίτητο για τον οργανισμό

Το 60-70% του σωματικού μας βάρους αποτελείται από υγρά. Καθημερινά χάνουμε από 2 έως 4 λίτρα υγρών με τις καύσεις, την αφόδευση, την εφίδρωση και την διούρηση. Επομένως, για να διατηρούμε την υδατική ισορροπία του οργανισμού, είναι απαραίτητο μέσα στο εικοσιτετράωρο να προσλαμβάνουμε τουλάχιστον τόσα υγρά όση η ποσότητα που χάνουμε. Για να το πετύχουμε, πρέπει να πίνουμε αρκετό νερό και επίσης να καταναλώνουμε υγρά και τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες νερού. Σε γενικές λοιπόν γραμμές, τα 8-10 ποτήρια νερό (συνολικά 2-2,5 λίτρα) θεωρούνται η ελάχιστη αναγκαία ημερήσια ποσότητα για υγιή άτομα. Επειδή όμως τα άτομα με αυξημένο σωματικό λίπος έχουν στο σώμα τους λιγότερο νερό, ο στόχος για αυτά προσδιορίζεται στα 12 ποτήρια νερό ημερησίως ή και περισσότερα – όχι βέβαια «μαζεμένα», αλλά σχεδόν ομοιόμορφα κατανεμημένα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Το νερό αποτελεί το κύριο συστατικό του οργανισμού (περίπου 70%) και είναι αναγκαίο για όλες τις χημικές αντιδράσεις που πραγματοποιούνται σε αυτόν. Αφενός εμποδίζει τις απότομες μεταβολές της θερμοκρασίας του σώματος που θα απέβαιναν καταστρεπτικές για τον οργανισμό, αφετέρου επιτρέπει την απομάκρυνση θερμότητας με τον ιδρώτα. Παρόλο που δεν έχει θρεπτική αξία, εντούτοις παίζει σημαντικό ρόλο στη διατροφή. Επιπλέον αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους ρυθμιστικούς παράγοντες του σωματικού βάρους. Είναι απαραίτητο για τις χημικές διαδικασίες του μεταβολισμού και την πρόληψη της αφυδάτωσης και παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο που ο οργανισμός διαχειρίζεται τα αποθέματα λίπους.



Μπορούμε να υποκαταστήσουμε το νερό με άλλα υγρά;

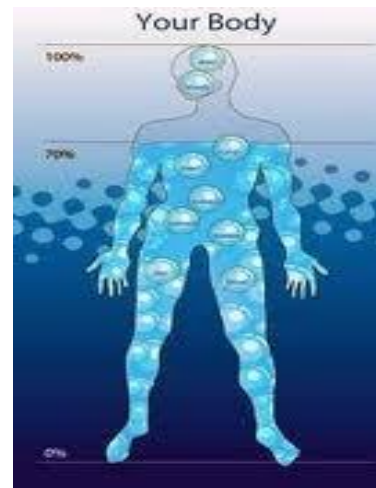
Όσα ροφήματα περιέχουν ζάχαρη, δεν μπορούν να το υποκαταστήσουν και επειδή δρουν διουρητικά, αυξάνουν τις απαιτήσεις του οργανισμού σε νερό.

Έτσι αντί πχ για αναψυκτικά καλύτερα να προτιμάμε σόδα ή μεταλλικό νερό ή χυμούς λαχανικών και αντί για καφέ ή παγωμένες μπίρες να επιλέγουμε τσάι ή χαμομήλι χωρίς ζάχαρη. Επίσης περισσότερο νερό περιέχουν τα άπαχα γαλακτοκομικά από τα λιπαρά και οι μαγειρεμένες σε νερό ή ατμό τροφές από τις τηγανισμένες ή ψημένες στη σχάρα.

Που διαφέρει το φυσικό μεταλλικό νερό και ποια τα πλεονεκτήματά του;

Διαφέρει από τα υπόλοιπα νερά (βρύσης, επιτραπέζιο κλπ.) διότι είναι φυσικά πλούσιο σε κύρια άλατα και ιχνοστοιχεία, ευεργετικά για την υγεία .

Για παράδειγμα το μαγνήσιο είναι ένα σημαντικό ανόργανο στοιχείο για την ανάπτυξη των οστών, αφού ο μεταβολισμός του συνδέεται με αυτόν του ασβεστίου. Επίσης συμμετέχει και σε άλλες λειτουργίες του οργανισμού, όπως ο μεταβολισμός του καλίου, της βιταμίνης D, των πρωτεϊνών και της γλυκόζης. Το ασβέστιο είναι πολύτιμο γιατί αποτελεί ένα από τα βασικά δομικά υλικά των οστών και των δοντιών ενώ παίζει ρόλο στην καλή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος. Το νάτριο συμβάλλει στο να διατηρείται η οξεο-βασική ισορροπία (pH) και να παραμένει σταθερός ο όγκος των υγρών του σώματός. Η έλλειψη νατρίου προκαλείται κυρίως λόγω έντονης εφίδρωσης (το νάτριο αποβάλλεται μέσω του ιδρώτα ως χλωριούχο νάτριο) και μπορεί να προκαλέσει ζαλάδες, ναυτία και τάση για εμετό, ενώ επηρεάζει και το νευρικό σύστημα.



Γεύματα της ημέρας

Τρία γεύματα την ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό γεύμα και δείπνο) αποτελούσαν και αποτελούν τρόπο ζωής. Μία νέα θεωρία έρχεται στο προσκήνιο για να καταρρίψει τον μύθο των τριών γευμάτων μέσα στην ημέρα, η θεωρία των 6 (μικρών και συχνών) γευμάτων.

Ας δούμε μερικά από τα οφέλη των γευμάτων της ημέρας.

- Διατήρηση του βασικού μεταβολισμού σε υψηλά επίπεδα:
- Η μεγάλη χρονική διάρκεια μεταξύ των γευμάτων, εκλαμβάνεται σαν απειλή από τον οργανισμό, θεωρώντας ότι θα του λείψει η τροφή-καύσιμο με αποτέλεσμα να μην καίει το αποθηκευμένο λίπος.
- Σωστή λειτουργία του οργανισμού: Τα συχνά γεύματα διατηρούν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα μας σταθερά, χωρίς ανεπιθύμητα скаμπανεβάσματα.
- Απώλεια ή διατήρηση βάρους: Έρευνα έχει δείξει ότι τα συχνά και μικρά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, όχι μόνο βοηθούν στην διατήρηση και στο χάσιμο του βάρους, αλλά και στη μείωση του σωματικού λίπους, διότι η κατανάλωση υγιεινών και χαμηλών σε λιπαρά μικρών γευμάτων, μειώνει την ημερήσια πρόσληψη θερμίδων, καθώς ελαττώνει την πείνα.
- Μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα: Έρευνα έδειξε ότι τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, σε άτομα που έτρωγαν πέντε ή περισσότερα μικρά γεύματα την ημέρα, ήταν περίπου 5% χαμηλότερα, σε σύγκριση με όσους έτρωγαν μόνο 1 ή 2 φορές, ανεξάρτητα από το ποσό των θερμίδων που λάμβαναν.



Πρωινό:

Αυτό το γεύμα είναι το σημαντικότερο της ημέρας. Θα πρέπει να παρέχει στον οργανισμό μας ενέργεια, χωρίς να δίνει το αίσθημα της βαρυστομαχιάς.

Π.χ.

- Γάλα με δημητριακά
- Γιαούρτι με δημητριακά
- Φρυγανιές ή ψωμί με τυρί
- Φρυγανιές ή ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα



Δεκατιανό -Απογευματινό:

Πολλά σνακ είναι πλούσια σε λιπαρά και/ή ζάχαρη και φτωχά σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και άλλα στοιχεία, τα οποία μπορούν να μας οδηγήσουν σε μια μη ισορροπημένη διατροφή. Γι' αυτό, είναι πολύ σημαντικό να διαλέγουμε τα σνακ που καταναλώνουμε.

Π.χ.

- Φρέσκα φρούτα & χυμοί φρούτων: Πλούσια σε βιταμίνη C και κάλιο, βοηθούν στην προστασία του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων
- Αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη: Προσφέρουν βιταμίνες, φυτικές ίνες και άλλες ουσίες και μπορούμε να τα έχουμε μαζί μας παντού, στην τσάντα, στο γραφείο, ακόμη και στο αυτοκίνητο
- Ανάλατοι ξηροί καρποί: Πλούσιοι σε βιταμίνη E και καλά λιπαρά, βοηθούν στην υγεία της καρδιάς.
- Μπάρες δημητριακών: Πλούσιες σε υδατάνθρακες, ίνες, βιταμίνες και άλλα στοιχεία.

Μεσημεριανό γεύμα:

Αυτό το γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει τροφές από όλες τις κατηγορίες (υδατάνθρακες πρωτεΐνες και λίπος) και πάντα να συνοδεύεται από σαλάτα.

Βραδινό:

Ένα γεύμα ελαφρύ και ταυτόχρονα να μας χορταίνει.
Π.χ.

