

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου: Αθηνά Λινού

Επιμέλεια έκδοσης: Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:

Υπεύθυνοι έργου: Ιωάννα Σουφλήρη, Ελένη Μαυρή

Συντονισμός έκδοσης: Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

Σχεδιασμός: Νικόλας Φαράκλας

Σελιδοποίηση: Νικόλας Φαράκλας

Διόρθωση: Δέσποινα Ζηλφίδου

Εκτέλεση Συναγών και Styling: Στέλιος Μαστοράκος

Φωτογραφίες: shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθοί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία: Εκτυπώσεις IRIS AEBE

ISBN: 978-960-503-555-6

Copyright: 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ... ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



Με τη
συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής
Ένωσης



Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στον χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήθη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- τον γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους,
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση,
- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για ολόκληρη τη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και ομόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών*.



Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επιστημονική Επιτροπή

Ιωάννης Αλαμάνος⁴

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

Μαρία Αλεβιζάκη¹

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας – Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Αριστείδης Αντσακλής³

Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Μαρία Γιαννακούλια^{2,3}

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Γιώργος Δεδούσης⁴

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας του Ανθρώπου, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη¹

Καθηγήτρια Παθολογίας – Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Στέλλα Εγγλέζου³

Παιδίατρος – Νεογνολόγος, Διευθύντρια Νεογνολογικού Τμήματος Νοσοκομείου «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

Αντώνης Ζαμπέλας^{1,3}

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Ιωάννης Καραϊτιανός⁴

Αμ. Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Νοσοκομείου «Αγ. Σάββας», Πρόεδρος Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Ευγένιος Κουμαντάκης³

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

Δημήτριος Λινός^{1,2,3,4}

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου⁴

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Ιωάννης Μανιός^{1,2}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής – Διατροφικής Αξιολόγησης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Αναστάσιος Μόρτογλου¹

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος, Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Βασιλική Μπενέτου^{1,2,3,4}

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Δημοσθένης Παναγιωτάκος¹

Καθηγητής Βιοστατιστικής – Επιδημιολογίας της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Περμανθία Παναγή³

Μαία, Πρόεδρος ΣΕΜΜΑ, εκπρόσωπος ICM (International Confederation of Midwives), εκπρόσωπος European Midwives Association

Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινά^{1,2,3,4}

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός Εργασίας, τέως Γενική Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος^{3,4}

Αναπληρωτής Καθηγητής Διαιτολογίας – Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου²

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Παναγιώτα Σουρτζή⁴

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα^{2,3}

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Ευσταθία Φουσέκη^{1,2,3,4}

Διευθύντρια Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού

Μαρία Χασαπίδου²

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

Γεώργιος Χρούσος²

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Θεοδώρα Ψαλτοπούλου^{1,4}

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

-
1. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες
 2. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
 3. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
 4. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

Ομάδα Υλοποίησης Έργου

Συγγραφική Ομάδα

Επιστημονική Σύμβουλος

Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής και
Επιδημιολογίας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών

Υπεύθυνη Έργου

Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc

Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Άννα Κανδαράκη, MSc

Κλινική Ψυχολόγος

Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, PhD

Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Διδάκτωρ
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων,
Ινστιτούτο Prolepsis

Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD

Επιστήμων Τροφίμων – Διατροφολόγος, Διδάκτωρ
Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc

Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Ινστιτούτο
Prolepsis

Ελένη Παπαδημητρίου, MD, PhD

Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου
Αθηνών, Ινστιτούτο Prolepsis

Γιάννης Σπυρίδης, MSc

Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

Αφροδίτη Βελουδάκη, MA

Επικοινωνιολόγος Υγείας, Διευθύντρια Ινστιτούτου
Prolepsis

Έλενα Δημητρακοπούλου, MA

Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Παναγιώτα Καρνάκη, MSc

Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

Γεωργία Φουκανέλη, PhD

Φιλολόγος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

Περιεχόμενα



Εισαγωγή	16
Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού	18
1. Ο «Δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής	20
2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	21
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	22
ΦΡΟΥΤΑ	25
3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ	32
4. ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	36
5. ΟΣΠΡΙΑ	41
6. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	43
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ	44
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	45
ΑΥΓΑ	47
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	48
7. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	52
8. ΑΛΑΤΙ	57
9. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)	60
10. ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ	63
11. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ	65
12. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ	69
13. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ	71
14. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	78
15. ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	85
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ	85
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	89
16. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	92
ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	93
Υδατάνθρακες	93
Πρωτεΐνες	94
Λιπίδια (Λίπη και Έλαια)	95



ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	96
Βιταμίνες.....	96
Ανόργανα στοιχεία	98
■ 17. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	100
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	100
ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	104
■ 18. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ	111
■ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	116
Παράρτημα 1. Ατομικά χαρακτηριστικά και η ενδεικτική αντιστοιχία τους με τις συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού	116
Παράρτημα 2. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων	119
Παράρτημα 3. Γλωσσάρι.....	122
■ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ	
Πίνακας 1. Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.....	28
Πίνακας 2. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων	30
Πίνακας 3. Περιεκτικότητα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο	38
Πίνακας 4. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα	40
Πίνακας 5. Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα.....	51
Πίνακας 6. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία.....	55
Πίνακας 7. Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων	69
Πίνακας 8. Θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, ανάλογα με το βάρος του ατόμου	91
Πίνακας 9. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών	96
Πίνακας 10. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών	97
Πίνακας 11. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων	98
Πίνακας 12. Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων στο ψυγείο και την κατάψυξη.....	107
Πίνακες Παραρτήματος	
Πίνακας 1α.....	117
Πίνακας 1β.....	117
Πίνακας 2.....	118

Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ζωής, εξαρτώνται από το φυσικό περιβάλλον και αντανακλούν τον τρόπο που επιλέγουμε να ζούμε και τον πολιτισμό μας. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και ο συνδυασμός της με τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούν το δίπτυχο ώστε να είμαστε υγιείς σε όλη μας τη ζωή!

Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες* στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή κατά την ενήλικη ζωή. Η διεπιστημονική ομάδα συγγραφής, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, μεβάση τα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, ο Διατροφικός Οδηγός έχει εγκριθεί από ειδική Επιτροπή, η οποία συστάθηκε για τον λόγο αυτό και απαρτίζεται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.

Οι συστάσεις που παρουσιάζονται στον Διατροφικό Οδηγό βασίζονται στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο

μπορούμε να την υιοθετήσουμε και να την εντάξουμε στην καθημερινή μας ζωή. Ο όρος «ελληνική παραδοσιακή διατροφή» περιγράφει τον τρόπο διατροφής που διαμορφώθηκε παραδοσιακά, στον ελληνικό χώρο, στην πορεία των αιώνων, και ο οποίος αναγνωρίστηκε και συστηματοποιήθηκε ως πρότυπο κατά τη δεκαετία του 1960, όταν ακόμα η διατροφή των Ελλήνων δεν είχε επηρεαστεί από τις συνήθειες του δυτικού τρόπου ζωής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία συνδυάζει την κατανάλωση πλούσιων σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία και αποτελεί ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως. Πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «άυλο πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας».

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την αποκλειστική χρήση του ελαιόλαδου ως προστιθέμενου λιπιδίου, την καθημερινή κατανάλωση αφθονίας τροφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αδρά επεξεργασμένα– όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι), τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και που-



λερικών, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του, καθώς και τη μέτρια καθημερινή πρόσληψη οινόπνευματος, κυρίως κρασιού ως συνοδευτικού των γευμάτων. Με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνδυάζονται αναπόσπαστα και άλλα εξίσου σημαντικά στοιχεία, όπως η σωματική δραστηριότητα, η μεσημεριανή ανάπαυση και η ανθρώπινη συναναστροφή.

