

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
(Α.Τ.Ε.Ι.Θ)

ΣΧΟΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π)  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

**ΤΙΤΛΟΣ : Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ ΚΑΙ  
ΣΩΜΑΤΟΣ**



Πτυχιακή εργασία των σπουδαστριών

ΠΛΙΑΚΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ του Στέφανου  
ΚΗΠΟΥΡΙΔΟΥ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ του Δημητρίου

Επόπτρια Καθηγήτρια : Καράτση Παναγιώτα

**ΜΑΡΤΙΟΣ 2010**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 : ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	σελ.9
1.1 Ο ρόλος της διατροφής στην αισθητική	
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 :ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</u>	11
2.1 Βασικά χαρακτηριστικά μεσογειακής διατροφής	14
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ</u>	17
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 : ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ</u>	23
4.1 Οι διάσημες δίαιτες	26
4.2 Συντήρηση μετά τη δίαιτα	34
4.3 Συμβουλές διατροφής από μια αισθητικό	35
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ</u>	38
5.1 Τι να τρώμε για την πρόληψη της κυτταρίτιδας	42
5.2 Γενικά στοιχεία για την κυτταρίτιδα	43
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 : ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</u>	45
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 : ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ</u>	48
7.1 Η μεγαλύτερη αιτία της γήρανσης	48
7.2 Αντιοξειδωτικά : Μηχανισμός άμυνας του οργανισμού	49
7.3 Βιταμίνη Α : Το αντιοξειδωτικό της αισθητικής	55
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ</u>	57
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ</u>	61
9.1 Διατροφή για άτομα με νευρολογικές διαταραχές	

- Άνοια και νόσος Αλτσχάιμερ

• Σκλήρυνση κατά πλάκας	
<b>9.2 Καρδιαγγειακά νοσήματα</b>	<b>52</b>
• Υπέρταση	
<b>9.3 Άσθμα</b>	<b>56</b>
<b>9.4 Σακχαρώδης διαβήτης</b>	<b>57</b>
<b>9.5 Ανωμαλίες των οστών και των αρθρώσεων</b>	<b>59</b>
• Οστεοπόρωση	
• Οστεομαλάκωση	
• Ραχίτιδα	
• Ρευματοειδής αρθρίτις	
• Οστεοαρθρίτις	
• Ουρική αρθρίτιδα	
<b>9.6 ΚΑΡΚΙΝΟΣ</b>	<b>62</b>
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ</u></b>	<b>66</b>
<b>10.1 Διατροφικές ανάγκες κατά τη λοχεία</b>	<b>70</b>
<b><u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 : ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</u></b>	<b>71</b>
• Βιταμίνη Α	
• Βιταμίνη D	
• Βιταμίνη E	
• Βιταμίνη K	
• Βιταμίνη B2	
• Νιασίνη	
• Βιταμίνη B3	

- Φυλλικό οξύ
- Βιταμίνη C

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 : ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

80

- Ασβέστιο
- Φώσφορος
- Μαγνήσιο
- Θείο
- Κάλιο
- Νάτριο
- Ιώδιο
- Σίδηρος
- Ψευδάργυρος

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13 ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

86

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

## **ΣΚΟΠΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να μελετήσουμε και να αναπτύξουμε τον τρόπο που συνδέεται η μεσογειακή διατροφή με τις υπηρεσίες της αισθητικής. Ο σημερινός τρόπος ζωής (άγχος, γρήγοροι ρυθμοί, έλλειψη χρόνου, έτοιμο φαγητό ) έχουν εξαντλήσει τον ανθρώπινο οργανισμό.

Στη συνέχεια θα αναλύσουμε τα οφέλη που έχει η μεσογειακή διατροφή στην καθημερινότητα όλων μας και πως μπορεί η αισθητική να συμβάλλει ώστε τα αποτελέσματα μιας σωστής διατροφής να είναι ακόμη πιο εμφανή.

Επίσης, σκοπός μας είναι εξετάσουμε με ποιους τρόπους η αισθητική μπορεί να χρησιμοποιήσει προϊόντα της μεσογειακής διατροφής για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, την πρόληψη της γήρανσης και την υγιή εμφάνιση του ανθρώπου.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στο παρακάτω κείμενο θα αναλύσουμε τα οφέλη της μεσογειακής διατροφής και τα βασικά χαρακτηριστικά της. Θα αναφερθούμε στην έννοια του βασικού μεταβολισμού και τι μπορεί να μας αποκαλύψει στην απώλεια βάρους. Επίσης, θα αναπτύξουμε τις διάσημες δίαιτες που υπάρχουν σε ολόκληρο τον κόσμο και βεβαίως θα επισημάνουμε τι συμβουλές διατροφής μπορούμε να προτείνουμε σαν αισθητικοί.

Βεβαίως, θα σταθούμε στο πως μπορεί η διατροφή να συμβάλλει στην πρόληψη κυρίως αλλά και στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας, μίας πάθησης που ταλαιπωρεί περίπου το 80% των γυναικών παγκοσμίως!! Στη συνέχεια θα επισημάνουμε το ρόλο των ελευθέρων ριζών που αποτελούν τη μεγαλύτερη αιτία της γήρανσης, θα αναλύσουμε το πώς τα αντιοξειδωτικά μπορούν να παίξουν κατασταλτικό ρόλο στην εξέλιξη της γήρανσης.

Σαφώς θα αναφέρουμε και το πώς θα πρέπει να τρέφεται κάποιος που υποφέρει από κάποια πάθηση, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, το άσθμα, η υπέρταση, ο καρκίνος αλλά και τι πρέπει να προσέχουν οι γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης

Τέλος θα αναφερθούμε στο ρόλο των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων στον ανθρώπινο οργανισμό, την αναγκαιότητά τους και στο τι μπορεί να προκαλέσει η έλλειψη έστω και ενός στοιχείου από αυτά.

## **THE PURPOSE OF THE ESSAY**

The aim of this essay is to study and develop the way the Mediterranean nutrition is connected with the esthetics. The way we live (stress, quick way of life, lack of time, fast food) exhausts human organism.

Furthermore, we will analyze the advantages of Mediterranean nutrition in our everyday

out what happens when one of these elements is absent.

life and how esthetics could contribute to human organism so that the results of a balanced nutrition become more obvious.

Moreover, we intend to examine the ways that esthetics can use some products of Mediterranean nutrition for the confrontation of cellulite, the prevention of ageing and the healthy looks of the individual.



## **SUMMARY**

In the following text, we are going to analyze the benefits of Mediterranean nutrition and its basic features. We will refer to the meaning of basic metabolism and what it can reveal in relation to weight loss. In addition, we will talk about the popular diets that exist all over the world and certainly we will point out several advice on nutrition that we can offer as esthetics.

Meanwhile, we are going to thoroughly develop how nutrition contributes not only to prevent but also on how to face cellulite, a problem which puzzles about 80 % of women all over the world!! Nevertheless, we will indicate the role of the free radical initiators that constitute the biggest cause of ageing and we will analyze how antioxidants play depressive role in the evolution of ageing.

Quite apart from that, we will mention how somebody who suffers from a disease such as diabetes mellitus, hypertension, asthma, cancer, can be nourished. Also, we would like to pinpoint what a pregnant woman should pay attention concerning her diet.

Finally, we will refer to the role of vitamins and tracers and their necessity. Last but not least, we will point out what happens when one of these elements is absent.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

#### Ο ρόλος της διατροφής στην αισθητική

Η αισθητική στον άνθρωπο είναι η τέχνη της παρουσίασης της μορφής του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο έτσι ώστε να ικανοποιεί τις αισθήσεις αυτών που τον αντικρίζουν και συναναστρέφονται μαζί του. Η δύναμη της αισθητικής είναι τεράστια. Ένα αισθητικά ευχάριστο άτομο επηρεάζει θετικά και το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζει και κινείται αλλά και το ίδιο δίνοντας του αυτοπεποίθηση, αισιοδοξία και κέφι για δημιουργία και πρόοδο.

Όταν ο Ιούλιος Καίσαρας (1ος αιώνας π.Χ.) αντίκρισε την καλλωπισμένη μορφή της 16χρονης Κλεοπάτρας να ξεδιπλώνεται μέσα από το χαλί που ήταν τυλιγμένη σκλαβώθηκε από την ομορφιά της με τις γνωστές συνέπειες που άλλαξαν την πορεία της ιστορίας. Ο καλλωπισμός της ανθρώπινης μορφής όμως εξωτερικά ξεκινάει πρώτα εσωτερικά.

Δέρμα, μαλλιά, νύχια και οι οσμές των φυσικών ορμονών που εκκρίνει το σώμα εξαρτώνται από την διατροφή και τον τρόπο ζωής. Έτσι ετοιμάζεται η «βάση» πάνω στην οποία η αισθητική θα βάλει τις τελικές «πινελιές» για να τονίσει την ήδη υπάρχουσα φυσική ομορφιά του ατόμου. Χωρίς την βάση αυτή η αισθητική χτίζει πάνω στην άμμο καλύπτοντας απλώς με πολλά χρώματα και κρέμες ένα ασταθές οικοδόμημα.

Ο συνδυασμός όμως σωστής διατροφής και αισθητικής μπορεί να είναι πραγματικά πανίσχυρος με πιο μόνιμα και εντυπωσιακά αποτελέσματα. Ας δούμε μερικά παραδείγματα πως επιτυγχάνεται αυτό.

Η περιβαλλοντική ρύπανση και ο μεταβολισμός των τροφών δημιουργούν ΕΟΠ (Ελεύθεροι Οξειδωτικοί Παράγοντες- Ελεύθερες Ρίζες) που είναι ασταθή μόρια και άτομα συνήθως του οξυγόνου που φθείρουν τα κύτταρα.

Η ανισορροπία του σακχάρου του αίματος έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση του συνδρόμου «Χ» όπου ανεξέλεγκτες εκκρίσεις ινσουλίνης και χρόνια δυσγλυκαιμία προκαλούν χάος στις ορμόνες, την σύνθεση πρωτεϊνών και προάγει την λιπογένεση και την παχυσαρκία. Ταυτόχρονα δημιουργούνται «γλυκοενώσεις» δηλαδή ενώσεις γλυκόζης με πρωτεΐνες του αίματος που κινητοποιούν το ανοσοποιητικό εκκρίνοντας οξείδια

του αζώτου και προάγοντας έτσι χρόνιες υποκλινικές φλεγμονές που επηρεάζουν τις λειτουργίες του μιτοχονδριακού DNA και κατ'επέκταση την παραγωγή κυτταρικής ενέργειας. Όλος ο οργανισμός αρχίζει να πάσχει.

Το δέρμα αρχίζει να εμφανίζει ρυτίδες και σημάδια γήρατος ,τα μαλλιά χάνουν την φρεσκάδα τους και αυξάνεται η τριχόπτωση και τα νύχια αρχίζουν να σπάνε εύκολα. Ταυτόχρονα η παραγωγή προγεστερόνης από την χοληστερίνη αλλάζει βιοχημικό μονοπάτι αυξάνοντας την DHEA και δημιουργώντας «ανδρογενή» χαρακτηριστικά στις γυναίκες όπως αυξημένη τριχογένεση προσώπου.

Τα προβλήματα αυξάνονται με την τοξικότητα του γαστρεντερικού που απελευθερώνει ενδοτοξίνες στο αίμα και προάγει την δυσσομία του σώματος εκτός πολλών άλλων. Τα όπλα της Διατροφολογίας για την αντιμετώπιση των ανωτέρω προβλημάτων είναι πολλά και άκρως αποτελεσματικά.

Οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες A,C και E «σαρώνουν» τους ΕΟΠ και προστατεύουν τα κύτταρα. Ειδικά η C είναι απαραίτητη για την μετατροπή της προλίνης σε υδροξυπρολίνη που ενσωματώνεται στο κολλαγόνο και τονίζει την ομορφιά του δέρματος. Τα αμινοξέα κυστεΐνη, κυστίνη και γλουταθιόνη είναι επίσης ισχυροί αντιοξειδωτικοί παράγοντες ενώ η κυστεΐνη, γλυκίνη, γλουταμικό οξύ και νιασίνη (B3) μαζί με το χρώμιο ισορροπούν το σάκχαρο του αίματος και προστατεύουν από το σύνδρομο «X». Η βιταμίνη B6 είναι απαραίτητη μαζί με πολλές άλλες βιταμίνες της ομάδας B για τον μεταβολισμό πρωτεϊνών και την παραγωγή κυτταρικής ενέργειας. Η γλουταμίνη μαζί με τον ψευδάργυρο και την B6, C, Ωμέγα 3 και Ωμέγα 6 ζωτικά λιπαρά ενισχύουν την μεμβράνη του γαστρεντερικού και τις λειτουργίες του γενικά.

Τα παραδείγματα του πώς η επιστήμη της Διατροφολογίας μπορεί να αποτελέσει την βάση της επιστημονικής Αισθητικής είναι πολλά και συναρπαστικά. Η συνεργασία των δύο αυτών «αναθρωπιστικών» επαγγελματικών τομέων έχει αναμφίβολα σημαντικά οφέλη και για τους επαγγελματίες που ασχολούνται με αυτούς αλλά και για τους καταναλωτές και το κοινωνικό σύνολο γενικά.

[<http://www.goldenhealth.gr> από το Γεώργιο Μηνούδη, κλινικό διατροφολόγο, Μάρτιος 2003 ]

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Με τον όρο Μεσογειακή Διατροφή εννοούμε την διατροφή που χαρακτηρίζει (ή ακριβέστερα, χαρακτηρίζει) τις χώρες της Μεσογείου. Παρά τις διαφορές που υπάρχουν στα διαιτολόγια των μεσογειακών λαών λόγω περιβαλλοντικών, θρησκευτικών, πολιτιστικών αιτιών, τα βασικά στοιχεία τους είναι παρόμοια:

- Πολλά φρούτα και λαχανικά, δημητριακά και όσπρια.
- Ελαιόλαδο αντί άλλων λιπαρών φυτικής(σπορέλαια, μαργαρίνες) ή ζωικής προέλευσης (βούτυρο).
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος, αλλά μέτρια/ αυξημένη κατανάλωση ψαριών.
- Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

- Σε πολλές επιστημονικές μελέτες έχει φανεί ότι οι λαοί της Μεσογείου παρουσίαζαν χαμηλότερα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας από καρδιαγγειακές παθήσεις και ορισμένες μορφές καρκίνου.
- Σε άλλες μελέτες αποδείχθηκε ότι τροποποιώντας την διατροφή, είναι δυνατόν να μειωθούν η νοσηρότητα και θνησιμότητα από τις ασθένειες αυτές. Εγκατάλειψη της μεσογειακής διατροφής των μεσογειακών λαών από την 10ετία του 1960 συμβαδίζει με αύξηση της νοσηρότητας και θνησιμότητας
- Το 20% όλων των μορφών καρκίνου σε παγκόσμιο επίπεδο (2-4 εκατομμύρια άτομα) ετησίως, θα μπορούσε να αποφευχθεί, μόνο μέσω κατάλληλων διατροφικών χειρισμών!
- Οι καρδιαγγειακές παθήσεις και οι διάφορες μορφές καρκίνου αποτελούν την πρώτη και δεύτερη αιτία θανάτου στις ανεπτυγμένες χώρες και μπορούν να αποφευχθούν(30-40% των καρκίνων) με σωστή δίαιτα, διατήρηση φυσιολογικού βάρους και σωματική δραστηριότητα
- Συμβάλλει στην μείωση των επιπέδων των τριγλυκεριδίων , της ολικής και της “κακής” χοληστερόλης (LDL) στο αίμα.
- Συμβάλλει στην διατήρηση της “καλής” χοληστερόλης (HDL)
- Έχει θετική επίδραση στα επίπεδα γλυκόζης και ινσουλίνης στο αίμα
- Μειώνει τον κίνδυνο αρτηριοσκλήρυνσης
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- Βοηθά στην διατήρηση του σωστού βάρους

- Υπάρχουν ενδείξεις ότι μειώνει τις πιθανότητες προσβολής από την νόσο Alzheimer και ρευματοειδούς αρθρίτιδας.
- Υπάρχουν ενδείξεις ότι μειώνει την πιθανότητα προσβολής των παιδιών από άσθμα

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.



Μπορείτε να ακολουθήσετε ως καθημερινό οδηγό την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, η οποία παρουσιάζει σχηματικά τα συστατικά της Μεσογειακής διατροφής και τις συνιστώμενες ποσότητες που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Γενικά να έχετε υπ' όψη σας ότι το καθημερινό διαιτολόγιό σας θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από:

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

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.

Στη διατροφική πυραμίδα δίνονται συχνότητες κατανάλωσης και όχι ακριβείς ποσότητες σε γραμμάρια. Χρησιμοποιείται η έννοια της μικρομερίδας η οποία αντιστοιχεί περίπου σε :

- μία φέτα ψωμιού (25 g)
- 100 g πατάτες
- μισό φλιτζάνι του τσαγιού (δηλαδή 50-60 g) μαγειρευμένου ρυζιού ή ζυμαρικών

- ένα φλιτζάνι του τσαγιού ωμά φυλλώδη λαχανικά ή μισό φλιτζάνι από τα υπόλοιπα λαχανικά, είτε μαγειρευμένα είτε ψιλοκομμένα (δηλαδή περίπου 100 g από τα περισσότερα λαχανικά)
- ένα μήλο (80 g), μία μπανάνα (60 g), ένα πορτοκάλι (100 g), 200 g πεπόνι ή καρπούζι, 30 g σταφύλια
- ένα φλυτζάνι του τσαγιού γάλακτος ή γιαουρτιού
- 30 g τυριού
- 1 αυγό
- περίπου 60 g μαγειρευμένου άπαχου κρέατος ή ψαριού, ένα φλυτζάνι του τσαγιού (δηλαδή 100 g) μαγειρευμένων ξηρών φασολιών



Έτσι η προτεινόμενη κατανάλωση των τροφίμων σύμφωνα με την Πυραμίδα είναι:

1. για τα δημητριακά , καθημερινή κατανάλωση περίπου 8 μικρομερίδων συμπεριλαμβανομένου του ψωμιού. Όσον αφορά στις πατάτες, λόγω του υψηλού γλυκαιμικού τους δείκτη, προτείνεται κατανάλωση έως 3 μικρομερίδων την εβδομάδα
2. για τα φρούτα και τα λαχανικά, προτείνεται περίπου κατανάλωση 6 μικρομερίδων λαχανικών και 3 μικρομερίδων φρούτων καθημερινά κατά μέσο όρο.
3. για το κρέας, προτιμάτε η κατανάλωση πουλερικών έναντι του κόκκινου κρέατος, η οποία δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τις 2 μερίδες την εβδομάδα
4. για τα αυγά, προτείνεται κατανάλωση 3 αυγών την εβδομάδα συμπεριλαμβανομένων και αυτών που βρίσκονται σε γλυκίσματα και σε άλλα φαγητά
5. για το ψάρι και τα θαλασσινά, τα οποία υπάγονται στην κατηγορία του κρέατος το οποίο και θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν, προτείνετε να καταναλώνονται περίπου 3 κανονικές μερίδες την εβδομάδα.
6. για τα γαλακτοκομικά, καθημερινή κατανάλωση 2 μικρομερίδων με την μορφή τυριού, γιαουρτιού και γάλακτος
7. για το αλκοόλ, η κατανάλωση έως 3 ποτηριών την ημέρα για τους άνδρες και έως 1 ½ ποτηριών την ημέρα για τις γυναίκες (από τα περισσότερα οινοπνευματώδη) φαίνεται να έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία
8. για τα γλυκίσματα , λόγω της υψηλής περιεκτικότητας των περισσότερων σε ζάχαρη και λιπαρά, προτείνετε η κατανάλωση

μισής μικρομερίδας καθημερινά ή 1 μικρομερίδα μέρα παρά μέρα.[<http://www.mednutrition.gr>, από τον Κων/νο Κουτσικα, κλινικό διατροφολόγο. Οκτώβριος 2005]

Η μεσογειακή διατροφή...

Ο όρος << μεσογειακή διατροφή >> βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι φτωχή σε θερμίδες, προφυλάσσει από έμφραγμα του μυοκαρδίου, από τα εγκεφαλικά επεισόδια και από διάφορες καρκίνους ( του προστάτη, του μαστού και του παχέος εντέρου), βοηθά την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά. Βασίζεται σε οκτώ βασικές διατροφικές ομάδες:

1.Δημητριακά-ζυμαρικά-ρύζι-άλευρο

2.Λαχανικά-φρούτα

3.Λάδι

4.Πουλερικά-ψάρια

5.Όσπρια-ελιές-ξηροί καρποί

6.Πατάτες

7.Γλυκά

8.Κόκκινο κρέας

## **2.1 Βασικά χαρακτηριστικά μεσογειακής διατροφής**

· Η υψηλή κατανάλωση τροφών φυτικής προέλευσης όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.

·Ελαιόλαδο ως βασικό λιπαρό στοιχείο που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κ.ά.

·Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων (τυρί, γιαούρτι).

·Κατανάλωση πουλερικών και ψαριών σε εβδομαδιαία βάση ( όχι καθημερινή).

·Αυγά το πολύ μέχρι τέσσερα την εβδομάδα ( συμπεριλαμβανομένων και των αυγών που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).

·Κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό) μόνο λίγες φορές το μήνα

·Κατανάλωση ζάχαρης (και των γλυκών) σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή). Τα γλυκά προτιμώνται να είναι σπιτικές μαρμελάδες ή γλυκά κουταλιού και να αποφεύγονται γλυκά που περιέχουν βούτυρο και αλεύρι.

·Λογική κατανάλωση κρασιού ( συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού).

·Οι ξηροί καρποί μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο, λόγω της αυξημένης θερμιδικής αξίας που περιέχουν.

[Lisa Hart& Darwin Deen, Τροφή για τη ζωή, μετάφραση Ρούλα Στράτου, εκδόσεις Ισόρροπον, α' ελληνική έκδοση Αθήνα 2006]



# Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

συστηματική  
φυσική άσκηση



κρασί  
με μέτρο



Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας εστιατορίου.  
Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφύγετε το αλάτι  
• χρησιμοποιείτε μερικοί (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

ΕΚΤΥΠΩΣΗ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΒΑΣΙΚΟΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Βασικός μεταβολισμός είναι η ελάχιστη ενέργεια που χρειάζεται το σώμα για τη λειτουργία του. Ο μεταβολικός ρυθμός χαρακτηρίζεται από την απελευθέρωση θερμότητας κατά τη διάρκεια διαφόρων χημικών αντιδράσεων. Ο αριθμός των ενώσεων που χρειάζονται για να κινούνται οι μεταβολικές διαδικασίες του κυττάρου είναι μεγάλος. Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες που επηρεάζουν αλλά και καθιστούν μοναδικό το μεταβολισμό μας. Γιατί ο καθένας από εμάς έχει τις δικές του ενεργειακές απαιτήσεις. Οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν το μεταβολισμό μας είναι:

1. Η ηλικία
2. Η επιφάνεια του σώματος
3. Το φύλο
4. Το ύψος
5. Η σύσταση και η σύνθεση του σώματος
6. Το κλίμα
7. Η θερμοκρασία
8. Η λειτουργία των ενδοκρινών αδένων
9. Η διατροφή
10. Η σωματική δραστηριότητα
11. Οι παθολογικές καταστάσεις (πυρετός, stress)
12. Η φαρμακευτική λήψη (σαλικυλικά, καφεΐνη)

Ο μεταβολισμός του ανθρώπου δυστυχώς δεν αλλάζει, εκείνο που ενδεχομένως να επηρεαστεί είναι ο ρυθμός των ενεργειακών θερμίδων (καύσεις). Η αύξηση της δραστηριότητας και της μυϊκής μάζας αυξάνει την κατανάλωση θερμίδων και με αυτόν τον τρόπο υπάρχει επιτάχυνση του μεταβολικού ρυθμού.

Περιπτώσεις προσωρινής αύξησης του βασικού μεταβολισμού:

1. Σε αύξηση σωματικής μάζας με άθληση και δραστηριότητα
2. Στην εγκυμοσύνη και γαλουχία
3. Σε σοβαρές ασθένειες
4. Σε λήψη ορισμένων φαρμάκων (θυροξίνη)
5. Σε αλλαγή κλίματος

Όταν οι παραπάνω συνθήκες εκλείψουν και το άτομο δε διαφοροποιήσει τη διατροφή του, ποσοτικά αλλά και ποιοτικά, τότε θα ακολουθήσει αύξηση του σωματικού λίπους άρα και βάρους.

### **Πώς να αυξήσετε το μεταβολικό σας ρυθμό**

Ο μεταβολικός ρυθμός είναι ο ρυθμός με τον οποίο το σώμα σας χρησιμοποιεί την ενέργεια. Όσο μεγαλύτερο το βάρος τόσο υψηλότερος και ο ρυθμός. Ο μεταβολικός ρυθμός αυξάνει σε περιόδους έντονης ανάπτυξης. Τα άτομα με υψηλή αναλογία σωματικού μύος προς λίπος έχουν υψηλότερο μεταβολικό ρυθμό.