- Λίγο μαύρο ψωμί με ένα κομμάτι τυρί και ένα μήλο
- Αυγό, φέτα του τοστ ολικής αλέσεως και ένα φρούτο
- Σάντουιτς με κοτόπουλο και λαχανικά
- Γιαούρτι με φρούτα και χυμός
- Σαλάτα με μαρούλι και γαλοπούλα



Προ ύπνου: Γάλα Γιαούρτι Φρούτα



Μικρά μυστικά

- Προγραμματίζουμε τα μικρογεύματά μας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εάν αφήσουμε το στομάχι μας άδειο για πολλές ώρες, το πιο πιθανό είναι να καταλήξουμε με ένα πολύ ανθυγιεινό σνακ ή να φάμε περισσότερο από το κανονικό.
- Οργανώνουμε το ψυγείο και τα ντουλάπια μας με υγιεινά σνακ και τρόφιμα. Εάν γνωρίζουμε ότι θα είμαστε εκτός σπιτιού, τα παίρνουμε μαζί σας.
- Δεν καταναλώνουμε τα σνακ σαν υποκατάστατα των κύριων γευμάτων. Τα μοιράζουμε μέσα στην ημέρα.
- Προσέχουμε τα σνακ που διαλέγουμε να περιέχουν στοιχεία όπως φυτικές ίνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.
- Η ποικιλία είναι το κλειδί συστατικών για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.



Τρόποι παρασκευής των γευμάτων

Η παρασκευή των τροφών πρέπει να εκπληρώνει δύο βασικές προϋποθέσεις : αφενός να διασφαλίζει την υγεία, αποτρέποντας τυχόν τροφική δηλητηρίαση και αφετέρου να τις καθιστά πιο εύπεπτες, ώστε να γίνεται η μέγιστη εκμετάλλευση των θρεπτικών τους ουσιών, χωρίς ωστόσο τη σπατάλη ενέργειας.

Οι τρόποι παρασκευής των τροφών χαρακτηρίζονται από εξαιρετική ποικιλία, όπως : με νερό σε βρασμό (βράσιμο), με την επίδραση ξηράς θερμότητας (ψήσιμο), και με βράσιμο μέσα σε έλαια (τηγάνισμα).

Βράσιμο: Βάζοντας τα τρόφιμα σε νερό κρύο, το οποίο στη συνέχεια θα θερμανθεί μέχρι βρασμού, επιτυγχάνεται ένα αργό μαγείρεμα, που χρησιμοποιείται προπάντων για το μαγείρεμα κρεάτων, ψαριών ή δημητριακών και χορταρικών, ενώ μπορεί να γίνει εκμετάλλευση της θερμότητας για τη παρασκευή πουρέ ή κρέμας. Αυτός ο τρόπος μαγειρέματος πάντα συνεπάγεται ορισμένη απώλεια βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Εάν εισαχθούν τα κρέατα σε ήδη βρασμένο νερό, οι πρωτεΐνες της επιφάνειας θρομβώνονται γρήγορα και αυτό αποτρέπει εν μέρει τις απώλειες. Αυτός ο τρόπος είναι προτιμότερος για να μαγειρευτούν κρέατα και ψάρια, αυγά και χορταρικά, ενώ είναι απαραίτητος για το μαγείρεμα ρυζιού ή ζυμαρικών. Το μαγείρεμα στον ατμό είναι μία πολύ αποτελεσματική μέθοδος, ολοένα και ευρύτερα χρησιμοποιούμενη για την παρασκευή λαχανικών. Το ίδιο ισχύει και για τη χύτρα ταχύτητας, καθώς δεν αλλοιώνεται η γεύση του λαχανικού.

Ψήσιμο στη σχάρα: Στη περίπτωση του ψησίματος, το τρόφιμο εκτίθεται σε άμεση θερμότητα, σε υψηλή θερμοκρασία, σε ξηρή ατμόσφαιρα(φούρνο, ψηστήρα). Στη περίπτωση του ψησίματος στη σχάρα, το τρόφιμο εκτίθεται σε μία πηγή ακτινοβολούσας θερμότητας ισχυρής θερμοκρασίας. Το παρατεταμένο μαγείρεμα, επιτρέπει την τήξη των λιπών των κρεάτων. Το γρηγορότερο μαγείρεμα, επιτρέπει τη διατήρηση των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων, όντας ιδανικό για ελάχιστα ινώδη κρέατα και χρήσιμο για το μαγείρεμα των χορταρικών, ιδίως εάν δε περιέχουν αρκετή φυτική ίνα.

Τηγάνισμα: Η τοποθέτηση των τροφίμων σε έλαια που βράζουν, προκαλεί τη πήξη των πρωτεϊνών αλλά ταυτόχρονα αυξάνει σημαντικά το ενεργειακό περιεχόμενο του τροφίμου. Το σοτάρισμα, με πολύ λιγότερο έλαιο, σε δυνατή φωτιά αλλά για μικρό χρονικό διάστημα, καθιστά πιο εύπεπτα τα τρόφιμα, διατηρεί τις βιταμίνες και δε προσθέτει τόσες θερμίδες στο φαγητό.

Φούρνος μικροκυμάτων: Τα μικροκύματα, είναι ηλεκτρομαγνητικά κύματα, τα οποία εντός του φούρνου μικροκυμάτων εισχωρούν στα τρόφιμα και προκαλούν έκλυση της ενέργειάς τους, κυρίως στο επίπεδο των μορίων του νερού, θερμαίνοντας το προϊόν τόσο στην επιφάνεια του, όσο και στο εσωτερικό του. Πρόκειται για μέθοδο που επιτρέπει να μαγειρεύονται φαγητά είναι ιδιαίτερα για τα κατεψυγμένα τρόφιμα τα οποία απαγορεύεται να είναι μέσα σε μεταλλικά σκεύη. Πολλά έχουν ειπωθεί για τους δυνητικούς κινδύνους των μικροκυμάτων και υπάρχουν αντικρουόμενες απόψεις όσον αφορά το θέμα αυτό. Αυτό που είναι σίγουρο, είναι ότι ο συγκεκριμένος τρόπος μαγειρέματος φαγητών δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο : είναι τόσο υγιεινά όσο και αυτά που ετοιμάζονται με οποιαδήποτε μέθοδο τους παρέχεται θερμότητα. Ο πραγματικός κίνδυνος αφορά την έκθεση των ανθρώπων σε αυτά τα κύματα, αλλά οι σύγχρονες συσκευές είναι εφοδιασμένες με συστήματα ασφαλείας που ανιχνεύει την εκπομπή τους, εάν ανοίξει κατά λάθος η πόρτα του φούρνου μικροκυμάτων την ώρα της λειτουργίας του.

Οι τρόποι μαγειρέματος είναι πολλοί, καθένας από αυτούς κατάλληλος για κάποιο τρόφιμο ή ομάδα τροφίμου. Σίγουρα οι τρόποι μαγειρέματος που θεωρούνται πιο υγιεινοί είναι το βράσιμο και το ψήσιμο. Το τηγάνισμα δίνει ένα βαρύ γευστικά αποτέλεσμα και ίσως ενοχλήσεις κατά τη πέψη του τηγανισμένου τροφίμου. Ωστόσο, δε στερείται ποιότητας από ένα τρόφιμο το οποίο έχει ψηθεί. Η χρήση του ατμού και της χύτρας ταχύτητας καταφέρνουν να δίνουν ένα άψογο γευστικά αποτέλεσμα ιδίων των λαχανικών, καθώς παραμένει όλη η γεύση του τροφίμου και δε χάνεται στη μεγάλη ποσότητα νερού που θα χρησιμοποιούνταν στο βράσιμο.



Πέντε τρόποι για να μαγειρεύουμε σωστά

Αν ο όρος "υγιεινή διατροφή" μάς παραπέμπει σε άνοστα φαγητά, χωρίς ποικιλία, είναι καιρός να αλλάξουμε γνώμη και να θυμηθούμε ότι υγιεινή διατροφή δεν είναι μόνο το είδος των τροφών που επιλέγουμε, αλλά και ο τρόπος με τον οποίο θα τις μαγειρέψουμε.

Ο τρόπος που θα διαλέξουμε για να μαγειρέψουμε το φαγητό μας μπορεί να διαφοροποιήσει το λίπος, τη χοληστερίνη και τη θερμιδική αξία των τροφών που θα περιέχει το πιάτο μας. Επιπλέον, κάποιοι τρόποι μαγειρέματος αξιοποιούν στο μέγιστο τη θρεπτική αξία των τροφών που καταναλώνουμε, ενώ αντίθετα κάποιοι άλλοι "απογυμνώνουν" την τροφή από τη θρεπτική της αξία.

Ακόμη όμως κι αν δεν έχουμε σκοπό να αλλάξουμε ριζικά τις συνήθειές μας στην κουζίνα, μπορούμε να ξεκινήσουμε κάνοντας μία και μόνη αλλαγή στον τρόπο που μαγειρεύουμε, επιλέγοντας ανάμεσα σε αυτές που προτείνουμε. Η υγιεινή διατροφή δεν σημαίνει πάντως άνοστα φαγητά, χωρίς αλάτι και λάδι, αλλά ελαφρύτερα και γευστικότερα πιάτα. Και ασφαλώς, πιο υγιεινά. Τέλος το να μάθουμε και να υιοθετήσουμε πιο υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος και κατ' επέκτασιν διατροφής, μας βοηθάει να διατηρούμε το φυσιολογικό μας βάρος, ακόμη και να χάσουμε μακροπρόθεσμα μερικά επιπλέον κιλά.