Γιατί όμως σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη εποχή, η διατροφή μας απέχει από το υγιεινό αυτό πρότυπο; Η απάντηση στην οποία συμφωνούν οι ειδικοί είναι ότι ο σύγχρονος, δυτικός τρόπος ζωής μας ωθεί να καταναλώνουμε γεύματα ανθυγιεινά και με λανθασμένο τρόπο. Συνήθως βιαστικά, συχνά μπροστά σε οθόνες (υπολογιστή ή τηλεόρασης), η διαδικασία του φαγητού έχει χάσει τη μορφή και την αξία που είχε παραδοσιακά και έχει μετατραπεί σε μια διαδικασία μηχανικής πρόσληψης περιττής, πολλές φορές, ποσότητας φαγητού, ενώ στις μέρες μας είναι μειωμένη και η σωματική δραστηριότητα.

Η σταδιακή απομάκρυνση από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή, σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας, έχει οδηγήσει σε επιδημική έκρηξη της παχυσαρκίας στη χώρα μας, με τα ποσοστά του υπέρβαρου και παχύσαρκου πληθυσμού να φτάνουν το 60% στους άνδρες και το 50%

στις γυναίκες. Η αύξηση των ποσοστών της παχυσαρκίας συνδέεται με την αύξηση της συχνότητας των καρδιαγγειακών νοσημάτων, του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και ορισμένων μορφών καρκίνου, νοσημάτων που αποτελούν τις συχνότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας στην Ευρώπη αλλά και στη χώρα μας.

Για τους παραπάνω λόγους, είναι επιτακτική ανάγκη η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, συνδυασμός που μαζί με παράγοντες όπως η αποφυγή του καπνίσματος συμβάλλει σημαντικά στη διασφάλιση και βελτίωση της υγείας και στη μακροβιότητα.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, με σκοπό την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής. Οι συστάσεις αυτές αφορούν τον γενικό πληθυσμό, και συγκεκριμένα **υγιά άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών**. Έχουν επίσης αναπτυχθεί οι εξής ειδικοί Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί:

- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από 18 κεφάλαια. Ξεκινά με τον **«Δεκάλογο» της υγιεινής διατροφής**, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια και αφορούν:

- Τρόφιμα που συνιστάται **να καταναλώνουμε**:
 - ✓ **καθημερινά**, π.χ., λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ή
 - ✓ **εβδομαδιαία**, π.χ., όσπρια, ψάρια & θαλασσινά
- Τρόφιμα και συστατικά που συνιστάται **να περιορίσουμε**, π.χ., ζάχαρη, αλάτι
- Συνήθειες που **δεν πρέπει να ξεχνάμε καθημερινά**, π.χ., σωματική δραστηριότητα.

Τα **κεφάλαια 2-11** αφορούν τις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή μας. Κάθε **κεφάλαιο** περιλαμβάνει:

- Μία σύντομη **εισαγωγή** για τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που **συγκαταλέγονται** στην **ομάδα**, τη **θρεπτική** τους **αξία** και τη **σχέση** τους **με την υγεία**
- Την **ποσότητα** (αριθμός μερίδων) και τη **συχνότητα** (καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια) που συνιστάται να τα καταναλώνουμε, π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα κ.ά.
- Τον **καθορισμό της μερίδας**, σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθειες μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά της σούπας

- **Χρήσιμες συμβουλές**, με προτάσεις και ιδέες για να εφαρμόσετε τις συστάσεις και να τις εντάξετε ευκολότερα στην καθημερινότητά σας
- Την ενότητα **Γνωρίζετε ότι**, όπου περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για κάθε ομάδα τροφίμων.

Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία.

Σχετικά με τον ΑΡΙΘΜΟ και το ΜΕΓΕΘΟΣ των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:

- Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού καλύπτουν τις ανάγκες της **πλειονότητας των υγιών ενηλίκων** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**, καθώς οι ανάγκες αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.
- Στο **Παράρτημα 1** μπορείτε να δείτε, ενδεικτικά, τον αριθμό μερίδων και την ποσότητα της μερίδας που αντιστοιχούν στο φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής σας δραστηριότητας. Ωστόσο, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των ατόμων, οι συστάσεις



του Οδηγού αφορούν οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής **και όχι εξατομικευμένη διαίτα**.

- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στον Διατροφικό Οδηγό είναι να αποτελέσει «σημείο αναφοράς», ώστε:
 - Να είστε σε θέση να αξιολογείτε το μέγεθος της μερίδας που συνήθως καταναλώνετε (δηλαδή πόσο μεγαλύτερη ή μικρότερη είναι από την προτεινόμενη).
 - Να εξοικειωθείτε με το συνιστώμενο μέγεθος μερίδας, ώστε, αφού ζυγίσετε 2 ή 3 φορές τις μερίδες που προτείνονται, να είστε σε θέση να υπολογίζετε τις σωστές ποσότητες εμπειρικά.
- Το μέγεθος της μερίδας δεν αντιστοιχεί απαραίτητα σε μία μερίδα εστιατορίου ή σε μία «σπιτική» μερίδα σερβιρίσματος, ή σε μία μερίδα όπως αναγράφεται στις συσκευασίες των τροφίμων.
- Ο καθορισμός του μεγέθους της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης βοηθούν να κατανοήσετε καλύτερα ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερο και ποια λιγότερο, καθώς και τη σχετική αναλογία μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε τρεις φορές την εβδομάδα μπριζόλα, θα πρέπει να μειώσετε τη συχνότητα κατανάλωσης, π.χ., 1 μπριζόλα την εβδομάδα, αλλά ταυτόχρονα να μην αυξήσετε το μέγεθος της μερίδας, δηλαδή να μη φάτε μία μπριζόλα τριπλάσιου μεγέθους.

Ο Διατροφικός Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, τα **κεφάλαια 12 έως 18** τα οποία αναφέρονται:

- στη συγκεντρωτική παρουσίαση και απεικόνιση των συστάσεων
- στη συχνότητα και στον τύπο των γευμάτων
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή
- στο σωματικό βάρος και τη σωματική δραστηριότητα
- στα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα
- στην ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος
- σε συμβουλές οικονομίας.

Επιπλέον, στο Παράρτημα 2 του Διατροφικού Οδηγού περιλαμβάνεται ένα κεφάλαιο σχετικά με τον τρόπο ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης (ετικέτες συσκευασίας τροφίμων), ενώ στο Παράρτημα 3 υπάρχει Γλωσσάρι με επεξήγηση όρων.

