


Λίγα λόγια για τη διατροφή...



# ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΡΟΦΙΜΟ;


- Είναι οποιαδήποτε ουσία ή προϊόν, είτε αυτό έχει υποστεί πλήρη ή μερική επεξεργασία είτε όχι, τα οποία μπορεί να καταναλώσει άνθρωπος.
- Περίπλοκα μείγματα από διαφορετικά συστατικά
- Προέλευση : Ζωικό ή φυτικό βασίλειο
- Συστατικά τροφίμων
  - Μακροθρεπτικά ( Πρωτεΐνες, Υδατάνθρακες , Λίπη )
  - Μικροθρεπτικά ( Βιταμίνες, Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία )
  - Νερό

# ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

- Ανάπτυξη σώματος
  - Πηγή ενέργειας
  - Αποκατάσταση οργάνων και ιστών (π.χ. έγκαυμα)
  - Άμυνα σε ασθένειες (αντισώματα)
  - Μεταφορά ουσιών μέσω πλάσματος αίματος
- πηγές
- Κρέας
  - Γαλακτοκομικά
  - Λιγότερο δημητριακά, φρούτα και λαχανικά
- 

# ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

## πηγές

- Κύρια «τροφή» του εγκεφάλου (γλυκόζη)
  - Πηγή ενέργειας
  - Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, πατάτες)
  - Φρούτα και λαχανικά
  - Γάλα
- 

# ΛΙΠΗ

## πηγές

- Πηγή συμπυκνωμένης ενέργειας
- Προστασία και στήριξη ιστών και οργάνων σώματος
- Συμβάλλουν στην διατήρηση της θερμοκρασίας
- Απαραίτητα για μεταφορά και απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών
- Ελαιόλαδο
- Κρέας
- Γαλακτοκομικά
- Ξηροί καρποί

# Βιταμίνες

↳ Λιποδιαλυτές  
(Α, D, Ε, Κ)

↳ Υδατοδιαλυτές  
(Σύμπλεγμα Β και βιταμίνη C)

↳ Απαραίτητες για  
μεταβολικές  
αντιδράσεις του  
οργανισμού



ανάπτυξη και  
διατήρηση υγείας

# Μέταλλα

- Ασβέστιο (Ca)
- Κάλιο (K)
- Μαγνήσιο (Mg)
- Νάτριο (Na)
- Νικέλιο (Ni)
- Φώσφορος (P)

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙΕΣ

- Δομή σκελετού
- Ισορροπία υγρών
- Συστατικά οργανικών ενώσεων (όπως πρωτεΐνες και λίπη)
- Διέγερση μυών και νεύρων
- Οξεοβασική ισορροπία
- Συστατικά ενζυμικών συστημάτων

# Ιχνοστοιχεία

- Θείο (S)
- Ιώδιο (I)
- Κοβάλτιο (Co)
- Μαγγάνιο (Mn)
- Μολυβδαίνιο (Mo)
- Πυρίτιο (Si)
- Σελήνιο (Se)
- Σίδηρος (Fe)
- Φθόριο (F)
- Χαλκός (Cu)
- Χλώριο (Cl)
- Χρώμιο (Cr)
- Ψευδάργυρος (Zn)