Ψευδείς υποσχέσεις: πολλές δίαιτες υποστηρίζουν ότι αυξάνουν το μεταβολικό ρυθμό με ειδικές τροφές και ασκήσεις που βοηθούν στις καύσεις. Στην πραγματικότητα ο μεταβολικός σας ρυθμός μειώνεται όταν αρχίσετε να χάνετε βάρος.

Αύξηση της άθλησης: η άσκηση είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για να αυξήσετε το μεταβολικό σας ρυθμό. Όχι μόνον καταναλώνουμε ενέργεια (θερμίδες) κατά τη διάρκεια της άσκησης αλλά ο αυξημένος μεταβολικός ρυθμός που παρατηρείται θα συνεχιστεί και για αρκετές ώρες μετά. Το επίπεδο της αύξησης αλλάζει από άνθρωπο σε άνθρωπο αλλά ακόμη και μια μικρή αύξηση βοηθά να αντισταθμίσει τη φυσική τάση του σώματος να μειώσει το μεταβολικό ρυθμό.

### **Τι ονομάζουμε 'σταθερό σημείο'**

Με τις βραχυχρόνιες δίαιτες μπορεί να χάσετε λίγο βάρος αλλά όταν επανέλθετε στη συνηθισμένη σας διατροφή θα ξαναπάρτε όλα τα κιλά. Αυτό οφείλεται σε αυτό που οι επιστήμονες αποκαλούν << σταθερό σημείο >> , το επίπεδο δηλαδή στο οποίο το σώμα προσπαθεί να

κρατήσει το βάρος που έχει τη συγκεκριμένη στιγμή. Αν προσπαθείτε να αδυνατίσετε θα πρέπει να δεσμευτείτε μακροχρόνια για να μπορέσετε να επανεκπαιδεύσετε το σώμα σας και να ρυθμίσετε και πάλι το << σταθερό σας σημείο >>

### **Δείκτης μάζας σώματος**

Όταν μιλάμε για παχυσαρκία έχουμε στο νου μας την αύξηση του σωματικού βάρους σε συνδυασμό με την αύξηση του σωματικού λίπους. Ο προσδιορισμός του σωματικού λίπους απαιτεί χρήση ειδικών μηχανημάτων, πράγμα που τον καθιστά δύσκολο στην καθημερινή πράξη. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιούμε τον ευρέως διαδεδομένο Δείκτη Μάζας Σώματος (  $B.M.I = \text{Body Mass Index}$ ). Είναι ένας παγκοσμίως αποδεκτός δείκτης για την κατηγοριοποίηση του σωματικού βάρους και υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος ( σε κιλά ) με το τετράγωνο του ύψους ( σε μέτρα).

$$\Delta . M . \Sigma = \text{ΚΙΛΑ} / (\text{ΥΨΟΣ})^2$$

Ελλιποβαρής κάτω των 18,5 kg/m<sup>2</sup>

Φυσιολογικό βάρος 18,5-24,9 kg/m<sup>2</sup>

Υπέρβαρος 25-29,9 kg/m<sup>2</sup>

Παχύσαρκος 30-34,9 kg/m<sup>2</sup>

Νοσογόνος παχυσαρκία άνω των 35 kg/m<sup>2</sup>

Πολλές φορές ο  $\Delta . M . \Sigma$  δεν έχει ακρίβεια σε όλες τις κατηγορίες των ανθρώπων, διότι δε λαμβάνει υπ' όψιν τη σύσταση του σώματος του ατόμου.

### **Πως μπορούμε να υπολογίζουμε το ιδανικό μας βάρος**

Ο καθένας από εμάς έχει το δικό του τύπο σώματος, ο οποίος διαφέρει από άνδρα σε άνδρα αλλά και από άνδρα σε γυναίκα ή σε παιδί, διαφέρει σε ηλικία αλλά και σε ύψος άλλος έχει μύες και άλλος έχει λεπτό σκελετό. Συνοπτικά το σωματικό βάρος ορίζεται από τέσσερις παραμέτρους :

1.Φύλο

2.Ύψος

3.Ηλικία

## 4.Σκελετός

### **Τα οφέλη του ελέγχου του βάρους**

·Η διατήρηση του βάρους μας σε έλεγχο είναι εξαιρετικά σημαντική για την υγεία μας. Όσο πιο υπέρβαρος είναι ένας άνθρωπος τόσο μεγαλύτερος είναι και ο κίνδυνος να προσβληθεί από ασθένειες και να μειωθεί ο προσδοκώμενος χρόνος ζωής.

·Οι έρευνες δείχνουν ότι αν χάσετε 10% του πλεονάζοντος βάρους θα μειωθεί ο κίνδυνος καρδιαγγειακών νοσημάτων.

·Η απώλεια βάρους μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Μην ξεχνάμε ότι και τα δύο έχουν συνδυαστεί με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.

·Η απώλεια βάρους μειώνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα αλλά και τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη.

·Η απώλεια βάρους μειώνει επίσης τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας αλλά και την καταπόνηση αρθρώσεων όπως το ισχίο, τα γόνατα και το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης που έχουν ήδη προσβληθεί από τη νόσο.

·Αν εξετάζετε το ενδεχόμενο της χειρουργικής επέμβασης ο γιατρός πάντα συμβουλεύει να χάσουμε βάρος πριν από την επέμβαση.

·Η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος είναι σημαντικοί παράγοντες επικινδυνότητας και για ορισμένους τύπους καρκίνου όπως της μήτρας, του τραχήλου της μήτρας, των ωοθηκών, του μαστού, της ουροδόχου κύστης και του παχέος εντέρου στις γυναίκες και ο καρκίνος του παχέος εντέρου, του ορθού και του προστάτη στους άνδρες.

·Η άπνοια κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι μια σοβαρή πάθηση που συνδέεται με το υπερβολικό βάρος.

·Παρατηρείται ακόμη και μείωση της πίεσης του αίματος, με μικρή σχετικά μείωση του βάρους.

·Ο έλεγχος του βάρους αυξάνει το αίσθημα αυτοεκτίμησης και ευεξίας αλλά βελτιώνει και την εξωτερική εμφάνιση.

### **Ιδέες για να ελέγχετε το βάρος σας**

Σε όλους τους τομείς της ζωής μας συνηθίζουμε να συμπεριφερόμαστε με ένα συγκεκριμένο τρόπο και εδώ συμπεριλαμβάνεται και το τι τρώμε,

το πόσο τρώμε, καθώς και το πόσο καθιστική ή δραστήρια είναι η ζωή μας. Οι συνήθειες αυτές συσσωρεύονται με το πέρασμα του χρόνου και δεν είναι εύκολο να αλλάξουν. Αν αντιμετωπίζετε δυσκολίες να ελέγξετε το βάρος σας, θα πρέπει να πάρετε σοβαρή απόφαση να αλλάξετε αυτές τις συνήθειες.

**Φάτε μόνο αυτό που χρειάζεστε :** το μυστικό για τον έλεγχο του βάρους είναι να καταφέρετε να εξισορροπήσετε τις θερμίδες που καταναλώνετε με τις θερμίδες που ξοδεύετε κατά τη διάρκεια της ημέρας. Όσο πιο δραστήριοι είστε τόσο περισσότερο μπορείτε να φάτε και να καταφέρετε να διατηρήσετε το ιδανικό βάρος.

**Χορτάστε υγιεινά :** αν θέλετε να διατηρήσετε το βάρος σας ή να χάσετε βάρος είναι καλύτερα να επικεντρωθείτε στις τροφές εκείνες που παρέχουν στον οργανισμό σας τις βασικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, αντί να επιλέξετε << άδειες θερμίδες >> και << σκουπιδοτροφές >>. Αν φάτε απλώς δύο μερίδες λαχανικών με ένα γεύμα, θα μπορέσετε να χορτάσετε και να περιορίσετε την επιθυμία σας για λιγότερο ωφέλιμες τροφές.

**Κόψτε τις λιπαρές τροφές :** το λίπος έχει τις διπλάσιες θερμίδες σε σύγκριση με ίση ποσότητα πρωτεΐνης ή υδατάνθρακα. Αν θέλετε λοιπόν να περιορίσετε τις θερμίδες αλλά να τρώτε και πάλι αρκετά θα πρέπει να προσπαθήσετε να καταναλώνετε λιγότερες λιπαρές τροφές. Ακόμη και τα υγιεινά λάδια περιέχουν 99 θερμίδες σε κάθε κουταλιά της σούπας.

**Μειώστε τα <<κακά>> σνακ :** αν πεινάτε και θέλετε να τσιμπήσετε κάτι προτιμήστε κάτι υγιεινό, όπως ωμά λαχανικά ή κάποιο φρούτο. Αν τσιμπολογάτε απλά και μόνο επειδή βαριέστε, προσπαθήστε να εντοπίσετε τι ακριβώς βάζει σε λειτουργία αυτό το μηχανισμό και βρείτε εναλλακτικές στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε αυτή την έντονη επιθυμία για φαγητό. Όσες τροφές έχουν πρώτη-πρώτη τη ζάχαρη στην ετικέτα όπου αναφέρονται τα συστατικά είναι πιθανόν να έχουν πολλές θερμίδες και χαμηλή διατροφική αξία. Παρ' όλη την αντίληψη ότι μερικοί άνθρωποι γεννιούνται << γλυκατζήδες >>, η αλήθεια είναι ότι όλοι μας μπορούμε εύκολα να συνηθίσουμε σε λιγότερη ζάχαρη στις τροφές μας.

**Νικήστε την παγίδα της κόπωσης :** η κόπωση μπορεί να είναι η αιτία που πολλοί άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να καταναλώσουν τροφές που προσφέρουν μια ένεση ενέργειας όπως η σοκολάτα. Μια ισορροπημένη δίαιτα και ένα πολυβιταμινούχο διατροφικό συμπλήρωμα θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε τα ενεργειακά σας επίπεδα υψηλά.

**Ζητήστε βοήθεια** : σε περίπτωση που δυσκολεύεστε ιδιαίτερα να αλλάξετε τις συνήθειές σας μπορείτε να απευθυνθείτε σε κάποιο ειδικό ψυχολόγο, ο οποίος θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τα βαθύτερα αίτια που σας κάνουν να μην ελέγχετε το βάρος σας και να τα αντιμετωπίσετε. Συχνά μια τέτοια βοήθεια είναι σωτήρια!!

[Κατερίνα Βαμβακάρη-Γεωργή, Η σωστή πλευρά της διατροφής για υγεία, ευεξία και μακροζωία, εκδόσεις Αγγελάκη Αθήνα 2009]



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4**

### **ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ**

Δεν είναι όλες οι δίαιτες κατάλληλες για εμάς. Η απώλεια βάρους είναι πλέον μια βιομηχανία όπου παίζονται εκατομμύρια και που περιλαμβάνει τα πάντα, από βιβλία διατροφής και κέντρα αδυνατίσματος, μέχρι προγράμματα για την απώλεια βάρους που συμπεριλαμβάνουν και την πώληση ειδικών τροφών και φαρμάκων. Πρέπει να σκέφτεστε μακροπρόθεσμα, χρειάζεται και χρόνος και προσπάθεια για να χάσει κανείς βάρος και να κρατηθεί σε αυτό το επίπεδο.

Υπάρχουν πολλές δίαιτες που φαίνεται να κρατούν τις υποσχέσεις τους βραχυπρόθεσμα, περιορίζοντας ορισμένες τροφικές ομάδες. Αυτές οι δίαιτες όμως σπάνια σας μαθαίνουν πώς να αποκτήσετε και να διατηρήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες μακροπρόθεσμα. Το αποτέλεσμα είναι ότι μόλις επανέλθετε στις παλιές σας διατροφικές συνήθειες, ξαναπαίρνετε όλο το βάρος που καταφέρατε να χάσετε.

Αλλάξτε τη συμπεριφορά σας με τους εξής τρόπους :

·Προσπαθήστε να μην πηγαίνετε σε μέρη, όπου ξέρετε ότι δε θα καταφέρετε να ελέγξετε τι θα φάτε.

·Αλλάξτε τις ανθυγιεινές διατροφικές σας συνήθειες, όπως το να παραλείπετε γεύματα ή να τρέφεστε με σνακ.

·Αλλάξτε τη στάση σας, για παράδειγμα αν σας αρέσει να τρώτε παγωτό αργά το βράδυ, μην το αγοράζετε ή πηγαίνετε νωρίτερα για ύπνο.

·Προσπαθήστε να ελέγξετε τον εαυτό σας. Είναι αποδεδειγμένο ότι αν κρατάτε ένα ημερολόγιο του τι τρώτε, θα μπορέσετε να αλλάξετε τη διατροφική σας συμπεριφορά.

·Αλλάξτε τον τρόπο που αντιμετωπίζετε το βάρος σας και τις προσπάθειές σας να το μεταβάλλετε.

·Ανταμείψτε τον εαυτό σας με κάτι που δεν έχει σχέση με φαγητό, αν καταφέρετε να επιτύχετε τους στόχους σας για απώλεια βάρους.

Πριν να ξεκινήσετε οποιαδήποτε δίαιτα αδυνατίσματος, θα ήταν σκόπιμο να μιλήσετε με το γιατρό σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν παίρνετε κάποιο φάρμακο γιατί θα πρέπει ενδεχομένως να γίνει κάποια



προσαρμογή στη δοσολογία. Ακόμη ο γιατρός θα σας βοηθήσει να παρακολουθήσετε την πρόοδό σας και θα ορίσει τη συχνότητα και τον τύπο άσκησης που είναι κατάλληλος για την περίπτωσή σας.

Ο γιατρός πιθανόν θα σας συμβουλέψει να πάρετε βιταμινούχα συμπληρώματα όσο κάνετε τη δίαιτα. Σε γενικές γραμμές οι έγκυες γυναίκες ή αυτές που θηλάζουν, καθώς και άτομα κάτω των 18 ετών δε θα πρέπει να ακολουθούν κάποια δίαιτα για απώλεια βάρους.

Συνολικά θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ορισμένες δίαιτες περιορίζουν μερικές μακροθρεπτικές ουσίες, όπως τα λιπαρά και τους υδατάνθρακες, άλλες περιορίζουν ορισμένους τύπους τροφών, όπως τους αμυλώδεις υδατάνθρακες.

Ορισμένες συνιστούν συγκεκριμένες τροφές, όπως τα γκρέιπφρουτ ή τη λαχανόσουπα, ενώ άλλες προσπαθούν να ρυθμίσουν τις τροφές που προσλαμβάνετε. Άλλα διατροφικά προγράμματα βασίζονται στη θεωρία ότι το σώμα μας δεν ανέχεται ορισμένες τροφές και ότι θα πρέπει να τις αποφεύγουμε εντελώς. Οι περισσότερες δίαιτες έχουν στόχο να σας κάνουν να χάσετε βάρος, ενώ άλλες υπόσχονται μια ζωή απαλλαγμένη από κάθε είδους ασθένεια. Φυσικά δεν υπάρχει ένας και μοναδικός τρόπος που μας επιτρέπει να χάσουμε βάρος.



Οι περισσότερες δίαιτες είναι αποτελεσματικές για ορισμένους ανθρώπους. Δεν υπάρχει όμως μια δίαιτα που να είναι αποτελεσματική για όλους. Δοκιμάζοντας θα βρει ο καθένας αυτή που του ταιριάζει.

## **Προτάσεις για ασφαλή μείωση του βάρους**

Το μυστικό για το μακροπρόθεσμο έλεγχο του βάρους είναι να έχετε ένα δραστήριο τρόπο ζωής. Να μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν :

1. Να είστε δραστήριοι. Ασχοληθείτε με κάποιο σπορ που σας αρέσει και εξασφαλίστε ποικιλία στη ζωή σας.

2. Ισορροπημένη διατροφή. Τρώτε τρία ισορροπημένα γεύματα την ημέρα, συμπεριλαμβάνοντας τροφές από όλες τις ομάδες.

3. Τρώτε ένα υγιεινό πρωινό. Καταναλώστε ένα πρωινό με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες και χαμηλή σε λιπαρά. Τα άτομα που παραλείπουν να φάνε πρωινό έχουν την τάση να καταναλώνουν περισσότερες λιπαρές τροφές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

4. Περιορίστε τις θερμίδες. Οι δίαιτες με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, λιπαρά και υδατάνθρακες είναι αποτελεσματικές μόνο και μόνο γιατί απαιτούν την κατανάλωση λιγότερων θερμίδων. Αν θέλετε να χάσετε βάρος, θα πρέπει να φάτε λιγότερες θερμίδες από όσες συνήθως καταναλώνετε.

5. Τρώτε υγιεινά λιπαρά. Αντί για τα λιπαρά κομμάτια κρέατος, για γαλακτοκομικά με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, κέικ και μπισκότα, προτιμήστε πουλερικά, ψάρι, θαλασσινά, όσπρια, αβγά, τυριά χαμηλών λιπαρών. Όλα τα παραπάνω αποτελούν εξαιρετικές πηγές θρεπτικών ουσιών.

6. Τρώτε μικρότερες μερίδες. Μάθετε να τρώτε μέχρι να χορταίνετε και μετά να σταματάτε.

7. Φάτε κάποιο σνακ μόνο αν πεινάτε. Προτιμήστε υγιεινά σνακ όπως φρούτα ή ξηρούς καρπούς.

8. Πίνετε πολύ νερό. Μερικές φορές η δίψα ερμηνεύεται ως πείνα και καταλήγετε να φάτε. Πιείτε ένα ποτήρι νερό μισή ώρα πριν από κάθε γεύμα για να φάτε λιγότερο.

9. Αντισταθμίστε τις παρασπονδίες. Αν φάγατε υπερβολικά τη μία μέρα, κάνετε μια συνειδητή προσπάθεια να φάτε λιγότερο τις επόμενες.

10. Σταματήστε τα... νυχτερινά!! Η κακή αυτή συνήθεια μπορεί να προσθέσει εκατοντάδες θερμίδες. Πλύνετε τα πιάτα μετά το βραδινό και μην ξαναμπείτε στην κουζίνα. Αν την ώρα που η τηλεόραση παίζει διαφημίσεις θελήσετε να επισκεφτείτε την κουζίνα ξεφυλλίστε ένα βιβλίο.

Η άσκηση συχνά περιορίζει την πείνα και θα σας βοηθήσει να κοιμηθείτε καλύτερα. Κάντε ένα περίπατο μετά το βραδινό ή λίγο στατικό ποδήλατο. Αν πεινάτε τόσο που δεν μπορείτε να κοιμηθείτε, φάτε ένα φρούτο και μετά πιείτε ένα ποτήρι αποβουτυρωμένο ή ημι-αποβουτυρωμένο γάλα.

[Κατερίνα Βαμβακάρη-Γεωργή, Η σωστή πλευρά της διατροφής για υγεία, ευεξία και μακροζωία, εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα 2009]

#### **4.1 Διάσημες δίαιτες**

##### **Δίαιτα του Atkins**

Η πιο δημοφιλής δίαιτα στον κόσμο. Φέρει το όνομα του δημιουργού της, γιατρού στο επάγγελμα και πρωτοεμφανίστηκε το 1970. Βασίζεται στη μεγάλη κατανάλωση κρέατος και λιπαρών, ενώ περιέχει ελάχιστους υδατάνθρακες. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγουμε την υπερέκκριση ινσουλίνης, η οποία ακολουθεί μετά από την υπερκατανάλωση τροφών πλούσιων σε υδατάνθρακες, που οδηγεί στη συσσώρευση του λίπους. Επιπλέον η έλλειψη των υδατανθράκων ωθεί τον οργανισμό στο να <<καίει>> το ήδη υπάρχον λίπος.

##### **Σχόλια**

- Άτομα με προβλήματα υπέρτασης, νεφρών, αυξημένης χοληστερίνης ή ουρικού οξέος του αίματος, δυσκοιλιότητας, καρδιοπάθειας και νευρολογικών προβλημάτων δεν επιτρέπεται να τηρούν αυτή τη δίαιτα
- Μεγάλη προσοχή χρειάζεται στην προσθήκη των υδατανθράκων στη φάση της συντήρησης

##### **Επιτρέπονται**

- Κρέας
- Πουλερικά
- Ψάρια
- Αυγά
- Τυρί
- Λάδι
- Μαρούλι
- Σπανάκι

##### **Απαγορεύονται**

- Ζυμαρικά
- Ψωμί
- Γαλακτοκομικά (εκτός από τυρί)
- Φρούτα
- Όσπρια (γιατί έχουν άμυλο)
- Ζάχαρη και γλυκά
- Αρακάς, παντζάρια
- Αναψυκτικά

- ° Αλκοόλ
- ° Ξηροί καρποί
- ° Ρύζι
- ° Πατάτες

## **Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο**

### **Πρωινό**

Ομελέτα με ζαμπόν, τυρί, μπέικον και μανιτάρια

### **Μεσημεριανό**

Σαλάτα του σεφ με ζαμπόν, κοτόπουλο, τυρί και αβγά με μια κρεμώδη ιταλική σάλτσα

### **Βραδινό**

Σολομό στη σχάρα και σπανάκι ατμού με ψιλοκομμένο σκόρδο, χυμό λεμονιού και σουσάμι

### **Σνακ**

Φρούτα του δάσους με κρέμα ή κομματάκια τυρί

## **Δίαιτα του Γλυκαιμικού Δείκτη (ισογλυκαιμική)**

Βασίζεται στην κατανάλωση τροφών με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (λαχανικά, φασόλια, τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα μη επεξεργασμένα σιτηρά, τα δημητριακά και τα όσπρια). Αυτά τα τρόφιμα μεταβολίζονται πιο αργά και αυξάνουν σταδιακά την τιμή της γλυκόζης του αίματος. Ένα τρόφιμο θεωρείται χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη εάν έχει τιμή < 55, μετρίου γλυκαιμικού δείκτη εάν έχει τιμή 56-69 και υψηλού γλυκαιμικού δείκτη εάν έχει τιμή > 70. Όποιος ακολουθεί αυτή τη δίαιτα μπορεί να γεύεται πολλές τροφές χάνοντας βάρος.

Η αποτελεσματικότητά της είναι ικανοποιητική, αφού η απώλεια περιττών κιλών είναι περίπου 500 γρ. την εβδομάδα, ανάλογα με τα κιλά που έχει κανείς παραπάνω από το φυσιολογικό βάρος.

## **Σχόλια**

Θεωρείται αρκετά ισορροπημένη διαίτα. Μπορεί να τηρηθεί και από άτομα με αυξημένη χοληστερίνη, τριγλυκερίδια και ουρικό οξύ του αίματος. Επίσης και από άτομα με σακχαρώδη διαβήτη.

Υπάρχουν δυο κατηγορίες δίαιτας που αφορούν το γλυκαιμικό δείκτη. Η επανάσταση της γλυκόζης και η διαίτα του γλυκαιμικού δείκτη με πόντους.

## **Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο (επανάσταση της γλυκόζης)**

### **Πρωινό**

Δημητριακά με πίτουρο και ημι- ή αποβουτυρωμένο

Ψωμάκι ολικής αλέσεως με μαρμελάδα χαμηλών λιπαρών

### **Μεσημεριανό**

Σάντουιτς κοτόπουλο, ζαμπόν ή γαλοπούλα με ψωμάκι ολικής αλέσεως και πράσινη σαλάτα

### **Βραδινό**

Ψητό κοτόπουλο με ψητή γλυκοπατάτα και πράσινες και κόκκινες λωρίδες πιπεριάς στη σχάρα

Παγωτό χαμηλών λιπαρών με ένα φρέσκο αχλάδι ή με κομπόστα αχλάδι κονσέρβα

### **Σνακ**

Φρέσκα φρούτα

## **Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο (γλυκαιμικού δείκτη με πόντους)**

### **Πρωινό**

Χυμό ντομάτας και ένα μπουκάλι με νιφάδες πίτουρου και αποβουτυρωμένο γάλα

### **Μεσημεριανό**

Ένα μπολ με ντοματόσουπα, σαλάτα χωριάτικη (φέτα, ντομάτες, ελιές, αγγουράκι και κρεμμύδι) και ζελέ χωρίς ζάχαρη και φράουλες.

### **Βραδινό**

Κοτόπουλο με τζίντζερ και λαχανικά (κόκκινες, κίτρινες πιπεριές, κολοκυθάκια, μπρόκολο και μανιτάρια) , ρύζι μπασμάτι και σταφύλια

### **Σνακ**

Φρέσκα ή ξερά φρούτα, μπισκότα

### **Δίαιτα του Scardale**

Βασίζεται στη μεγάλη κατανάλωση ζωικών τροφών. Η μειωμένη θερμιδική πρόσληψη την κάνει λίγο περιοριστική. Τα αποτελέσματα είναι θεαματικά για τις πρώτες εβδομάδες. Μπορεί να τηρηθεί μόνο από άτομα που δεν έχουν πρόβλημα υγείας. Περιέχει πολλές πρωτεΐνες, λίγους υδατάνθρακες και είναι βραχυχρόνια και περιορισμένων θερμίδων. Θεωρητικά βοηθά να αλλάξει ο μεταβολισμός και να χαθούν μέχρι 9 κιλά μέσα σε δυο εβδομάδες.