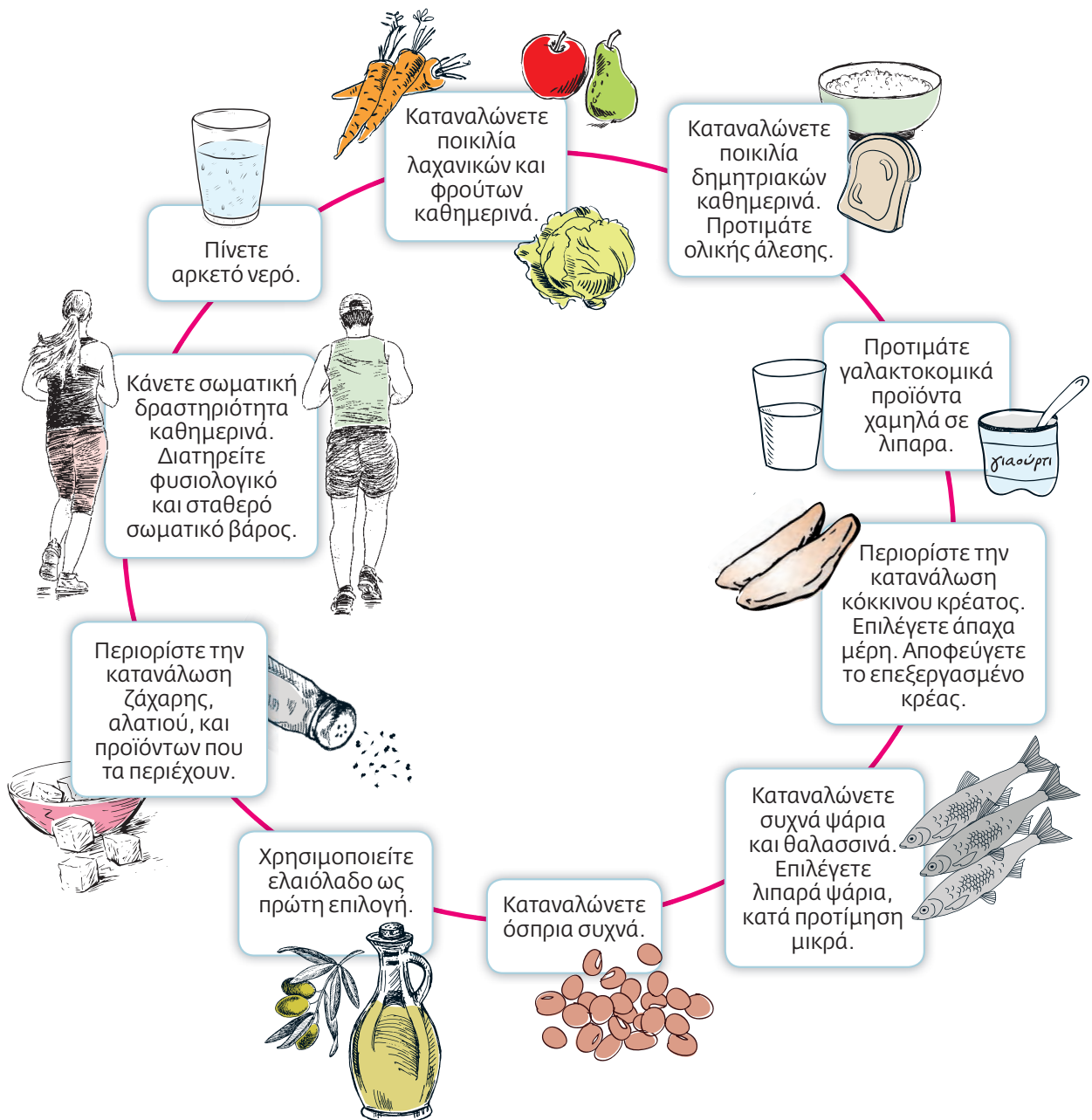
Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο Οδηγός βρίσκεται διαθέσιμος στην ιστοσελίδα: www.diatrofikoiodigoi.gr όπου θα βρείτε την πλήρη σειρά των Διατροφικών Οδηγών που περιλαμβάνει επίσης και τους τόμους για:

- Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
- Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
- Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

01

Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία μας και είναι σημαντικό να τα καταναλώνουμε καθημερινά.

Η τακτική κατανάλωσή τους αποτελεί ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς προστατεύει από την εμφάνιση υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου (π.χ., έμφραγμα), αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πολύ πιθανόν από την εμφάνιση καρκίνου. Επιπλέον, φαίνεται ότι προστατεύουν από την παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καθώς και από την εμφάνιση άνοιας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Η ευεργετική τους επίδραση έχει αποδοθεί στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά όχι μόνο είναι πλούσια σε ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, αλλά επιπλέον είναι τρόφιμα που, κατά κανόνα, δίνουν λίγες θερμίδες.



ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **4 μερίδες** από **ποικιλία** λαχανικών κάθε ημέρα.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:
περίπου **150-200 γραμμάρια** ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

Παραδείγματα μερίδας



1 φλιτζάνι των 240 ml
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά
λαχανικά



2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά
(π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.)



2 μέτρια καρότα



1 μέτριο αγγούρι



1 μεγάλη ντομάτα ή **1 φλιτζάνι**
των 240 ml τριμμένη ντομάτα

Παραδείγματα πιάτων με λαχανικά και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

- 1 σαλάτα από ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι και ρόκα (200 γραμμάρια) = 1 μερίδα
- 1 αγγουροντομάτα με κρεμμύδι και πιπεριά (400 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από βραστά λαχανικά, π.χ., κολοκυθάκια, χόρτα, μπρόκολο, κουνουπίδι (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από ψητά λαχανικά, π.χ., μανιτάρια, μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκυθάκια (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 πιάτο (300 γραμμάρια) «λαδερού» φαγητού (αρακάς, φασολάκια, μπάμιες) = 2 μερίδες λαχανικών (μαζί με τριμμένη ντομάτα και άλλα λαχανικά, π.χ., καρότο, κρεμμύδι)
- 1 πιάτο σουπιές με σπανάκι (150 γραμμάρια σπανάκι) = 1 μερίδα λαχανικών

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα.
- Προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα μπορείτε, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Επιλέγετε λαχανικά εποχής (βλ. Πίνακα 2).
- Φροντίστε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά σε σύντομο χρόνο μετά την αγορά τους και μην τα αποθηκεύετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Προτιμάτε 1-2 φορές την εβδομάδα ένα «λαδερό» φαγητό, π.χ., φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν μοναδικά τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε χόρτα, π.χ., βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, βρούβες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλιστρίδα, κ.ά., τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Εκτός από τα φρέσκα λαχανικά μπορείτε να καταναλώνετε και κατεψυγμένα τυποποιημένα λαχανικά.
- Μαγειρέψτε σούπες με λαχανικά, π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο.
- Φτιάξτε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα, π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.
- Φυτέψτε τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά.





ΦΡΟΥΤΑ

Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **3 μερίδες** από **ποικιλία** φρούτων κάθε ημέρα.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:
120-200 γραμμάρια φρούτου.**

Παραδείγματα μερίδας



**1 μέτριου μεγέθους φρούτο, π.χ.,
μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο,
αχλάδι, μπανάνα**



**2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια,
βανίλιες, ακτινίδια**



Περίπου 8 φράουλες



Περίπου 15 κεράσια



**Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού
(μεγέθους σουλτανίνας)**



1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι



**4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ.,
βερικόκα, δαμάσκηνα**



1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες



½ ποτήρι φυσικό χυμό – 125 ml

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Επιλέγετε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 2).
- Έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τον πάγκο ή το ψυγείο, έτοιμα για κατανάλωση.
- Προτιμήστε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φροντίστε να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Προτιμήστε τα φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και για επιδόρπιο.
- Επιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς, καθώς είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες. Να θυμάστε ότι **½ ποτήρι (125 ml) φυσικού χυμού είναι μία μερίδα φρούτων**. Εάν καταναλώσετε παραπάνω, **δεν συνυπολογίζεται** στην ημερήσια πρόσληψη φρούτων, διότι κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται μέρος των φυτικών ινών. Επιπλέον, για ένα ποτήρι χυμού χρειάζονται περισσότερα από ένα φρούτα, γεγονός που προσθέτει θερμίδες.
- Στην περίπτωση που πιείτε φυσικό χυμό φρούτων, προτιμήστε να μην τον σουρώνετε, γιατί έτσι αφαιρείτε τις φυτικές ίνες.
- Αποφεύγετε τους χυμούς εμπορίου ή τις κομπόστες που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα θρεπτικό μικρογεύμα, αλλά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, καθώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες από τα φρέσκα φρούτα.
- Προσθέστε φρούτα στη σαλάτα ή στα δημητριακά πρωινού (π.χ., σταφίδες, ρόδι, μήλο).