Στην κατσαρόλα

Αποφεύγουμε το τσιγάρισμα του κρέατος με λάδι προτού το μαγειρέψουμε, αν θέλουμε το φαγητό μας να γίνει πιο ελαφρύ. Αν ωστόσο θέλουμε να τσιγαρίσουμε το κρέας προκειμένου να κρατήσει τους χυμούς τους, τότε το τσιγαρίζουμε σε λίγο λάδι, το οποίο δεν χρησιμοποιούμε στη συνέχεια του μαγειρέματος.

Για να απορροφήσει λιγότερο λίπος το κρέας, προτιμάμε να το μαγειρεύουμε σε μεγάλα κομμάτια. Επίσης, δεν το αλευρώνουμε, γιατί το άμυλο του αλευριού απορροφά το λάδι.

Το μαγείρεμα στην κατσαρόλα πρέπει να γίνεται με λίγο νερό, με σκεπασμένο το σκεύος και με μέτριο βρασμό, ώστε η απώλεια των θρεπτικών συστατικών να είναι η μικρότερη δυνατή. Δεν ξαφρίζουμε το κρέας ή τα όσπρια που βράζουν, αφού στον αφρό βρίσκονται πρωτεΐνες, πολλά μεταλλικά άλατα και βιταμίνες από την τροφή. Μουλιάζουμε όλα τα όσπρια (και όχι μόνο τα φασόλια) πριν τα μαγειρέψουμε στην κατσαρόλα, για να βράσουν πιο γρήγορα και να γίνουν λιγότερο δύσπεπτα. Αν πετάξουμε το νερό στο οποίο τα μουλιάσαμε, γίνονται ακόμα πιο εύπεπτα, χάνουμε όμως μέρος των θρεπτικών τους ουσιών που έχουν μείνει σε αυτό.

Στο τηγάνι

Προτιμάμε το ελαιόλαδο για το τηγάνισμα, επειδή έχει μεγαλύτερη αντοχή στις υψηλές θερμοκρασίες. Θυμόμαστε να το σουρώνουμε μετά από κάθε τηγάνισμα και να το αντικαθιστούμε μετά από 3 - 5 χρήσεις.

Χρησιμοποιούμε αντικολλητικά σκεύη, ώστε να χρειάζεται ελάχιστο λάδι για την παρασκευή του φαγητού. Πρέπει να ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες του παρασκευαστή για τον καθαρισμό τους, για να μην χαραχθεί ή αλλοιωθεί η αντικολλητική στρώση.

Αντικαθιστούμε το παραδοσιακό τηγάνι με το κινέζικης προέλευσης σκεύος γουόκ, που τηγανίζει πιο υγιεινά και ελαφριά, αφού χρειάζεται ελάχιστο λάδι. Το γουόκ είναι ιδανικό για το μαγείρεμα ψιλοκομμένου κρέατος, πουλερικών και λαχανικών. Το μυστικό του είναι το συνεχές ανακάτεμα του φαγητού. Χρησιμοποιείται και στην ηλεκτρική κουζίνα, κανονικά όμως χρειάζεται κουζίνα υγραερίου ή γκαζιού, που δίνει μεγαλύτερη θερμότητα.

Στο φούρνο και στο γκριλ

Για να αποφύγουμε τα περιττά λίπη, μπορούμε να ψήσουμε το αρνί ή το χοιρινό στο φούρνο χρησιμοποιώντας λαδόκολλα ή αλουμινόχαρτο. Πλένουμε το κρέας, το αλείφουμε με αλατοπίπερο και λίγο ελαιόλαδο, το τυλίγουμε καλά στη λαδόκολλα ή στο αλουμινόχαρτο και το ψήνουμε σε μέτριο φούρνο (περίπου τρεις ώρες για 1,5 - 2 κιλά κρέας).

Για να ψήσουμε μπριζόλες, μπιφτέκια ή λουκάνικα, τα τοποθετούμε σε μια μικρή σχάρα μέσα στο ταψί, ώστε το φαγητό να μην ψήνεται μέσα στο λίπος του. Ωστόσο, αποφεύγουμε να τρυπάμε το κρέας για να δούμε αν είναι έτοιμο, γιατί έτσι χάνει τα υγρά του και στεγνώνει.

Προτιμάμε γενικότερα το ψήσιμο στη σχάρα όταν έχουμε λιπαρό κρέας (αρνίσια παιδάκια, χοιρινές μπριζόλες, λουκάνικα), οπότε στραγγίζει το λίπος του και επιβαρύνει λιγότερο τον οργανισμό μας. Ένα εξαιρετικό συνοδευτικό για το ψητό κρέας είναι τα λαχανικά, τα οποία θα τα κόψουμε σε κύβους ίσου μεγέθους, θα τα αλείψουμε με λίγο ελαιόλαδο, θα τα περάσουμε σε καλαμάκι και θα τα ψήσουμε στη σχάρα. Η κατανάλωση ψητού κρέατος έχει θεωρηθεί κατά καιρούς επικίνδυνη για την υγεία μας, αφού με το ψήσιμο στα κάρβουνα πιθανόν να παράγονται καρκινογόνες ουσίες. Επειδή βέβαια η υπερβολή.. βλάπτει περισσότερο, μπορούμε να καταναλώνουμε το ψητό κρέας με μέτρο, όπως όλα τα κρέατα, προσθέτοντας άφθονο λεμόνι και φυσικά αρτύματα, όπως ρίγανη, θυμάρι, δεντρολίβανο κ.λπ.

Στο φούρνο μικροκυμάτων

Τα μικροκύματα είναι ένας γρήγορος τρόπος μαγειρέματος, που δεν απαιτεί την προσθήκη λίπους, γιατί η υγρή θερμότητα που αναδίδουν τα μικροκύματα εμποδίζει την τροφή να κολλήσει στο σκεύος.

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι με το μαγείρεμα στο φούρνο μικροκυμάτων μπορεί να μην καταστραφούν εξολοκλήρου οι παθογόνοι μικροοργανισμοί και ίσως διατηρούνται στις τροφές. Γι' αυτό, για να ψηθεί το φαγητό μας καλά, τεμαχίζουμε τα τρόφιμα σε μικρά κομμάτια.

Χρησιμοποιούμε σκεύη ειδικά για φούρνους μικροκυμάτων και ακολουθούμε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τον χρόνο μαγειρέματος.

Στον ατμό

Το μαγείρεμα στον ατμό θεωρείται ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος για λαχανικά, πουλερικά και ψάρι. Αν δεν έχουμε ειδικό σκεύος, μπορούμε να μαγειρέψουμε στον ατμό βάζοντας σε μια μεγάλη κατσαρόλα με λίγο νερό ένα μεταλλικό καλαθάκι, στο οποίο θα βάλουμε την τροφή. Με αυτόν τον τρόπο διατηρούνται αναλλοίωτα η φυσική γεύση, το χρώμα και η θρεπτική αξία των τροφών.

Συμβουλές για τη σωστή προετοιμασία του φαγητού

Όταν ψιλοκόβουμε τα λαχανικά για το μαγείρεμα, συμβάλλουμε στη γρηγορότερη οξείδωση και απώλεια των βιταμινών τους. Γι' αυτό, λοιπόν, προτιμάμε να βράζουμε ολόκληρα τα λαχανικά. Όταν πρόκειται για λαχανικά όπως μαρούλι ή η σαλάτα, τα κόβουμε με το χέρι.

Δεν μουλιάζουμε στο νερό για ώρα τα λαχανικά, γιατί κινδυνεύουν να χάσουν όλες τις υδατοδιαλυτές βιταμίνες τους. Ο καλύτερος τρόπος είναι να τα πλένουμε κάτω από τρεχούμενο νερό.

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα λαχανικά λίγο πριν τα καταναλώσουμε. Μόνον έτσι θα πάρουμε από αυτά όλες τις βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά. Αφαιρούμε από το κρέας και τα πουλερικά το ορατό λίπος και την πέτσα. Έτσι, αποφεύγουμε τις πολλές θερμίδες και μειώνουμε σημαντικά την περιεκτικότητα του πιάτου μας σε χοληστερίνη.

Βράζουμε ή ψήνουμε στο αλουμινόχαρτο τις πατάτες ή τα παντζάρια μαζί με τη φλούδα τους, αφού πρώτα τα τρίγουμε με σφουγγάρι και τα ξεπλύνουμε με άφθονο νερό, για να μειώσουμε την απώλεια των βιταμινών.

Προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος το αλάτι και τα μυρωδικά. Έτσι, με μικρότερη ποσότητα νοστιμίζει περισσότερο το φαγητό μας. Επιπλέον, το αλάτι στην αρχή του μαγειρέματος, μπορεί να κάνει το κρέας πιο σκληρό.