### **Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο**

#### **Πρωινό**

Μισό γκρέιπφρουτ

Μια φέτα φρυγανισμένο ψωμί (σκέτο)

#### **Μεσημεριανό**

Ποικιλία άπαχων κρεάτων (π.χ. κοτόπουλο σε φέτες, γαλοπούλα, γλώσσα και μοσχάρι)

Ντομάτες (ωμές ή στον ατμό)

#### **Βραδινό**

Σαλάτα με ψάρι ή θαλασσινά

Μια φέτα φρυγανισμένο ψωμί (σκέτο)

Μισό γκρέιπφρουτ

## **Σνακ**

Καρότα ή σέλερι



## **Δίαιτα της Ζώνης**

Τη δημιούργησε ο διατροφολόγος Barry Sears, ο οποίος παρακολουθώντας τις τιμές της ινσουλίνης, έβγαλε συμπέρασμα ότι η ισορροπημένη λήψη υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους οδηγεί το σώμα μας στην έκκριση ινσουλίνης σε ιδανικά επίπεδα. Αυτά τα επίπεδα της ινσουλίνης συνθέτουν τη λεγόμενη << ζώνη >> , στο πλαίσιο της οποίας μπορούν να διακυμανθούν. Η φιλοσοφία της συγκεκριμένης δίαιτας είναι ότι εάν σε ένα γεύμα καταναλώνετε 100 θερμίδες πρέπει οι 30 θερμίδες να είναι από υδατάνθρακες, οι 40 θερμίδες από ζωικές τροφές και οι 30 υπόλοιπες θερμίδες από λιπαρά.

### **Επιτρέπονται**

Πολύ κρέας, λιγότερα φρούτα και λαχανικά (με υδατάνθρακες σε συγκεκριμένες ποσολογίες)

### **Απαγορεύονται**

Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (ψωμί, ζυμαρικά), κάποια φρούτα και κορεσμένα λίπη

Βασίζεται στην κατανάλωση ζωικών τροφών, τροφών με λίγους υδατάνθρακες και λίγα λιπαρά. Τα αποτελέσματα είναι ορατά από τις πρώτες ημέρες.

### **Σχόλια**

Δεν ενδείκνυται για άτομα:

- ° Με καρδιολογικά προβλήματα
- ° Με σακχαρώδη διαβήτη
- ° Με υπέρταση
- ° Με αυξημένη χοληστερίνη
- ° Με αυξημένα τριγλυκερίδια του αίματος

Δεν είναι εύκολη στην εφαρμογή της

### **Ενδεικτικό ημερήσιο διαιτολόγιο**

#### **Πρωινό**

Μια πίτα τортίγια με τριμμένο τυρί τσένταρ χαμηλών λιπαρών ή κάποιο άλλο τυρί, μπέικον ψιλοκομμένο στη σχάρα ή άπαχο ζαμπόν, ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, πράσινη πιπεριά, ντομάτα

#### **Μεσημεριανό**

Σάντουιτς από ψωμί ολικής αλέσεως με τυρί χαμηλών λιπαρών σε φέτες, άπαχο μπέικον στη σχάρα, μαρούλι και ντομάτα

Γιαούρτι χαμηλών λιπαρών με ψιλοκομμένα ροδάκινα

#### **Βραδινό**

Χοιρινή μπριζόλα με μήλο, σωταρισμένη σε λευκό κρασί με μουστάρδα και ψιλοκομμένο φρέσκο δενδρολίβανο

Μπρόκολο στον ατμό και μεγάλη πράσινη σαλάτα με σάλτσα ελαιόλαδο και ξύδι

#### **Σνακ**

Ένα στήθος κοτόπουλο, μια φέτα πορτοκάλι και ξηρούς καρπούς

Τυρί χαμηλών λιπαρών και ένα πορτοκάλι



## **Δίαιτα της Ομάδας Αίματος**

Βασίζεται στη διατροφή που ταιριάζει στην ομάδα αίματος του κάθε ατόμου, σύμφωνα με την άποψη ενός ομοιοπαθητικού γιατρού. Ακολουθώντας τη θεωρία του ότι η ομάδα αίματος έχει άμεση σχέση με την ευπάθεια ενός ατόμου σε διάφορες αρρώστιες, ο δημιουργός αυτής της δίαιτας σκέφτηκε ότι αυτό ισχύει και για τις τροφές. Δηλαδή ανάλογα με τον τύπο αίματος κάθε ανθρώπου, υπάρχουν τροφές που είναι συμβατές με τον οργανισμό του και κάποιες άλλες που απαγορεύονται.

### **Ομάδα αίματος 0**

Κατανάλωση ζωικών πρωτεϊνών, περιορισμός στα σιτηρά, το ψωμί και τα όσπρια

### **Ομάδα αίματος A**

Φυτοφαγική διατροφή

### **Ομάδα αίματος B**

Μπορούν να καταναλώνουν κόκκινο κρέας και ψάρια, όχι όμως κοτόπουλο

### **Ομάδα αίματος AB**

Μοιάζει με τη διατροφή της ομάδας A και της ομάδας B, πρέπει να τρώνε μικρές ποσότητες κρεατικών που να συμπληρώνονται με λαχανικά. Είναι στερητική δίαιτα και η απώλεια είναι περίπου 1-1½ κιλό την εβδομάδα, ανάλογα με την συνολική απώλεια περιττού βάρους.

### **Σχόλια**

Εμφανίζει πολλά επιστημονικά κενά και είναι ένα διαιτολόγιο χωρίς ισορροπία συστατικών που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας.

## **Δίαιτα της τροφικής δυσανεξίας**

Βασίζεται στη διερεύνηση της αντίδρασης του οργανισμού που αφορούν την ανοσοσφαιρίνη G (IgG) σε ορισμένες τροφές και τον αποκλεισμό τους για ένα χρονικό διάστημα. Αυτό γίνεται με λήψη

αίματος, αφού προσδιοριστεί ο βαθμός δυσανεξίας σε κάθε τροφή αναλυτικά. Η απώλεια βάρους εξαρτάται από το βαθμό δυσανεξίας και την απόλυτη τήρηση του συγκεκριμένου προγράμματος.

### **Σχόλια**

Είναι δίαιτα ιδιαίτερα δύσκολη διότι απαιτείται αιματολογικός έλεγχος.

### **Δίαιτα Ωμέγα**

Βασίζεται στην κατανάλωση καλών λιπαρών. Αυτά είναι τα ω-3 (θαλασσινά-ψάρια-καρύδια-πράσινα φυλλώδη λαχανικά) και τα ω-6 λιπαρά οξέα (αραβοσιτέλαιο, βαμβακέλαιο, ηλιέλαιο). Η απώλεια είναι περίπου 800γρ. την εβδομάδα. Συμβάλλει στη βελτίωση των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη, της αρθρίτιδας, της νόσου του Αλτσχάιμερ και της ελκώδους κολίτιδας.

### **Δίαιτα του DNA**

Βασίζεται στην αποκωδικοποίηση του DNA του ατόμου. Με ειδική ανάλυση αίματος (απομονώνεται ο ορός) ή σάλιου, αναλύοντας τα γονίδια και έχοντας μια ολοκληρωμένη εικόνα του οργανισμού, ανιχνεύονται οι τροφές που δημιουργούν το πρόβλημα και την προδιάθεση του ατόμου σε κάποιες παθήσεις. Με βάση τις πληροφορίες που συλλέγουν φτιάχνεται ένα διατροφικό πρόγραμμα.

Είναι μια πρωτοποριακή μέθοδος απώλειας βάρους, η οποία βασίζεται στα γονίδια που σχετίζονται με το μεταβολικό προφίλ, τις ορμόνες κ.λ.π



## **4.2 Συντήρηση μετά από δίαιτα**

### **Συντήρηση βάρους σε 6 βήματα**

- ° Προσθέτουμε σταδιακά τις << απαγορευμένες >> τροφές
- ° Μετράμε το σωματικό μας βάρος
- ° Σωματική δραστηριότητα
- ° Μεσογειακή διατροφή
- ° Μετράμε το βασικό μεταβολισμό
- ° Σταδιακή αύξηση θερμίδων, 150 θερμίδες την εβδομάδα

### **Η σημασία της συντήρησης**

Μετά τη δίαιτα είναι η κατάλληλη εποχή για να αποκτήσουμε διατροφική συνείδηση. Προσέξτε, αν μετά τη δίαιτα αφεθούμε ελεύθεροι να φάμε ό,τι και όπως νομίζουμε, τότε η όλη προσπάθεια της δίαιτας θα πάει σίγουρα χαμένη. Η συντήρηση είναι απαραίτητη για αυτή τη μεταβατική φάση γιατί βάζει κάποια όρια και κάποιους στόχους. Για να είμαστε αισιόδοξοι για το μέλλον θα χρειαστεί να μάθουμε τους κανόνες της συντήρησης.

### **Συμβουλές για << σίγουρη >> συντήρηση**

- ° Αλλάζουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε, ώστε να επέλθει μετά και αλλαγή της συμπεριφοράς μας
- ° Προσθέτουμε κάποιες << απαγορευμένες >> τροφές σταδιακά και σε μικρές ποσότητες. Έτσι το σώμα μας μακροπρόθεσμα μαθαίνει να μεταβολίζει αυτές τις τροφές
- ° Το πρωινό είναι το πρώτο και βασικό γεύμα της ημέρας γι' αυτό πρέπει να συμπεριλαμβάνεται στο καθημερινό μας πρόγραμμα
- ° Καθιέρωση των φρούτων στις ενδιάμεσες ώρες φαγητού, 3 φρούτα την ημέρα
- ° Επιλέγουμε γλυκά χωρίς λίπος και δεν ξεπερνάμε τα 2 την εβδομάδα π.χ. ζελέ, κομπόστα, λουκούμι, βανίλια

- ° Το μεσημεριανό φαγητό θα πρέπει να είναι μικρό σε όγκο αλλά με ποικιλία στη σύνθεση π.χ. φασολάκια με τυρί και ψωμί ή σαλάτα, κοκκινιστό με ρύζι
- ° Περιορίζουμε το αλκοόλ και προτιμάμε από τα οينوπνευματώδη το κρασί
- ° Δεν υπερβαίνουμε τους 2 καφέδες την ημέρα
- ° Τρώμε σε σταθερό ωράριο, προτιμάμε φρέσκα, ποιοτικά και εποχικά τρόφιμα. Έχουμε ποικιλία στο τραπέζι, τρώμε αργά και όχι βιαστικά
- ° Τρώμε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας
- ° Χρησιμοποιούμε στο τραπέζι μας μόνο ελαιόλαδο, προσέχουμε το αλάτι και τη ζάχαρη
- ° Καταναλώνουμε εβδομαδιαία 2-3 μερίδες ψάρι, 2 μερίδες πουλερικά, 2-3 μερίδες όσπρια, 1 μερίδα πατάτες και 3 αυγά. Καταναλώνουμε 1 μερίδα κόκκινο κρέας το 15θήμερο
- ° Καθημερινές ασκήσεις περίπου 1 ώρας για 4 ημέρες εβδομαδιαίως. Ακόμη η κολύμβηση και η ποδηλασία ενδείκνυνται για πολύ παχύσαρκα άτομα
- ° Τέλος καταγράφουμε στο ημερολόγιο μας τις καθημερινές μας λιχουδιές για να προσέχουμε και να μην καταναλώνουμε παραπάνω τροφή χωρίς να την έχουμε ανάγκη [Lisa Hart & Darwin Deen, Τροφή για τη ζωή, μετάφραση Ρούλα Στράτου, εκδόσεις Ισόρροπον, α' ελληνική έκδοση Αθήνα Σεπτέμβριος 2006]

#### **4.3 Συμβουλές διατροφής από μία αισθητικό**

Υπάρχουν ακόμα εκατοντάδες θαυματουργές δίαιτες, οι οποίες όλες ισχυρίζονται ότι έχουν θεαματικά αποτελέσματα. Δε γίνονται θαύματα, το αδυνάτισμα επιτυγχάνεται με την επιμονή, τη σιδερένια θέληση και την πειθαρχία του ενδιαφερομένου. Οι άνθρωποι αδυνατίζουν επειδή τρώνε πολύ λιγότερο από πριν, που σημαίνει ότι θα αντιμετωπίσουν εκτός από την πείνα και όλες τις άλλες αντιδράσεις του οργανισμού τους, όπως τον πονοκέφαλο, την μειωμένη πνευματική και σωματική απόδοση, τη δυσκοιλιότητα, την αρτηριακή υποτονία, τις ζαλάδες, την κατάθλιψη κ.λ.π.

Ο κόσμος που έχει δοκιμάσει τις αυστηρές δίαιτες είδε ότι ναι μεν χάνει γρήγορα κάποια κιλά, όμως συνήθως πολύ γρήγορα τα ξαναπαίρνει μόλις σταματήσει τη δίαιτα. Το ερώτημα που τίθεται είναι μετά τη δίαιτα τι;

Το καλύτερο θα ήταν να υιοθετήσουμε την υγιεινή διατροφή μετά τη δίαιτα και για πάντα. Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και παγκοσμίως, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή.



### **Βασικές προϋποθέσεις για σίγουρη μείωση του βάρους**

- ° Η ώρα του φαγητού θα πρέπει να είναι κάθε μέρα η ίδια, να μην παραλείπουμε το πρωινό γεύμα, η ποσότητα του φαγητού να μας εξασφαλίζει κορεσμό, να τρώμε όσο πραγματικά χρειαζόμαστε και το βράδυ μέχρι της 8η ώρα να έχουμε καταναλώσει το τελευταίο μας γεύμα
- ° Να απομακρύνουμε από το ψυγείο, τα ντουλάπια κ.λ.π. τρόφιμα που μας παχαίνουν και δεν ωφελούν τον οργανισμό μας με θρεπτικά συστατικά π.χ. μπισκότα, σοκολάτες, τσιπς, κράκερ
- ° Μείωση της ζάχαρης, του αλατιού, του ψωμιού, των λιπαρών τροφών και των γλυκών
- ° Τα αναψυκτικά καλό θα είναι να αποφεύγονται και το αλκοόλ να μειωθεί σε ένα την εβδομάδα ή εάν επιλέγουμε κρασί σε τρία ποτήρια την εβδομάδα
- ° Να προσθέσουμε στο καθημερινό μας διαιτολόγιο φρούτα και λαχανικά. Βασική πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και ενέργειας.
- ° Θα πρέπει να καταναλώνουμε πολύ νερό τουλάχιστον 8 ποτήρια την ημέρα. Όστε να γίνονται καύσεις στον οργανισμό μας, να μας << φουσκώνει >> το νερό για να μειώνουμε και την ποσότητα της τροφής.
- ° Τέλος σημαντικό ρόλο παίζει η άσκηση και η αποφυγή της καθιστικής ζωής. Το τρέξιμο, το ποδήλατο, η αερόβια γυμναστική, η ενασχόληση με

κάποιο χόμπι συμβάλλουν σε μεγάλο βαθμό στην μείωση του βάρους ακόμη και σε άτομα με έντονο πρόβλημα.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Γνωρίζουμε ότι με τον όρο 'κυτταρίτιδα' αναφερόμαστε στην εναπόθεση νερού και λίπους ανάμεσα στο δέρμα και την ακριβώς από κάτω στοιβάδα, που συνοδεύεται από μειωμένης ελαστικότητας συνδετικό ιστό και εμφάνιση της χαρακτηριστικής μορφής 'ρυτίδων' πάνω στο δέρμα. Επτά στις οκτώ γυναίκες αντιμετωπίζουν πρόβλημα κυτταρίτιδας. Είναι μια κατάσταση που απασχολεί ακόμα και τις λεπτές γυναίκες και όχι μόνο όσες έχουν κάποια κιλά παραπάνω ή μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στο σώμα τους.

Δημιουργείται από κακή τοπική αιμάτωση, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τα λιποκύτταρα εκείνης της περιοχής να μην τρέφονται καλά. Έτσι ο οργανισμός, αντί να αναδομεί και να καίει το λίπος, το στέλνει να αποθηκευτεί στα λιποκύτταρα εκείνα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση λίπους οδηγεί τα συγκεκριμένα λιποκύτταρα να αυξάνουν σε όγκο, με αποτέλεσμα να συμπιέζουν τα αγγεία, αν εμποδίζουν τις ανταλλαγές ουσιών και αν επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας. Η κυτταρίτιδα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα σημεία του σώματος, αλλά τα πιο συνηθισμένα είναι:

- μηροί
- γλουτοί
- εσωτερικό των μπράτσων
- στομάχι
- κοιλιά
- γάμπες

Τα αίτια για την κυτταρίτιδα μπορεί να είναι πολλά όπως η καθιστική ζωή, η μειωμένη κίνηση και φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, κάποιες ορμονικές διαταραχές, η ύπαρξη παχυσαρκίας και κακής διατροφής, το κάπνισμα, η συχνή και υψηλή κατανάλωση αλκοόλ, η δυσκοιλιότητα. Ανάλογα με τα αίτια, η κυτταρίτιδα μπορεί και πρέπει να αντιμετωπιστεί.

#### **Τι είναι η Κυτταρίτιδα;**

Είναι πάθηση αρκετά διαδεδομένη, απ' την οποία πάσχει το 80% των γυναικών όλων των ηλικιών.

## Που εντοπίζεται:

Εμφανίζεται με πολλές όψεις και ποικίλλει κατά περιοχές. Οι κύριες όψεις είναι:

**Σκληρή** – Κατακράτηση λίπους

**Μαλακή** – Κατακράτηση ύδατος

**Συσχετισμένη** - Κατακράτηση λίπους και ύδατος

Η κυτταρίτιδα δεν εμφανίζεται μόνο σε **παχύσαρκα** άτομα (γενικευμένη κυτταρίτιδα) αλλά και σε **ισχνά** (εντοπισμένη κυτταρίτιδα).

Η **γενικευμένη κυτταρίτιδα** συνοδεύεται συνήθως και από παχυσαρκία, παρουσιάζει πόνους κυρίως στον αυχένα και στη μέση. Επιπρόσθετα εμφανίζει μια διαρκή τάση κατακράτησης υγρών στο δέρμα [περισσότερο αισθητή τις παραμονές της εμμήνου ρήσεως].

Η **εντοπισμένη κυτταρίτιδα** παρουσιάζεται στα κάτω [πιο γνωστή μορφή], άνω άκρα [κυρίως στην εμμηνόπαυση], στο θώρακα [στο άνω μέρος των μαστών συνοδευόμενη από παχυσαρκία], στην κοιλιά, στο πρόσωπο [σπάνια μορφή], στον αυχένα [συχνή μορφή που μπορεί να προκαλέσει επίμονες κεφαλαλγίες και αυχεναλγίες, που δεν παίρνουν αναλγητικό], στην ράχη [επακόλουθο της κυτταρίτιδας τους αυχένα].

## Η γυναίκα θα πρέπει

- Να περιορίσει ή ακόμα καλύτερα να διακόψει το κάπνισμα και να καταναλώνει αλκοόλ με μέτρο
- Να γίνει πιο δραστήρια στην καθημερινότητά της και να προσπαθήσει αν αυτό είναι δυνατό να κάνει οργανωμένη άσκηση (γυμναστήριο, κάποιο σπορ, πεζοπορία)
- Να κάνει ένα καλό ορμονικό έλεγχο και να συμβουλευτεί το γιατρό της
- Όσον αφορά το βάρος της θα πρέπει να επιδιώξει την απόκτηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους, που καθορίζεται από το Δείκτη μάζας Σώματος (ΔΜΣ ή BMI). Για να έχουμε ιδανικό βάρος ο λόγος αυτός πρέπει να δίνει ένα καθαρό νούμερο μέχρι 25. Όταν δίνει μεγαλύτερες τιμές τότε στις περισσότερες περιπτώσεις το άτομο κατατάσσεται ως υπέρβαρο ή παχύσαρκο
- Η διατροφή είναι καθοριστικός παράγοντας για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

Επειδή, όπως είπαμε παραπάνω, η κυτταρίτιδα είναι μια μορφή λίπους, για να απομακρυνθεί θα πρέπει να σταματήσουμε αρχικά τη μεταμόρφωση της τροφής και των συστατικών της (κυρίως των σακχάρων) σε λίπος, καθώς βέβαια και την πρόσληψη αυτού καθαυτού του λίπους.



Οι διατροφικές συστάσεις και τα σημεία που πρέπει να προσέξει η γυναίκα που αντιμετώπιζει το 'πρόβλημα' αυτό είναι οι παρακάτω:

Μειωμένη πρόσληψη λίπους, και κυρίως ζωικού ή κορεσμένου λίπους. Είναι το λίπος που βρίσκεται σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, αυγά, ολόπαχα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα. Τα κορεσμένα λίπη πρέπει να κατέχουν ένα ποσοστό λιγότερο από 10% στη διατροφή μας και είναι αυτά που συμβάλλουν στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας, αλλά και άλλων παθολογικών καταστάσεων όπως χοληστερίνη, προβλήματα καρδιάς κ.ά.

Αυτά λοιπόν πρέπει να περιοριστούν και να κυριαρχούν τα μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) και τα πολυακόρεστα (φυτικά λάδια, λιπαρά ψάρια), αλλά και αυτά σε ποσοστά 15% και 10% αντίστοιχα και ποσότητες που να μην οδηγούν σε παχυσαρκία. Ακόμα θα πρέπει να αποφεύγεται η αύξηση του σωματικού βάρους και η ανάπτυξη της παχυσαρκίας, που και τα δύο συμβάλλουν στην εμφάνιση και την επιδείνωση της κυτταρίτιδας.

### **Νερό**

Θα πρέπει να υπάρχει καλή κατανάλωση νερού, παράλληλα με τα γεύματα της ημέρας (και όχι με τα γεύματα), ώστε να λειτουργεί καλύτερα ο μεταβολισμός και τα διάφορα συστήματα του σώματος (π.χ. γαστρεντερικό). Το νερό είναι μία απαραίτητη ουσία, που παίζει καθοριστικό ρόλο στον ανθρώπινο μεταβολισμό όλων των βασικών θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη). Η πρόσληψη του νερού πρέπει να είναι ανάλογη της πρόσληψης του φαγητού (περίπου 1 ml νερού ανά 1 kcal θερμιδικής πρόσληψης). Η αναλογία αυτή δεν ισχύει ασφαλώς όταν έχουμε υψηλές θερμοκρασίες ή έντονη εφίδρωση π.χ. λόγω έντονης άσκησης.

Μειωμένη πρόσληψη απλών σακχάρων (υδατανθράκων): πρέπει να περιοριστούν τα απλά σάκχαρα (π.χ. ζάχαρη), και να λαμβάνουμε την ενέργεια που μας δίνουν οι υδατάνθρακες από τις σύνθετες πηγές τους όπως φυτικές ίνες και αμυλούχες τροφές. Έτσι η ενέργεια θα διοχετεύεται πιο αργά στο σώμα, θα μας 'κρατάει' για πιο πολύ και θα συμβάλει και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου. Μην ξεχνάτε ότι η δυσκοιλιότητα συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση ή επιδείνωση της κυτταρίτιδας. Έτσι θα πρέπει να υπάρχουν άφθονα φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης και όσπρια.

Η ζάχαρη είναι μια μορφή υδατάνθρακα που βρίσκεται παντού και έχει άμεση σχέση με την ανάπτυξη της κυτταρίτιδας. Δεν είναι μόνο τα γλυκά και όσες τροφές είναι φανερό ότι περιέχουν πολλά ζάχαρα λόγω γεύσης (μπισκότα, καραμέλες, πάστες, μέλι, μαρμελάδες). Δυστυχώς τα

σάκχαρα βρίσκονται κρυμμένα σε πολλές τροφές, ψωμί, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, σάλτσες, κρασιά, γιαούρτια, ακόμα και σε τροφές που θεωρητικά δεν περιέχουν ζάχαρη, αλλά έχουν φρουκτόζη που και αυτή διασπάται σε γλυκόζη.

Η ζάχαρη που παίρνουμε από τις τροφές ελευθερώνεται στο αίμα με τη μορφή της γλυκόζης. Επομένως η υπερβολική πρόσληψη ζάχαρης έχει ως συνέπεια τα αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Τα απλά σάκχαρα (οι τροφές δηλαδή όπου η ζάχαρη βρίσκεται με την κανονική της μορφή) απελευθερώνονται απότομα και γρήγορα στην κυκλοφορία με αποτέλεσμα να προκαλούν απότομη υπεργλυκαιμία. Αντίθετα, τα σύνθετα σάκχαρα ή τα αργής αποδέσμευσης σάκχαρα προκαλούν πιο αργή και σταδιακή αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.