# «Η Μεσογειακή διατροφή»

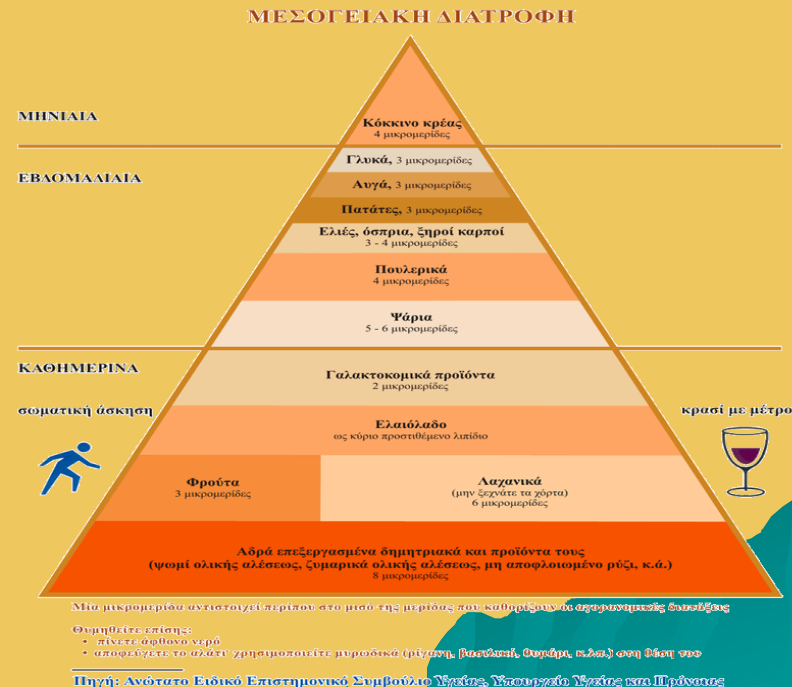




- ◆ Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί το παράδειγμα της καλής σίτισης και του σωστού τρόπου διατροφής.
- ◆ Με τον όρο **Μεσογειακή Διατροφή** εννοούμε τη διατροφή που στηρίζεται κυρίως στην αυξημένη κατανάλωση γεωργικών προϊόντων από χώρες της Μεσογείου όπως το ελαιόλαδο, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα όσπρια και το κρασί ενώ η κατανάλωση κρέατος είναι περιορισμένη.
- ◆ Οι διατροφικές οδηγίες της Μεσογειακής διατροφής απεικονίζονται με τη μορφή τριγώνου ή πυραμίδας, η βάση της οποίας αναφέρεται σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά και η κορυφή σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, με τα υπόλοιπα τρόφιμα να καταλαμβάνουν τις ενδιάμεσες θέσεις.
- ◆ Αξίζει να σημειωθεί ότι σε πρόσφατη δημοσίευση του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, αναγνωρίζεται ότι η μεσογειακή διατροφή είναι επωφελής όταν ακολουθείται στο σύνολό της και όχι καταναλώνοντας ορισμένα στοιχεία της.

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Υψηλή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών
- Υψηλή κατανάλωση δημητριακών και οσπρίων
- Μέτρια έως υψηλή κατανάλωση ψαριού
- Μέτρια κατανάλωση πουλερικών
- Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και των προϊόντων του
- Μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού
- Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και των προϊόντων του
- Χρήση ελαιολάδου ως κύρια πηγή λίπους




▷ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΦΘΟΝΟΥ ΝΕΡΟΥ

▷ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

# Γιατί είναι ωφέλιμη η Μεσογειακή Διατροφή :

- ✓ Μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων, της ολικής και της LDL (της λεγόμενης και "κακής" χοληστερόλης) στο αίμα
- ✓ Διατήρηση της HDL (ή "καλής") χοληστερόλης
- ✓ Θετική επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα
- ✓ Μείωση του κινδύνου αρτηριοσκλήρυνσης
- ✓ Μείωση της αρτηριακής πίεσης
- ✓ Μείωση κινδύνου εμφάνισης καρκίνου παχέως εντέρου, μαστού και προστάτης
- ✓ Μείωση κινδύνου εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας
- ✓ Διατήρηση σωστού βάρους

# Ασθένειες που σχετίζονται με την διατροφή

- Παχυσαρκία
  - Καρδιαγγειακά προβλήματα
  - Υπέρταση
  - Καρκίνος
  - Οστεοπόρωση
  - Διαβήτης
  - Χολοκυστοπάθεια
  - Οδοντικά νοσήματα
- 

# Γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί (GMOs)

-

## Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

- Είναι οργανισμοί των οποίων το γενετικό υλικό (DNA) έχει υποστεί τέτοια μετατροπή, η οποία δεν θα συνέβαινε υπό κανονικές συνθήκες.
- Τα τρόφιμα που περιέχουν ή αποτελούνται από τέτοιους οργανισμούς ονομάζονται «γενετικά τροποποιημένα».