Σωματική άσκηση

Από την αρχαιότητα ήταν γνωστές οι ωφέλειες της σωματικής άσκησης στην υγεία μας, τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική. "Νους υγιείς εν σώματι υγιή", έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες. Γι' αυτό και στην βασική εκπαίδευση των νέων είχαν βάλει την γυμναστική στο πρόγραμμά τους. Αυτό συνεχίζεται μέχρι σήμερα σε όλες τις χώρες. Γιατί όμως είναι τόσο σημαντική η γυμναστική;

Ο άνθρωπος είναι το πιο ευπροσάρμοστο πλάσμα στον πλανήτη μας. Μπορεί να προσαρμοστεί σε οποιεσδήποτε συνθήκες. Κανένα άλλο πλάσμα δεν μπόρεσε να προσαρμόσει τον οργανισμό του σε τόσο διαφορετικές συνθήκες. Άνθρωποι ζουν σε όλα τα κλίματα, από τα πιο παγωμένα μέχρι τα πιο ζεστά. Αν το καταλάβουμε αυτό μπορούμε να αντιληφθούμε γιατί η σωματική άσκηση κάνει καλό στην υγεία μας.

Όταν γυμναζόμαστε οι ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια μεγαλώνει. Όταν τρέχουμε πολλά χιλιόμετρα ή όταν πηδάμε πάνω κάτω για να κερδίσουμε την μπάλα, η καρδιά και οι μύες του σώματος αναγκάζονται να λειτουργήσουν πιο δυνατά. Σιγά-σιγά προσαρμόζονται κι έτσι είμαστε ικανοί να αντιμετωπίσουμε καταστάσεις δύσκολες και να αντιμετωπίσουμε πιο εύκολα τις ασθένειες, το κρύο, τη κούραση. Επίσης, με τη γυμναστική αισθανόμαστε ωραία, νιώθουμε πιο κεφάτοι, ανάλαφροι και διώχνουμε το άγχος.



Όλα αυτά βέβαια αφού ξεκουραστούμε λιγάκι, γιατί μετά τη γυμναστική αισθανόμαστε λιγάκι... κουρασμένοι!

Τι αλλαγές πραγματοποιούνται στον οργανισμό μας με τη συστηματική γυμναστική;

Δυναμώνει ο καρδιακός μυς. Με την άσκηση αυξάνονται οι απαιτήσεις του οργανισμού σε ενέργεια. Έτσι, η καρδιά αναγκάζεται να στείλει περισσότερο αίμα στα όργανα του σώματος. Στην αρχή αυτό το πετυχαίνει με την αύξηση του ρυθμού, με τον οποίο στέλνει αίμα στα όργανα του σώματος. Το καταλαβαίνουμε αυτό γιατί αισθανόμαστε την καρδιά μας να χτυπάει πιο γρήγορα, αυξάνεται δηλαδή ο σφυγμός



μας.



Λόγω της αυξημένης ροής αίματος τα τοιχώματα των αρτηριών και των φλεβών μας, λιπαίνονται και θρέφονται. Σιγά-σιγά η καρδιά προσαρμόζεται και αποκτάει περισσότερη δύναμη. Με σε κάθε σύσπαση. Έτσι δουλεύει πιο οικονομικά, μιας και σε κάθε συστολή στέλνει περισσότερο αίμα. Σε κάθε χτύπο της δηλαδή, στέλνει

περισσότερο αίμα κι έτσι δε χρειάζεται να δουλεύει τόσο γρήγορα. Γι' αυτό και τα γυμνασμένα άτομα δεν κουράζονται τόσο εύκολα, αφού η καρδιά εύκολα καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του οργανισμού.

Αυξάνεται η ελαστικότητα των αρτηριών και η αιμάτωση των οργάνων. Λόγω πιο καλά. Επίσης, απομακρύνονται μια σειρά από άχρηστες ή βλαβερές ουσίες (αυξημένα λίπη, νεκρά κύτταρα, τοξίνες, χοληστερίνη κλπ.). Διατηρώντας την σωστή ισορροπία μεταξύ προσλαμβανόμενης τροφής και σωστής άσκησης μειώνουμε τις πιθανότητες παχυσαρκίας. Τα όργανα του σώματός μας, διατηρούνται υγιή και αποβάλλουν όλες τις άχρηστες ουσίες του **μεταβολισμού**.

Αυξάνονται μια σειρά ουσιών που επιδρούν στη λειτουργία του εγκεφάλου. Όταν γυμναζόμαστε ο οργανισμός παράγει μερικές ουσίες, οι οποίες λέγονται ενδορφίνες. Με την παραγωγή και τη συγκέντρωση αυτών των ουσιών στον εγκέφαλό μας (π.χ. σεροτονίνη, ενδορφίνες, ντοπαμίνη κλπ.), μειώνεται το άγχος, η κατάθλιψη και ο εκνευρισμός. Γι' αυτό και νιώθουμε καλύτερα όταν γυμναζόμαστε.



Χάνουμε κιλά που δε χρειαζόμαστε. Με την άσκηση, ο οργανισμός χρειάζεται μεγάλες ποσότητες ενέργειας για να ανταπεξέλθει στις αυξημένες απαιτήσεις του οργανισμού. Την ενέργεια αυτή την παίρνει από τη τροφή ή από τις αποθήκες ενέργειας, που λέγονται λίπη. Όσο πιο συστηματικά γυμναζόμαστε τόσο πιο πολλή ποσότητα λίπους χάνουμε. Προσοχή όμως, το ότι γυμναζόμαστε δε σημαίνει ότι μπορούμε να τρώμε όσο θέλουμε. Εάν η ενέργεια που ξοδεύουμε είναι περισσότερη από την ενέργεια που προσλαμβάνουμε (από τις τροφές), τότε θα χάσουμε κιλά. Εάν είναι λιγότερη τότε... πάλι θα βάλουμε κιλά.

Είδη σωματικής άσκησης

Όπως ίσως θα ξέρετε οι απαιτήσεις του οργανισμού σε ενέργεια αυξάνονται με την άσκηση. Αυτές τις ποσότητες τις παίρνουμε με την καύση κάποιων ουσιών που παίρνουμε με την τροφή (υδατάνθρακες, λίπη). Η καύση αυτή γίνεται με το οξυγόνο, το οποίο παίρνουμε με τη διαδικασία της αναπνοής. Υπάρχουν περιπτώσεις που το οξυγόνο που παίρνουμε με την αναπνοή φτάνει για να απελευθερωθεί τόση ενέργεια όση χρειάζεται ο οργανισμός για να εκτελέσει τη φυσική δραστηριότητα. Τότε η δραστηριότητα αυτή λέγεται **αερόβια**. Οι αερόβιες δραστηριότητες είναι αυτές που δε χρειάζεται πάρα πολύ μεγάλη ένταση και μπορούν να διαρκέσουν πολύ, για τουλάχιστον δεκαπέντε λεπτά (π.χ. το jogging, το ποδόσφαιρο, το ποδήλατο, το περπάτημα κλπ.)



Υπάρχουν όμως δραστηριότητες που χρειαζόμαστε τεράστια ποσά ενέργειας σε μικρό χρονικό διάστημα (όταν π.χ. σηκώνουμε βάρη ή όταν τρέχουμε πολύ γρήγορα για να προλάβουμε το λεωφορείο).

Τότε το οξυγόνο που παίρνουμε με την αναπνοή, δεν φτάνει για την παραγωγή της απαραίτητης ενέργειας. Σε αυτήν την περίπτωση ο οργανισμός επιστρατεύει κάποιες άλλες ουσίες (γαλακτικό οξύ ή φωσφοκρεατίνη π.χ.) με την βοήθεια των οποίων παράγει μεγάλα ποσά ενέργειας σε μικρό χρόνο. Αυτές οι δραστηριότητες λέγονται **αναερόβιες δραστηριότητες**.

Με τις αερόβιες δραστηριότητες δυναμώνουμε το κυκλοφορικό και το αναπνευστικό μας σύστημα, ενώ με τις αναερόβιες δυναμώνουμε το μυϊκό μας σύστημα. Όταν θέλουμε να χάσουμε κιλά, τότε πρέπει να επιλέγουμε αερόβιες δραστηριότητες, γιατί έτσι μπορούμε να καταναλώσουμε μεγάλες ποσότητες ενέργειας. Η ενέργεια αυτή προσλαμβάνεται από τις τροφές και τις μετράμε με μια μονάδα, τη θερμίδα.

Αν και με τις αναερόβιες δραστηριότητες καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες ενέργειας σε μικρό χρονικό διάστημα, δεν μπορούμε, όμως, να χρησιμοποιούμε αυτές τις δραστηριότητες για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πόσο μπορούμε να αντέξουμε, να τρέξουμε με όλη μας τη δύναμη; Το πολύ μισό λεπτό. Ενώ με μια μέτρια ένταση μπορούμε να τρέξουμε μια ώρα και να καταναλώσουμε μεγάλες ποσότητες θερμίδων. Βέβαια στις περισσότερες δραστηριότητες συμμετέχουν και τα δύο συστήματα. Π.χ. όταν κάνουμε ένα σπριντ στο ποδόσφαιρο για να κερδίσουμε τη μπάλα, δραστηριοποιείται το αναερόβιο σύστημα, αλλά για να τελειώσουμε έναν αγώνα που διαρκεί 90 λεπτά επιστρατεύουμε το αερόβιο σύστημα.