Ο οργανισμός για τις διάφορες δραστηριότητές του απαιτεί κάποια ποσότητα γλυκόζης από τον οργανισμό. Όταν λοιπόν η φυσική μας δραστηριότητα και γενικά οι ενεργειακές μας ανάγκες καλύπτουν την προσλαμβανόμενη γλυκόζη, τότε καταναλώνεται όλη η υπάρχουσα γλυκόζη. Όταν όμως τα επίπεδα γλυκόζης είναι πολύ υψηλότερα από τις ανάγκες του οργανισμού σε ενέργεια, τότε έχουμε ποσότητα ανεκμετάλλευτης γλυκόζης (ενέργειας) που αποθηκεύεται. Η αποθήκευση γίνεται στο συκώτι και στους μύες αρχικά, και μετά μετατρέπεται σε λίπος στο λιπώδη και υποδόριο ιστό.

Συγκεκριμένα η γλυκόζη ενώνεται με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα δημιουργώντας τα τριγλυκερίδια, που αποτελούν αποθέματα ενέργειας από τον οργανισμό, με τη μορφή λίπους, και έτσι έχουμε διόγκωση των λιπωδών κυττάρων και εμφάνιση της μορφής φλούδας πορτοκαλιού.

### **Μειωμένο αλάτι**

Το αλάτι όπως ξέρουμε προκαλεί κατακράτηση υγρών. Έτσι θα πρέπει να περιοριστούν οι αλμυρές τροφές, καθώς και η υπερβολική προσθήκη αλατιού στο φαγητό. Τροφές όπως παστά, κονσέρβες, πατατάκια, αλμυρά τυριά θα πρέπει να αποφεύγονται, ενώ θα πρέπει να ελέγχουμε την προσθήκη αλατιού κατά τη διάρκεια της μαγειρικής παρασκευής. Τέλος ιδιαίτερη προσοχή απαιτείται στην κατανάλωση

έτοιμου φαγητού ή φαγητού 'fast food' αφού σε αυτά τα τρόφιμα η περιεκτικότητα σε αλάτι είναι υψηλή.

[<http://www.mednutrition.gr>, Παπαχρήστος Παρασκευάς, Διαιτολόγος-διατροφολόγος & Φοντόρ Χριστίνα Κλινικός διαιτολόγος διατροφολόγος, Μάρτιος 2003]

Πολλές γυναίκες συχνά αναρωτιούνται ποια είναι η κατάλληλη διαίτα για να απαλλαγούν από την κυτταρίτιδα. Ακόμη και γυναίκες με ιδανική σιλουέτα συχνά υποφέρουν από αυτή τη δυσάρεστη πάθηση.

Η αλήθεια είναι ότι μερικές φορές ακόμη και με την κατάλληλη διατροφή είναι δύσκολο να την εξαλείψουμε εντελώς, διότι τα αίτια της μπορεί να είναι πολλά, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, η κληρονομικότητα, η διαταραγμένη κυκλοφορία του αίματος, ορμονικές διαταραχές ή το κάπνισμα. Η σωστή διατροφή όμως μπορεί να περιορίσει την έκταση της και το πιο σημαντικό να βοηθήσει στην πρόληψη.

Πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε διατροφή, υπάρχουν κάποια πράγματα που καλό θα ήταν να τα γνωρίζετε.

### **Προσοχή στις υποθερμιακές δίαιτες**

Η διαίτα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας δεν σημαίνει αποκλειστικά και διαίτα χαμηλών θερμίδων και αυτό γιατί αυτές οι δίαιτες διαλύουν μεν το λίπος στα διάφορα μέρη του σώματος, χωρίς όμως η κυτταρίτιδα να υποχωρεί.

Μην ακολουθείτε κάποια διαίτα μόνο και μόνο επειδή σας τη σύστησε μια φίλη σας ή γνωστή σας διότι ενδεχομένως να μην ανταποκρίνεται στις δικές σας, προσωπικές διατροφικές ανάγκες, χωρίς να επιφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

### **5.1 Τι να τρώμε για την πρόληψη-αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας**

Πρέπει να αναφέρουμε ότι αποτελεί μύθος ότι μεμονωμένα τρόφιμα από μόνα τους επιβαρύνουν την κυτταρίτιδα όπως ο καφές ή τα ανθρακούχα ποτά (π.χ. αναψυκτικά). Αξίζει να υπογραμμίσουμε όμως πως η ποιότητα και η σύσταση σε θρεπτικά συστατικά της συνολικής διατροφής μας μπορεί να επηρεάσει θετικά την αντιμετώπισή της.

- Λαχανικά και φρούτα είναι τα πρώτα τρόφιμα στην λίστα για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.
- Περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Μπορούν να βοηθήσουν την πέψη, τον μεταβολισμό και στην σταδιακή μείωση του σωματικού λίπους.
- Ακόμη, βοηθάνε στην καλύτερη αποβολή τοξινών (άχρηστες ουσίες μεταβολισμού). Η κακή ή ελλιπή αποβολή των απορριμμάτων αυτών, έχει σαν συνέπεια την εναπόθεση τους στον κυτταρικό ιστό με αποτέλεσμα την κυτταρίτιδα.
- Σημαντική αποτελεί η δράση και των αντιοξειδωτικών. Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες τις οποίες παίρνουμε κυρίως μέσα από τα φρούτα και τα λαχανικά, τα τσάι, το κόκκινο κρασί και θεωρούνται από τους καλύτερους σύμμαχους για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.
- Επιπλέον, συνιστώνται τα ω-3 και ω-6 λιπαρά που βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, ιδιαίτερα σημαντική για την πρόληψη της κυτταρίτιδας. Πολύ σημαντικό είναι να πίνουμε 2-4 λίτρα υγρών/ημέρα. Η σωστή ενυδάτωση βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του λεμφικού συστήματος. Μάλιστα, το Ινστιτούτο Ιατρικής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών Αμερικής, επισημαίνει ότι στα υγρά συμπεριλαμβάνονται όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα, ακόμα και τα καφεϊνούχα.

## **5.2 Γενικά στοιχεία σχετικά με την κυτταρίτιδα**

Η διατροφή από μόνη της δεν είναι δυνατόν να βοηθήσει την πρόληψη και την εξάλειψη της κυτταρίτιδας. Θα πρέπει να συνδυάζεται και με γυμναστική. Επιλέξτε κυρίως αεροβική γυμναστική, τόσο για την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος αλλά και για την μείωση του σωματικού λίπους. Επίσης, μπορείτε να κάνετε και κάποιες δυναμωτικές ασκήσεις μυών με βάρακια έτσι ώστε η ήδη υπάρχουσα κυτταρίτιδα να φαίνεται λιγότερη.

Στους καλοκαιρινούς μήνες, αφού θα περάσετε αρκετές ώρες στη θάλασσα ή στην πισίνα, αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε φορά που θα σας βοηθήσουν να βελτιώστε την εμφάνιση σας και. Μέσα στο νερό μπορείτε να κάνετε πολύ καλές ασκήσεις τόνωσης και σύσφιξης για τους μηρούς και τους γλουτούς βοηθώντας έτσι και στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας. Σύμφωνα με τον ΕΟΦ, τα συμπληρώματα διακρίνονται σε δύο κατηγορίες ανάλογα με την προβλεπόμενη χρήση τους:

- Συμπληρώματα διατροφής: Πρόκειται για διατροφικά προϊόντα, με σκοπό την συμπλήρωση της συνήθους δίαιτας.
- Τρόφιμα ειδικής διατροφής: Πρόκειται για τρόφιμα τα οποία λόγω της ειδικής σύνθεσής τους προορίζονται για ειδική διατροφή συγκεκριμένων ομάδων πληθυσμού π.χ για υγιή βρέφη ή νήπια,

για ειδικές κατηγορίες ατόμων με διαταραγμένο μεταβολισμό, ή για κατηγορίες ατόμων που βρίσκονται σε ειδική κατάσταση της φυσιολογίας τους. [<http://www.mednutrition.gr>, Κων/νος Κούτσικας, Διαιτολόγος, 11 Οκτωβρίου 2005]



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Συμπληρώματα διατροφής ορίζονται τα τρόφιμα με σκοπό τη συμπλήρωση της συνήθους διαίτας, τα οποία αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών με θρεπτικές ή φυσιολογικές επιδράσεις μεμονωμένων ή σε συνδυασμό.

Διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές, ήτοι μορφές παρουσίασης όπως, κάψουλες, παστίλιες, δισκία, χάπια και άλλες παρόμοιες μορφές, καθώς και φακελάκια σκόνης, φύσιγγες υγρού προϊόντος, φιαλίδια με σταγονόμετρο, και άλλες παρόμοιες μορφές υγρών και κόνεων που προορίζονται να ληφθούν σε προμετρημένες μικρές μοναδιαίες ποσότητες.

#### **Συμπληρώματα διατροφής είναι:**

- προϊόντα που περιέχουν συμπυκνωμένα ένα ή περισσότερα θρεπτικά συστατικά των οποίων ο προορισμός είναι να συμπληρώνουν το ημερήσιο διαιτολόγιο του ανθρώπου όταν η διατροφή του δεν είναι ισορροπημένη και δεν ανήκουν στην κατηγορία των κοινών τροφών
- δεν είναι φάρμακα σύμφωνα με τις ισχύουσες διατάξεις περί φαρμάκων
- ούτε προϊόντα ειδικής διατροφής και
- δεν προορίζονται για ειδικές κατηγορίες ατόμων.  
(Πηγή: Εφημερίδα της Κυβέρνησης, Τεύχος Δεύτερο, Αρ. Φύλλου 935, 13 Νοεμβρίου 1995)

Τα συμπληρώματα διατροφής διατίθενται αποκλειστικά από τα φαρμακεία.

Στη νομοθεσία η πώληση συμπληρωμάτων διατροφής ορίζεται να διενεργείται από καταρτισμένο προσωπικό το οποίο μπορεί να είναι :

- διαιτολόγος ή επιστήμονας τροφίμων
- εγγεγραμμένος ιατρός
- φαρμακοποιός ή
- άλλο πρόσωπο το οποίο θα είναι καταρτισμένο σε σχέση με τα συμπληρώματα διατροφής ή την υγιεινή διατροφή.

## **Η αναγκαιότητα των συμπληρωμάτων διατροφής**

Γενικά, γνωρίζουμε πως καταναλώνοντας καθημερινά 5 μικρομερίδες φρούτων και λαχανικών λαμβάνουμε μια σημαντική ποσότητα βιταμινών, ιχνοστοιχείων, φυτικών ινών, αλλά και άλλων θρεπτικών συστατικών. Επιπρόσθετα, καταναλώνοντας μια διατροφή που ακολουθεί τις επιταγές της Πυραμίδας της Διατροφής, με παρούσες όλες τις ομάδες των τροφίμων, σε σωστές αναλογίες και ποσότητες, προσφέρουμε στον οργανισμό μας όλα τα θρεπτικά συστατικά.

Τέλος, συμπεριλαμβάνοντας στη διατροφή μας κάποια ειδικά τρόφιμα που περιέχουν συγκεκριμένα συστατικά με αποδεδειγμένη θετική και ευεργετική δράση για τον οργανισμό μας π.χ. αντιοξειδωτικές βιταμίνες, φλαβονοειδή, ρεσβερατρόλη καλύπτουμε ακόμα περισσότερο τις διατροφικές μας ανάγκες μέσα από μια πλήρη διατροφή. Άρα υπάρχει η γενική αποδοχή πως μια δίαιτα με τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων μπορεί, υπό φυσιολογικές συνθήκες, να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες του γενικού πληθυσμού.

Σήμερα όμως γνωρίζουμε πως η τυπική 'δυτική' δίαιτα (που τις τελευταίες δεκαετίες ακολουθούμε και στην Ελλάδα) συχνά παρέχει μικρότερες ποσότητες από τις απαιτούμενες για βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Επίσης πρόσφατες μελέτες στις ΗΠΑ έδειξαν πως μεγάλος αριθμός ατόμων καταναλώνει μικρότερες ποσότητες από ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, ψευδάργυρο, χαλκό και μαγγάνιο από όσο χρειάζονται. (Pennington JA, J Nutr, 1996). Ειδικότερα όταν πρόκειται για υποθερμидικό διαιτολόγιο απίσχανσης η χορήγηση συμπληρώματος κρίνεται πολλές φορές απαραίτητη.

Η αναγκαιότητα της λήψης των συμπληρωμάτων εξαρτάται από πολλούς παράγοντες όπως:

- ηλικία και φύλο
- συνολική διατροφή
- ύπαρξη οργανωμένης άσκησης
- ειδικές παθολογικές καταστάσεις
- οικογενειακό ιστορικό παθήσεων κ.ά.

## **Ειδικές κατηγορίες που χρειάζονται συμπληρώματα διατροφής**

- Νεογνά
- Χορτοφάγοι
- Παιδιά και ενήλικες σε υποθερμидική δίαιτα λόγω παχυσαρκίας
- Ανεπάρκειες σχετιζόμενες με φάρμακα (π.χ. αντιεπιληπτικά)
- Άτομα με ψυχογενή ανορεξία – βουλιμία
- Παιδιά που υποσιτίζονται
- Έφηβες σε εγκυμοσύνη

- Θηλάζουσες
- Δυσσασπορρόφηση και άλλα χρόνια νοσήματα
- Ειδικές νοσολογικές καταστάσεις
- Άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα
- Άτομα τρίτης ηλικίας

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους καταναλώνουμε τα συμπληρώματα.

Έφηβοι 11-18 ετών δήλωσαν ότι παίρνουν συμπληρώματα διατροφής όπως: αθλητικά ποτά, πολυβιταμινούχα συμπληρώματα, γκουαράνα, κρεατίνη, ενεργειακά ποτά, συμπληρώματα βοτάνων, υπερπρωτεϊνικά συμπληρώματα, συνένζυμο Q10.

Τα βασικότερα αίτια ήταν:

- Τα άμεσα αποτελέσματα στην κατάσταση της υγείας
- Πρόληψη ασθενειών
- Βελτίωση αμυντικού συστήματος
- Πίεση από γονείς για λήψη συμπληρωμάτων
- Γεύση
- Παροχή ενέργειας
- Καλύτερη αθλητική επίδοση
- Συνδυασμός με χαμηλοθερμιδική διαίτα για απώλεια βάρους

### **Ποιες κατηγορίες συμπληρωμάτων διατροφής υπάρχουν**

- ❖ Βιταμίνες
- ❖ Μέταλλα
- ❖ Ιχνοστοιχεία
- ❖ Βότανα
- ❖ Αμινοξέα
- ❖ Ένζυμα
- ❖ Μεταβολίτες
- ❖ Εκχυλίσματα ιστών και αδένων (προστάτη, θύμου, θυρεοειδούς, ήπατος, σπληνός, παγκρέατος, υποφύσεως, ζελατίνη κ.λ.π)
- ❖ Βασιλικός πολτός
- ❖ Γύρη
- ❖ Μαγιά μπύρας
- ❖ Λεκιθίνη
- ❖ Φυτικές ίνες
- ❖ Q10

Πηγή:U.S. Food and drug Administration Center for Food Safety and Applied Nutrition, March 1999[<http://www.iatronet.gr>, Δημοσθενόπουλος Χαρίλαος, Κλινικός διαιτολόγος- διατροφολόγος,10 Οκτωβρίου 2007]



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

#### 7.1Η μεγαλύτερη αιτία της γήρανσης

Η γήρανση είναι ένα σύνολο βλαβερών μεταβολών που λαμβάνουν χώρα καθώς μεγαλώνουμε. Η διαδικασία αυτή ξεκινά από την ενηλικίωση, επιταχύνει στη μέση ηλικία, κάνοντας ένα γιγαντιαίο άλμα μετά την ηλικία των πενήντα. Πολλοί επιφανείς ερευνητές αντιμετωπίζουν σήμερα το φαινόμενο της γήρανσης σαν μια νόσο και όχι ως αναπόφευκτη συνέπεια του χρόνου που οδηγεί στη φυσική φθορά. Έχουμε μάθει να θεωρούμε έναν ιό ή ένα βακτήριο ως παθογόνο, που επιτίθεται και βλάπτει την υγεία μας. Όμως το μεγαλύτερο απ' όλα τα παθογόνα είναι ο χρόνος! Επομένως, όπως όλες οι διαδικασίες εξέλιξης των νόσων, έτσι και η γήρανση μπορεί να επιβραδυνθεί ή ακόμη και να αναστραφεί σε πολλές περιπτώσεις, διατηρώντας και ανακτώντας πάλι τη νεότητα και το σφρίγος μας.

Εδώ θα ανακαλύψετε όλες τις επιστημονικά αξιόπιστες διατροφικές ουσίες και τις κατάλληλες δόσεις τους, με τις οποίες ο καθένας από εμάς θα μπορεί να παρέμβει σε αυτή την προοδευτική υποβάθμιση και φθορά του οργανισμού σε κάθε ηλικία. Μην ξεχνάτε ότι ποτέ δεν είναι πολύ νωρίς ή πολύ αργά για να προσπαθήσει κανείς να διακόψει αυτή τη διαδικασία. Ο ρυθμός της γήρανσης δεν είναι καθορισμένος, ούτε προκαθορισμένος, ούτε και η διάρκεια ζωής του καθενός.

Η ταχύτητα με την οποία γερνάμε εξαρτάται από εμάς σε βαθμό μεγαλύτερο από αυτό που θα μπορούσαμε ποτέ να φανταστούμε. Η πιο επικρατέστερη αιτία της γήρανσης, σύμφωνα με τα νέα επιστημονικά δεδομένα, είναι η θεωρία των ελευθέρων ριζών. Η γήρανση των κυττάρων προκαλείται, όταν αυτά υποστούν μόνιμες βλάβες από συνεχείς επιθέσεις ορισμένων χημικών μορίων που ονομάζονται ελεύθερες ρίζες.

Από χημικής άποψης, οι ελεύθερες ρίζες είναι απλώς μόρια τα οποία έχουν χάσει ένα ηλεκτρόνιο και προσπαθούν απεγνωσμένα να το κερδίσουν από ένα άλλο μόριο. Μπορούν όμως να εξουδετερωθούν με τη βοήθεια αντιοξειδωτικών ουσιών που παραχωρούν ένα από τα ηλεκτρόνιά τους, επαναφέροντας με αυτό τον τρόπο τις ελεύθερες ρίζες στην ουδέτερη κατάσταση και βάζοντας τέλος στην κυτταρική καταστροφή που αυτές προκαλούν.

Αντιλαμβανόμαστε λοιπόν, ότι το αμυντικό οπλοστάσιο του σώματός μας στις συχνές επιθέσεις των ελευθέρων ριζών είναι τα ένζυμα και άλλες χημικές ουσίες που ονομάζονται αντιοξειδωτικά, τα οποία αποτελούν ένα πανίσχυρο ελιξίριο νεότητας.

Όσο μεγαλύτερα είναι τα επίπεδα των αντιοξειδωτικών ουσιών που προστατεύουν τις ευάλωτες κυτταρικές μεμβράνες, τις πρωτεΐνες και το γενετικό υλικό μας (DNA), τόσο λιγότερο ικανές είναι οι ελεύθερες ρίζες να επιτεθούν και να προκαλέσουν βλάβες στα κύτταρα, και τόσο επιβραδύνονται τα σημάδια της γήρανσης και της εξασθένησης του οργανισμού μας.

Οι περισσότερες αντιγηραντικές ή μακροβιοτικές ουσίες βρίσκονται δίπλα μας, μπροστά στα μάτια μας και μπορούμε να απλώσουμε τα χέρια και να τις πάρουμε, με τη μορφή βιταμινών, μεταλλικών στοιχείων, φυσικών ενζύμων και αμινοξέων, βοτάνων, φυτών, τροφών και άλλων φυσικών ουσιών.

Συμπερασματικά, μπορούμε να πούμε ότι αυτά που τρώμε, ξεκινώντας από την παιδική ηλικία και σε όλη τη διάρκεια τη ζωής μας, έχουν μεγάλο και μόνιμο αντίκτυπο στην υγεία μας, στην επιβίωσή μας, στο ρυθμό γήρανσης και στη μακροβιότητά μας.



Είναι στο χέρι μας λοιπόν, να δώσουμε στα κύτταρά μας τα αντιοξειδωτικά όπλα που χρειάζονται για να έχουν τη δύναμη να αντισταθούν στις επιθέσεις του χρόνου και των ελεύθερων ριζών που αποτελούν την πρωταρχική αιτία της γήρανσης και των νόσων που σχετίζονται με αυτήν.

[ <http://www.goldenhealth.gr>, Γεώργιος Μηνούδης, Απρίλιος 2008]

## **7.2 Αντιοξειδωτικά:Μηχανισμός άμυνας του οργανισμού**

Σε περίπτωση που το οξειδωτικό στρες είναι αυξημένο και κατά συνέπεια είναι αυξημένη και η ποσότητα των ελευθέρων ριζών, ενεργοποιούνται οι φυσιολογικοί μηχανισμοί άμυνας του οργανισμού.

Τα αντιοξειδωτικά είναι ουσίες που δρουν με τέτοιο τρόπο ώστε να δεσμεύουν και να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες, μετατρέποντας τις σε μη τοξικές, άρα και ακίνδυνες για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Τέτοιες ουσίες είναι οι βιταμίνες A , C και E, τα φλαβονοειδή, το σελήνιο, το Β-καροτένιο, ο ψευδάργυρος, τα διάφορα είδη λυκοπενίων που περιέχονται στην ώριμη ντομάτα, καθώς και άλλες ουσίες που περιέχονται στο κόκκινο σταφύλι, στα σταυρανθή, στο σκόρδο, στο χαμομήλι και σε άλλα τρόφιμα.