Τι μπορεί να προκαλέσουν :

- ✓ Αλλεργίες ή τοξικότητα στον άνθρωπο
- ✓ Κατά λάθος να απελευθερωθούν στο περιβάλλον, να αναπαραχθούν και να μεταναστεύσουν με απρόβλεπτες συνέπειες

# ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

- Είναι τα τρόφιμα που προέρχονται από μεθόδους βιολογικής καλλιέργειας ή κτηνοτροφίας.

## Χαρακτηριστικά Βιολογικών τροφίμων

- Είναι απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα και εντομοκτόνα
- Δεν περιέχουν τεχνητές πρόσθετες ουσίες
- Δεν περιέχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς
- Δεν έχουν υποστεί ακτινοβολήση κατά την επεξεργασία τους
- Δεν χρησιμοποιούνται αυξητικοί παράγοντες, δηλαδή ουσίες που βοηθούν στην ανάπτυξη των ζώων
- Για την παραγωγή τους απαιτείται η χρήση τεχνολογιών εξοικονόμησης ενέργειας
- Για την συσκευασία τους χρησιμοποιούνται ανακυκλώσιμα ή βιοδιασπώμενα υλικά, όταν αυτό είναι εφικτό.
- Οι βιολογικές καλλιέργειες και εγκαταστάσεις βιολογικής κτηνοτροφίας παράγουν λιγότερα απόβλητα
- Καλύτερες συνθήκες διαβίωσης και μεταχείρισης των ζώων

## Τι πρέπει να αναγράφεται στις ετικέτες των τροφίμων :

- ✓ Ονομασία του προϊόντος (πληροφορίες για την επεξεργασία του π.χ. κατεψυγμένο, καπνιστό, κτλ)
- ✓ Ποσότητα
- ✓ Κατάλογος συστατικών (όλα τα συστατικά σε φθίνουσα σειρά)
- ✓ Ημερομηνία λήξης (χρησιμοποιείτε για τρόφιμα που χαλούν εύκολα π.χ. κρέας, αυγά, γαλακτοκομικά) ή Ανάλωση κατά προτίμηση πριν από (χρησιμοποιείτε για τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για περισσότερο καιρό π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά)
- ✓ Παραγωγός/ Εισαγωγέας
- ✓ Η λέξη «βιολογικό» μόνον εφόσον το τρόφιμο είναι προϊόν βιολογικής γεωργίας.
- ✓ Την φράση «γενετικά τροποποιημένο» για όποιο συστατικό προέρχεται από Γ.Τ.Ο.
- ✓ Χώρα ή περιφέρεια προέλευσης
- ✓ Διατροφικές πληροφορίες (Ενεργειακή αξία και θρεπτικά συστατικά)
- ✓ Οδηγίες συντήρησης και χρήσης



# Τα 5 κλειδιά για ασφαλέστερα τρόφιμα

(Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας)

1. **Υγιεινή** (προσωπική υγιεινή, υγιεινή χώρων όπου υπάρχουν τρόφιμα, προστασία τροφίμων από έντομα, κ.τ.λ.)
2. **Διατηρούμε χωριστά τα μαγειρεμένα τρόφιμα από τα ωμά** (για την αποφυγή μεταφοράς μικροοργανισμών)
3. **Καλό μαγείρεμα** (για να καταστραφούν οι επικίνδυνοι μικροοργανισμοί)
4. **Διατηρούμε τα τρόφιμα σε ασφαλές θερμοκρασίες** (Διατήρηση του μαγειρεμένου φαγητού στο ψυγείο, σωστή απόψυξη τροφίμων, επικίνδυνη ζώνη 5-60 °C)
5. **Χρησιμοποιούμε ασφαλές νερό και πρώτες ύλες** (σωστή επιλογή τροφίμων, πλούσιμο τροφίμων που καταναλώνονται ωμά, δεν καταναλώνουμε τρόφιμα που έχουν λήξει)