Ασθένειες που προκαλεί η κακή διατροφή

Τα πιο κοινά νοσήματα και οι παθολογικές διαταραχές, στην εμφάνιση των οποίων συντελούν σε πολλές περιπτώσεις οι κακές διατροφικές συνήθειες είναι:

Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος: Η άνοδος της κακής χοληστερόλης του αίματος LDL, συχνά οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών, στην πρόσληψη αυξημένου συνολικού ημερήσιου φορτίου θερμίδων.

Η υπερχοληστερολαιμία σε βάθος χρόνου οδηγεί σε μία πολύ σοβαρή νόσο, την αποφρακτική αγγειοπάθεια, εκδηλώσεις της οποίας είναι το έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο, το ανεύρυσμα, η νεφρική βλάβη, η νόσος των καρωτίδων, η ανδρική ανικανότητα, η διαλείπουσα χωλότητα των κάτω άκρων.

Αύξηση των τριγλυκεριδίων: Η υπερκατανάλωση αλκοόλ και η πολυφαγία αποτελούν τα πιο συχνά διατροφικά αίτια αύξησης των τριγλυκεριδίων. Η άνοδος των τριγλυκεριδίων είναι δυνατόν να οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών.

Τα αυξημένα τριγλυκερίδια προκαλούν παγκρεατίτιδα, ενώ όταν συνδυάζονται με άλλες επιβλαβείς μεταβολικές διαταραχές ή συνήθειες (π.χ. μεταβολικό σύνδρομο, υψηλή χοληστερόλη, κάπνισμα) συντελούν σε αποφράξεις αγγείων.

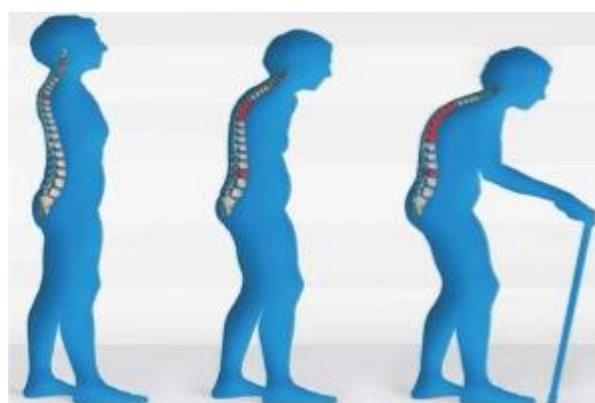


Υπερουριχαιμία: Η αύξηση του ουρικού οξέος αποκαλείται ιατρικώς υπερουριχαιμία. Η υπερουριχαιμία μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα νεφρά και στις αρθρώσεις. Παράγοντες της διατροφής που προκαλούν αύξηση ουρικού οξέος είναι η κατάχρηση κρέατος και λιπαρών, η μειωμένη πρόσληψη νερού, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

Υπερομοκυστεϊναιμία: Η αύξηση της ομοκυστεϊνης αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία καρδιακή νόσο. Σε ορισμένες περιπτώσεις η Υπερομοκυστεϊναιμία οφείλεται σε ελαττωμένη λήψη φυλλικού οξέος, που βρίσκεται σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, βιταμίνης Β6 που βρίσκεται στα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί ολικής άλεσης, τη ζύμη και Β12 που βρίσκεται στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Μεταβολικό σύνδρομο: Είναι ένα επικίνδυνο οργανικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο επιμέρους μεταβολικών διαταραχών, συχνά χωρίς συμπτώματα. Συγκεκριμένα στο μεταβολικό σύνδρομο υπάρχουν ταυτόχρονα κακοήθης κατανομή υπερβάλλοντος βάρους στην κοιλιακή χώρα θώρακα και άκρα, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος, παθολογικά χαμηλά επίπεδα ‘καλής χοληστερίνης’ HDL, οριακά φυσιολογική αρτηριακή πίεση αίματος, γλυκόζη (ζάχαρο) αίματος νηστείας οριακά φυσιολογική.

Ακόμη και τρεις από τις παραπάνω διαταραχές αρκούν για να θέσουν τη διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, η υπερβολική πρόσληψη άλατος και θερμίδων είναι σημαντικά για την παθογένεια του τοξικού αυτού συνδρόμου που οδηγεί σε αυξημένη επίπτωση καρδιοεγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη και πρόωρων θανάτων.



Αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών: Η αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών οφείλεται συχνά σε έλλειψη σιδήρου που ελλείπει από τη διατροφή. Ο σίδηρος περιέχεται στο κόκκινο κρέας, ενώ φυτικές πηγές σιδήρου είναι τα όσπρια, η σόγια, το πιτυρούχο ψωμί, το σπανάκι, το κουνουπίδι, οι ελιές, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι, το φύτρο σταριού. Ο σίδηρος των φυτικών τροφών μεταβολίζεται συνήθως πιο δύσκολα, η ικανότητα όμως του οργανισμού να τον επεξεργάζεται αυξάνεται συχνά με τη λήψη φρέσκου χυμού από πορτοκάλι, ο οποίος πρέπει να υπάρχει στο καθημερινό τραπέζι του Έλληνα.

Οστεοπόρωση: Η οστεοπόρωση είναι η πιο συχνή πάθηση του σκελετού, που παρουσιάζεται με την αύξηση της ηλικίας και χαρακτηρίζεται από αραιώση του οστού. Η οστεοπόρωση αποτελεί συχνή αιτία καταγμάτων και είναι σημαντική αιτία θανάτου σε μεγάλες ηλικίες. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ, ή καφέ και αναψυκτικών τύπου cola, και η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου είναι συχνά φαινόμενα στην Ελλάδα. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι το γάλα, πλήρες ή αποβουτυρωμένο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Διατροφική τριχόπτωση: Η έλλειψη σιδήρου που προκαλεί την αναιμία των υπό ανάπτυξη ατόμων και των νέων γυναικών, μπορεί να προκαλέσει σοβαρή τριχόπτωση. Η έλλειψη σημαντικών βιταμινών, όπως βιταμίνης A που βρίσκεται στα καρότα, στις γλυκοπατάτες, στα βερίκοκα και στα κίτρινα λαχανικά, καθώς και στα ψάρια, βιταμινών του συμπλέγματος B που βρίσκονται στο ψωμί ολικής άλεσης, στα πλήρη δημητριακά πρωινού, στο αυγό, στο κρέας, στη μαγιά μύρας, στη ζύμη, στους ξηρούς καρπούς, στα λαχανικά, στα όσπρια και βιταμίνης C που βρίσκεται στα εσπεριδοειδή (π.χ. λεμόνια, πορτοκάλια), στις ντομάτες, στις φράουλες, στις φρέσκες πατάτες και γενικώς στα φρέσκα φρούτα και λαχανικά ενέχονται στη διατροφική τριχόπτωση. Σημαντικό ρόλο έχει η έλλειψη ψευδαργύρου και του πολυακόρεστου λιπαρού λινολεϊκού οξέος που δεν πρέπει να παραλείπεται λόγω της κακής ποιότητας λιπαρών που καταναλώνει συχνά ο Έλληνας.



Παχυσαρκία: Η παχυσαρκία συνδέεται με διαβήτη, υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, εμφράγματα, παθήσεις σπονδυλικής στήλης, καρκίνους ενδομητρίου, στήθους, προστάτη, εντέρου. Τα ακατάστατα γεύματα και γρήγορα 'τσιμπήματα', η μη λήψη σωστού πρωινού, η κατανάλωση λιπαρών κρεάτων βουτύρου και τηγανητών γευμάτων, η ελαττωμένη κατανάλωση νωπών λαχανικών, η κατάχρηση αλκοόλ και ζαχαρούχων αναψυκτικών, η λήψη νυχτερινών γευμάτων και γευμάτων αμέσως προ του νυχτερινού ύπνου είναι κακές διατροφικές συνήθειες που ευθύνονται για την υψηλή συχνότητα της παχυσαρκίας στην Ελλάδα.

Στεφανιαία καρδιακή νόσος: Η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, η υπερχοληστερολαιμία, η υπεργλυκαιμία, ο διαβήτης, η Υπερομοκυστεϊναιμία και οι διατροφικοί παράγοντες που ενέχονται στην εκδήλωση των νοσημάτων αυτών, συντελούν επίσης στην ανάπτυξη καρδιακής στεφανιαίας νόσου.



Υπέρταση: Η αύξηση της πίεσης του αίματος προκαλεί εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια, ανευρύσματα. Πολλές φορές έχει διατροφική βάση. Συγκεκριμένα η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων, η υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, η υπερβολική πρόσληψη άλατος, η αποφυγή καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών ενέχονται στην ανάπτυξη υπέρτασης.

Δυσκοιλιότητα: Η ιατρική χαρακτηρίζει ως χρόνια δυσκοιλιότητα την κατάσταση κατά την οποία οι κενώσεις προκαλούν υπερβολική προσπάθεια κατά την αφόδευση, ή ο ασθενής έχει συστηματικά δύο ή λιγότερες κενώσεις την εβδομάδα.