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε **φυτικές ίνες** (ή αλλιώς, διαιτητικές ή εδώδιμες ίνες), όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ., ολικής άλεσης, καστανό ρύζι), συνδέεται με πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μερικές από αυτές είναι η ομαλή λειτουργία του εντέρου, π.χ., η αποφυγή δυσκοιλιότητας, η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης του αίματος και η καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου του παχέος εντέρου.
- Οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες, που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά, έχουν αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλοντας στην προστασία από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων και στην καθυστέρηση φυσιολογικών διεργασιών, όπως η γήρανση.
- Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα αλλά και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, π.χ., τα καρότα σε βιταμίνη Α, η ντομάτα σε λυκοπένιο (βλ. Πίνακα 1). Επομένως, για να προσλαμβάνουμε πολλά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώνουμε όχι μόνο ένα είδος λαχανικών και φρούτων αλλά ποικιλία.

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.**Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ & ΦΡΟΥΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
<p>Πράσινα λαχανικά: π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p>Πράσινα φρούτα: π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K
<p>Κόκκινα λαχανικά: π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξηρό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)</p> <p>Κόκκινα φρούτα: π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κεράσια, φράουλες, μούρα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (π.χ., λυκοπένιο) και βιταμίνη C • Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου
<p>Μοβ-μπλε λαχανικά: π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p> <p>Μοβ-μπλε φρούτα: π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.
<p>Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά: π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p> <p>Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα: π.χ., πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή • Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου
<p>Λευκά λαχανικά: π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Πλούσια σε βιταμίνη C, φαιολικές και θειούχες ενώσεις

Πηγές: Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday
http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf
 FAO (2003). Colour is the key
<http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>


























Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων





























Η πρόδος των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγών από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθόλη τη διάρκεια του έτους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να προτιμώνται λαχανικά και φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 2), γιατί:

- Διακρίνονται για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.

- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.
- Ενισχύονται οι τοπικοί παραγωγοί και η τοπική οικονομία.
- Μειώνεται η ρύπανση του περιβάλλοντος, που προκαλείται από τη μεταφορά των τροφίμων με διάφορα μεταφορικά μέσα σε μεγάλες αποστάσεις.

ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Αγγούρι													
Αγκινάρα													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
Αχλάδι													
Ακτινίδιο													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρούλι													
Μελιτζάνα													
Μήλο													
Μπανάνα													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

Πηγές: Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα. Ολύμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.



ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής των περισσότερων ανθρώπων στον κόσμο. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό μας, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και άλλα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και η παχυσαρκία.

Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνης B₆) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα Οδηγό, περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.

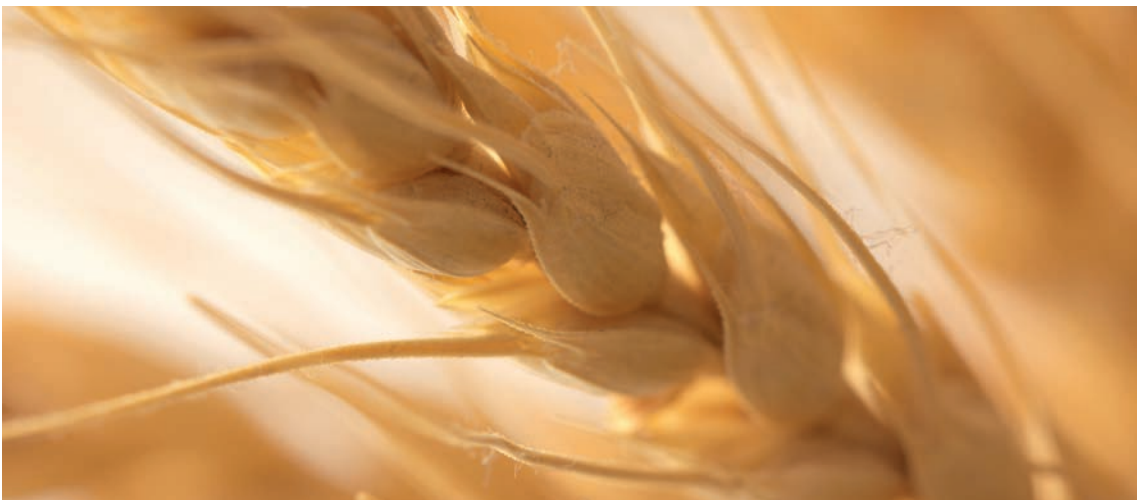
Εδώ ανήκουν:

- Τα δημητριακά
 - Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.
 - Ρύζι
- Τα προϊόντα δημητριακών
 - Αλεύρι
 - Ψωμί
 - Απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
 - Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες
 - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες
 - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
 - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι ποικιλίες της.

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών** την ημέρα. Η μεγαλύτερη ποσότητα αυτών να είναι ολικής άλεσης.

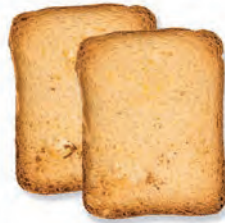
Από αυτές τις μερίδες, η κατανάλωση **πατάτας** να είναι περίπου **3 μερίδες** την **εβδομάδα**.



1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι (μεσαίου μεγέθους)



½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι (70-90 γραμμάρια)



½ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά πρωινού (30 γραμμάρια)



½ κουλούρι Θεσσαλονίκης



1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμήστε δημητριακά ολικής άλεσης, π.χ., ψωμί ολικής άλεσης, μακαρόνια ολικής άλεσης, αντί για επεξεργασμένα, π.χ., λευκό ψωμί ή λευκά μακαρόνια, γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.
- Για να επιλέξετε προϊόντα ολικής άλεσης, διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων. Θα πρέπει:
 - Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
 - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε τις πατάτες τηγανητές.
- Φροντίστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύριο γεύμα. Για παράδειγμα:

Επιλογές πρωινού:

- 2 φέτες ψωμί ή 4 μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι (= 2 μερίδες δημητριακών) ή

- 2 παξιμάδια ολικής άλεσης με ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές μεσημεριανού:

- 1 φλιτζάνι μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά (= 2 μερίδες δημητριακών)
- ½ φλ. καστανό ρύζι και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης ή 1 φλ. καστανό ρύζι με ψάρι (= 2 μερίδες δημητριακών)
- Κοτόπουλο ή μοσχάρι κοκκινιστό με 1 φλιτζάνι κριθαράκι (= 2 μερίδες δημητριακών)

Επιλογές βραδινού:

- 1 φλιτζάνι πλιγούρι ή τραχανάς (= 2 μερίδες δημητριακών)
- 1 ντάκος με ντομάτα και ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών)
- 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι με γιαούρτι (= 2 μερίδες δημητριακών)

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ζυμαρικά) που είναι ολικής άλεσης υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο τους.
- Αρκετά δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών μπορεί να περιέχουν ανεπιθύμητα υψηλές ποσότητες ζάχαρης ή/και αλατιού. Μια καλή επιλογή δημητριακών πρωινού αποτελεί η βρόμη. Ελέγχετε τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων για να ενημερώνεστε για τα συστατικά τους.
- Αρκετά αρτοσκευάσματα, π.χ., ψωμί του τοστ, φρυγανιές κ.ά., αποτελούν συχνά κρυφές πηγές αλατιού, ζάχαρης, κορεσμένων και υδρογονωμένων λιπαρών. Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων, ώστε να κάνετε την καλύτερη επιλογή.
- Ο **γλυκαιμικός δείκτης** είναι μία κλίμακα που αξιολογεί το πόσο γρήγορα ανεβαίνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα αμέσως μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει υδατάνθρακες.

Τα δημητριακά με **χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρόμη κ.ά., πρέπει να προτιμώνται, καθώς συμβάλλουν στην ομαλότερη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αντίθετα, τα τρόφιμα με **υψηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια, πατάτες κ.ά., αυξάνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όταν τα καταναλώνουμε, πεινάμε γρηγορότερα, λόγω αυτής της απότομης αλλαγής (αυξομείωσης). Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωσή τους συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

- Όταν καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, συνδυάστε τα με τρόφιμα που συμβάλλουν στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων (π.χ., με λαχανικά ή ελαιόλαδο). Για παράδειγμα, προτιμήστε να καταναλώνετε πατάτες μαζί με σαλάτα από πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ελαιόλαδο.





ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Περιέχουν, επίσης, βιταμίνες όπως ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β₂) και βιταμίνη Β₁₂, βιταμίνες Α και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο, συμβάλλουν στην υγεία των οστών, την επίτευξη της μέγιστης οστικής πυκνότητας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.

Εδώ ανήκουν:

- Το γάλα
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί, ξινόγαλο κ.ά.
- **Δεν** περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2 μερίδες** από **ποικιλία** γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.
Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5%-2% λιπαρά) και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ., φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60 γραμμάρια, π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τoστ (30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι),



½ ποτήρι γάλα (125 ml) συμπυκνωμένο (εβαπορέ)

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε ελληνικά τυριά που περιέχουν εκ φύσεως χαμηλά λιπαρά, π.χ., φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 3).
- Επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο) (βλ. Πίνακα 3).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη πριν τα καταναλώσετε, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Αποφύγετε την κατανάλωση κρέμας γάλακτος στο φαγητό ή στον καφέ. Ανάλογα με την περίπτωση, αντικαταστήστε την με γιαούρτι ή γάλα χαμηλών λιπαρών. Για παράδειγμα, μπορείτε να φτιάξετε σάλτσες από γιαούρτι για τα ζυμαρικά ή το ρύζι σας (π.χ., γιαούρτι, ελαιόλαδο, αρωματικά φυτά και χυμό λεμονιού).
- Αποφύγετε την κατανάλωση σακχαρούχου γάλακτος.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Οι **γυναίκες**, ανάλογα με το στάδιο της ζωής στο οποίο βρίσκονται, και συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας, αλλά και κατά την εμμηνόπαυση, έχουν αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο και για τον λόγο αυτό συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση **3 μερίδων** από **ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων**. Το ίδιο ισχύει και για τα **άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω**.
- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα, αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης των βιταμινών αυτών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

Περιεκτικότητα* γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

Γιαούρτια ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (Παραδοσιακό)	5,3	73	192
Αγελάδος (Ευρωπαϊκού τύπου)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβειο (Παραδοσιακό)	7,9	68	226

Γάλα ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (ημι- αποβουτυρωμένο)	1-2	44-47	120-125
Αγελάδος (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Κατσικίσιο	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής ²	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλου τσιζ)	28,7	1.395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκούντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ροκφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλούμι	24	1.100	840

*Σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του.

Πηγές: 1: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.















2: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

• Για τα άτομα που δεν μπορούν (για λόγους δυσανεξίας ή αλλεργίας) ή δεν επιθυμούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και σε περιόδους νηστείας, υπάρχουν τρόφιμα που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα,

μαρίδα, γαύρος, αθερίνα), λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια), όσπρια, και ξηροί καρποί (π.χ., αμύγδαλα). Στον παρακάτω πίνακα αναφέρεται ενδεικτικά η περιεκτικότητα σε ασβέστιο ορισμένων τροφίμων που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου.

ΠΙΝΑΚΑΣ 4.

Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
Ψάρια & Θαλασσινά		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2.774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1.703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1.463
Όσπρια		
Φασόλια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	214
Ρεβίθια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	114
Φακές (βραστές) 	1 φλιτζάνι (200)	66
Λαχανικά		
Μπάμιες (βρασμένες) 	150	234
Αντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
Αγκινάρες (βρασμένες) 	150	74
Φρούτα		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Ακτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
Ξηροί καρποί		
Αμύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
Κολοκυθόσποροι 	3 κουταλιές της σούπας (27)	30

Πηγή: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.

• Υπάρχουν παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση

ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου.



ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου, στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Εδώ ανήκουν:

- Οι φακές
- Τα φασόλια
- Τα ρεβίθια
- Η φάβα
- Τα ξερά κουκιά
- Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.



ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε τουλάχιστον **3 μερίδες** οσπρίων την εβδομάδα.

1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150–200 γραμμάρια οσπρίου, ανάλογα με το είδος)

Παραδείγματα πιάτων με όσπρια και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

1 πιάτο φασολάδα = 2 μερίδες οσπρίων
 1 πιάτο ρεβιθόρυζο = 1 μερίδα οσπρίων
 1 σαλάτα με φακή, ρόκα, ντομάτα = 1 μερίδα οσπρίων

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία οσπρίων. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να τα καταναλώνετε ως κύριο γεύμα, αλλά και ως συνοδευτικό κυρίου γεύματος ή ως σαλάτα (π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα).
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι (π.χ., φακόρυζο).
- Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν τα όσπρια, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
 - Στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι
 - Στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα
 - Καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.
- Αποφεύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος της περιεκτικότητάς τους σε ορισμένες βιταμίνες.
- Εάν νιώθετε «φούσκωμα», όταν καταναλώνετε όσπρια:
 - Αφήστε τα να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα
 - Καταναλώστε μικρότερη ποσότητα, περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα όσπρια αποτελούν εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης. Προτιμήστε τα, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας.
- Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που βρίσκονται στα όσπρια δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Για τον λόγο αυτό, συνδυάζοντας τα όσπρια με δημητριακά, τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.



ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Το κόκκινο κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και τη σημαντικότερη πηγή σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, και ιδιαίτερα των επεξεργασμένων προϊόντων του, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρκίνου του παχέος εντέρου. Παραδοσιακά, η ελληνική διατροφή χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



Εδώ ανήκουν:

- Μοσχάρι, βοδινό
- Χοιρινό
- Αρνί, πρόβατο
- Κατσίκι, γίδα
- Κυνήγι: π.χ., αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **μέχρι 1 μερίδα** άπαχου κόκκινου κρέατος την εβδομάδα. Από αυτό, όσο το δυνατό λιγότερο να είναι επεξεργασμένο.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:
120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος.**

Παραδείγματα μερίδας



Μία μπριζόλα στο μέγεθος μίας «παλάμης»



Ένα μπιφτέκι στο μέγεθος μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»

ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το λευκό κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Παρέχει επίσης βιταμίνες, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, ενώ, σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας, περιέχει μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Ωστόσο, η κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων λευκού κρέατος είναι επιβλαβής για την υγεία και πρέπει να αποφεύγεται.



Εδώ ανήκουν:

- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Πάπια
- Κουνέλι
- Κυνήγι: π.χ., φασιανός, ορτύκι, πέρδικα
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **1-2 μερίδες** λευκού κρέατος την εβδομάδα. Από αυτό, όσο το δυνατό λιγότερο να είναι επεξεργασμένο.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:
120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος.**

Παραδείγματα μερίδας



Μισό στήθος κοτόπουλο



Ένα μπούτι κοτόπουλο

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε το λευκό κρέας αντί του κόκκινου.
- Εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε κόκκινο κρέας, προτιμήστε άπαχα μέρη από μοσχάρι (π.χ., νουά), ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας.
- Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας.
 - Επεξεργασμένο είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστουρμάς, σουτζούκι, σύγλινο, απάκι, λουκάνικα), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).
 - **Εφόσον επιθυμείτε να το καταναλώσετε, φροντίστε η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γραμμάρια την εβδομάδα, π.χ., 1 φέτα επεξεργασμένου κρέατος.**

- Αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.



- Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλόν είναι να μην αποτελούν τον συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Συνδυάστε το κρέας με λαχανικά, π.χ., κοτόπουλο με μπάμιες, μοσχάρι με κολοκυθάκια, χοιρινό με σέλινο, κρεατόσουπα.
- Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν καταναλώνετε κρέας, όπως σε περίοδο νηστείας, ή αν ακολουθείτε χορτοφαγική διατροφή, ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης προτιμήστε ποικιλία από όσπρια και ξηρούς καρπούς και συνδυάστε τα με δημητριακά.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας είναι οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης οι οποίες προέρχονται από το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Τα απαραίτητα αμινοξέα είναι εκείνα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει από τη διατροφή. Οι πρωτεΐνες

φυτικής προέλευσης δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Για τον λόγο αυτό, οι αυστηρά χορτοφάγοι χρειάζεται να καταναλώνουν συνδυασμούς τροφίμων φυτικής προέλευσης, για παράδειγμα φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., για να προσλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνες (Α, D, B₁₂, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη) και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως χολίνη.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε έως **4 αυγά** την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος του αυγού. Αντί για τηγανητό, καταναλώστε το βραστό ή ως ομελέτα ψητή στον φούρνο.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε αυγά τις ημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφύγετε την κατανάλωσή τους κατά τις ημέρες που επιλέγετε κρέας.
- Προτιμάτε το αυγό σφιχτό και όχι μελάτο, γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να προσβληθείτε από σαλμονέλα.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Πολλά τρόφιμα και, κυρίως, γλυκά περιέχουν αυγά.
- Το ασπράδι του αυγού περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Ο κρόκος περιέχει χοληστερόλη, καθώς και τη μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης Α και της θειαμίνης (βιταμίνη Β₁).
- Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσλαμβανόμενη από τα αυγά χοληστερόλη δεν αυξάνει τόσο, όσο πιστεύαμε στο παρελθόν, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα. Ωστόσο, άτομα με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., άτομα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος) ή ήδη πάσχοντες θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους σχετικά με την ποσότητα αυγών που μπορούν να καταναλώνουν.



ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πιθανώς στην πρόληψη άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως η οστεοπόρωση και η άνοια.

Εδώ ανήκουν:

- Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι
- Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή, οστρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2-3 μερίδες** από **ποικιλία** ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα.

Φροντίστε τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά.



**1 μερίδα ισοδυναμεί με:
150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών.**

Παραδείγματα μερίδας



1 μέτρια τσιπούρα



1 κολιός



10-12 γάυροι



10-12 μικρές σαρδέλες



15 μέτριες γαρίδες



12-14 μεγάλα μύδια

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέγεται τα μικρά λιπαρά ψάρια, π.χ., γάυρο, σαρδέλα, γόπα. Εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία, αποτελούν και οικονομική λύση.
- Προτιμάτε ψάρια και θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια. Αν αυτό δεν εφικτό, μπορείτε να επιλέξετε και κατεψυγμένα.
- Αποφεύγετε τα παστά ψάρια, κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.
- Αποφεύγετε τα καπνιστά ψάρια, καθώς, λόγω της διαδικασίας καπνισμού, επιβαρύνονται με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία, ενώ συχνά είναι και αλατισμένα.
- Ο τρόπος μαγειρέματος είναι επίσης σημαντικός. Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα, είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Μην ξεχνάτε τις παραδοσιακές ελληνικές συνταγές. Συνδυάστε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι. Θυμηθείτε τις παραδοσιακές συνταγές και για τη νηστεία, π.χ., χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό, μυδοπίλαφο.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος και η αθερίνα, είναι πλούσια σε ασβέστιο.
- **Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περιβάλλοντος:** Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος) που συσσωρεύονται στη θάλασσα, τα ποτάμια ή τις λίμνες. Οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συγκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών, ιδιαίτερα στα πολύ μεγάλα ψάρια και σε αυτά που ζουν περισσότερο. Ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους. Ωστόσο, για τις έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες και για όσες γυναίκες θέλουν να μείνουν έγκυες, συνιστάται ο περιορισμός κατανάλωσης συγκεκριμένων ειδών ψαριών που είναι πιθανότερο να έχουν μολυνθεί από υδράργυρο, όπως ξιφίας, καρχαριοειδή κ.ά., λόγω της πιθανής δυσμενούς επίδρασης του υδραργύρου στο αναπτυσσόμενο έμβρυο.
- **Πώς να αναγνωρίσετε τα φρέσκα ψάρια:**
Τα φρέσκα ψάρια πρέπει:
 - να πωλούνται πάνω σε παχύ στρώμα πάγου,
 - να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θάλασσας. Οποιαδήποτε δυσάρεστη οσμή («ψαρίλα») ή η χαρακτηριστική μυρωδιά της αμμωνίας αποτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκα,
 - τα μάτια να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα και να είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω και όχι θολά ή «βουλιαγμένα» προς τα μέσα,
 - τα βράγχια να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα και όχι καφέ,
 - το σώμα να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορφώσεις και, όταν το ακουμπάμε, να μην αφήνει στο χέρι μας την αίσθηση της «γλίτσας» ούτε τα λέπια του να αποκολλώνται με ευκολία. Επίσης, όταν πιέζετε με το δάχτυλό σας τη σάρκα του, αυτή πρέπει να επανέρχεται στην αρχική της θέση. Τέλος, όταν αγοράζετε φιλέτα ψαριού, φροντίστε να μην έχουν σκούρο χρώμα ή να μην έχουν αρχίσει να ξεραίνονται στις άκρες τους.
- Συμβουλές για τα οστρακοειδή (μύδια, στρείδια, γυαλιστερές, κυδώνια): Πετάξτε όσα οστρακοειδή έχουν σπασμένο ή ραγισμένο κέλυφος. Εάν το κέλυφός τους είναι ανοιχτό, αφήστε τα να πέσουν από μικρό ύψος στον νεροχύτη. Αν το κέλυφος κλείσει, μπορείτε να τα καταναλώσετε.
- Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται κάποια είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πίνακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη περιεκτικότητα, η οποία μειώνεται σταδιακά προχωρώντας προς το τέλος του.



ΠΙΝΑΚΑΣ 5.

Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα

ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
Σαρδέλα	1,41
Καπόνι	1,35
Κολιός – Σκουμπρί	1,34
Σολομός (φρέσκος)	1,03
Μελανούρι	0,96
Γόπα	0,86
Γαλέος	0,84
Γαύρος	0,8
Ξιφίας	0,75
Πέστροφα	0,73
Γοβιός	0,68
Μαρίδα – Αθερίνα	0,61
Λαβράκι	0,59
Καλαμάρι	0,48
Τσιπούρα – Σπάρος – Σαργός	0,48
Σολομός καπνιστός	0,45
Κέφαλος	0,32
Καβούρι	0,32
Σαφρίδι	0,26
Παλαμίδα	0,26
Ροφός	0,25
Γλώσσα	0,25
Τόνος (κονσέρβας)	0,24
Γαρίδα	0,24
Λυθρίνι	0,22
Βακαλάος φρέσκος	0,18
Σάλπα	0,17
Χταπόδι	0,16
Καραβίδα	0,14
Χέλι	0,12
Αστακός	0,11
Μύδια	0,11
Τόνος	0,10

Πηγές: Zlatanos S. & Sagredos AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid*, 95 (2), 66-69.
 Στεργίου ΙΚ., Καραχλέ ΠΚ., Τσικλήρας Η. & Μαυλαλάκης Η. (2011). Κραυγή ιχθύος – Ψάρια των ελληνικών θαλασσών – Βιολογία, Αλεία, Διαχείριση. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Η κατανάλωση λιπών και ελαίων είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Παρέχουν ενέργεια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, ενώ παράλληλα συνεισφέρουν στη γεύση των τροφίμων. Ωστόσο, το είδος αλλά και η ποσότητα που καταναλώνουμε έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, κορεσμένα). Η κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως μονοακόρεστα ή/και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα) είναι ευεργετική για την υγεία και προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντίθετα, η μεγάλη κατανάλωση λιπών ζωικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα) μπορεί να έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία (π.χ., αύξηση των λιπιδίων του αίματος). Ακόμα πιο επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα υδρογονωμένα λιπαρά οξέα (τρανς). Προσοχή πρέπει να δίνουμε, επίσης, στην ποσότητα των λιπών και ελαίων που καταναλώνουμε, γιατί αποδίδουν πολλές θερμίδες και μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί το κύριο προστιθέμενο έλαιο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης E) και άλλων ευεργετικών για την υγεία συστατικών (π.χ., πολυφαινολών).

