

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**



Φοιτήτρια: Νεροπούλου – Μυρώδη Ευτυχία

Καθηγήτρια: Μεγακλή Θεογνωσία

Θεσσαλονίκη 2009

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ  
ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

*Αφιερώνεται στη φαμίλια μου*

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  |    |
|--|----|
| ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....   | 5  |
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....  | 6  |
| ΕΝΟΤΗΤΑ 1 .....  | 7  |
| 1.1 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ.....   | 7  |
| 1.2 ΤΡΟΦΙΜΑ .....  | 9  |
| 1.3 ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΡΟΦΩΝ .....  | 20 |
| ΕΝΟΤΗΤΑ 2.....   | 25 |
| 2.1 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ.....                                   | 25 |
| 2.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ .....   | 31 |
| 2.3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ<br>ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ..... | 34 |
| 2.4 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ<br>ΝΥΧΙΑ .....                | 37 |
| 2.5 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΝΕΥΡΙΚΗΣ<br>ΑΝΟΡΕΞΙΑΣ.....                 | 41 |
| 2.6 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ .....                                   | 48 |
| ΕΝΟΤΗΤΑ 3.....   | 52 |
| 3.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....   | 52 |
| 3.2 Η ΣΥΜΠΥΚΝΩΣΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ .....  | 55 |
| 3.3 ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ .....                                 | 57 |
| 3.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ .....  | 62 |
| ΕΝΟΤΗΤΑ 4.....   | 69 |
| 4.1 ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ..                           | 69 |
| ΕΝΟΤΗΤΑ 5.....   | 72 |
| 5.1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ .....   | 72 |
| 5.2 ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ<br>ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ .....              | 74 |
| 5.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ .....  | 76 |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....  | 79 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....   | 81 |

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είναι γνωστό ότι η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας και της ομορφιάς.

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί τις θρεπτικές ουσίες που παίρνει με την τροφή για την ανάπτυξη των κυττάρων που συνεχώς φθείρονται. Στην ηλικία της ανάπτυξης χρησιμεύουν και για την αύξηση του σώματος. Η ιδανική διατροφή πρέπει να είναι τέτοια, ώστε να εξασφαλίζει στον άνθρωπο υγεία, ευρωστία και μακροζωία.

Η συγγραφή των κειμένων αυτών άρχισε πριν από αρκετό χρονικό διάστημα και διαμορφώθηκε μέσα από την ανάγκη παροχής γνώσεων γύρω από την ικανότητα που έχει η υγιεινή διατροφή να βελτιώσει εξωτερικά αισθητικά προβλήματα.

Για τη συγγραφή των κειμένων αυτών χρησιμοποιήθηκαν πηγές όπως το διαδίκτυο, μέσα από το οποίο προέρχονται πληροφορίες αντλούμενες από διαιτολόγους και διατροφολόγους. Για την έρευνα αυτή μελετήθηκαν βιβλία από τη βιβλιοθήκη των Τ.Ε.Ι., των τμημάτων πανεπιστημίων καθώς επίσης και σύγχρονων περιοδικών με περιεχόμενο στοιχεία της διατροφής.

Επιθυμώ να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στον ξάδερφο μου το Θωμά, στους γονείς μου, στην αδερφή μου, στο Φάνη, που με βοήθησαν σημαντικά, είτε επεμβαίνοντας στο συγγραφικό μου έργο, είτε δίνοντας μου την πιο εγκάρδια ευχή!

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συγγραφή του παρόντος συγγράμματος, με γνωστικό αντικείμενο τη διατροφή για την καταπολέμηση των αισθητικών προβλημάτων, έχει σκοπό να ενημερώσει και να συμβουλέψει τον αναγνώστη γύρω από τη σωστή και υγιεινή διατροφή.

Στην πρώτη ενότητα απεικονίζεται η διατροφική πυραμίδα στην οποία αναφέρεται η συχνότητα των τροφίμων που θα πρέπει να καταναλώνει κανείς ανά εβδομάδα. Αμέσως μετά αναπτύσσεται η σύνθεση και η διατροφική αξία των τροφίμων. Το “κλείσιμο” της ενότητας αυτής αποτελεί ο καλύτερος δυνατός συνδυασμός τροφίμων για καλύτερη πέψη και ευκολότερη απώλεια βάρους.