Τα αντιοξειδωτικά μπορούν να ταξινομηθούν στις παρακάτω κατηγορίες:

- Ενδογενή αντιοξειδωτικά συστήματα π.χ. GSH γλουταθειόνη, καταλάση ή δισμουτάση του ανιόντος υπεροξειδίου (S.O.D.), αφυδρογονάση της 6-φωσφορικής γλυκόζης (G-6-PD)
- Άλλες ενδογενείς αντιοξειδωτικές ουσίες π.χ. αλβουμίνη, ουρικό οξύ, χολερυθρίνη
- Αντιοξειδωτικές βιταμίνες (π.χ. βιτ. E, C, καροτενοειδή)
- Άλλα αντιοξειδωτικά που προσλαμβάνονται με την διατροφή π.χ. συνένζυμο Q10, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, κυστεΐνη, σελήνιο, ψευδάργυρος, φλαβονοειδή

### **Ο Ρόλος των αντιοξειδωτικών**

- Προστατεύουν τις κυτταρικές μεμβράνες, εξουδετερώνοντας τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου.
- Δρουν καρδιοπροστατευτικά: Αυξάνουν την ανθεκτικότητα των αγγείων, περιορίζουν τους φλεγμονώδεις παράγοντες, αποτρέπουν την οξείδωση της LDL χοληστερίνης και συμβάλλουν στον έλεγχο των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης και της ομοκυστεΐνης.
- Ασκούν αντικαρκινική δράση : Μπλοκάρουν ή εμποδίζουν την προσκόλληση επικίνδυνων ενζύμων στους ιστούς, αδρανοποιούν καρκινογόνες ουσίες που προκαλούν μεταλλάξεις σε υγιή κύτταρα κι επιβραδύνουν τους μηχανισμούς καρκινογένεσης.
- Βελτιώνουν τις πνευματικές ικανότητες και την ψυχική διάθεση, προστατεύοντας τους νευροδιαβιβαστές από την οξείδωση και βελτιώνοντας την εγκεφαλική μικροκυκλοφορία.
- Διατηρούν το δέρμα ελαστικό και το προφυλάσσουν από την πρόωρη γήρανση, περιορίζοντας τη διάσπαση του κολλαγόνου.
- Προστατεύουν οστά και αρθρώσεις, περιορίζοντας οιδήματα, φλεγμονές και εκφυλιστικές αλλοιώσεις.
- Βελτιώνουν τη λειτουργική κατάσταση του αμφιβληστροειδούς χιτώνα των ματιών και ενισχύουν την όραση.
- Δρουν αντιαλλεργικά σε μεγάλο φάσμα αλλεργιών.
- Διαφυλάσσουν τα αποθέματα άλλων απαραίτητων θρεπτικών ουσιών στον οργανισμό, αποτρέπουν την καταστροφή τους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ενισχύουν τη δράση τους.[Κατερίνα Βαμβακάρη-Γεωργή, Η σωστή πλευρά της διατροφής για υγεία, ευεξία και μακροζωία, εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα 2009]

## Πηγές αντιοξειδωτικών

<b>Βιταμίνη Α</b>	Αυγό, βούτυρο, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, ιχθυέλαια
<b>Βιταμίνη C</b>	Φρούτα, κυρίως εσπεριδοειδή, (πορτοκάλια, μανταρίνια), φραγκοστάφυλα, φράουλες, ακτινίδια, κεράσια, μούρα, πεπόνι, ντομάτα, λάχανο, πράσινη πιπεριά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μαρούλι, σπανάκι), σταυρανθή (μπρόκολο, κουνουπίδι, λαχανάκια Βρυξελλών)
<b>Β-καροτένιο</b>	Φρούτα κυρίως εσπεριδοειδή, (πορτοκάλια, μανταρίνια), λαχανικά πράσινου, κίτρινου και πορτοκαλί χρώματος, ντομάτες, και επίσης (σε μικρότερες ποσότητες) βερίκοκα, γλυκοπατάτες, καρπούζι, κολοκύθα
<b>Βιταμίνη Ε</b>	Φυτικά έλαια, (ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, βαμβακέλαιο), και κυρίως ελαιόλαδο, δημητριακά ανεπεξεργαστα, σόγια, αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, λαχανικά σκούρα πράσινα, λαχανικά φυλλώδη, φύτρα σταριού, αυγά
<b>Σελήνιο</b>	Κρέας, συκώτι, θαλασσινά, αβοκάντο, ελιές, ξηροί καρποί, δημητριακά, σπόροι, φρούτα και λαχανικά που φυτρώνουν στο έδαφος
<b>Φλαβονοειδή</b>	Αρακάς, βατόμουρα, εσπεριδοειδή, κόκκινο κρασί, κουμκουάτ, κρεμμύδια, μέλι, μήλα, μπρόκολο, πικρή σοκολάτα, σόγια, σταφύλια, τσάι πράσινο και μαύρο, φασολάκια πράσινα και επίσης στους ανθούς λαχανικών και λουλουδιών και στα φύκια
<b>Ψευδάργυρος</b>	Δημητριακά, συκώτι, όσπρια, θαλασσινά, σπόροι σιταριού, μαγιά μύρας, αυγά
<b>Ανθοκυανίνες</b>	Γογγύλια, κάρδαμο, κεράσια, κουνουπίδι, κραμβολάχανο, λάχανο κατσαρό, μούρα, μπρόκολο, μύρτιλλα, σπαράγγια, σταφύλια, φράουλες
<b>Ελλαγικό οξύ</b>	Βατόμουρα, κεράσια, σταφύλια, φράουλες
<b>Λυκοπένιο</b>	Ντομάτες (φρέσκες, λιαστές και επεξεργασμένα προϊόντα ντομάτας) και επίσης (λιγότερο) γκρέιπφρουτ,

καρπούζι και πιπεριές

**Φαινόλες** Ελαιόλαδο, ελιές, εσπεριδοειδή, κακάο, κρασί, λιναρόσπορος, μπρόκολο, σκόρδο, σοκολάτα πικρή, τσάι πράσινο.

**Συνένζυμο Q10** Σαρδέλα, σκουμπρί, σόγια

### **10 Τρόποι για να αυξήσετε τα αντιοξειδωτικά στη διατροφή σας**

- Υιοθετήστε το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής. Προσπαθήστε, δηλαδή, να τρώτε περισσότερες φυτικές τροφές και λιγότερες ζωικές, προτιμώντας τις ανεπεξέργαστες τροφές αντί για τις βιομηχανοποιημένες και τις βιολογικές αντί για τις συμβατικές
- Μην είστε μονομερείς στις επιλογές σας. Τρώτε καθημερινά αρκετά διαφορετικά φρούτα και λαχανικά
- Σεβαστείτε την εποχικότητα. Αποφύγετε φρέσκα φρούτα και λαχανικά 'ψυγείου' ή θερμοκηπίου και γενικά ό,τι είναι 'εκτός εποχής'
- Μη διαλέγετε τα πιο μεγάλα, τα πιο φανταχτερά και τα πιο γυαλιστερά φρούτα, αλλά αυτά που έχουν ένα περισσότερο φυσιολογικό μέγεθος και χαρακτηριστικό άρωμα
- Μην αποθηκεύετε μεγάλες ποσότητες νωπών τροφών, ακόμα και αν τις βάζετε σε καταψύκτη. Κανένα φρούτο ή λαχανικό δεν πρέπει να αποθηκεύεται για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των 3-4 ημερών.
- Πλένετε τα φρούτα και τα λαχανικά πολύ καλά με ζεστό νερό, αλλά σκουπίστε τα αμέσως και μην τα αφήνετε να στραγγίξουν μόνα τους. Αν είστε σίγουροι για την προέλευσή τους, καθαρίστε τα με βρεγμένο βουρτσάκι. Αν όχι, απομακρύνετε τη φλούδα των φρούτων και τα εξωτερικά φύλλα των λαχανικών, για να μειώσετε τα χημικά τους υπολείμματα
- Τρώτε τα φρούτα μόνα τους και όχι ως επιδόρπιο μετά τα κυρίως γεύματα
- Συνδυάστε λαχανικά διαφόρων χρωμάτων στις σαλάτες σας. Φροντίστε να τα χοντροκόβετε ελάχιστη ώρα πριν τα καταναλώσετε και να τα αρτύζετε στο πιάτο σας με ωμό εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο και λεμόνι
- Προτιμήστε το βράσιμο στον ατμό από το βράσιμο σε νερό. Όταν βράζετε λαχανικά ή χόρτα, χρησιμοποιήστε μόνο το απολύτως αναγκαίο νερό και επιδιώξτε το βράσιμο να διαρκεί όσο το

δυνατόν λιγότερο χρόνο. Σε κάθε περίπτωση αποφύγετε τη χρησιμοποίηση μαγειρικής σόδας

- Προσθέστε στα φαγητά και τις σαλάτες αρωματικά βότανα, ελαφρά μπαχαρικά και φυσικά καρκεύματα.

[Lisa Hart & Darwin Deen, Τροφή για τη ζωή, μετάφραση Ρούλα Σταύρου, εκδόσεις Ισίρροπον, α' ελληνική έκδοση Αθήνα Σεπτέμβριος 2006]



### **Πόσο απαραίτητα είναι τα συμπληρώματα διατροφής αντιοξειδωτικών**

Σύμφωνα με τον ΕΟΦ, τα συμπληρώματα διατροφής είναι προϊόντα που περιέχουν ένα ή περισσότερα θρεπτικά συστατικά τα οποία λειτουργούν επικουρικά στο ημερήσιο διαιτολόγιο, ειδικά όταν η διατροφή δεν είναι ισορροπημένη, και δεν ανήκουν στην κατηγορία των κοινών τροφών, δεν είναι φάρμακα, ούτε προϊόντα ειδικής διατροφής και μπορούν να καταναλωθούν από όλες τις κατηγορίες πληθυσμού. Η αλήθεια είναι ότι η ποικιλία που συναντάμε στα προϊόντα αυτά είναι μεγάλη και συνεχώς διευρύνεται. Έτσι, εκτός από τις βιταμίνες, τις πρωτεΐνες, τα αμινοξέα, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία υπάρχουν και άλλα συστατικά όπως εκχυλίσματα βοτάνων, φυτικής και ζωικής προέλευσης συστατικά ή συνδυασμούς αυτών, τα οποία κατά συνθήκη ονομάζονται συμπληρώματα διατροφής.

Μπορούμε να τα βρούμε ως ταμπλέτες, κάψουλες, σκόνες ή σε υγρή μορφή. Σημαντικό ρόλο στη μορφή που θα παρασκευαστούν παίζει η δοσολογία, η ταχύτητα απορρόφησης από τον οργανισμό καθώς και η ευκολία μεταφοράς και αποθήκευσης.

Τα πλεονεκτήματά τους είναι σημαντικά, αφού περιέχουν υψηλή περιεκτικότητα θρεπτικών στοιχείων σε μικρό όγκο, ειδική ποσότητα θρεπτικών ουσιών και ακριβή γνώση αυτής της ποσότητας, ενώ δεν περιέχουν ανεπιθύμητες συνοδευτικές ουσίες όπως χοληστερόλη, λίπος κ.α.

Τέλος, μεγάλο ρόλο για την επιλογή τους παίζει το γεγονός ότι η προετοιμασία τους και η πρόσληψη μπορεί να γίνει οπουδήποτε χωρίς ιδιαίτερες τεχνικές. Η αλήθεια είναι ότι δεν απαιτείται η λήψη τους όταν το καθημερινό μας διαιτολόγιο περιλαμβάνει τροφές από όλες τις ομάδες. Δεν πρέπει να λησμονούμε πάντως ότι πολλοί άνθρωποι λόγω του άγχους, της πίεσης χρόνου, του άστατου ωραρίου καταφεύγουν σε εύκολες λύσεις όπως σνακ, φαστ φουντ, παραλείποντας φρούτα και λαχανικά.

Ακόμη και στο καθημερινό μας τραπέζι πολλές φορές υπάρχουν έτοιμες τροφές, κατεψυγμένες ή προμαγειρεμένες, γεγονός που δεν μας επιτρέπει να καλύπτουμε επαρκώς τις ανάγκες μας σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα που αντιμετωπίζουμε καθημερινά είναι το λεγόμενο οξειδωτικό stress. Είναι η καταστροφή των κυττάρων από διάφορους οξειδωτικούς παράγοντες όπως ο καπνός και οι ρύποι καθώς αυτή έχει συσχετιστεί με διάφορες μορφές καρκίνου, γήρανση δέρματος, νευρολογικές διαταραχές κ.α.

Ασπίδα σε αυτή την καταστροφή είναι οι βιταμίνες A, E, C και το σελήνιο. Οι ουσίες αυτές έχουν την ιδιότητα να δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες (ηλεκτρικά φορτισμένα μόρια ή άτομα ιδιαίτερα βλαπτικά για τα κύτταρά μας) που είναι υπεύθυνες για την οξείδωση των κυττάρων. Συνεπώς, οι ανάγκες είναι ιδιαίτερα αυξημένες στη σύγχρονη κοινωνία. Συμπληρώματα διατροφής έχουν ανάγκη πολύ συχνά και οι έγκυες. Συνήθως παρουσιάζουν έλλειψη σιδήρου, αν και τα χαμηλά επίπεδα αιμοσφαιρίων-αιματοκρίτης-δεν υποδηλώνουν πάντα αναιμία. Αυτό συμβαίνει γιατί μεγαλώνει ο όγκος του πλάσματος και αραιώνει η μάζα των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Ας μην ξεχνάμε ότι ο ίδιος ο οργανισμός βοηθάει να καλυφθούν οι ανάγκες του με τη διακοπή της έμμηνου ρύσεως, την αύξηση απορρόφησης του σιδήρου και την αύξηση της τρανσφερίνης, ουσίας που μεταφέρει σίδηρο.

Οι καπνίζοντες επίσης έχουν μεγαλύτερη ανάγκη διότι το επίπεδο ορισμένων βιταμινών όπως η C, η E, η B12 και του σεληνίου μειώνονται δραματικά. Αρκεί να αναφέρουμε ότι ένα τσιγάρο καταστρέφει 25-100 mg βιταμίνης C. Η πιο κατάλληλη στιγμή της ημέρας για τη λήψη συμπληρωμάτων θεωρείται η ώρα του πρωινού, ενός ολοκληρωμένου γεύματος αποτελούμενου από άπαχες πηγές πρωτεΐνης (γιαούρτι-γάλα), δημητριακά ή φρυγανιές με μαργαρίνη και μέλι και χυμό ή φρούτο.

Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, καλό είναι να λαμβάνονται με το μεσημεριανό. Άλλωστε, τις λιποδιαλυτές κυρίως βιταμίνες A, D, E, K τις βοηθάει η παρουσία λίπους στο γεύμα μας, αφού διευκολύνει την απορρόφησή τους.

Εν κατακλείδι, θα λέγαμε σε γενικές γραμμές δεν υπάρχει κίνδυνος από τη χρήση τους. Θεωρούνται ασφαλή, γι' αυτό και δεν απαιτείται συνταγή για την αγορά των βιταμινών από τα φαρμακεία. Παρόλα αυτά, το πιο σωστό είναι να τα λαμβάνει κάποιος έπειτα από την προτροπή του γιατρού του ή του διαιτολόγου. Αυτοί οι δύο είναι οι πιο κατάλληλοι να διαπιστώσουν τις ανάγκες και να μας προτείνουν αυτό που πραγματικά χρειαζόμαστε.

[<http://www.health.in.gr>, Χαράλαμπος Γεωργανάκης, κλινικός διατροφολόγος, Δεκέμβριος 2008]



### **7.3 Η βιταμίνη Α: το αντιοξειδωτικό της αισθητικής**

Η βιταμίνη Α (ρετινόλη) ανήκει στις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Υπάγεται στα καρωτινοειδή, μια κατηγορία χρωστικών ουσιών, που απαντούν στο φυτικό βασίλειο. Από τα καρωτινοειδή, τα β-καρωτένια ασκούν αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό, προστατεύοντάς τον από την τοξική δράση των ελευθέρων ριζών. Τα καρωτινοειδή εντοπίζονται σε πλήθος φρούτων και λαχανικών με έντονο χρώμα (καρότα, τομάτες, βερούκοκα κ.α.). Περιέχονται επίσης στα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά.

Η ρετινόλη, που είναι μία αλκοόλη, μπορεί να υποστεί αφυδρογόνωση, οπότε προκύπτει η αντίστοιχη αλδεΐδη, η ρετινάλη. Σε αυτή την μορφή είναι απαραίτητη για την όραση, κυρίως στο σκοτάδι. Αποτελεί δομικό συστατικό της ροδοψίνης, μιας πρωτεΐνης που ανιχνεύεται στα ραβδία του αμφιβληστροειδούς χιτώνα του οφθαλμού και βοηθά στη μετατροπή του φωτός σε νευρικό ερέθισμα. Έλλειψη της βιταμίνης Α μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην όραση, κυρίως στο ημίφως, κατάσταση που ονομάζεται ημεραλωπία.

Είναι επίσης απαραίτητη και για την ομαλή κερατινοποίηση των επιθηλίων, δράση που ασκείται μετά από τη μετατροπή της σε ρετινοϊκό οξύ. Η έλλειψη βιταμίνης Α προκαλεί έντονη κερατινοποίηση στα μάτια (ξηροφθαλμία), κερατομαλακία και έλκη του κερατοειδούς. Τελικά μπορεί να επέλθει τύφλωση. Για το λόγο αυτό η βιταμίνη Α χαρακτηρίζεται και ως «αξηροφθόλη». Νεότερες μελέτες αποδεικνύουν πως τα παράγωγα



της βιταμίνης Α παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαφοροποίηση των ιστών, μετά από σύνδεσή τους με το DNA του πυρήνα των κυττάρων.

Η βιταμίνη Α περιέχεται στο κρέας, τον κρόκο του αυγού, και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Βρίσκεται σε υψηλή συγκέντρωση στο συκώτι και στα ιχθυέλαια.

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη της βιταμίνης Α για τους ενήλικες ανέρχεται σε 1000 μg ή, εναλλακτικά, σε εξαπλάσια ποσότητα β-καρωτενίων. Μια ισορροπημένη διαίτα περιέχει συνήθως το ποσό αυτό της βιταμίνης και σπάνια απαιτείται η εξωγενής χορήγησή της. Η περίσσεια της βιταμίνης Α αποθηκεύεται με τη μορφή εστέρων στο συκώτι. Οι ποσότητες που αποθηκεύονται μπορεί να επαρκέσουν μέχρι και ένα χρόνο.

Υπερβολική λήψη βιταμίνης Α (λήψη περισσότερων από 25000 IU ημερησίως) μπορεί να οδηγήσει σε υπερβιταμίνωση Α, δηλαδή σε ανάπτυξη τοξικότητας από τη βιταμίνη. Το συκώτι της πολικής αρκούδας είναι τοξικό, εξαιτίας της μεγάλης συγκέντρωσής του σε βιταμίνη Α. Επίσης, έχει ενοχοποιηθεί και για τερατογένεση, αν χορηγηθεί σε υψηλές δόσεις, κατά τη διάρκεια της κύησης. Η υπερβολική λήψη καρωτινοειδών γενικά μπορεί να προκαλέσει πορτοκαλί χροιά στο δέρμα, η οποία παρέρχεται μετά από τη διακοπή της λήψης τους.

[<http://www.panacea.med.uoa.gr>, Ασκληπειακό Πάρκο Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών]



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8**

### **Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ**

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής και οι ρυθμοί της καθημερινότητας, είναι πλέον φανερό ότι έχουν επιδράσει στις διατροφικές μας συνήθειες. Το άγχος αποτελεί για πολλούς μας αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας και οι συνθήκες κατανάλωσης των γευμάτων δεν είναι πάντα ιδανικές. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής και η υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών, σχετίζονται με την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων και την καλύτερη ποιότητα ζωής στην τρίτη ηλικία.

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής, ο οποίος περιλαμβάνει σωστή διατροφή, σε συνδυασμό με συχνή άσκηση και την αποφυγή του καπνίσματος, φαίνεται από τη βιβλιογραφία ότι μπορούν να αντιμετωπίσουν σοβαρές χρόνιες παθήσεις (όπως τα καρδιαγγειακά), την απώλεια της οστικής μάζας και τη γήρανση του δέρματος.

Οι καλές διατροφικές συνήθειες βέβαια, θα πρέπει να ξεκινούν από την παιδική ηλικία και να συνεχίζονται μέχρι την ενήλικη ζωή. Επίσης, το βάρος του ανθρώπινου σώματος θα πρέπει -όσο αυτό είναι δυνατό- να παραμένει σταθερό και μέσα στα φυσιολογικά όρια. Παράλληλα, εφαρμόζοντας τις παρακάτω στρατηγικές και καταναλώνοντας συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων, μπορούμε να πετύχουμε ουσιαστικά και εμφανή αποτελέσματα ενάντια στην γήρανση!

Ξεκινώντας, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι σημαντικό ρόλο στην καθημερινή μας διατροφή παίζει όχι μόνο η ποσότητα των τροφών που καταναλώνουμε, αλλά και η ποιότητα αυτών. Είναι σημαντικό να διαλέγουμε τι τρώμε, από που αυτό προέρχεται, πως έφτασε μέχρι την κουζίνα μας και ποιος είναι ο πιο σωστός τρόπος μαγειρέματος.

Η διατροφή μας με τα σημερινά της χαρακτηριστικά, πλούσια σε λίπος και «γρήγορο φαγητό», δεν μπορεί να αποτελέσει την καλύτερη επιλογή ενάντια στην γήρανση. Σημαντικά βήματα βελτίωσής της, αποτελούν η μείωση του περιττού λίπους, η αύξηση στην ημερήσια κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών και γαλακτοκομικών προϊόντων και προσθήκη τουλάχιστον μια φορά στο εβδομαδιαίο διαιτολόγιο ψαριού.

Επιπλέον, επειδή η γήρανση του δέρματος, οφείλεται κυρίως στην μείωση των ινών κολλαγόνου και ελαστίνης και στο χάσιμο των ιδιοτήτων τους, η οποία δημιουργείται από τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που παράγει ο ανθρώπινος οργανισμός και από την έκθεση μας στον

ήλιο, είναι απαραίτητη η κατανάλωση τροφίμων, πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

### **Διαλέγουμε λοιπόν:**

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως είναι το μαρούλι, το μπρόκολο, το σπανάκι, το πράσινο τσάι, οι ξηροί καρποί (κυρίως καρύδια και αμύγδαλα), οι ντομάτες, τα πορτοκάλια, οι πιπεριές, το σταφύλι, οι φράουλες, τα κεράσια, τα φασόλια, τα καρότα, τα σπαράγγια, το λεμόνι, τα δαμάσκηνα, τα κρεμμύδια και το σκόρδο, τα οποία είναι τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες.

Ιδιαίτερα η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου, συντελεί στην υγεία του δέρματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την θεραπεία των ηλιακών εγκαυμάτων. Τη βρίσκουμε κυρίως στα εσπεριδοειδή και σε αρκετά φρέσκα λαχανικά.

### **Ασβέστιο, Βιταμίνη D και υγεία των οστών**

Η οστεοπόρωση χαρακτηρίζεται από τη μειωμένη οστική μάζα και οστικό ιστό, κάνοντας τα οστά πιο εύθραυστα. Διατροφικές συνήθειες χαμηλής ποιότητας, περιορισμένη πρόσληψη ασβεστίου και βιταμίνης D και μειωμένη έκθεση στο ηλιακό φως, συντελούν στην εμφάνιση της. Κύριες πηγές ασβεστίου αποτελούν τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η βιταμίνη D όμως, παράγεται σε μεγάλο μέρος της από τον ανθρώπινο οργανισμό, με την έκθεση στον ήλιο. Η τοποθεσία, οι εποχές, η ώρα της ημέρας και η ηλικία, επηρεάζουν άμεσα την παραγωγή της, η οποία όταν είναι ανεπαρκής, συνοδεύεται από την ανικανότητα του οργανισμού μας να χρησιμοποιήσει το ασβέστιο, μεγαλώνοντας έτσι ο κίνδυνος για την εμφάνιση οστεοπόρωσης.

### **Ενίσχυση της μνήμης**

Αρκετές είναι οι μελέτες που σχετίζουν την ισορροπημένη διατροφή με την ενίσχυση της μνήμης και την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου. Πιο συγκεκριμένα, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B, η βιταμίνη C, E, τα ω-3 λιπαρά οξέα και αρκετά ιχνοστοιχεία, αποτελούν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ενδυνάμωση της.

### **Προστασία από την Ηλιακή ακτινοβολία**

Τα φλαβονοειδή αποτελούν ισχυρά αντιοξειδωτικά και η κατανάλωση τους συμβάλει στην υγεία του δέρματος. Βρίσκονται στο τσάι, τις φράουλες, τα σταφύλια, το μπρόκολο, στο σπανάκι και το κόκκινο

κρασί. Επιπλέον, το σελήνιο, αποτελεί στοιχείο με παρόμοια δράση και βρίσκεται περισσότερο στο συκώτι και τα θαλασσινά.

### **Νερό**

Το νερό αποτελεί το πιο σπουδαίο συστατικό του ανθρώπινου σώματος μιας και τα 2/3 του περίπου, αποτελούνται από αυτό σε όλες τις ηλικίες. Χωρίς το νερό, κανένα από τα ανθρώπινα όργανα δεν μπορεί να λειτουργήσει σωστά (ούτε η καρδιά ή ο εγκέφαλος) και ο οργανισμός μας δεν μπορεί να επιζήσει περισσότερο από ελάχιστες ημέρες. Η αφυδατωμένη επιδερμίδα είναι πιο ευαίσθητη, λιγότερο ελαστική, ξεφλουδίζει και αποκτά ρυτίδες ευκολότερα.

Παρόλο που οι ανάγκες σε υγρά ποικίλουν ανάλογα το φύλο κάθε ατόμου, την ηλικία, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, την κατάσταση της υγείας του, τη θερμοκρασία και το κλίμα, 6-8 φλιτζάνια υγρών ημερησίως έχουν σχετισθεί με την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών στον γενικό πληθυσμό. Η κατανάλωση τους, θα πρέπει να ξεκινάει από νωρίς το πρωί και να συνεχίζεται όλη τη μέρα, χωρίς απαραίτητα να περιμένουμε το αίσθημα της δίψας .



### **Αποφεύγουμε:**

Τρόφιμα εχθρικά προς την υγεία και δέρμα μας είναι όσα είναι πλούσια σε λίπος, όπως τα βούτυρα και έλαια κυρίως ζωικής προέλευσης, το κόκκινο κρέας και τα αλλαντικά. Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωση ζαχαρών και γενικότερα τυποποιημένων γλυκών και αλμυρών σνακ, τα οποία περιέχουν πληθώρα πρόσθετων χημικών ουσιών, δεν αποτελούν καλές λύσεις για όσους θέλουν να ακολουθήσουν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής.

## Ο ρόλος της Άσκησης

Είναι σημαντικό να μπορέσουμε να συνδυάσουμε, στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής και το χρόνο που απαιτείται για σωματική άσκηση. Έστω και λίγη παραπάνω δραστηριότητα αν καταφέρουμε να εντάξουμε στο καθημερινό μας πρόγραμμα, θα παρουσιάσουν σημαντικά οφέλη στην υγεία μας. Θα πρέπει λοιπόν να κάνουμε προσπάθεια να προσδιορίσουμε τον τύπο της άσκησης που μας ταιριάζει, μιας και έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην πρόληψη της παχυσαρκίας και πολλών χρόνιων ασθενειών, όπως είναι τα καρδιαγγειακά και ο διαβήτης.

Κλείνοντας, συμπληρώνουμε ότι το γήρας και η τρίτη ηλικία γενικότερα, δεν αποτελούν απαραίτητα χρονική περίοδο αδυναμίας, ανικανότητας, προβλημάτων και σωματικής εξάντλησης. Αντίθετα, αποτελούν φυσική εξέλιξη του ανθρώπινου οργανισμού και μια περίοδο πολύ δημιουργική, μιας και η σκέψη και η νόηση γίνονται πιο καθαρές και ουσιαστικές.