Επίσης δυσκοιλιότητα έχουμε όταν μειώνεται ο αριθμός των κενώσεων, που παρατηρούνται κατά τη συνήθη λειτουργία ενός συγκεκριμένου οργανισμού. Η δυσκοιλιότητα συχνά οφείλεται στην ελαττωμένη πρόσληψη φυτικών ινών και νερού με τη διατροφή.

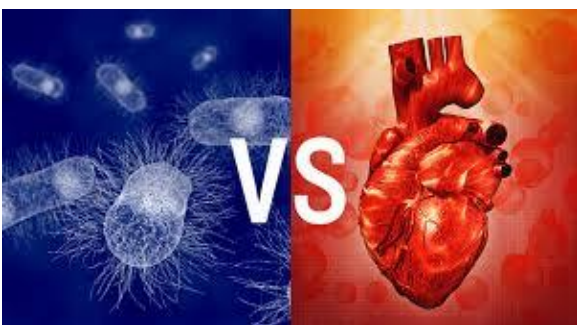
Η χρήση αποφλοιωμένων ή τροφίμων γυμνών από ‘πίτουρο’ (για παράδειγμα άσπρου ψωμιού και ρυζιού, αποφλοιωμένων φρούτων, ‘λευκών’ ζυμαρικών), είναι σημαντικοί παράγοντες στην παθογένεια της δυσκοιλιότητας.





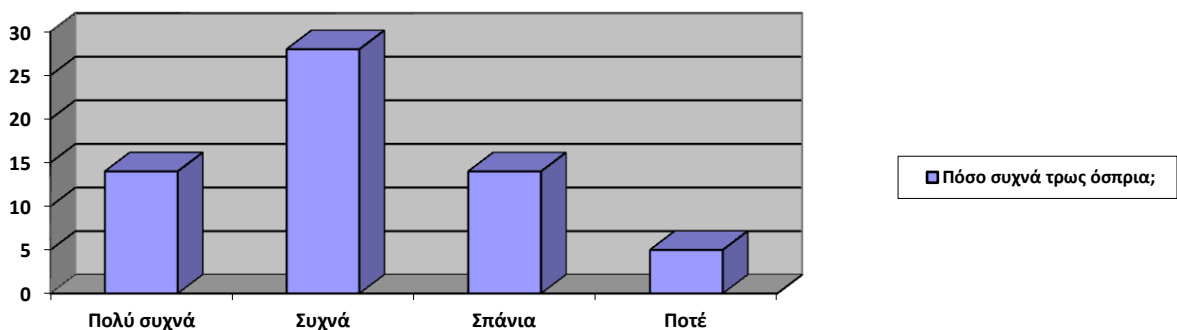
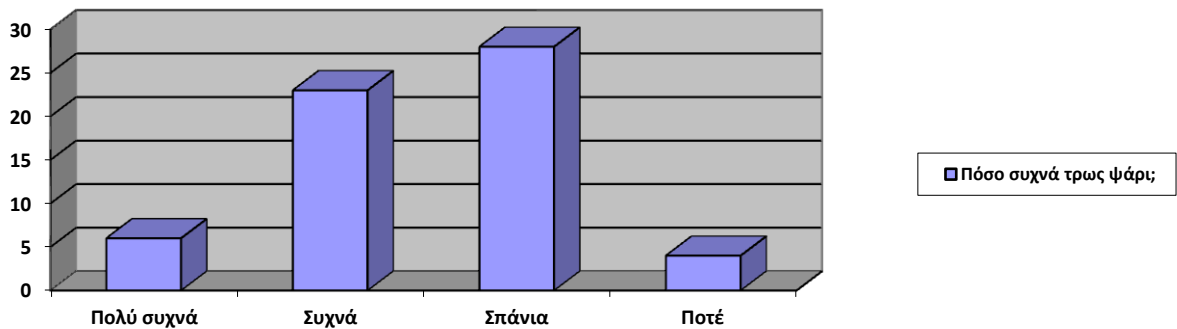
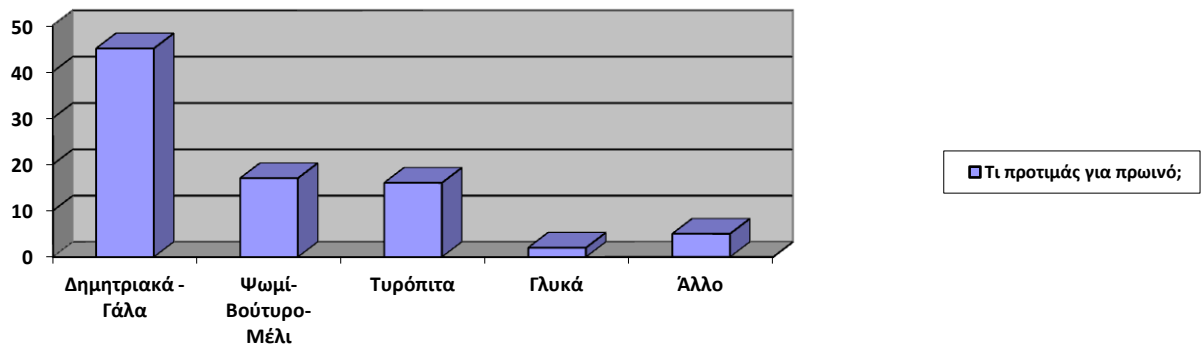
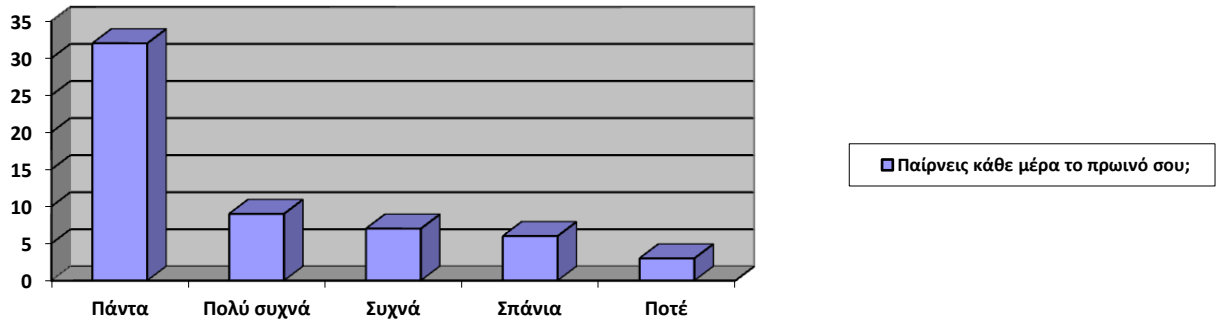
Καρκίνος: Το αλκοόλ είναι η δεύτερη μετά τον καπνό ευρέως χρησιμοποιούμενη καρκινογόνα ουσία που συνδέεται με την ανάπτυξη καρκίνων του γαστρεντερικού συστήματος, κεφαλής και τραχήλου. Το υπερβολικό λίπος στη διατροφή, η κατάχρηση κρέατος, σύμφωνα με μελέτες ενέχονται στην ανάπτυξη καρκίνου. Αντίθετα, η καθημερινή κατανάλωση καλά πλυμένων φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτικό ρόλο. Οι φυτικές ίνες που συχνά λείπουν από τη διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, σύμφωνα με μελέτες, προστατεύουν από καρκινώματα του εντέρου.