Η δεύτερη ενότητα “μιλάει” για την επιρροή της διατροφής στην εξωτερική εμφάνιση πράγμα που απασχολεί το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων. Διακρίνεται σε 4 κεφάλαια. Στο καθένα από αυτά προτείνονται η διατροφικές συνήθειες που θα έπρεπε να αφομοιώσει κανείς για τη βελτίωση συγκεκριμένων περιοχών του ανθρώπινου σώματος, όπως η περιοχή της κοιλιάς, το δέρμα, τα μαλλιά, τα νύχια.

Στην επόμενη ενότητα δίνεται περισσότερη έμφαση στη διατήρηση και στην ελάττωση σωματικού βάρους και στους τρόπους αντιμετώπισης της παχυσαρκίας, κατάσταση που επηρεάζει αρνητικά την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού.

Πολλά από αυτά που συζητιούνται σε καθημερινή βάση, σχετικά με το θέμα της διατροφής, δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα. Η τέταρτη ενότητα “έρχεται” να απαντήσει στους μύθους αυτούς, δίνοντας στοιχεία που ανταποκρίνονται σε μια ισορροπημένη διατροφή.

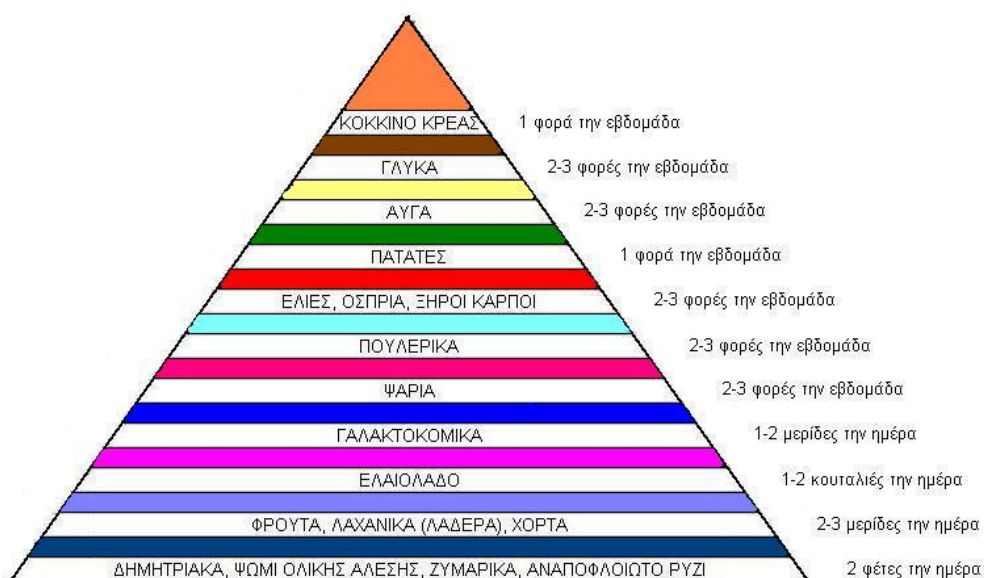
Στην πέμπτη και τελευταία ενότητα περιγράφεται τι θα πρέπει να περιέχει ένα διαιτολόγιο και ο τρόπος σύνθεσής του, ώστε να έχει ο ενδιαφερόμενος τη δυνατότητα να φτιάξει το προσωπικό του διαιτολόγιο.

# ΕΝΟΤΗΤΑ 1

## 1.1 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Ως γνωστόν η σωστή διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας και της ομορφιάς.

Με κατάλληλη προσοχή στους συνδυασμούς και στις ποσότητες των τροφών που καταναλώνονται καθημερινά, επιτυγχάνονται αποτελέσματα όπως χάσιμο κιλών και ενίσχυση της μυϊκής δύναμης. Έτσι προτιμότερο είναι να τρώγονται όλες οι ομάδες των τροφών με επάρκεια σε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, για την καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.



Εικόνα 1, η διατροφική πυραμίδα

Ο άνθρωπος πρέπει να τρώει ένα καλό πρωινό, να έχει λαχανικά στο τραπέζι με το γεύμα του, να ρυθμίζει το φαγητό, ώστε να τρώει 5 συνολικά γεύματα. Τότε, τουλάχιστον, παραμένει σταθερός στα κιλά του.