Οι ελιές και οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται, επίσης, στην κατηγορία αυτή. Είναι πηγή μονοακόρεστων ή και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, καθώς και άλλων συστατικών με αντιοξειδωτική δράση.

Εδώ ανήκουν:

- Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:
 - Ελαιόλαδο
 - Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
 - Μαργαρίνη
 - Βούτυρο
- Οι ελιές
- Οι ξηροί καρποί:
 - Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.
 - Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.
 - Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ., ταχίни).

ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **4-5 μερίδες** την ημέρα.

- ✓ Καταναλώνετε **ελαιόλαδο** ως **πρώτη επιλογή** προστιθέμενου ελαίου τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.
- ✓ **Περιορίστε** την κατανάλωση **προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης**, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.
- ✓ **Αποφεύγετε** την κατανάλωση **υδρογονωμένων λιπαρών** (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται, κυρίως, σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων, πριν τα αγοράσετε.



1 μερίδα ισοδυναμεί με:

**1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ελαιόλαδο**



**1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια**



**1 χούφτα ξηρών καρπών
(π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα
καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας
ηλιόσπορους)**



10-12 ελιές



**1½ κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)**



**1 κουταλιά της σούπας
(των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη**

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Καταναλώνετε τα λίπη και έλαια με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες:
 - Υπολογίστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε πιάτο φαγητού και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στην ατομική σας σαλάτα.
 - Χρησιμοποιήστε ειδικό στόμιο ροής για το μπουκάλι του λαδιού.
 - Προσθέστε στις σαλάτες περισσότερο λεμόνι ή ξίδι, και στο φαγητό περισσότερα λαχανικά, π.χ., τριμμένη ντομάτα.
- Προσθέστε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιόλαδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αποφεύγετε το τηγάνισμα. Εάν επιθυμείτε να τηγανίσετε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή.
- Για τη σωστή συντήρηση του ελαιόλαδου, αποθηκεύστε το σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι και φυλάξτε το σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- Ως δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιείτε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), π.χ., ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο. Ωστόσο, αποφεύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία χρησιμοποιούνται συχνά για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ ταχυφαγεία ή περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα.
- Καταναλώνετε ανάλατους ξηρούς καρπούς ως ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές. Ιδιαίτερα τα καρύδια είναι πλούσια πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών.
- Προτιμήστε ταχίνι ως μικρογεύμα. Μπορείτε να το αλείψετε στο ψωμί ή να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική, π.χ., ταχινόπιτα, και στη ζαχαροπλαστική, π.χ., κουλουράκια με ταχίνι κ.ά.
- Ξαλμυρήστε τις ελιές πριν από την κατανάλωσή τους, για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Εκτός από τα λίπη και έλαια που προσθέτουμε στο φαγητό, σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν λιπαρά. Έτσι, τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως οι ξηροί καρποί, είναι πλούσια πηγή μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Επίσης, τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα. Ανάλογα με το είδος τους, τα λιπαρά οξέα έχουν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις στην υγεία, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

ΠΙΝΑΚΑΣ 6.

Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

 ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ & ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)	 ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ	 ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ – ΤΡΑΝΣ (TRANS)
<p>Πηγές</p> <p>Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια & θαλασσινά κ.ά.</p>	<p>Πηγές</p> <p>Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.</p>	<p>Πιθανές πηγές*</p> <p>Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.</p> <p>*Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων</p>
<p>Ωφέλιμα για την υγεία</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις 	<p>Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Μείωση κατανάλωσης ✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονοακόρεστα & πολυακόρεστα) 	<p>Πολύ επιβλαβή για την υγεία</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Αποφυγή κατανάλωσης

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, λόγω του τρόπου παραγωγής του, είναι επιπλέον πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και θα πρέπει να προτιμάται.
- **Στο εμπόριο επιτρέπεται να διατίθενται μόνο τα ελαιόλαδα των παρακάτω ποιοτικών κατηγοριών** (Κώδικας Τροφίμων, Ποτών και Αντικειμένων Κοινής Χρήσης, άρθρα 70-72):
 - Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
 - Παρθένο ελαιόλαδο
 - Ελαιόλαδο – αποτελούμενο από εξευγενισμένα και παρθένα ελαιόλαδα
 - Πυρηνέλαιο
- Το ελαιόλαδο, ανάλογα με τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά και τον τρόπο παρασκευής του, διακρίνεται σε:

i. Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Λαμβάνεται από τον ελαιόκαρπο μόνο με μηχανικές μεθόδους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, σε συνθήκες που δεν προκαλούν αλλοίωση του ελαίου και δεν έχει υποστεί καμία άλλη επεξεργασία πλην της πλύσης, της μετάγγισης, της φυγοκέντρισης και της διήθησης (φιλτράρισμα). Αποτελεί την ποιοτικότερη κατηγορία ελαιολάδου, έχει άριστα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (χρώμα, εμφάνιση, άρωμα και χαρακτηριστική άμεμπτη γεύση). Η οξύτητά του δεν επιτρέπεται να υπερβαίνει τα 0,8 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια (0,8%).

ii. Παρθένο ελαιόλαδο

Παράγεται με τον ίδιο τρόπο όπως και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και έχει πολύ καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Είναι όμως λίγο χαμηλότερης ποιότητας, εξαιτίας της μεγαλύτερης οξύτητας (που κυμαίνεται σε ποσοστό έως 2%) που του προσδίδει πιο έντονη (όξινη) γεύση από το εξαιρετικό παρθένο. Επισημαίνεται ότι οι μόνες κατηγορίες φυτικών

ελαίων που διατίθενται στον καταναλωτή **χωρίς περαιτέρω χημική επεξεργασία (εξευγενισμός ή ραφινάρισμα)** είναι το εξαιρετικό παρθένο και το παρθένο ελαιόλαδο. Όλες οι υπόλοιπες κατηγορίες φυτικών ελαίων, όπως και το ελαιόλαδο (χωρίς καμία άλλη ένδειξη), υφίστανται σύνολο χημικών διαδικασιών που αποσκοπούν στη βελτίωση των αρχικών οργανοληπτικών χαρακτηριστικών (χρώμα, γεύση, άρωμα) και τη μείωση της αρχικής οξύτητας σε χαμηλά επίπεδα.

iii. Ελαιόλαδο αποτελούμενο από παρθένο και εξευγενισμένο ελαιόλαδο

Έχει οξύτητα μέχρι 1%, η οποία προέρχεται από την ανάμειξη παρθένου με εξευγενισμένο ελαιόλαδο. Δηλαδή, πρόκειται για κατώτερης ποιότητας ελαιόλαδο, καθώς στην παρασκευή του, εκτός από παρθένο ελαιόλαδο (όχι εξαιρετικό παρθένο), χρησιμοποιείται και εξευγενισμένο ελαιόλαδο (το οποίο είναι γνωστό ως λαμπάντε). Το ελαιόλαδο λαμπάντε, στην αρχική του μορφή, δεν προορίζεται για ανθρώπινη κατανάλωση (εξαιτίας της πολύ υψηλής οξύτητάς του, που υπερβαίνει το 3,3% ή /και των μη αποδεκτών οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του), αλλά μόνο για βιομηχανικές χρήσεις. Μέσω, όμως, ειδικής επεξεργασίας με χημικά (εξευγενισμός ή ραφινάρισμα) μπορεί να καταναλωθεί από τον άνθρωπο.

iv. Πυρηνέλαιο

Λαμβάνεται από τους πυρήνες της ελιάς, κατόπιν επεξεργασίας με διαλύτες ή με φυσικά μέσα (έκθλιψη, πίεση) ή/και με την προσθήκη παρθένου ελαιόλαδου. Το προϊόν παρασκευάζεται από τον εξευγενισμό του πυρηνέλαιου (ύστερα από σύνολο χημικών επεξεργασιών που περιλαμβάνουν απόσπηση, αποχρωματισμό, μείωση οξύτητας κτλ.) με την πιθανή προσθήκη παρθένου ελαιόλαδου. Η οξύτητα δεν πρέπει να υπερβαίνει το 1,0% (όπως συμβαίνει με όλα τα έλαια που υφίστανται χημική επεξεργασία).