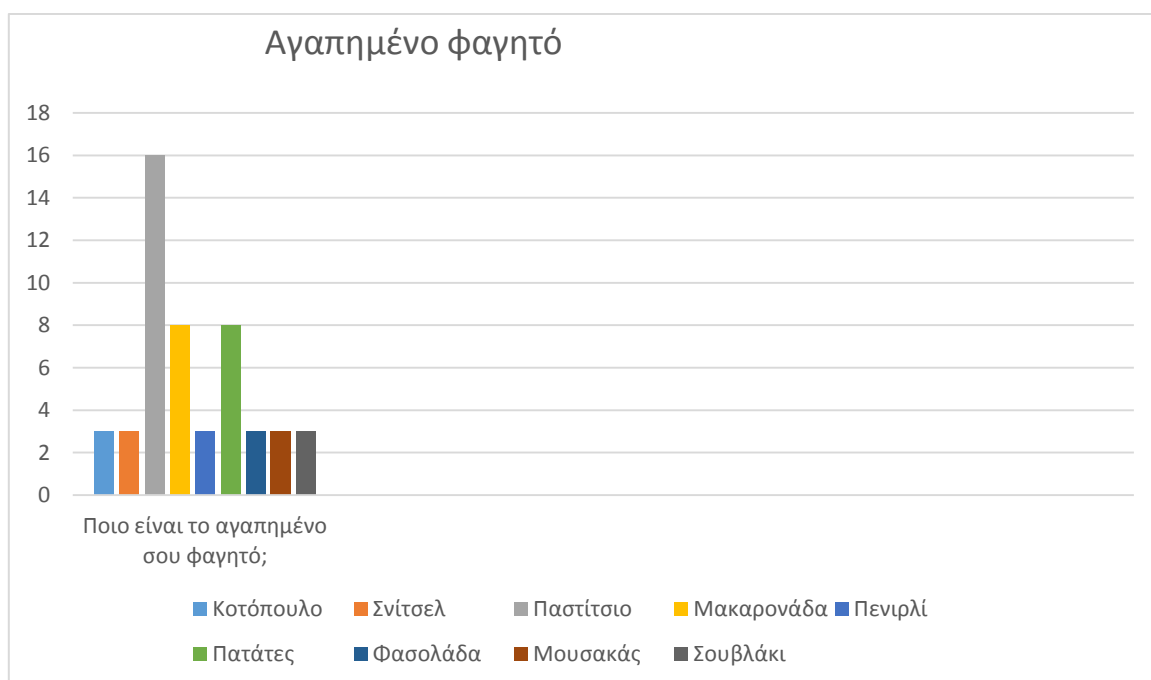
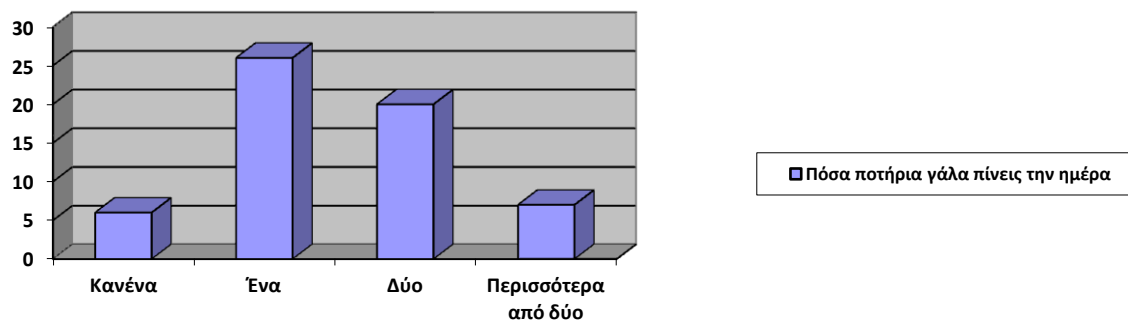
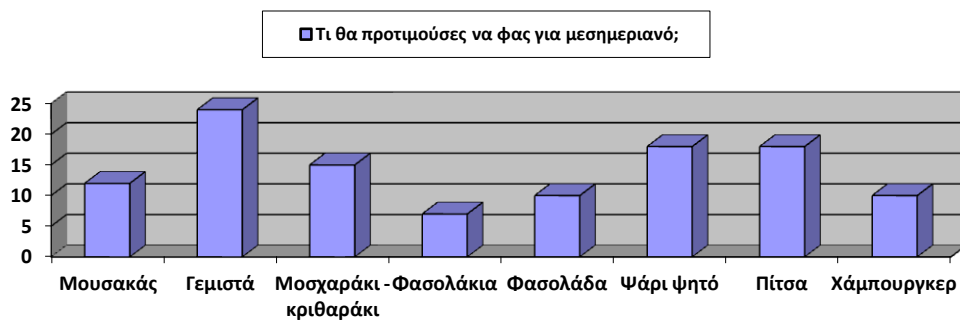
Υπεργλυκαιμία και διαβήτης: Η αύξηση του σακχάρου του αίματος είτε αυτή εκτείνεται σε διαβητικά είτε σε ελαφρώς υπεργλυκαιμικά επίπεδα αποκαλείται ιατρικώς υπεργλυκαιμία. Η υπεργλυκαιμία συχνά οφείλεται κυρίως σε διαταραχή του ισοζυγίου προσλαμβανόμενων αποβαλλόμενων θερμίδων. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, καθώς και η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε απορρύθμιση του σακχάρου, το οποίο με τη σειρά του δρα τοξικά σε πολλά όργανα προκαλώντας διαβητική οφθαλμοπάθεια, καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική νόσο, αρτηριοσκλήρυνση.