**Πείνα και γεύματα:** Τα συχνά μικρά γεύματα βοηθούν στη διατήρηση του σωματικού βάρους, ενώ τα μεγάλα γεύματα τείνουν να μας παχύνουν.

Το να ελέγχονται οι μερίδες του φαγητού είναι πολύ σημαντικός παράγοντας στη δίαιτα. Έτσι σερβίρεται το φαγητό σε μικρά πιάτα.

Όταν το σώμα δίνει σήματα πείνας, να μην αγνοούνται, όταν πεινάει κανείς πρέπει να φάει. Η καθυστέρηση του φαγητού οδηγεί σε περισσότερη κατανάλωση.

Το έντονο αίσθημα της πείνας μειώνεται 2-3 ημέρες μετά την έναρξη της δίαιτας, όταν μειωθούν και παραμείνουν χαμηλές οι τιμές της γλυκόζης στο αίμα.

Με μειωμένο αίσθημα πείνας η διεξαγωγή μιας δίαιτας είναι πιο εύκολη.

**Μάσηση:** Η μάσηση είναι μια υποχρεωτική συνήθεια, που γίνεται δυνατό πλεονέκτημα.

Πολλές φορές καταπίνεται το φαγητό αμάσητο. Το μυστικό για να χορτάσει κανείς είναι να μασάει καλά και να τρώει αργά. Ο εγκέφαλος χρειάζεται 20 λεπτά για να πάρει το μήνυμα ότι το στομάχι είναι χορτάτο.



## 1.2 ΤΡΟΦΙΜΑ

### ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Πολυάριθμες μελέτες σχετικές με την επίδραση των διάφορων διαιτητικών αγωγών στα λιπίδια του αίματος καθιστούν δυνατή την κατάρτιση και την λεπτομερή διατύπωση διαιτητικών συστάσεων. Από τις μελέτες αυτές φάνηκε ότι το σημαντικότερο στοιχείο που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη δεν εντοπίζεται τόσο στην ποσότητα των ημερησίως προσλαμβανόμενων λιπαρών, αλλά περισσότερο στην κατανομή των λιπαρών οξέων σε συνάρτηση με το βαθμό κορεσμού τους.

Επιδημιολογικά δεδομένα έδειξαν τη χαμηλή καρδιαγγειακή θνησιμότητα των χωρών μεσογειακής διατροφής και κυρίως της Ελλάδας, σε σχέση με τις βόρειες χώρες και αυτό παρά τη σχετικά υψηλή συνολική πρόσληψη λιπιδίων. Το κύριο χαρακτηριστικό αυτής της παραδοσιακής δίαιτας είναι η ισχυρή αναλογία των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων που αντιπροσωπεύουν το 22-29% των συνολικών θερμίδων. Τα ευεργετικά αποτελέσματα των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων συνίστανται: στην πτώση της LDL χοληστερόλης, την αύξηση της HDL χοληστερόλης.

Ενώ τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα διαθέτουν στην ανθρακάλυσό τους 2-6 διπλούς δεσμούς, τα μονοακόρεστα και κυρίως το ελαϊκό οξύ που είναι παρόν στο ελαιόλαδο, δεν διαθέτουν παρά μόνο ένα διπλό δεσμό. Η χημική αυτή ιδιαιτερότητα των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων έχει τον αντίκτυπό της στο μεταβολισμό των λιπιδίων.

Τα φαινόμενα της υπεροξειδωσής των λιπαρών οξέων στον οργανισμό εμφανίζονται σήμερα να εμπλέκονται σε αρκετές παθολογικές διεργασίες. Η υπεροξειδωσής οφείλεται στην επίδραση των ελευθέρων ριζών, ασταθών μορφών που ενεργοποιούνται από το οξυγόνο. τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα των κυτταρικών μεμβρανών είναι ιδιαίτερα εκτεθειμένα σε υπεροξειδωσής, λόγω της ευπαθείας των διπλών δεσμών τους.