ΑΛΑΤΙ

Το **αλάτι** αποτελείται από νάτριο (Na) και χλώριο (Cl). Το αλάτι του εμπορίου, λόγω του εμπλουτισμού του, είναι η κυριότερη πηγή πρόσληψης ιωδίου. Το **νάτριο**, εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, βρίσκεται και σε άλλα τρόφιμα. Κάποια ποσότητα νατρίου περιέχεται εκ φύσεως στα τρόφιμα, αλλά η μεγαλύτερη ποσότητα προστίθεται σε αυτά για γεύση και συντήρηση. Το νάτριο συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος, ενώ βοηθά στη ρύθμιση των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης. Ο οργανισμός μας χρειάζεται μόνο μια μικρή ποσότητα νατρίου για να είναι υγιής. Αντίθετα, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νατρίου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Παράλληλα, είναι πιθανό να σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν. Καταναλώνετε **λιγότερο** από **5 γραμμάρια** την **ημέρα**, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα.

- 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

Προσοχή: Η σύσταση αυτή ισχύει για υγιείς ενήλικες. Άτομα με διαγνωσμένη υπέρταση, νεφρική νόσο και άλλα χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο κ.ά. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι κ.ά.
- Όταν χρησιμοποιείτε αλάτι, φροντίστε να είναι ιωδιούχο.
- Προτιμάτε σπιτικά φαγητά, όπου μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα αλατιού, και χρησιμοποιήστε λίγο ή καθόλου αλάτι.
- Μην βάζετε την αλατιέρα στο τραπέζι.
- Τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας, π.χ., τυριά, αρτοσκευάσματα, διαφέρουν μεταξύ τους στην περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες της συσκευασίας τροφίμων και επιλέξτε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση λαχανικών σε άλμη (τουρσί).
- Αποφεύγετε την κατανάλωση κονσερβοποιημένων, επεξεργασμένων και παστών κρεάτων ή ψαριών και αλλαντικών.
- Επιλέγετε ανάλατους ξηρούς καρπούς.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- 1 γραμμάριο άλατος ισοδυναμεί με 0,4 γραμμάρια νατρίου.
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρικό αλάτι περιέχει περίπου 2.300 mg νατρίου.
- Υπάρχουν τροφές που είναι «**κρυφές**» πηγές αλατιού, όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, σάλτσες, μαγιονέζα, προϊόντα σόγιας, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών, ορισμένα γλυκά κ.ά.
- Οι ετικέτες της συσκευασίας τροφίμων μάς ενημερώνουν για την περιεκτικότητά τους τόσο σε νάτριο (πίνακας διαθρεπτικής επισήμανσης) όσο και σε αλάτι (λίστα των συστατικών).
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του **Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων** (ΕΦΕΤ, 2010), ένα τρόφιμο, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε νάτριο/αλάτι, χαρακτηρίζεται ως:
 - **Υψηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει περισσότερο από 0,6 γραμμάρια νατρίου (ή 1,5 γραμμάρια αλατιού).
 - **Μέτριο σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,3 έως 0,6 γραμμάρια νατρίου.
 - **Χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,1 γραμμάρια νατρίου (ή 0,3 γραμμάρια αλατιού) ή λιγότερο.
 - **Πολύ χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,04 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού.
 - **Ελεύθερο νατρίου/αλατιού:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,005 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml.

Παράδειγμα ετικέτας



09



ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)

Τα προστιθέμενα σάκχαρα, με κύριο εκπρόσωπο τη ζάχαρη, προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, χωρίς όμως να του παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά, προσδίδοντας κατά βάση «κενές» θερμίδες. Χρησιμοποιούνται κυρίως κατά την παρασκευή γλυκισμάτων, ενώ περιέχονται συχνά σε έτοιμα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ποτά, όπως αναψυκτικά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, έτοιμες σάλτσες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα κ.ά.

Όταν η κατανάλωση προστιθέμενων σακχάρων υπερβαίνει τις ενεργειακές ανάγκες, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία, και πιθανώς στην εμφάνιση άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε προστιθέμενα σάκχαρα αντικαθιστά συχνά άλλα τρόφιμα, που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Τέλος, η συχνή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας.

Εδώ ανήκουν:

- Η επιτραπέζια ζάχαρη (λευκή ή καστανή)
- Άλλες σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες (γλυκόζη, αμυλοσιρόπιο, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, πετιμέζι κ.ά.)
- Το μέλι.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.

- Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώσετε ένα γλυκό την εβδομάδα.
- Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο. Η συνήθεια αυτή αποτελεί μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη.
- Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι, π.χ., στο τσάι ή στο χαμομήλι.
- Περιορίστε την κατανάλωση αρτυμάτων-σαλτσών εμπορίου, καθώς μπορεί να αποτελούν κρυφή πηγή ζάχαρης.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχουν τροφές που είναι φυσικές πηγές σακχάρων. Τα φρούτα είναι πλούσια πηγή φυσικών σακχάρων, ενώ κάποια λαχανικά (π.χ., παντζάρια, καρτότα, αρακάς) περιέχουν μικρές ποσότητες. Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής προσλαμβάνουμε σάκχαρα από αυτά τα τρόφιμα και δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε ζάχαρη ή τροφές με προστιθέμενα σάκχαρα.
- Το μέλι περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη. Σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα συστατικά, με αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση.
- Η καστανή ζάχαρη είναι λιγότερο επεξεργασμένη σε σύγκριση με τη λευκή. Ωστόσο, είναι «μύθος» ότι περιέχει λιγότερες θερμίδες.
- Η μαύρη σοκολάτα, με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, περιέχει συστατικά με ευεργετική επίδραση στην υγεία, όπως τα φλαβονοειδή, και για τον λόγο αυτό αποτελεί μία καλή επιλογή γλυκίσματος, όταν καταναλώνεται με μέτρο.
- Στα προϊόντα «light» ή χαμηλών λιπαρών, η μειωμένη ποσότητα λιπαρών αντικαθίσταται πιθανόν από ζάχαρη και γλυκαντικά. Διαβάστε τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων.
- Πολλά προϊόντα αποτελούν «κρυφές πηγές» ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών, όπως για παράδειγμα κάποια αρτοσκευάσματα, δημητριακά πρωινού, αρτύματα-έτοιμες σάλτσες κ.ά. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες, ώστε να είστε ενήμεροι για το είδος και την ποσότητα των σακχάρων που καταναλώνετε καθημερινά.
- Μέχρι σήμερα, η κατανάλωση τεχνητών (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη κ.ά.) και φυσικών (π.χ., στέβια) γλυκαντικών υλών που δεν αποδίδουν θερμίδες δεν έχει βρεθεί να σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του ΕΦΕΤ (2010), ένα τρόφιμο θεωρείται:
 - **Χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα**, όταν περιέχει λιγότερα από 5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια προϊόντος για στερεές τροφές ή 2,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 ml προϊόντος για υγρές τροφές.
 - **Χωρίς σάκχαρα**, όταν περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml προϊόντος.
 - **Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα**, όταν δεν περιέχει πρόσθετα συστατικά (μονοσακχαρίτες ή διασακχαρίτες ή άλλο συστατικό που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες). Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ένδειξη: «**ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ**».