Ακολουθώντας τα παραπάνω, είναι βέβαιο ότι θα μπορέσουμε να επιβραδύνουμε τη γήρανση, αλλά και τη διατήρηση του πιο σημαντικού αγαθού.... της υγείας μας!

[<http://www.health.in.gr>, Χαράλαμπος Γεωργανάκης, κλινικός διατροφολόγος, Ιούνιος 2009]



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9**

### **ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ**

Όλοι μας γνωρίζουμε ότι κάποιες διατροφικές συνήθειες είναι επιβλαβείς για την υγεία μας. Η διατροφή παίζει καθοριστικό ρόλο για την κατάσταση της υγείας του ανθρώπου. Κάθε βδομάδα εμφανίζονται και καινούργια στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η υγιεινή διατροφή και η άσκηση συμβάλλουν στην προστασία από καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτη, καρκίνο και οστεοπόρωση.

#### **9.1 Διατροφή για άτομα με νευρολογικές διαταραχές**

Οι νευρολογικές διαταραχές, δηλαδή τα συμπτώματα που προέρχονται από το νευρικό σύστημα, μπορούν να εμφανιστούν από κάποιες βλάβες του εγκεφάλου, του νωτιαίου μυελού ή των νεύρων. Συνήθως αυτά τα άτομα ή ξεχνάνε να φάνε ή τρώνε υπερβολικά, με αποτέλεσμα να οδηγούνται ή στην καχεξία ή στην παχυσαρκία. Και στις δύο περιπτώσεις συνήθως παρατηρείται έλλειψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων. Η διατροφή σε αυτές τις χρόνιες καταστάσεις συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου.

##### **1. Άνοια και νόσος αλτσχάιμερ**

Συνυπάρχουν με απώλεια βάρους και έλλειψη βιταμινών. Από καιρό η οξειδωτική βλάβη έχει θεωρηθεί υπαίτια για τη διαδικασία της γήρανσης και για τις συσχετιζόμενες με αυτή ασθένεια όπως το αλτσχάιμερ.

Ασπίδα προστασίας αποτελούν οι αντιοξειδωτικές τροφές όπως το πράσινο τσάι, κόκκινα σταφύλια, κόκκινο κρασί, ελαιόλαδο, βιταμίνη E (λάδι, αβοκάντο, ξηροί καρποί, γλυκοπατάτα), βιταμίνη C (φρέσκα λαχανικά, φρούτα, πιπεριές, λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, ντομάτα), β-καροτένιο (σπανάκι, χόρτα, καρότο, βαθυπράσινα λαχανικά, πεπόνι, μαρούλι, ντομάτα, μάνγκο), συνένζυμο Q-10 (σκουμπρί, σαρδέλες, μοσχάρι, πιτυρούχα δημητριακά, σόγια, σπανάκι)

##### **2. Σκλήρυνση κατά πλάκας**

Είναι νευρολογική νόσος, στην οποία καταστρέφεται η μυελίνη των νευρικών ινών. Ένα συγκεκριμένο διαιτολόγιο έχει αποδείξει ευεργετική δράση για τον περιορισμό των συμπτωμάτων της νόσου.

- Η διατροφή πρέπει να αποτελείται από τροφές με χαμηλά λιπαρά, αλλά και αρκετούς υδατάνθρακες.

- Το λίπος στη διατροφή δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 γρ. την ημέρα και να προέρχεται από καλά λιπαρά οξέα ( $\omega$ -3 και  $\omega$ -6), φυτικές μαργαρίνες, ελαιόλαδο, σογιέλαιο, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο.
- Αποχή από το κόκκινο κρέας(ακόμα και το σκουρόχρωμο κομμάτι του κοτόπουλου και της γαλοπούλας) τα πρώτα χρόνια της νόσου.
- Αντίθετα τα ψάρια, ειδικά τα λιπαρά (κολιός, σολομός, ρέγκα) ευνοούν την καταστολή της νόσου.
- Κατεργασμένες τροφές πρέπει να αποφεύγονται όπως και η ασπαρτάμη (γλυκαντικό).
- Μειωμένη κατανάλωση προϊόντων που περιέχουν σιτηρά, σίκαλη.
- Αυξημένη κατανάλωση αναποφλοιώτου ρυζιού, οσπρίων, και καλαμποκιού ίσως να συμβάλλουν στην επιβράδυνση της εξέλιξής της.
- Τα γαλακτοκομικά πρέπει να είναι με χαμηλά λιπαρά και ίσως η μειωμένη κατανάλωση φρέσκου αγελαδινού γάλακτος να ενεργοποιεί τη νόσο σε άτομα υψηλού κινδύνου (αυτό δεν ισχύει για τα παστεριωμένα γάλατα).
- Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του οργανισμού.
- Η έλλειψη βιταμίνης B12 μπορεί να επιδεινώσει τη νόσο.
- Η κατανάλωση σκουροπράσινων λαχανικών, σπανάκι, μπρόκολο, μαϊντανός, κόκκινη και πράσινη πιπεριά, η κατανάλωση φρέσκων φρούτων και χυμών είναι άριστη πηγή αντιοξειδωτικών συστατικών.

## **9.2Καρδιαγγειακά νοσήματα**

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα καλύπτουν ένα φάσμα από διαταραχές που επιβαρύνουν τις αρτηρίες, τα άλλα αιμοφόρα αγγεία ή την καρδιά και οδηγούν στη στένωση ή στον αποκλεισμό των αρτηριών. Η αλλαγή του τρόπου διατροφής, ο περιορισμός των κορεσμένων λιπαρών και η αύξηση των  $\omega$ -3 λιπαρών οξέων και των μονοκόρεστων λιπαρών καθώς και η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μπορεί να κάνουν μεγάλη διαφορά στην υγεία και την ευεξία του οργανισμού.

Διαταραχή	Τι είναι	Τι μπορείτε να κάνετε
Υπερλιπιδαιμία	Συνδυασμός υψηλών επιπέδων χοληστερόλης LDL και τριγλυκεριδίων στο αίμα και οδηγεί στο φράξιμο των αρτηριών	Μειώστε κορ. Λιπαρά και χοληστερόλη, αυξήστε τα μονοακ. Λιπαρά και τα ω-3 λιπαρά οξέα, αποφύγετε το αλκοόλ
Υπέρταση	Εμμένουσα πίεση του αίματος άνω των 140 mm Hg(συστολική) και 90 mmHg(διαστολική)	Μειώστε το αλάτι και το αλκοόλ, αυξήστε φρούτα και λαχανικά και γαλακτ. Χαμηλών λιπαρών
Νόσος στεφανιαίας	Προκαλείται από την αθηροσκλήρωση που περιορίζει τη ροή του αίματος προς την καρδιά λόγω της πλάκας	Τρώτε σπόρους ολικής άλεσης για μαγνήσιο και φρούτα και λαχανικά για κάλιο. Παίρνετε μια ασπιρίνη κάθε μέρα
Στηθάγχη	Πόνος στο στήθος που προκαλείται από την άσκηση ή από το στρες	Μειώστε το στρες και τα κορ. Λιπαρά
Καρδιακή προσβολή	Εκδηλώνεται όταν μια ή περισσότερες στεφανιαίες αρτηρίες αποκλείονται λόγω κάποιου θρόμβου	Μειώστε τα κορ. λιπαρά, τα τρανς λιπαρά, τη χοληστερόλη
Έμφραγμα	Μπορεί να προκληθεί από θρόμβο αίματος που αποκλείει ένα αιμοφόρο αγγείο στον εγκέφαλο	Σε περίπτωση ασθενούς υψηλού κινδύνου λαμβάνει αντιπηκτικά
Καρδιακή ανεπάρκεια	Παρατηρείται σε περιπτώσεις μειωμένης αποτελεσματικότητας της καρδιάς	Μειώστε την πρόσληψη νατρίου, αν το βάρος σας είναι χαμηλότερο του κανονικού αυξήστε την κατανάλωση πρωτεϊνών, αποφύγετε το στρες



### **3. Προτάσεις για αλλαγή της διατροφής**

1. Συχνή κατανάλωση λιπαρών ψαριών(σολομός, σκουμπρί, τόνος, σαρδέλα) είναι πολύ καλές πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία ελαττώνουν τα τριγλυκερίδια και τη χοληστερίνη.
2. Μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και λιπαρών κρεάτων.
3. Μείωση της χρήσης των αυγών (τα ασπράδια δεν περιέχουν καθόλου χοληστερίνη).
4. Μείωση της κατανάλωσης λιπαρών τυριών (κίτρινα.)
5. Μέτρια κατανάλωση δημητριακών και αμυλούχων τροφών.
6. περιορισμός των λαδιών και των λιπών (μαργαρίνες, βούτυρο.)
7. Αύξηση οσπρίων και λαδερών φαγητών.
8. Αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών.
9. Αύξηση φυτικών ινών.
10. Το κόκκινο κρασί μπορεί να είναι ωφέλιμο διότι αυξάνει την καλή χοληστερίνη, την HDL.



## **1.Υπέρταση**

Κάνοντας απλές αλλαγές στη διατροφή η πίεση του αίματος μπορεί να μειωθεί.

### **Κάλιο και ασβέστιο**

Η διαίτα DASH\* (Διατροφική προσέγγιση για την Καταπολέμηση της Υπέρτασης), συνιστά την αύξηση του καλίου και του ασβεστίου. Το κάλιο συναντάται σε όλες τις τροφικές ομάδες –στα φρούτα και τα λαχανικά, όπως τα πορτοκάλια, το σπανάκι και οι πατάτες. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν εξαιρετική πηγή καλίου όπως και οι πρωτεϊνούχες τροφές όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά και τα όσπρια. Τα γαλακτοκομικά είναι βέβαια πλούσια και σε ασβέστιο, (καλύτερα να είναι χαμηλών λιπαρών), όπως και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

### **Αλκοόλ**

Τα άτομα που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αναπτύξουν υπέρταση ενώ οι μικρές ποσότητες αλκοόλ αυξάνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης(HDL) και ενισχύουν την καλή υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος. Μεγαλύτερες ποσότητες προκαλούν συστολή ή στένωση των αγγείων, αναγκάζοντας την καρδιά να αντλεί με πιο έντονους ρυθμούς.

\*Δίαιτα DASH: Η Διατροφική Προσέγγιση για την αντιμετώπιση της Υπέρτασης αφορά άτομα που εμφανίζουν υψηλή αρτηριακή πίεση και συνιστά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών καθώς και γαλακτοκομικών λιπαρών. Η κατανάλωση κρέατος είναι περιορισμένη. Προβλέπεται επίσης μόνον η κατανάλωση με μέτρο η κατανάλωση ζάχαρης και γλυκών.

Μείωση της πρόσληψης αλατιού: Τα άτομα που πάσχουν από καρδιακή ανεπάρκεια ή εμφανίζουν υψηλή πίεση του αίματος θα πρέπει να αποφεύγουν τα λιπαρά. Η μείωση του νατρίου συντελεί επίσης στη μείωση της πίεσης του αίματος.

### **Αυξήστε :**

- την κατανάλωση καλίου(πορτοκάλι, ντομάτα, μήλο, μπανάνα, πατάτα, σπανάκι)
- την κατανάλωση ασβεστίου(γιαούρτι, γάλα) και μαγνησίου
- την άσκηση
- καταναλώστε τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες

### **Τροφές που απαγορεύονται :**

- καπνιστά και παστά ψάρια και κρέατα
- ζαμπόν, μπέικον, αλλαντικά και λουκάνικα
- τροφές από κονσέρβες
- πατατάκια
- τροφές που αναγράφουν στις ετικέτες τους ενισχυτικά γεύσεις ή γλουταμινικό νάτριο
- αλμυρές μαργαρίνες
- έτοιμα ψωμιά και εδέσματα
- περιορισμός στο αλκοόλ

### **Ιδέες για τη μείωση αλατιού**

- χρησιμοποιείτε φρέσκα ή ξερά μυρωδικά και μπαχαρικά
- αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε αλάτι στο τραπέζι
- χρησιμοποιείτε με μέτρο τη σόγια. Μια κουταλιά περιέχει 1200 mg νατρίου
- αγοράζετε φρέσκα ή κατεψυγμένα λαχανικά ή σε κονσέρβα που δεν περιέχει όμως αλάτι
- ξεπλένετε τις τροφές που είναι σε κονσέρβα για να αφαιρέσετε το επιπλέον αλάτι
- επιλέξτε δημητριακά και τροφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι ή αν γίνεται χωρίς καθόλου αλάτι

### **9.3 Άσθμα και διατροφή**

Αν πάσχετε από άσθμα, είναι σημαντικό να γίνει η υγιεινή διατροφή μέρος της ζωής σας. Το άσθμα μπορεί να προκαλέσει επιπλέον στρες για το σώμα σας-ιδιαίτερα αν καταναλώνετε κορτικοστεροειδή δια της στοματικής οδού, γιατί αυτό εξαντλεί τα αποθέματα μεταλλικών στοιχείων και βιταμινών.

Προσπαθείτε να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά, ψωμί ολικής άλεσης και αναποφλοιώτα δημητριακά. Μπορείτε επίσης να καταναλώνετε γαλακτοκομικά, άπαχο κρέας, ψάρι και πουλερικά καθώς και μικρές ποσότητες από λιπαρό λάδι και ζάχαρη. Η υγιεινή διατροφή και η άσκηση θα σας βοηθήσουν σίγουρα να νιώσετε καλύτερα.

Υπάρχουν κάποιες τροφές που πυροδοτούν το άσθμα. Οι παράγοντες που προκαλούν και επιδεινώνουν τα συμπτώματα του άσθματος αποκαλούνται πυροδότες. Οι πιο κοινές τροφές που προκαλούν άσθμα είναι το γάλα το γιαούρτι και άλλα γαλακτοκομικά, τα αυγά, οι γαρίδες, το ψάρι, τα εσπεριδοειδή, η σόγια και το σιτάρι. Οι τροφές αυτές είναι

πιθανότερο να προκαλέσουν άσθμα στα παιδιά παρά στους ενήλικες. Ελέγχετε πάντοτε τις ετικέτες των τροφίμων γιατί υπάρχουν πολλά πρόσθετα στις κονσέρβες και στα επεξεργασμένα τρόφιμα όπως ταρταζίνη, θείο, βενζοϊκό οξύ, μονοσοδιούχο γλουταμινικό άλας. Όταν εντοπισθεί η συγκεκριμένη τροφή ή πρόσθετο που προκαλεί το άσθμα , απλά αποφύγετέ το.

#### **9.4 Σακχαρώδης διαβήτης**

Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μια ασθένεια του μεταβολισμού των υδατανθράκων, η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα(υπεργλυκαιμία).

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπισή του. Ο διαβήτης επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αφομοιώνει τους υδατάνθρακες για ενέργεια.

Ο βασικός τρόπος της διατροφικής αγωγής είναι να κρατηθούν τα επίπεδα των σακχάρων στο φυσιολογικό φάσμα. Μπορείτε να ελέγξετε τα επίπεδα των σακχάρων σας στο αίμα, να μειώσετε την πίεση του αίματος και να αποφύγετε την υπογλυκαιμία, απλά προσέχοντας αυτά που τρώτε, πότε τα τρώτε αλλά και μαθαίνοντας να αντιμετωπίζετε την κατάσταση σας.

Μια διατροφή πλούσια σε ίνες μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα της γλυκόζης και τις ανάγκες σας σε ινσουλίνη, αλλά και να βελτιώσετε το έλεγχο της γλυκόζης. Τα γεύματα θα πρέπει να είναι σε τακτικά χρονικά διαστήματα για να διατηρηθούν τα επίπεδα της γλυκόζης. Αν τρώτε ένα και μοναδικό μεγάλο γεύμα την ημέρα, διατρέχετε τον κίνδυνο να προκαλέσετε αστάθεια καθώς το σώμα θα κάνει αγώνα να μετατρέψει μια μεγάλη ποσότητα τροφής γρήγορα σε ενέργεια .

Διατηρείστε τα επίπεδα των πρωτεϊνών. Η πρωτεΐνη επηρεάζει ελαφρά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και συνεπώς προσφέρεται για υγιεινή διαίτα.

Περιορίστε το διατροφικό λίπος. Είναι σημαντικό να περιορίσετε την κατανάλωση των κορεσμένων λιπαρών, τρανσλιπαρών οξέων και διατροφικής χοληστερόλης. Τα λιπαρά επηρεάζουν σε περιορισμένο βαθμό τα επίπεδα σακχάρου αλλά θα πρέπει να περιορίσετε τη συνολική πρόσληψη λιπαρών για να μειώσετε τις θερμίδες.

Καταναλώνετε γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών. Τα λιπαρά αποτελούν μείγμα από πρωτεΐνες, λιπαρά και υδατάνθρακες και δεν επηρεάζουν άμεσα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Ακόμα και το παγωτό ή το milkshake μπορεί να είναι υψηλής περιεκτικότητας σε πρόσθετη ζάχαρη και γι' αυτό προτιμείστε μια εκδοχή με λίγη ζάχαρη.

<b>Οδηγίες για τον έλεγχο του σακχαρώδη διαβήτη</b>
<b>Τακτικός έλεγχος της γλυκόζης του αίματος</b>
<b>Απώλεια βάρους, αν είστε υπέρβαροι</b>
<b>Αύξηση σωματικής δραστηριότητας</b>
<b>Διακοπή της κατανάλωσης γλυκισμάτων</b>
<b>Αύξηση κατανάλωσης φυτικών ινών</b>
<b>Μείωση των τροφών που περιέχουν αλάτι</b>
<b>Μείωση των λιπαρών τροφών</b>
<b>Σωστή και τακτική κατανομή των γευμάτων</b>
<b>Μείωση των τιμών χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων</b>
<b>Τακτικός έλεγχος αρτηριακής πίεσης</b>

Το αλκοόλ έχει υπογλυκαιμική δράση και ο διαβητικός δεν πρέπει να πίνει εάν δεν έχει φάει. Περιέχει 7 θερμίδες το γραμμάριο και υδατάνθρακες.

Γλυκαντικά που μπορεί να καταναλώσει κάποιος που πάσχει από διαβήτη είναι:

- ακεσουλφάμη- ζαχαρίνη (δεν περιέχουν θερμίδες)
- φρουκτόζη- ξυλιτόλη- μαννιτόλη- σορβιτόλη- μαλτιτόλη (περιέχουν θερμίδες)

Η άσκηση είναι σημαντικό στοιχείο για το διαβητικό ασθενή. Μειώνει τα επίπεδα της γλυκόζης μετά τα γεύματα.

## **9.5 Ανωμαλίες των οστών και των αρθρώσεων**

- **Οστεοπόρωση**

Μια από τις πιο κοινές ασθένειες των οστών, είναι η οστεοπόρωση που προκαλεί μια σταδιακή μείωση του οστίτη ιστού μειώνοντας την πυκνότητα των οστών και κάνοντάς τα πιο επιρρεπή στα κατάγματα.

Καταναλώστε αρκετό ασβέστιο. Το σώμα δεν μπορεί να παράγει από μόνο του το ασβέστιο που χάνεται καθημερινά. Είναι σημαντικό λοιπόν να διατηρηθεί η καθημερινή πρόσληψη, διότι το ασβέστιο είναι σημαντικό για το σχηματισμό των οστών αλλά και να διατηρηθούν γερά.

Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο. Το μεταλλικό στοιχείο ασβέστιο απορροφάται καλύτερα από το σώμα όταν προέρχεται από την τροφή παρά από τα διατροφικά συμπληρώματα. Πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, αλλά και τα πράσινα λαχανικά, όπως το σπανάκι και το μπρόκολο, το ψάρι σε κονσέρβα όταν τρώγεται με τα κόκαλα, το τοφού, τα ξερά βερίκοκα και τα ξερά σύκα.

Πάρτε επαρκείς ποσότητες βιταμίνης D . Η βιταμίνη αυτή απαιτείται για τη φυσιολογική απορρόφηση του ασβεστίου από το σώμα, παίζει όμως σημαντικό ρόλο και στην πρόσληψη ασβεστίου στα οστά. Είναι σημαντικό να παίρνετε βιταμίνη D από τη διατροφή αλλά και από τον ήλιο.

Σταματήστε το κάπνισμα . Μελέτες έχουν αποδείξει ότι οι καπνιστές έχουν χαμηλότερη πυκνότητα στα οστά τους. Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να βοηθήσει στον περιορισμό της οστικής απώλειας. Έρευνες δείχνουν επίσης ότι ενώ η θεραπεία ορμονικής υποκατάστασης προστατεύει τις γυναίκες από τα οστικά κατάγματα, δεν ισχύει το ίδιο για τις καπνίστριες, ενδεχομένως γιατί ο καπνός έχει αντιοιστρογονικές επιπτώσεις.

Περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ. Τα άτομα που καταναλώνουν πολύ αλκοόλ είναι πιο επιρρεπή στα κατάγματα και στην οστική απώλεια, κυρίως λόγω κακής διατροφής ή λόγω του αυξημένου κινδύνου πτώσεων.

Ασκηθείτε τακτικά .Η δραστηριότητα βοηθά στην αύξηση της οστικής μάζας και στη μείωση της οστικής απώλειας. Ασκήσεις όπως το περπάτημα, ο χορός και η άρση βαρών είναι οι καλύτερες.

#### **Πρόληψη της οστεοπόρωσης**

**Σωστή διατροφή με συχνή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων με αυξημένη κατανάλωση της βιταμίνης D**

**Μειωμένη κατανάλωση στο αλάτι**

**Περιορισμός στο αλκοόλ και στην καφεΐνη**

**Ορισμένες τροφές (σπανάκι, κακάο, πολλές φυτικές ίνες ) δεσμεύουν το ασβέστιο**

**Συχνή άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, τένις, ανεβοκατέβασμα σκάλας, χορός)**

**Η Συνιστώμενη Ημερήσια Δόση** είναι 350 mg για παιδιά από 1-3 ετών, 450 mg για παιδιά από 4-6 ετών, 550 mg για παιδιά από 7-10 ετών, 1000 mg για αγόρια 11 ως 18 ετών και 800 mg για κορίτσια της ίδιας ηλικίας και τουλάχιστον 700 mg για ενήλικες. Αν έχει διαγνωστεί οστεοπόρωση θα πρέπει ίσως να αυξήσετε την πρόσληψη ασβεστίου στα 1200 mg ημερησίως.



- **Οστεομαλάκυνση**

Είναι η μαλάκυνση και αποδυνάμωση των οστών στους ενήλικες, λόγω της αδυναμίας της του οστού να απορροφήσει ασβέστιο. Μπορεί να βοηθηθεί με την πρόσληψη βιταμίνης D και καθημερινή έκθεση στον ήλιο.

- **Ραχίτιδα**

Πάθηση της παιδικής ηλικίας που καθυστερεί την ανάπτυξη. Μπορεί να προκαλέσει κύρτωση των ποδιών προς το εσωτερικό, κύρτωση της σπονδυλικής στήλης και διαμαρτίες του θωρακικού οστού. Αντιμετωπίζεται με την αύξηση της βιταμίνης D και της πρόσληψης ασβεστίου και καθημερινή έκθεση στον ήλιο.

- **Ρευματοειδής αρθρίτις**

Φλεγμονή της μεμβράνης του αρθρικού υμένα, που προκαλεί δυσκαμψία, πόνο και εξοίδηση. Μπορεί να οδηγήσει σε περιορισμό των κινήσεων και σε παραμόρφωση των αρθρώσεων. Αντιμετωπίζεται με διατροφή με ποικιλία, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και τακτική άσκηση.

- **Οστεοαρθρίτις**

Εκφυλισμός του χόνδρου που καλύπτει τα άκρα των οστών προκαλώντας πόνο, εξοίδηση και δυσκαμψία κυρίως στα γόνατα. Για τη βελτίωση της κατάστασης αυτής χρειάζεται τακτική άσκηση και αν υπάρχει επιπλέον βάρος θα πρέπει να μειωθεί.

- **Ουρική αρθρίτιδα**

Εναποθέσεις κρυστάλλων ουρικού οξέος στις αρθρώσεις. Συνήθως προσβάλλεται η άρθρωση στη βάση του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού. Θα πρέπει να αποφεύγετε τις τροφές με πολλή πουρίνη και το αλκοόλ.



## **9.6 Καρκίνος**

Ο καρκίνος είναι μια ομάδα από ασθένειες που χαρακτηρίζεται από την ανεξέλεγκτη ανάπτυξη και διάδοση ανώμαλων κυττάρων. Η νόσος μπορεί να διαδοθεί στο σώμα μέσα από το αίμα ή από το λεμφικό σύστημα (ένα σύστημα αδένων που διηθεί τους μολυσματικούς οργανισμούς από το σώμα).