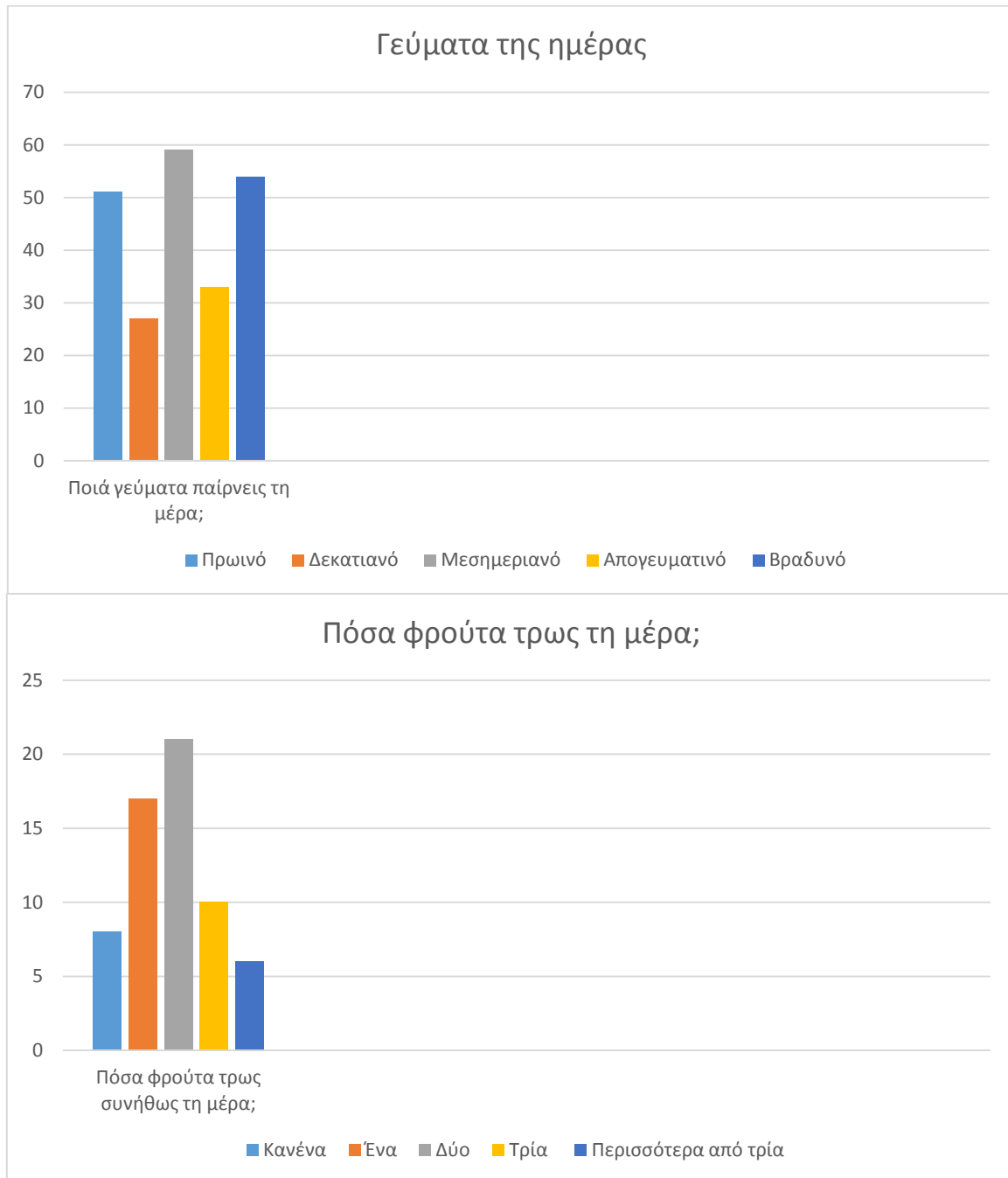


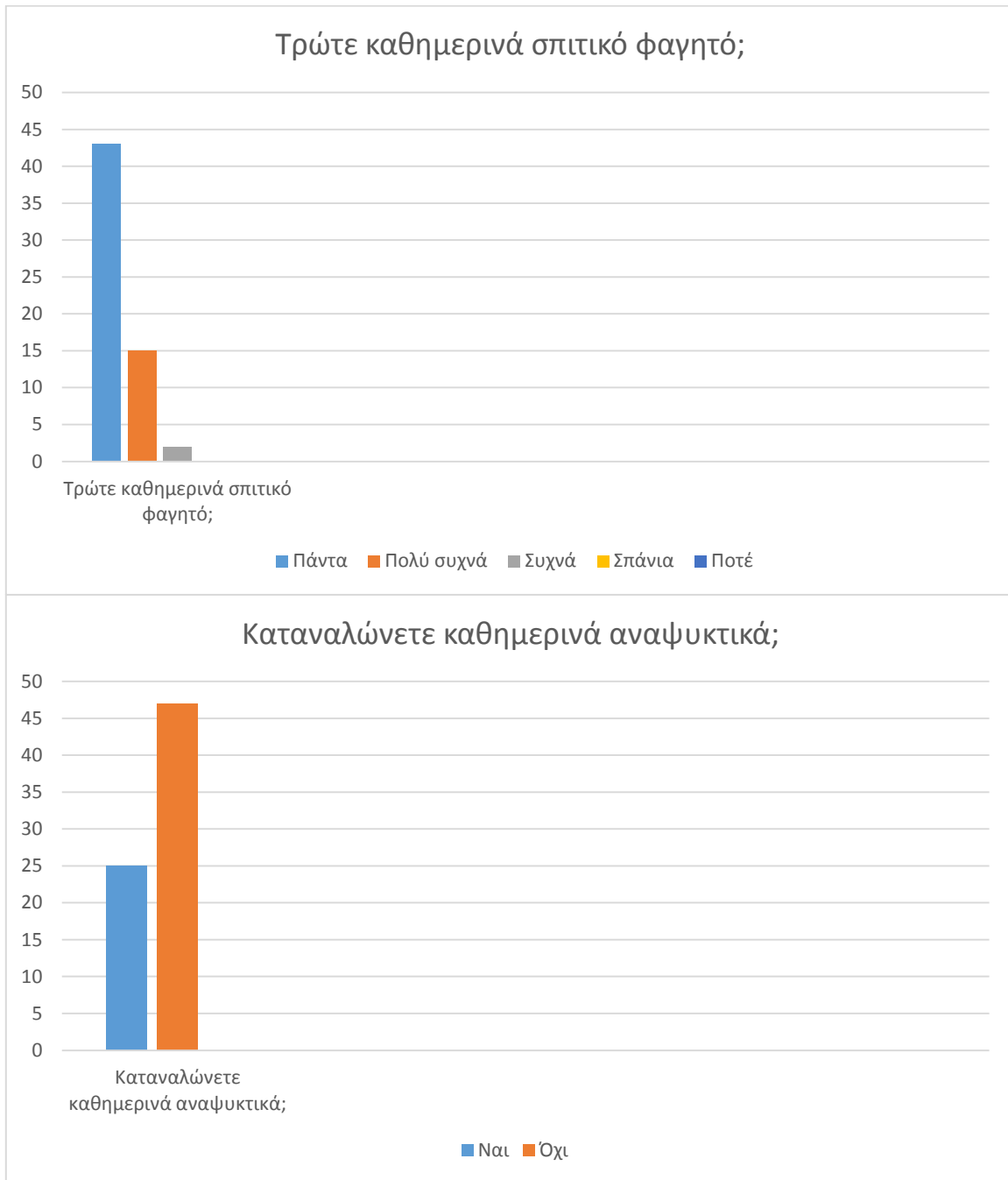
Ερωτηματολόγιο

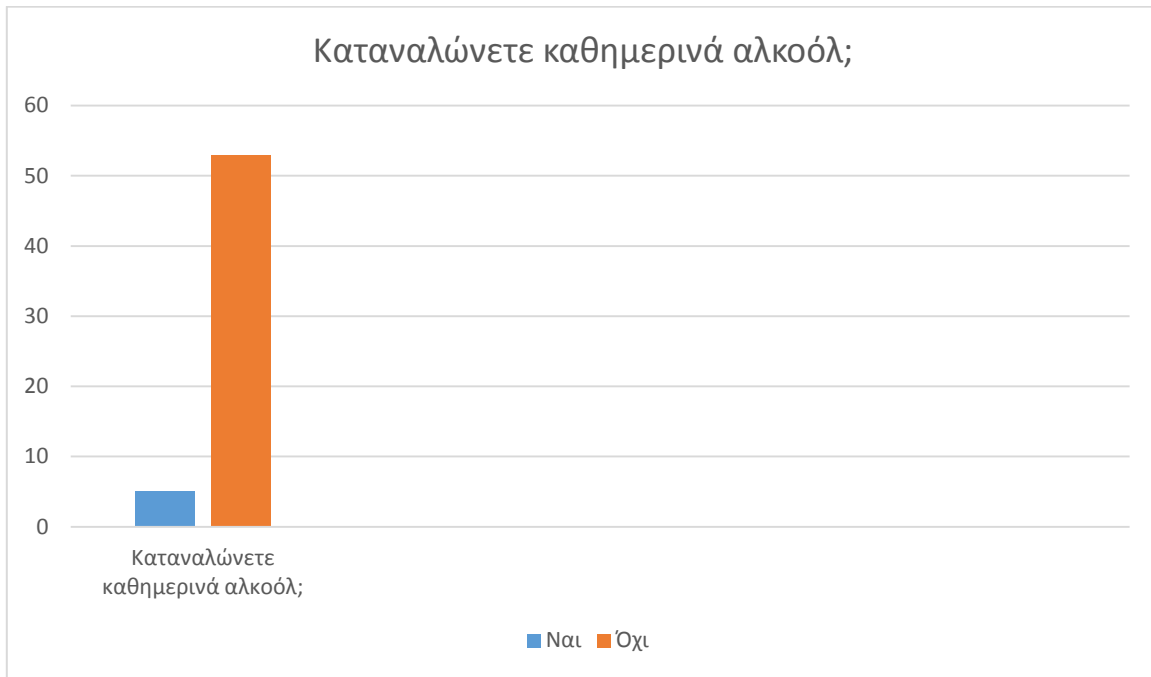
Κατά τη διάρκεια της έρευνας δόθηκε σε μαθητές των Γυμνασίων της περιοχής Αλμωπίας ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες. Τα ερωτήματα και τα αποτελέσματα που προέκυψαν είναι τα ακόλουθα:











Προβληματισμοί - Συμπεράσματα

Στη διάρκεια της Ερευνητικής Εργασίας αντιμετωπίσαμε ορισμένα προβλήματα. Αρχικά, ένα από αυτά ήταν η σύγχυση που επικράτησε, σχετικά με τη συγκρότηση των ομάδων. Επίσης, πρόβλημα αποτέλεσε και το γεγονός ότι οι μαθητές δεν παρέδιδαν εγκαίρως τις εργασίες που τους είχαν ανατεθεί.

Επιπροσθέτως, ως μειονέκτημα λειτούργησε και η μονώρη διδασκαλία του μαθήματος του Projekt καθώς δεν υπήρχε αρκετός διαθέσιμος χρόνος για την παρουσίαση όλων των εργασιών.

Σχετικά με την επίσκεψη της διατροφολόγου που κάλεσε η καθηγήτρια, οι εντυπώσεις ήταν ιδιαίτερα θετικές.

Η διατροφολόγος μας φάνηκε φιλική και ευγενική, μας προσέγγισε με ξεχωριστό τρόπο και μας έκανε να νιώθουμε άνετα. Διατυπώσαμε τις απορίες μας και πολλοί από μας διαπιστώσαμε πως κάνουμε σοβαρά λάθη στη διατροφή μας.

Ωστόσο, παρότι η ενημέρωση που μας έκανε ήταν αρκετά καλή και διήρκεσε τρεις διδακτικές ώρες, στο τέλος, είχαμε την εντύπωση, πως δεν απαντήθηκαν όλα τα ερωτήματά μας.

Η έρευνα, που έγινε κυρίως μέσα από το διαδίκτυο, μας βοήθησε αρκετά στο να αποκτήσουμε νέες γνώσεις, να αλλάξουμε κυρίως διατροφικές συνήθειες και να μάθουμε να μαγειρεύουμε σωστά τα φαγητά μας.

Η παράλειψη του πρωινού, του πιο σημαντικού γεύματος της ημέρας, υπήρξε συνήθεια πολλών συμμαθητών μας. Παρ' όλα αυτά, οι μαθητές λαμβάνοντας υπόψιν τα δεδομένα και τα πορίσματα της Ερευνητικής Εργασίας, αναθεώρησαν και έτσι καθιέρωσαν το πρωινό στο καθημερινό τους διαιτολόγιο. Πολλοί επίσης αντικατέστησαν την τυρόπιτα του κυλικείου με σπιτικό κολατσιό στα διαλλείματα του σχολείου. Τα κορίτσια μάλιστα προσπαθούν ν' αποφύγουν λιπαρές τροφές που θεωρούνται ένοχες για τη δημιουργία κυτταρίτιδας.

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν από το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους μαθητές ήταν ικανοποιητικά σε γενικές γραμμές, διότι, όπως διαπιστώθηκε, ένα μεγάλο ποσοστό μαθητών ακολουθεί υγιεινή διατροφή καταναλώνοντας όσπρια, φρούτα και λαχανικά.

Τέλος, κάτι άλλο ακόμη που υποχρεωθήκαμε να εφαρμόσουμε, ήταν η συχνή χρήση του Η\Υ, πράγμα που μας βοήθησε να εξοικειωθούμε περισσότερο με αυτό, αφού ήταν πιο γρήγορο στη συγκέντρωση και συγγραφή των πληροφοριών που αναζητούσαμε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=5385

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.babyzone.gr>

<http://www.vita.gr/html/ent/523/ent.12523.asp>

<http://www.diatrofi.gr>

<http://eyzin.minedu.gov.gr/Pages/Home.aspx>

<http://www.mednutrition.gr>

<http://www.foodbites.eu/j15/diatrofi/ygeia>

<http://www.paidorama.com>

<http://www.Hygieia.gr/page.aspx> Πολυξένη Μυλωνάκη Ενδοκρινολόγος-
Διαβητολόγος

<http://www.mariannavlachou.gr>