Η διατροφή επιτρέπει την παρέμβαση στα φαινόμενα αυτά ελέγχοντας τόσο την παροχή των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, όσο και προμηθεύοντας αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είναι οι βιταμίνες E, C και A. Το ε λ α ι ό λ α δ ο επιτυγχάνει και τα δύο αποτελέσματα συνεισφέροντας: κυρίως σε μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ ολιγότερο ευαίσθητο στην οξειδωσής από τα πολυακόρεστα και σημαντικώς στα αντιοξειδωτικά μέσα, βιταμίνη E, βιταμίνη A και πολυφαινόλες.

Συμπερασματικά, το ελαιόλαδο περιλαμβάνει την υψηλότερη αναλογία βιταμίνης E/πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, ιδιότητα που είναι πιθανόν η πλέον ενδιαφέρουσα για την πρόληψη της υπεροξειδωσης των λιπιδίων.

Εξ άλλου, το ελαιόλαδο, χάρη στην πλούσια περιεκτικότητά του σε ελαϊκό οξύ και στην ανθεκτικότητά του στην οξειδωση, είναι ένα από τα πλέον ευσταθή έλαια στη θερμότητα. Η χαμηλή περιεκτικότητα σε λινολενικό οξύ καθιστά το ελαιόλαδο ως το πλέον ενδεικνυόμενο για το τηγάνισμα. Διάφορες μελέτες απέδειξαν ότι το ελαιόλαδο θερμαινόμενο στους 200°C για διάστημα 3 ωρών διατηρεί τις χολοκυστοκινητικές του ιδιότητες και η ευπεψία του παραμένει η ίδια. Οι ιδιότητες αυτές μπορεί να διατηρούνται και μετά από 10 διαδοχικά τηγανίσματα, υπό τον όρο ότι το έλαιο διηθείται πριν από κάθε νέο τηγάνισμα.

Η μεγάλη ανθεκτικότητα στην οξειδωση, που συνδέεται με την αφθονία του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές βιταμίνες, εξασφαλίζουν στο ελαιόλαδο άριστη συντήρηση. Έτσι, μπορεί να αποθηκεύεται για 12 έως 18 μήνες, προστατευόμενο από τον αέρα και το φως και σε ομαλές θερμοκρασίες.

Όλα τα έλαια έχουν την ίδια περιεκτικότητα σε λιπαρά (100%) και την ίδια θερμιδική ισχύ (9000 kcal). Όμως, το σημαντικότερο στοιχείο που πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη είναι η κατανομή των λιπαρών οξέων σε συνάρτηση με το βαθμό κορεσμού τους. Πρέπει συνεπώς να γίνεται αναφορά σε αναλογίες κεκορεσμένων, μονοακόρεστων ή πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Τα ευπεπτότερα έλαια είναι εκείνα που εμπεριέχουν τη μέγιστη δυνατή ποσότητα μονοακόρεστων λιπαρών οξέων: αυτή είναι η περίπτωση του ελαιόλαδου.

Η ιδανική ποσότητα ελαιόλαδου για την πρόσληψη ελαϊκού οξέος αντιπροσωπεύει 5% έως και 8% της συνολικής ενεργειακής προσφοράς, δηλαδή, για μια μέση ημερήσια πρόσληψη 2500 θερμίδων απαιτείται η πρόσληψη 15-30 g ελαιόλαδου. Η ποσότητα αυτή εξασφαλίζει μεγάλο τμήμα των αναγκών σε βασικά λιπαρά οξέα και σε βιταμίνη E.

## ΚΡΕΑΣ

Επειδή οι μέθοδοι ζωοτεχνίας τώρα επιτρέπουν τη σφαγή των ζώων σε νεαρή ηλικία το καταναλισκόμενο κρέας είναι μαλακότερο και με λιγότερο λίπος απ' ότι ήταν παλαιότερα.

Αποτελούν μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, εύχρηστου σιδήρου και βιταμινών B. Το χοιρινό είναι πλούσιο σε θειαμίνη το δε ήπαρ και δευτερευόντως τα νεφρά είναι

πλούσια σε βιταμίνη Α, σίδηρο, ριβοφλαβίνη και άλλες βιταμίνες Β. Τα εντόσθια και έντερα έχουν εύπεπτη πρωτεΐνη και από την άποψη αυτή η μαγειρίτσα και ο πατσάς πρέπει να θεωρούνται σημαντικά τρόφιμα. Το κρέας ορνίθων, το ήπαρ και τα νεφρά περιέχουν λιγότερο λίπος από τα άλλα κρέατα και έτσι η παροχή ενέργειας από αυτά είναι χαμηλή.