Θα αναφερθούμε σε τρεις τύπους καρκίνου- του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου ακριβώς επειδή η αλλαγές του τρόπου ζωής και των διατροφικών συνηθειών μπορεί να έχουν άμεσο αποτέλεσμα στην πρόληψη και τη θεραπεία τους.

Αν υποβάλλεστε σε χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, η διατροφή μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο ώστε να νιώσετε καλύτερα και να αποκτήσετε μεγαλύτερη ενέργεια.

Επειδή μερικά από τα φάρμακα που χρησιμοποιούνται στη χημειοθεραπεία είναι ενδεχόμενο να εξαντλήσουν τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία στον οργανισμό γι' αυτό το λόγο ο γιατρός σας κατά πάσα πιθανότητα θα σας συστήσει κάποιο διατροφικό συμπλήρωμα χωρίς όμως να ξεπερνάτε τις συνιστώμενες δόσεις διότι οι υψηλές δόσεις ορισμένων θρεπτικών μικροστοιχείων μπορεί να παρέμβουν στη δράση ορισμένων φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στη χημειοθεραπεία.

### **Τρόποι για να μειώσετε τον κίνδυνο**

**Βάρος και άσκηση.** Προσπαθήστε να διατηρήσετε το βάρος σταθερό, ανάλογα με το ύψος σας. Η άσκηση συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη, του μαστού και του ορθού και του παχέος εντέρου.

**Κάπνισμα.** Αν καπνίζετε είναι σημαντικό να το κόψετε. Πρόσφατη μελέτη σε 3000 καπνιστές ηλικίας 40 ετών και άνω, έδειξε ότι οι καπνίστριες έχουν διπλάσιες πιθανότητες σε σχέση με τους άνδρες να εκδηλώσουν καρκίνο του πνεύμονα.

**Αλκοόλ.** Η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τον κίνδυνο για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του παχέος εντέρου και του ορθού.

**Περιορίστε τη ζημιά των ελευθέρων ριζών.** Το κάπνισμα, το ανεπαρκές πλύσιμο των φρούτων και λαχανικών (για την απομάκρυνση των νιτρικών αλάτων και των λιπασμάτων) καθώς και άλλα περιβαλλοντικά δηλητήρια, μπορεί να συμβάλλουν στην παραγωγή ελευθέρων ριζών στο σώμα. Οι ελεύθερες ρίζες μπορεί να προκαλέσουν γήρανση, καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα.

**Θηλάστε το μωρό σας .** Πρόσφατες μελέτες διαπίστωσαν ότι για κάθε χρόνο που θηλάζει μια γυναίκα, μειώνεται ο κίνδυνος για καρκίνο του μαστού κατά 4% , πέρα από τη μείωση κατά 7% για κάθε παιδί που κάνει. Αυτό ενδεχομένως οφείλεται στο ότι ο θηλασμός θέτει σε κίνηση μια ορμονική αλλαγή στο σώμα της γυναίκας που κάνει τα κύτταρά της πιο ανθεκτικά.

### **Διατροφή για την πρόληψη του καρκίνου**

Έχει υπολογιστεί ότι το 1/3 περίπου των θανάτων από καρκίνο θα μπορούσαν να προληφθούν με μία ισορροπημένη δίαιτα που δίνει έμφαση στα φρούτα, τα λαχανικά, στους αναποφλοιώτους σπόρους και στα όσπρια, καθώς και με τη διατήρηση του σωστού βάρους.

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν πολλές βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, ίνες και πολλά ωφέλιμα φυτοχημικά, μερικά από τα οποία έχει αποδειχτεί ότι προλαμβάνουν και καταπολεμούν τον καρκίνο. Το παγκόσμιο ταμείο για την έρευνα στον καρκίνο, υπολόγισε ότι το 20% όλων των καρκίνων θα μπορούσε να προληφθεί με την κατανάλωση πέντε ή περισσότερων μερίδων φρούτων ή λαχανικών την ημέρα.

Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος που καταναλώνετε, ιδιαίτερα αν είναι υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και προτιμήστε ψάρι, στήθος πουλερικών ή θαλασσινά.

Καταναλώστε πολλές φυτικές ίνες οι οποίες μπορεί να συμβάλλουν στην εξάλειψη των τοξινών που συνδέονται με τον καρκίνο και, όπως συμβαίνει με τα αντιοξειδωτικά, μπορεί να συμβάλλουν στην εκρίζωση των ελευθέρων ριζών από το σώμα. Πέρα από τα φρούτα και τα λαχανικά, η κατανάλωση πολλών αναποφλοιώτων σπόρων θα αυξήσει την πρόσληψη διατροφικών ινών. Οι αναποφλοιώτοι σπόροι αποτελούν καλή πηγή πολλών βιταμινών του συμπλέγματος Β, καθώς και συστατικών που συναντώνται στους λιναρόσπορους και που μπορεί να παίξουν προστατευτικό ρόλο από τον καρκίνο του προστάτη, του μαστού και του παχέος εντέρου.

## **Υπέρ-τροφές που καταπολεμούν τον καρκίνο**

### **Σταυρανθή λαχανικά**

Το μπρόκολο, το λάχανο, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών περιέχουν ουσίες που αυξάνουν τις αντιοξειδωτικές άμυνες των κυττάρων για την καταπολέμηση του καρκίνου.

### **Πορτοκαλί λαχανικά και φρούτα**

Τα καρότα, οι κολοκύθες και τα μάνγκο, περιέχουν αντιοξειδωτικές ουσίες της οικογένειας των καροτινοειδών, συμπεριλαμβανομένης και της β-καροτίνης, που συμβάλλουν στην άμυνα των κυττάρων από τις αλλαγές.

### **Ντομάτες**

Οι ντομάτες είναι πλούσιες σε λυκοπένιο, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που ενδεχομένως προφυλάσσει από τον καρκίνο του προστάτη. Τα επίπεδα του λυκοπενίου είναι υψηλότερα στις μαγειρεμένες ντομάτες.

### **Όσπρια**

Περιέχουν ουσίες που ονομάζονται σαπωνίνες και θεωρείται ότι εμποδίζουν τα καρκινογόνα κύτταρα να πολλαπλασιαστούν.

### **Φρούτα του δάσους**

Οι φράουλες και τα μούρα περιέχουν το ελλεγικό οξύ, ένα είδος φαινολικού οξέος που μειώνει τις βλάβες που προκαλούνται στα κύτταρα από τον καπνό και τη ρύπανση.

### **Αναποφλοιώτοι σπόροι**

Το σιτάρι, το ρύζι, η βρώμη και το κριθάρι είναι πλούσια σε ίνες και άλλες θρεπτικές ουσίες μειώνουν το κίνδυνο εκδήλωσης.

### **Ξηροί καρποί και σπόροι**

Πλούσιοι σε βασικά λιπαρά οξέα και φαινολικά οξέα συμβάλλουν στην καταπολέμηση του καρκίνου του προστάτη

### **Λιναρόσποροι**

Περιέχουν φυτοχημικές ουσίες που συμβάλλουν στην καταπολέμηση του καρκίνου. Αυτό οφείλεται ενδεχομένως στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε ίνες.

## **Μαύρο και πράσινο τσάι**

Και τα δύο περιέχουν ενεργά συστατικά, που προφυλάσσουν από τον καρκίνο του στομάχου, καθώς και από τα φλαβονοειδή που προφυλάσσουν από λοιμώξεις.

[Lisa Hart & Darwin Deen, Τροφή για τη ζωή, μετάφραση Ρούλα Στράτου, εκδόσεις Ισόρροπον, α' ελληνική έκδοση Αθήνα Σεπτέμβριος 2006]



## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10**

### **Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ**

Οι βιολογικές ανάγκες του οργανισμού της γυναίκας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι αυξημένες σε σχέση με τις ανάγκες που έχει το υπόλοιπο της ζωής της. Η διατροφή της μητέρας πρέπει να είναι επαρκής σε ενέργεια και σε θρεπτικά συστατικά, ώστε να καλύπτονται οι αυξημένες απαιτήσεις της για τις ανάγκες ανάπτυξη του εμβρύου.

Οι έγκυοι χρειάζονται περισσότερες θερμίδες και θρεπτικές ουσίες για να μπορέσουν να καλύψουν και τις ανάγκες του εμβρύου. Για να το καταφέρει μια έγκυος θα πρέπει να καταναλώνει περίπου 200 επιπλέον θερμίδες την ημέρα κατά το δεύτερο και τρίτο τρίμηνο της κύησης. Αυτό σημαίνει μια αύξηση κατά 10% στις θερμίδες που συνήθιζε να καταναλώνει. Οι υγιείς έγκυοι χρειάζονται λίγες ή και καθόλου επιπλέον θερμίδες κατά τη διάρκεια του πρώτου τριμήνου της κύησης.

Η πρόσληψη ενός συμπληρώματος διατροφής με φολικό οξύ πριν από τη σύλληψη και για τους τρεις πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης θα μειώσει κατά 20% τους κινδύνους για ανωμαλίες στο νευρικό σωλήνα. Το φολικό οξύ θα συνδυαστεί επίσης με Βιταμίνη Β12 και θα συμβάλλει στο σχηματισμό υγιών ερυθροκυττάρων. Άλλη βασική θρεπτική ουσία είναι το σίδηρο.

#### **Αύξηση του βάρους**

Αν δεν πάρετε αρκετό βάρος στην κατά την εγκυμοσύνη, υπάρχει ο κίνδυνος να γεννηθεί το μωρό πρόωρα ή ελλειποβαρές. Η υπερβολική αύξηση του βάρους θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο οσφυαλγίας ή κισρών.

- Αν το βάρος κινείται στο φάσμα του φυσιολογικού ή του υγιούς πριν την εγκυμοσύνη το ιδανικό θα ήταν να πάρετε 11-16 κιλά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Αν το βάρος σας είναι χαμηλότερο από το φυσιολογικό όταν μείνατε έγκυος, τότε θα πρέπει να πάρετε λίγο περισσότερο, δηλαδή 12,5-18 κιλά.
- Αν είστε υπέρβαρη στην αρχή της εγκυμοσύνης, η ιδανική αύξηση του βάρους θα ήταν 7-11,5 κιλά.

### Αυξημένες ανάγκες κατά την εγκυμοσύνη

Κατά τη διάρκεια της κύησης ο μεταβολικός ρυθμός της εγκύου μειώνεται και το σώμα αποκτά περισσότερη ενέργεια. Αυτό εξηγεί το λόγο που δεν αυξάνονται με θεαματικό τρόπο οι ανάγκες σε θερμίδες. Οι έγκυοι θα πρέπει να παίρνουν αρκετά λιπαρά. Υπάρχουν δύο λιπαρά οξέα- το αραχιδονικό οξύ και το δοκοσαχεξανοϊκό οξύ- που είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και της όρασης του μωρού.

Η καλύτερη πηγή αυτών των λιπαρών οξέων είναι τα ψάρια. Οι επιπλέον ανάγκες μπορούν να καλυφθούν μέσα από τη διατροφή ή με διατροφικά συμπληρώματα.

Θρεπτική ουσία	Μη έγκυος	Έγκυος
Πρωτεΐνη	45 γρ.	51γρ.
Βιταμίνη Α	600 mcg	700 mcg
Βιταμίνη Β1	0,8 mg	0,9 mg
Βιταμίνη Β2	1,1 mg	1,4 mg
Νικοτινικό οξύ	13 mg	13 mg
Βιταμίνη Β6	1,2 mg	1,2 mg
Βιταμίνη Β 12	1,5 mg	1,5 mg
Φολικό οξύ	200 mcg	300 mcg
Βιταμίνη C	40 mg	50 mg
Ασβέστιο	700 mg	700 mg
Σίδηρος	14,8 mg	14,8 mg
Μαγνήσιο	270mg	270 mg
Σελήνιο	60 mcg	60 mcg
Ψευδάργυρος	7 mg	7 mg

Ασβέστιο(ανάπτυξη των οστών και δοντιών του μωρού)	Άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα,ψάρια με κόκαλα (π.χ γαύρος), ξηροί καρποί
Σίδηρος (αυξάνεται ο όγκος του αίματος)	Άπαχο κόκκινο κρέας, ψωμί ολικής άλεσης, πράσινα λαχανικά
Φυλλικό οξύ (ανάπτυξη του	Πράσινα λαχανικά,καρύδια

νευρικού συστήματος του μωρού)	
Βιταμίνη C (βοηθά στην απορρόφηση σιδήρου)	Φρέσκα φρούτα και λαχανικά
Ψευδάργυρος (ανάπτυξη και παραγωγή ενέργειας)	Άπαχο κρέας, δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, θαλασσινά

### **Τροφές απαραίτητες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης**

Οι καλύτερες τροφές είναι αυτές που προσφέρουν βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, πρωτεΐνες και ενέργεια.

**Πρωτεΐνες:** Κάθε μέρα θα πρέπει να καταναλώνονται δύο με τρεις μερίδες πρωτεϊνούχων τροφών όπως άπαχο κόκκινο κρέας, στήθος κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και όσπρια. Οι ανάγκες για πρωτεΐνη αυξάνονται, γιατί η πρωτεΐνη χρειάζεται για τη δημιουργία των κυττάρων του σώματος του εμβρύου και για τις αλλαγές του σώματος της εγκύου, ιδιαίτερα για τη δημιουργία του πλακούντα.

**Ασβέστιο:** Η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ σημαντική για την πρόληψη της οστεοπόρωσης. Τροφές πλούσιες σε ασβέστιο είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά είδη ψαριών των οποίων τα κόκαλα τρώγονται, το σπανάκι περιέχει λίγο απορροφήσιμο ασβέστιο διότι περιέχει οξαλικά τα οποία δεσμεύουν το ασβέστιο.

**Φολικό οξύ:** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης απαιτούνται αυξημένες ποσότητες φολικού οξέος που συναντάται στα πράσινα λαχανικά, τα όσπρια, στο συκώτι, στα πορτοκάλια και τα πουλερικά. Τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

**Σίδηρο:** Τροφές πλούσιες σε σίδηρο είναι το κόκκινο κρέας, τα όσπρια, οι σταφίδες, το σπανάκι, τα μαυρομάτικα φασόλια, τα αποξηραμένα φρούτα και τα πράσινα λαχανικά.

**Ίνες:** Η αυξημένη πρόσληψη τροφών που είναι πλούσιες σε ίνες, όπως λαχανικά και αναποφλοιώτοι σπόροι, προλαμβάνει τη δυσκοιλιότητα.

**Υγρά:** Πίνετε τουλάχιστον 2 λίτρα νερό κάθε μέρα για να έχει ο οργανισμός σας τα απαραίτητα υγρά για την παραγωγή αίματος και την υποβοήθηση της πέψης.

## Πράγματα που πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή

**Αλάτι:** Η αύξηση του όγκου του αίματος στη διάρκεια της εγκυμοσύνης απαιτεί αυξημένη κατακράτηση νατρίου, γι' αυτό η κατανάλωση αλατιού θα πρέπει να είναι περιορισμένη. Οι ανάγκες σε νάτριο είναι 200-400 mg ημερησίως. Τροφές όπως: αλλαντικά, ελιές, μπέικον, αλατισμένο βούτυρο, αλμυρά τυριά, τουρσί, παστά κρέατα, σάλτσες εμπορίου, κονσέρβες γενικά, θαλασσινά, χοιρινό, αρνί τα οποία περιέχουν αρκετό νάτριο.

**Μείωση καφεΐνης:** Η υψηλή κατανάλωση καφεΐνης σχετίζεται πιθανόν με χαμηλό βάρος νεογνού και με μειωμένα τα επίπεδα αιμοσφαιρίνης και αιματοκρίτη μητέρας και παιδιού.

**Κατάχρηση του οινοπνεύματος:** Μπορεί να προκαλέσει εμβρυϊκό σύνδρομο.

**Διακοπή του καπνίσματος:** Τα νεογνά μητέρων που κάπνιζαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχουν χαμηλότερο βάρος γέννησης.





## **10.1 Διατροφικές ανάγκες κατά τη λοχεία**

Μετά τον τοκετό η ανάγκη για επιπλέον θερμίδες και θρεπτικές ουσίες, για να έχει αρκετό γάλα σε περίπτωση που αποφασίσει να θηλάσει. Οι μητέρες που θηλάζουν θα πρέπει να καταβάλλουν κάθε προσπάθεια να πάρουν τις θρεπτικές ουσίες από μια σωστά ισορροπημένη και ποικίλη διαίτα. Θα πρέπει επίσης να πίνουν τουλάχιστον 2 λίτρα υγρών την ημέρα για να διατηρηθεί σταθερή η παραγωγή γάλακτος.

**Ασβέστιο** Οι μητέρες που θηλάζουν θα πρέπει να φροντίζουν να παίρνουν περίπου 1250 mg ασβεστίου ημερησίως. Γύρω στο 2-8% του ολικού ασβεστίου του σώματος χρησιμοποιείται για την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Οι γυναίκες αναπληρώνουν συνήθως αυτό το ασβέστιο μετά την εγκυμοσύνη.

### **Συμπληρώματα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων**

Είναι αναγκαίο να παίρνει σε καθημερινή βάση 350 mcg επιπλέον βιταμίνης A, 30 mg επιπλέον βιταμίνης C, 2 mg επιπλέον νικοτινικού οξέος, 60 mg επιπλέον φολικού οξέος και 50 mg επιπλέον μαγνήσιο. Πολύ συχνά συνταγογραφούνται βιταμινούχα συμπληρώματα πριν από τον τοκετό, σε γυναίκες που πρόκειται να θηλάσουν ώστε να εξασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων.

### **Τροφές που θα πρέπει να αποφεύγονται**

Μερικές ουσίες θα μπορούσαν να περάσουν στο γάλα της και να επηρεάσουν το βρέφος. Τα συμπτώματα παρατηρούνται πρώτα από τη μητέρα και είναι κολλικοί ή κοιλιακό άλγος, φούσκωμα και αέρια. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι διάρροια, εμετός, συριγμός στην αναπνοή και δερματικά ερυθρήματα. Μεταξύ των τροφών που μπορούν να τα προκαλέσουν συμπεριλαμβάνεται το αγελαδινό γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα προϊόντα σίτου, τα εσπεριδοειδή, η καφεΐνη, η σοκολάτα, το σκόρδο, το λάχανο και το αγγούρι.

[Κατερίνα Βαμβακάρη-Γεωργή, Η σωστή πλευρά της διατροφής για υγεία, ευεξία και μακροζωία, εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα 2009 ]

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες, ουσιώδεις και απαραίτητες για την υγεία. Κάθε βιταμίνη εκτελεί μια ή και πολλές λειτουργίες και έχουν τη δυνατότητα η μια να συμπληρώνει την άλλη. Οι βιταμίνες δεν περιέχουν θερμίδες και ο οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει από μόνος του κι έτσι επιβάλλεται να τις λαμβάνει μέσω της τροφής.

#### Βασικές λειτουργίες βιταμινών

- Βοηθούν το μεταβολισμό. Συμμετέχουν στις χημικές αντιδράσεις του οργανισμού που μετατρέπουν τα συστατικά των τροφών (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη σε ενέργεια ).
- Βοηθούν την αναπαραγωγή και την ανάπτυξη.
- Είναι απαραίτητες για την άμυνα του οργανισμού.



Η έλλειψη έστω και μιας βιταμίνης μπορεί να δημιουργήσει διάφορα προβλήματα όπως :

- Ατονία
- Εκνευρισμός
- Υπνηλία
- Άγχος
- Μειωμένη ενεργητικότητα
- Κακή διάθεση
- Ευαισθησία σε κρυολογήματα
- Έλλειψη συγκέντρωσης

## **1. Βιταμίνη Α ή ρετινόλη**

Υπάρχει σε δύο μορφές, σαν βιταμίνη Α που λέγεται ρετινόλη και σαν προβιταμίνη Α που λέγεται καροτίνη. Η απορρόφησή της γίνεται στο λεπτό έντερο με την παρουσία λίπους.

- Ενισχύει την όραση και καταπολεμά την τύφλωση.
- Βοηθά στη σωστή ανάπτυξη των οστών.
- Ενισχύει την καλή λειτουργία των κυττάρων και των βλεννογόνων.
- Βοηθά το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Βοηθά την καλή εμφάνιση του δέρματος( κατά των δερματικών κηλίδων).
- Βοηθά στο σμάλτο των δοντιών.
- Προφυλάσσει από την εμφάνιση ορισμένων μορφών καρκίνου.

## **Πηγές πρόσληψης βιταμίνης Α**

- Λάδι ψαριών
- Σπανάκι
- Μαρούλι
- Καρότα
- κρόκοι αυγών
- συκώτι
- νεφρά
- καβούρια
- σολομός
- ξιφίας
- γάλα
- γιαούρτι
- τυρί
- βούτυρο
- μαργαρίνες
- σκουρόχρωμα λαχανικά
- ραδίκια
- λάχανα
- κίτρινα λαχανικά
- γλυκοπατάτες
- βερίκοκα
- ροδάκινα κ. ά.



## **2. Βιταμίνη D ή καλσιφερόλη**

Η βιταμίνη D υπάρχει σε δύο μορφές: ως βιταμίνη D2 και D3. Η βιταμίνη D σχηματίζεται από την ηλιακή υπεριώδη ακτινοβολία (φως) επί των στερολών που υπάρχουν στο δέρμα. Και οι δύο αυτές βιταμίνες είναι ισοδύναμες για το μεταβολισμό του ανθρώπινου οργανισμού.

- Ενεργοποιεί το ασβέστιο και το φώσφορο.
- Βοηθά στην όραση.
- Βοηθά στην καλή απορρόφηση της βιταμίνης A.
- Βοηθά στο σχηματισμό των οστών και των δοντιών.
- Βοηθά στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου.
- Προστατεύει από την οστεοπόρωση.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα σε συνδυασμό με τις βιταμίνες A και C.

### **Πηγές πρόσληψης βιταμίνης D**

- Σαρδέλα
- Ρέγκα
- Σολομός
- Τόνος
- Σκουμπρί
- Λάδι ψαριών
- Βούτυρα
- Μουρουνέλαιο
- Αυγά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα

Άτομα που μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα ανεπάρκειας είναι αυτά τα οποία αποφεύγουν την ηλιοφάνεια και οι ηλικιωμένοι.



### **3. Βιταμίνη Ε ή τοκοφερόλη**

Είναι η βιταμίνη της γονιμότητας. Η παρουσία χολής και λίπους είναι απαραίτητη για τη σωστή απορρόφησή της.

- Έχει αντιοξειδωτική δράση.
- Βοηθά στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- Προστατεύει τα κύτταρα από τοξικές ουσίες (ελεύθερες ρίζες)
- Προφυλάσσει το τάγγισμα των λιπών.
- Επιβραδύνει το γήρας των κυττάρων.
- Βοηθάει στην κυτταρική αναπνοή.
- Προστατεύει τους πνεύμονες από τη μόλυνση της ατμόσφαιρας.
- Ενισχύει τη δράση της βιταμίνης Α.
- Προλαμβάνει τους θρόμβους.
- Μειώνει την κόπωση.

### **Πηγές πρόσληψης της βιταμίνης Ε**

Κύρια πηγή της βιταμίνης Ε είναι τα φυτικά λίπη:

- Ελαιόλαδο
- Μαργαρίνες
- Ψωμί
- Δημητριακά
- Σιτηρά
- Σπαράγγια
- Αβοκάντο
- Ντομάτες
- Αλεύρι από βρώμη
- Σόγια
- Καρύδια
- Λαχανάκια Βρυξελλών
- Πράσινα λαχανικά
- Κάρδαμο
- Σπανάκι
- Μπρόκολα
- Αυγά
- Μοσχαρίσιο κρέας
- Βούτυρο
- Συκώτι



#### **4. Βιταμίνη Κ**

Είναι γνωστή για την αντισταμορραγική της δράση και είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος. Υπάρχουν 3 βασικές μορφές βιταμίνης Κ:

- η φυλλοκινόνη, η βιταμίνη Κ1, που βρίσκεται κυρίως στα φυλλώδη πράσινα λαχανικά και αποτελεί το 90% από την ποσότητα της βιταμίνης Κ που λαμβάνουμε συνολικά.
- η μενακινόνη, η βιταμίνη Κ2, συντίθεται από τη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου και συνιστά το υπόλοιπο 10% της βιταμίνης.
- η μεναδιόνη, η βιταμίνη Κ3, είναι συνθετική και επικίνδυνη.

#### **Λειτουργίες**

- Η βιταμίνη Κ είναι απαραίτητη για την πήξη του αίματος. Αποτελεί προσθετική ομάδα ενζύμου απαραίτητου για τη σύνθεση στο συκώτι της προθρομβίνης και των παραγόντων πήξης του αίματος.
- Ανταγωνίζεται τα αντιπηκτικά φάρμακα γι' αυτό δεν πρέπει να καταναλώνεται μαζί με αυτά διότι μπορεί να υπάρξει κίνδυνος αιμορραγίας.
- Μειώνει τη μεγάλη ροή εμμήνου ρύσεως.
- Συνεργάζεται με τη βιταμίνη D στη ρύθμιση του ασβεστίου του αίματος.