Παρ' όλον ότι το κρέας λόγω των πρωτεϊνών του αποτελεί εξαίρετο συμπλήρωμα φυτικών τροφών όμως μόνο του είναι ελλιπές σε πολλά θρεπτικά στοιχεία όπως το ασβέστιο και δεν περιέχει σχεδόν καθόλου σάκχαρα.

Τα διάφορα είδη κρέατος δεν έχουν ουσιαστικές διαφορές ως προς τη χημική τους σύσταση αλλά έχουν σημασία για ασθενείς και ευπαθείς οργανισμούς. Έτσι το χοιρινό λόγω του λίπους του δεν συνιστάται για παχύσαρκους και το πρόβειο λόγω των αλάτων του για τους αρθρικούς. Το κατσικίσιο θεωρείται κρέας υγιεινό, όπως και το άπαχο μοσχαρίσιο, το δε κρέας πουλερικών είναι συνήθως μαλακό και εύπεπτο.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Παρ' όλο που τα λαχανικά περιέχουν νερό 80-95% συνεισφέρουν στο διαιτολόγιο σημαντικές ποσότητες θρεπτικών ουσιών και αποτελούν την κύρια πηγή κυτταρινών.

Οι κυτταρινώδεις ουσίες είναι πολυσακχαρίτες με κυριότερο αντιπρόσωπο τη σελουλόζη -κυτταρίνη- αποτελούμενη από χιλιάδες μόρια γλυκόζης. Προσδίδουν τη στερεά, ινώδη κατασκευή στα λαχανικά, φρούτα, καρπούς δημητριακών καθώς και του ξύλου. Οι κυτταρίνες σχηματίζουν κάποια επικάλυψη στον εντερικό σωλήνα η οποία επιβραδύνει την απορρόφηση σακχάρων. Αποτελούν την ογκώδη τροφή η οποία δεν πέπτεται στον ανθρώπινο πεπτικό σωλήνα λόγω έλλειψης κατάλληλων ενζύμων και μικροοργανισμών αλλά η φυσιολογική τους σημασία είναι μεγάλη διότι διευκολύνουν τη δίοδο των τροφών μέσα από το έντερο. Όταν το διαιτολόγιο δεν περιέχει αρκετή κυτταρίνη, τότε μειώνεται ο όγκος του εντερικού περιεχομένου οπότε το έντερο δεν κινείται κανονικά και παρουσιάζεται δυσκοιλιότητα, επιβράδυνση στην αποβολή των κοπράνων, μείωση των ωφέλιμων μικροοργανισμών του εντέρου και γενικά καταπόνηση του εντέρου.



Από κοίλη ακόμη και καρκίνος του εντέρου αλλά το τελευταίο δεν είναι ακόμα επιβεβαιωμένο.

Λόγω του ογκώδους των λαχανικών (και φρούτων) και της χαμηλής ενέργειας την οποία παρέχουν καταναλίσκονται πολύ από όσους επιδιώκουν να αδυνατίσουν.

η θρεπτικότητα των διάφορων λαχανικών επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες κατά την ανάπτυξη τους και μετά τη συγκομιδή. Επί παραδείγματι η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C αλλάζει ανάλογα με την ποικιλία, ωριμότητα, έκθεση στον ήλιο, θερμοκρασία διατήρησης καθώς και μέθοδο χειρισμού και μεταφοράς. Πάντοτε μάλιστα τα φρεσκοκομμένα λαχανικά είναι πλουσιότερα σε βιταμίνες απ' ό τι τα μαραμένα.

## ΠΑΤΑΤΕΣ

Όταν οι πατάτες καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες, όπως στις βόρειο-ευρωπαϊκές χώρες, αποτελούν την κύρια πηγή βιταμίνης C αν και η περιεκτικότητά τους στη βιταμίνη αυτή είναι χαμηλή. Η περιεκτικότητά αυτή είναι υψηλότερη κατά την συγκομιδή της πατάτας και μειώνεται κατά τη διατήρηση ή τη βιομηχανοποίησή της σε σκόνη οπότε δημιουργούνται και απώλειες θειαμίνης. Κατά το μαγείρεμά η πατάτα χάνει περίπου το μισό της βιταμίνης C την οποία περιέχει.