#### **Πηγές πρόσληψης βιταμίνης Κ**

- Πράσινο τσάι
- Πράσινα λαχανικά
- Λάχανο
- Μαρούλι
- Συκώτι μόσχου
- Σπανάκι
- Καφές
- Τυριά
- Μπέικον
- Βούτυρο
- Κρόκος αυγού
- Λάδι σόγιας
- Πίτουρο σίτου
- Δημητριακά



## **5. Βιταμίνη B2 ή ριβοφλαβίνη**

Υπάρχει στους ζωικούς και φυτικούς ιστούς. Δεν αποθηκεύεται γι' αυτό πρέπει να ανανεώνεται συνέχεια μέσω της τροφής.

Η βιταμίνη B2 βοηθά:

- Στο μεταβολισμό των λιπών και των πρωτεϊνών.
- Καταπραΰνει το πρήξιμο.
- Ενισχύει την όραση, το δέρμα, τα νύχια και τα μαλλιά.

## **Πηγές πρόσληψης βιταμίνης B2**

- Γάλα
- Συκώτι
- Νεφρά
- Αυγά
- Όσπρια
- Δημητριακά
- Τυρί
- Γιαούρτι
- Μανιτάρια
- Μαγιά
- Πράσινα λαχανικά
- Μπάμιες
- Μπρόκολο
- Σπανάκι
- Πουλερικά
- Κόκκινο κρέας
- Ψάρια



## **6. Νιασίνη ή νικοτινικό οξύ**

Η νιασίνη βοηθά :

- Στην καλή λειτουργία του δέρματος, του εντέρου και του στομάχου.
- Ενισχύει τη λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- Απαραίτητη για το μεταβολισμό του λίπους.

- Συμμετέχει στην παραγωγή του DNA.

### **Πηγές πρόσληψης**

- Συκώτι
- Αυγά
- Καρδιά
- Σολομός
- Πουλερικά
- Όσπρια
- Μπιζέλια
- Ξηροί καρποί (φιστίκια)
- Γάλα
- Μανιτάρια
- Ρύζι
- Αλεύρι σταριού
- Τυρί



### **7. Βιταμίνη B3 ή παντοθενικό οξύ**

Η βιταμίνη B3 μαζί με άλλα συνένζυμα βοηθάει στη δημιουργία ενώσεων που είναι απαραίτητες για τη λειτουργία των κυττάρων. Είναι απαραίτητο συστατικό του συνενζύμου A και είναι κλειδί για το μεταβολισμό του ανθρώπου. Βοηθά:

- Στο μεταβολισμό των λιπών και των πρωτεϊνών.
- Στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα.
- Απαραίτητο στοιχείο για την παραγωγή στεροειδών ορμονών.
- Στην καλή εμφάνιση του δέρματος και των μαλλιών.

### **Πηγές πρόσληψης**

Συκώτι, νεφρά, άπαχο κρέας, προϊόντα ολικής άλεσης, μανιτάρια, αβοκάντο, φασολάκια φρέσκα, όσπρια, γάλα, γλυκοπατάτες.

### **8. Φυλλικό οξύ ή φολικό οξύ**

Είναι μέλος του συμπλέγματος B. Μαζί με άλλες ενώσεις βοηθάει στην απορρόφηση σημαντικών στοιχείων στον οργανισμό.



## Πηγές πρόσληψης

Συκώτι, πράσινα λαχανικά, φασόλια, λάχανα, φασόλια μαυρομάτικα, δημητριακά, λαχανάκια Βρυξελλών, κουνουπίδι, αρακάς, σπανάκι, πορτοκάλια, μαγιά μπύρας. Το φυλλικό οξύ βοηθά:

- Στο σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- Στη σύνθεση DNA και RNA(τα συστατικά του πυρήνα των κυττάρων).
- Στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών.
- Βελτιώνει την όρεξη.
- Στην αντιμετώπιση της αναιμίας.
- Προστατεύει από εντερικά παράσιτα και δηλητηριάσεις.

## **9. Βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ**

Είναι μια από τις πιο σημαντικές υδατοδιαλυτές βιταμίνες. Δεν παράγεται από το σώμα και δεν αποθηκεύεται ικανοποιητικά, γι' αυτό πρέπει να προσλαμβάνεται καθημερινά μέσω της τροφής. Η ονομασία της «ασκορβικό οξύ» προέρχεται από την έκφραση «αντισκορβουτική βιταμίνη», δηλαδή τη βιταμίνη που θεραπεύει και προλαβαίνει το σκορβούτο. Σε μεγάλες ποσότητες αποβάλλεται από τα ούρα. Τα οφέλη της βιταμίνης C είναι πολλές και σημαντικές, όπως:

- Παιζει βασικό ρόλο στη δημιουργία του κολλαγόνου.
- Απαραίτητη για την επισκευή των κυττάρων.
- Συντελεί στην απορρόφηση του σιδήρου και στο μεταβολισμό του φυλλικού οξέος.
- Επουλώνει τραύματα και πληγές.
- Προλαμβάνει τις μολύνσεις και τις ιώσεις.
- Δυναμώνει την άμυνα του οργανισμού.
- Μειώνει την εμφάνιση θρόμβων.
- Προστατεύει τον οργανισμό από τοξικές ουσίες.
- Μειώνει τη χοληστερίνη στο αίμα.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.
- Τονώνει το νευρικό σύστημα.
- Έχει αντιπισταμινική και αποτοξινωτική δράση.



## **Πηγές πρόσληψης**

Τα φρέσκα λαχανικά και κυρίως τα εσπεριδοειδή είναι καλύτερες πηγές της βιταμίνης C. Πορτοκάλια, γκρέιπ-φρουτ, λεμόνια, ακτινίδια, πιπεριές, πράσινα λαχανικά, μανιτάρια, κίτρινα λαχανικά, μαϊντανός, μπρόκολα, λάχανα, σπανάκι, ντομάτες, σέλινο, μπανάνες μήλα, κεράσια, μούρα, ροδάκινα, αχλάδια, φράουλες, σπαράγγια, πατάτες, κρεμμύδια.

Η βιταμίνη C καταστρέφεται πολύ εύκολα. Υπόκειται μεγάλη απώλεια από το βρασμό, κατά την αποξηήρανση, την έκθεση στον ήλιο, την κονσερβοποίηση, τον τεμαχισμό φρούτων και λαχανικών. Με τη χρήση αντιπηκτικών φαρμάκων. Μαγειρικά σκεύη από σίδηρο και χαλκό καταστρέφουν τη βιταμίνη που υπάρχει στις τροφές.

[Lisa Hart & Darwin Deen, Τροφή για τη ζωή, μετάφραση Ρούλα Σταύρου, εκδόσεις Ισόρροπον, α' ελληνική έκδοση Αθήνα Σεπτέμβριος 2006]

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

### ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

#### Γιατί χρειαζόμαστε τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία.

Η ωφελιμότητα των μετάλλων και των ιχνοστοιχείων είναι μεγάλη. Συμβάλλουν στη θρέψη, τη λειτουργία και την υψηλή ζωτικότητα του οργανισμού. Ανήκουν στις θρεπτικές ουσίες τις οποίες χρειάζεται ο οργανισμός για να είναι υγιείς. Επειδή ο οργανισμός μας δεν μπορεί να παράγει μέταλλα και ιχνοστοιχεία, η λήψη τους βασίζεται εξ ολοκλήρου στις τροφές και τα διατροφικά συμπληρώματα.

#### **Ανόργανα στοιχεία**

Τα απαραίτητα μέταλλα ονομάζονται και ανόργανα στοιχεία.

Στα απαραίτητα μέταλλα ανήκουν το ασβέστιο, ο φώσφορος, το νάτριο, το χλώριο, το μαγνήσιο, το κάλιο και ο θείο.

#### **Ιχνοστοιχεία**

Ονομάζονται έτσι γιατί ο οργανισμός μας τα χρειάζεται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Στα ιχνοστοιχεία υπάγονται το ιώδιο, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος, το κοβάλτιο, ο χαλκός, το πυρίτιο, το σελήνιο, το μαγγάνιο, το χρώμιο.

Η χρησιμότητά τους είναι καθοριστική για :

- Τους μαλακούς ιστούς.
- Τα δόντια, τα νύχια, τα οστά.
- Την παραγωγή αιμοσφαιρίνης.
- Την παραγωγή θυροξίνης.
- Την αναπαραγωγή.
- Την έκκριση ινσουλίνης.
- Την ισορροπία των υγρών του σώματος.
- Την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

## 1. Ασβέστιο (Ca)

Ασβέστιο μπορούμε να πάρουμε από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα κίτρινα τυριά, λιπαρά μικρά ψάρια, σολομός, αλεύρι σόγιας, αμύγδαλα, καρύδια, ηλιόσποροι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξερά φασόλια, παγωτό, μπρόκολο, λάχανα, βερίκοκα, ταχίνι.

Το ασβέστιο...

Σχηματίζει και διατηρεί δόντια και οστά
Ελέγχει τη μεταβίβαση των νευρικών ερεθισμάτων
Ρυθμίζει την καρδιακή λειτουργία
Βοηθά τη μυϊκή σύσπαση και τη συντήρηση της ανοσοποιητικής λειτουργίας.
Έχει καθοριστικό ρόλο στην πήξη του αίματος.
Είναι απαραίτητο στοιχείο για τη έκκριση ορισμένων ορμονών και ενζύμων
Συμβάλλει στη διαπερατότητα και στη λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών
Παίζει σημαντικό ρόλο στη σύνθεση πρωτεϊνών
Παίζει κάποιο ρόλο στη μείωση της εμφάνισης συγκεκριμένων μορφών καρκίνου
Η λήψη πρόσθετης ποσότητας ασβεστίου μειώνει τη συστολική αρτηριακή πίεση στο 44% των υπερτασικών ατόμων και στο 19% φυσιολογικών ατόμων

## 2. Φώσφορος (P)

Ο φώσφορος είναι απαραίτητος για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών, είναι ένας από τους σημαντικότερους συντελεστές του DNA και του RNA, ρυθμίζει τη λειτουργία των ενζύμων και τη δράση των κυττάρων.

### **Πηγές πρόσληψης**

Ψάρια, πουλερικά, κρέας, αυγά, κακάο σκόνη, φιστίκια, αποφλοιωμένο ρύζι, αλεύρι σόγιας, ηλιόσποροι, σουσαμόσποροι, ταχίни, κουκουνάρι, κάσιους, ξερή μαγιά, ξηροί καρποί, παρμεζάνα, μοσχαρίσιο συκώτι, σαρδέλες κονσέρβα.

### **3. Μαγνήσιο (Mg)**

Μια από τις λειτουργίες του στον οργανισμό είναι η ενεργοποίηση διαφόρων ενζύμων τα οποία είναι απαραίτητα για την παραγωγή ενέργειας. Το σώμα μας αποβάλλει το παραπάνω μαγνήσιο από τα νεφρά (περίπου 100 mg ημερησίως). Βοηθά :

- Στην κανονική λειτουργία των μυών και των νεφρών.
- Στο μεταβολισμό του ασβεστίου και της βιταμίνης C.
- Κρατά τον καρδιακό ρυθμό σταθερό.
- Χρειάζεται για το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Απαραίτητο για τα οστά.
- Βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου του αίματος.
- Συμμετέχει στον ενεργειακό μεταβολισμό.
- Απαραίτητο για τη σύνθεση των πρωτεϊνών.
- Συμβάλλει στην καλή λειτουργία των επινεφριδίων.

### **Πηγές πρόσληψης**

Υπάρχει σε πολλές τροφές, στιγμιαίος καφές, κακάο, σησάμι, αλεύρι σόγιας, καρυκεύματα, σπόροι, φιστίκια, μπανάνα, βαθυπράσινα λαχανικά, φασόλια, κρέας, ψάρια, σύκα, αλεύρι ολικής άλεσης, ζύμες.

### **4. Θείο (S)**

Το θείο βρίσκεται άφθονο στη φύση. Βοηθά στην ισορροπία του οξυγόνου στον οργανισμό. Βοηθά:

- Απαραίτητο για τη σύνθεση δύο βιταμινών: της θειαμίνης και της βιοτίνης
- Αποτελεί συστατικό της κερατίνης- της σκληρής πρωτεϊνικής ουσίας του δέρματος, των νυχιών και των τριχών
- Απαραίτητο για τη σύνθεση πρωτεϊνών
- Προστατεύει τον οργανισμό μας από φαρμακευτικές ουσίες
- Προστατεύει από την οξειδωτική καταστροφή

## **5. Κάλιο (K)**

Το κάλιο και το νάτριο είναι δυο στοιχεία που καθορίζουν την ισορροπία της μεταφοράς των θρεπτικών στοιχείων στα κύτταρα. Το κάλιο βοηθά τη λειτουργία της καρδιάς και σχετίζεται με το μεταβολισμό των υδατανθράκων.

### **Πηγές πρόσληψης**

Μπανάνα, αποξηραμένα φρούτα, πίτουρο ρυζιού, αλεύρι σόγιας, καρκεύματα, ηλιόσποροι, ντομάτα, πορτοκάλι, αβοκάντο, βοδινό κρέας, φρέσκα λαχανικά, αμύγδαλα, φουντούκια, πατάτες με τη φλούδα, χοιρινό, πουλερικά, ψάρια, σκόρδο, μανιτάρια μαγειρευμένα, πεπόνι, μανταρίνι. Βοηθά :

- Διατηρεί φυσιολογική την αρτηριακή πίεση
- Ρυθμίζει τους καρδιακούς παλμούς
- Βοηθά τη νευρική διέγερση
- Συνεργάζεται με το νάτριο για τη ισορροπία των υγρών
- Βελτιώνει τις επιδόσεις των αθλητών

## **6. Νάτριο (Na)**

Το ανθρώπινο σώμα περιέχει περίπου 100 γρ. νατρίου, όπου το 50% υπάρχει στα εξωκυτταρικά υγρά, το 40% στο σκελετό και το 10% στα κύτταρα.

### **Πηγές πρόσληψης**

Οστρακοειδή, μπέικον, λουκάνικα, κορν- μπιφ, φύλλα μέντας, τουρσιά, μπακαλιάρους, ρέγκα, πράσινες ελιές, αλμυρά τυριά, πατατάκια, γαρίδες, σάλτσα σόγιας, κονσέρβες, σολομός καπνιστός, τυρί φέτα, ψωμί σικάλεως, όλα τα θαλασσινά. Βοηθά :

- Το νάτριο και το χλώριο είναι ηλεκτρολύτες που συμβάλλουν στη διατήρηση των διαφορών συγκέντρωσης και φορτίου κατά μήκος των μεμβρανών των κυττάρων
- Βοηθά στην καλή λειτουργία των νεύρων και μυών
- Συμβάλλει στη διατήρηση της πίεσης και του όγκου του αίματος

## **7. Ιώδιο (I)**

Το ιώδιο υπάρχει στον οργανισμό και παίζει σημαντικό ρυθμιστικό ρόλο στην καλή λειτουργία του θυρεοειδή αδένα.

### **Πηγές πρόσληψης**

Θαλασσινό αλάτι, θαλασσινά, μαλάκια, σολομός, αυγά, γαλακτοκομικά, αγκινάρες, μανιτάρια, πεπόνι, μπανάνες, καρότα, σπαράγγια. Βοηθά :

- Παίρνει μέρος στο σχηματισμό των ορμονών του θυρεοειδή αδένα
- Συμβάλλει στη σύνθεση των πρωτεϊνών και στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα

### **8. Σίδηρος (Fe)**

Είναι βασικό συστατικό της αιμοσφαιρίνης, της μυοσφαιρίνης, και ορισμένων άλλων ενζύμων. Ο σίδηρος της διατροφής χωρίζεται σε δυο κατηγορίες, τον οργανικό και τον ανόργανο σίδηρο. Ο οργανικός σίδηρος προέρχεται από ζωικής προέλευσης τρόφιμα (κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια) και απορροφάται πολύ πιο καλά απ' ότι ο ανόργανος, δηλαδή αυτός που περιέχεται στα φυτά (φακές, σπανάκι, φασόλια κ. α )

### **Πηγές πρόσληψης**

Μοσχαρίσιο κρέας, βοδινό κρέας, συκώτι, νεφρά, κακάο, πορτοκάλι, αυγά, σόγια, ξηροί καρποί, σιτάρι, μαγιά μπύρας, αποξηραμένα βερίκοκα, φιστίκια, σέλινο, καρότα, δημητριακά, σουσάμι, μύδια, χοιρινό κρέας. Βοηθά :

- Περίπου τα 2/3 του σιδήρου του οργανισμού βρίσκονται στην αιμοσφαιρίνη
- Μικρότερες ποσότητες σιδήρου βρίσκονται στη μυοσφαιρίνη
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Βοηθά στην καλή πνευματική λειτουργία
- Βοηθά στην απομάκρυνση του διοξειδίου του άνθρακα από τους ιστούς
- Είναι απαραίτητος για την καλή απορρόφηση των βιταμινών του συμπλέγματος Β.

## **9. Ψευδάργυρος (Zn)**

Ο ψευδάργυρος κατευθύνει τη δραστηριότητα περίπου 100 ενζύμων που προωθούν τις βιοχημικές αντιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό. Η απορρόφηση ψευδαργύρου είναι μεγαλύτερη στη διατροφή υψηλή σε ζωική πρωτεΐνη από μια διατροφή πλούσια σε φυτικές πρωτεΐνες.

### **Πηγές πρόσληψης**

Μαλάκια (ιδιαίτερα τα στρείδια), μοσχαρίσιο συκώτι, ηλιόσποροι, μαγιά μπύρας, παρμεζάνα, λιπαρά ψάρια, σουσάμι, κρόκος αυγού, πίτουρο, βρόμη, ταχίνι. Βοηθά :

- Απαραίτητος για την παραγωγή ινσουλίνης
- Παίξει σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγή
- Βοηθά στη θεραπεία ψυχολογικών δυσλειτουργιών
- Απαραίτητος στη σύνθεση του DNA
- Βασικός παράγοντας για τη μυϊκή σύσπαση
- Εξαφανίζει τα λευκά στίγματα στα νύχια
- Θεραπεύει τη στειρότητα
- Βοηθά στην καλή όραση
- Καταπολεμά την αρτηριακή υπέρταση

[Κατερίνα Βαμβακάρη-Γεωργή, Η σωστή πλευρά της διατροφής για υγεία, ευεξία και μακροζωία, εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα 2009]





## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13**

### **ΕΠΙΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

Οι αντιφάσεις που συχνά συνοδεύουν τα θέματα που σχετίζονται με τη διατροφή, με βασικότερο τη μάχη κατά των περιττών κιλών, όχι μόνο προκαλούν σύγχυση αλλά, συνήθως, έχουν αντίθετο αποτέλεσμα από το επιθυμητό! Η ερώτηση που προκύπτει ωστόσο είναι αν πράγματι υφίστανται αυτοί οι γρίφοι, ή αν προκαλούνται από τη λαθεμένη ερμηνεία των επιστημονικών ερευνών από διάφορους 'ειδικούς'.

Το θέμα της διατήρησης του σωματικού βάρους ή, ακόμη περισσότερο, της επιθυμίας για απώλεια των περιττών κιλών, πραγματικά θυμίζει γρίφο! Οι διατροφικές συστάσεις για να επιτύχουμε το 'ιδανικό' βάρος αλλάζουν διαρκώς, οι θεωρίες διαδέχονται η μία την άλλη, οι στατιστικές συχνά αλληλοσυγκρούονται κι εμείς, ακριβώς εξαιτίας αυτής της σύγχυσης, γινόμαστε συχνά θύματα της ίδιας μας της υπερβολής!

Αποτέλεσμα, η μάχη εναντίον των περιττών κιλών να μην κερδίζεται εύκολα και το σώμα να υποβάλλεται στην επίπονη – έως και επικίνδυνη για την υγεία – διαδικασία αυξομείωσης του βάρους του! Οι διαιτητικοί περιορισμοί, άλλοτε αναφέρονται στα λιπαρά κι άλλοτε στους υδατάνθρακες, ενώ συχνά διαβάζουμε ή ακούμε ότι κάποιο τρόφιμο 'καίει τα λίπη', κάποιο άλλο παχαίνει και ευθύνεται για την παγκόσμια επιδημία παχυσαρκίας και άλλες επικίνδυνες ανυπόστατες θεωρίες που τελικά μας απομακρύνουν από τη λύση του προβλήματος. Φυσικά, η επιθυμία μας να ακολουθήσουμε οποιαδήποτε 'μαγική' δίαιτα ή συμβουλή έχουμε ακούσει από μια γνωστή στο κομμωτήριο οφείλεται στην άρνησή μας να ακολουθήσουμε ένα συνολικά πιο υγιεινό τρόπο ζωής.

Δυστυχώς, όμως, πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι για να χάσουμε το περιττό μας βάρος και κυρίως για να το κρατήσουμε μακριά για πάντα, δεν χρειάζεται να δαιμονοποιήσουμε ένα συστατικό ή ένα τρόφιμο ή ποτό, ή να κάνουμε άλλη μία 'μαγική' δίαιτα ... αναλύοντας το αίμα μας, αλλά να καταλάβουμε ότι απλά τρώμε πάρα πολύ, ή τουλάχιστον πολύ περισσότερο από αυτό που ο οργανισμός μας ξοδεύει, εφόσον καθημερινά μόνο καθόμαστε!

Το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα διατροφικού γρίφου που έχει να κάνει με το σωματικό μας βάρος αφορά στη σχέση ανάμεσα στα αναψυκτικά και τον κίνδυνο παχυσαρκίας. Στα έντυπα διαβάζουμε ότι τα αναψυκτικά παχαίνουν, ενώ οι διαιτολόγοι απαντούν ότι κανένα τρόφιμο ή αναψυκτικό από μόνο του δεν οδηγεί στην παχυσαρκία, αλλά η υπερκατανάλωσή τους και οι συνολικές 'κακές' διατροφικές συνήθειες σε συνδυασμό με την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.

Αυτή την άποψη των επιστημόνων έρχεται να στηρίξει μεταξύ άλλων και μία πρόσφατη μεγάλη μελέτη, η οποία δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό 'Food and Chemical Toxicology.' Σε αυτή την έρευνα, όπου συμμετείχαν περισσότεροι από 38.000 ενήλικες, ηλικίας 20-74 ετών και οι οποίοι παρακολουθούνταν για μία περίοδο 15 ετών δεν βρέθηκε να υπάρχει σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση αναψυκτικών που περιέχουν ζάχαρη και την παχυσαρκία.

Το συμπέρασμα των ερευνητών ήταν ότι η αύξηση του βάρους συνδέεται κυρίως με την απουσία σωματικής δραστηριότητας-ξαιτίας του σύγχρονου 'καθιστικού' τρόπου ζωής-καθώς και με την έλλειψη μέτρου και ισορροπίας στη διατροφή!

Όπως γίνεται όλο και περισσότερο αποδεκτό, η παχυσαρκία δεν οφείλεται σε ένα μόνο παράγοντα. Οι διατροφικοί γρίφοι που συνδέονται με την αντιμετώπιση του περιττού βάρους σχετίζονται αφενός με την κακή ερμηνεία των αποτελεσμάτων των επιστημονικών ερευνών από ανθρώπους που δεν είναι εξειδικευμένοι στην επιστήμη της διατροφής και διαιτολογίας, και αφετέρου στη μεγάλη επιθυμία μας να λύσουμε το πρόβλημα με ένα μαγικό τρόπο, είτε πρόκειται για μία 'θαυματουργή δίαιτα', είτε για ένα τρόφιμο που 'καίει θερμίδες'!! Και όλα αυτά γιατί απλά βαριόμαστε να ασκηθούμε!



## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΒΙΒΛΙΑ**

1. Τροφή για τη ζωή των Lisa Hart Phd Rd & Dr Darwin Deen, μετάφραση Ρούλα Στράτου, εκδόσεις Ισόρροπον, α' ελληνική έκδοση Αθήνα Σεπτέμβριος 2006
2. Η σωστή πλευρά της διατροφής για υγεία, ευεξία και μακροζωία της Κατερίνας Βαμβακάρη- Γεωργή, εκδόσεις Αγγελάκη, Αθήνα 2009
3. Φυσικές συνταγές ομορφιάς από τον Τάκη και την Παμπίτσα Καβαλλιεράτου, εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Νοέμβριος 2007

### **ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ**

1. [www.health.in.gr](http://www.health.in.gr)
2. [www.mednutrition.gr](http://www.mednutrition.gr)
3. [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)
4. [www.uoa.gr](http://www.uoa.gr) (panacea.med.uoa.gr)
5. [www.goldenhealth.gr](http://www.goldenhealth.gr)