Από πατάτες επίσης προμηθεύεται ο άνθρωπος την περισσότερη πρωτεΐνη και σίδηρο σε σύγκριση προς τα άλλα λαχανικά λόγω της υψηλής ποσότητας και συχνότητας κατανάλωσής τους. Επειδή μάλιστα η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες είναι υψηλή και κυρίως όταν τηγανίζονται συνιστάται να αποφεύγονται από όσους επιδιώκουν να ελαττώσουν το βάρος τους.

Οι πατάτες χρειάζονται προσοχή να μην παραμένουν για πολύ στον ήλιο διότι πρασινίζουν από το σχηματισμό μιας ουσίας της σολανίνης η οποία είναι δηλητηριώδης. Γι' αυτό όταν καθαρίζονται οι πατάτες πρέπει τα πράσινα τμήματα να απορρίπτονται. Η σολανίνη είναι αλκαλοειδή ουσία που πήρε την ονομασία της από την οικογένεια των φυτών Solanaceae όπου ανήκει και η πατάτα με την επιστημονική ονομασία *Solanum tuberosum*.

## ΡΥΖΙ

Το ρύζι είναι μία από τις πιο θρεπτικές τροφές. Περιέχει μεγάλη ποσότητα υδατανθράκων, που μετατρέπονται άμεσα σε

ενέργεια στον οργανισμό, καθώς και πρωτεϊνών, οι οποίες προσφέρουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη των μυών. Περιέχει, επίσης, μεγάλες ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και Ε, καθώς και ιχνοστοιχεία όπως ο σίδηρος, το μαγνήσιο, ο φώσφορος και το σελήνιο. Από τα είδη του ρυζιού καλό είναι να προτιμάτε το αναποφλοίωτο, το οποίο συγκρατεί ακόμα μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών και ιχνοστοιχείων.

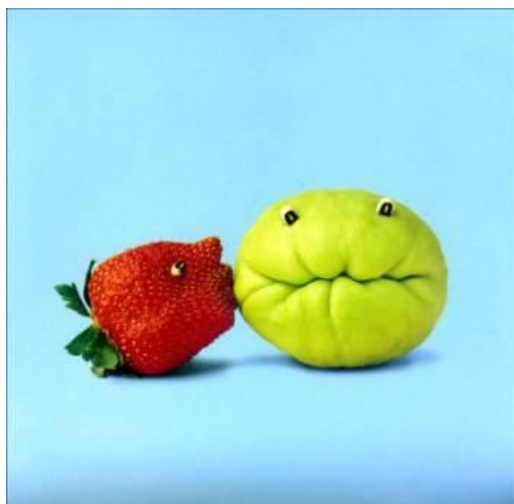
## ΦΡΟΥΤΑ

Η βασική θρεπτική σημασία των φρούτων είναι η βιταμίνη C την οποία προσθέτουν στο διαιτολόγιο και η κυτταρινώδεις ουσίες οι οποίες είναι σημαντικές για τη φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού σωλήνα. Κατ' αρχήν τα φραγκοστάφυλα και κατόπιν οι φράουλες, τα εσπεριδοειδή και οι φυσικοί χυμοί φρούτων χωρίς θερμική επεξεργασία είναι πολύ καλές πηγές βιταμίνης C, ενώ μήλα, μπανάνες και κεράσια έχουν μικρότερες ποσότητες ακόμη και από τα πράσινα λαχανικά.

Τα περισσότερα φρούτα περιέχουν επίσης σάκχαρα και μικρές ποσότητες άλλων βιταμινών και αλάτων.

Τα ξηρά φρούτα όπως οι σταφίδες, σύκα κλπ. παρέχουν σημαντική ενέργεια λόγω του σακχάρου το οποίο περιέχουν, ενώ στερούνται βιταμίνη C. Τα δαμάσκηνα και τα ξηρά βερίκοκα περιέχουν επίσης β καροτίνη.

Οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε πρωτεΐνη και κυρίως σε λίπος και γι' αυτό είναι καλή πηγή ενέργειας. Περιέχουν επίσης βιταμίνη Β αλλά στερούνται τις βιταμίνες Α και C.



Θα πρέπει στους καταναλωτές να γίνει συνήθεια να καταναλώνουν φρούτα ή φυσικούς χυμούς φρούτων και ιδίως το πρωί που ο οργανισμός μπορεί να αφομοιώσει τις θρεπτικές τους ουσίες καλύτερα.

Πάντοτε όμως πρέπει να γνωρίζει ο καταναλωτής ότι όσο πιο φρέσκο είναι το φρούτο τόσο καλύτερα διατηρεί τους χυμούς του και τις βιταμίνες του. Γι' αυτό καλά θα είναι να αγοράζει κανείς από λίγα φρούτα αλλά συχνά να είναι της εποχής. Επιπλέον καλά είναι το φρούτο να τρώγεται με τη φλούδα του για να μην

απορρίπτονται θρεπτικές ουσίες αλλά να πλένονται σχολαστικά, εκτός και αν η φλούδα δεν τρώγεται.

Τα φρούτα όπως και τα λαχανικά έχουν ευεργετικές επιδράσεις για ορισμένες παθήσεις, υπάρχουν και παθήσεις για τις οποίες πρέπει ορισμένα από αυτά να αποφεύγονται. Έτσι τα στυπτικά όπως κυδώνια, μήλα, μούσμουλα συνιστώνται για ευκοιλιότητες ενώ τα ροδάκινα είναι καλά για δυσκοιλιότητες. Το καρπούζι είναι διουρητικό και καθαρίζει τα νευρά και την κύστη. Τα κεράσια επίσης είναι διουρητικά και καθαρτικά. Τα πολύ γλυκά φρούτα όπως σταφύλια, σύκα, πεπόνι πρέπει να αποφεύγονται από τους διαβητικούς και όσους ενδιαφέρονται να αδυνατίσουν. Επίσης οι φράουλες σε μερικούς ανθρώπους προκαλούν αναφυλαξίες, παρόλο που είναι πλούσιες σε βιταμίνη C.

Οι θερμίδες των φρούτων προέρχονται κυρίως από τα σάκχαρα που περιέχουν και τα πιο κοινά έχουν kcal/100g: καρπούζι 15, πεπόνι 23, ροδάκινα φρέσκα 36, πορτοκάλια 35, μήλα 46, κεράσια 47, σταφύλια 65, μπανάνες 76.

Όπως προκύπτει απ' όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, προκύπτει ότι: ο άνθρωπος και όταν ακόμη ενδιαφέρεται να χάσει βάρος, θα πρέπει να παραβλέψει μάλλον τις λίγες θερμίδες ακόμη και του πιο σακχαρούχου φρούτου προκειμένου να μη στερηθεί τις θρεπτικές του ουσίες και να μειώσει τις θερμίδες από άλλα τρόφιμα.

Τα φρούτα και λαχανικά περιέχουν σωρεία ευεργετικών ουσιών και κυρίως μικροστοιχεία, θρεπτικές ουσίες σε μικροποσότητες, όπως είναι οι βιταμίνες και τα άλατα που αναζωογονούν. Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται όλα τα αντιοξειδωτικά που είναι εξαιρετα για το σύστημα ανοσίας. Η δράση τους έγκειται στο ότι εξουδετερώνουν τις λεγόμενες ελεύθερες ρίζες. Αυτές είναι ενώσεις που προέρχονται από υπεροξειδώσεις και χαρακτηρίζονται από μεγάλη ικανότητα αντίδρασης., επειδή στη δομή τους υπάρχει ένα μονήρες ηλεκτρόνιο. Οι λίγες ελεύθερες ρίζες χρειάζονται αλλά οι πλεονάζουσες έχουν τοξικές επιδράσεις όπως: επιτάχυνση της γήρανσης, φλεγμονή, καρκινογένεση, διαταραχή της λειτουργίας του ήπατος και αθηροσκλήρωση. Οι ελεύθερες ρίζες προκύπτουν από υπερκόπωση, ψυχική καταπίεση, κακή διατροφή, σωματική αδράνεια, υπερβολική στενοχώρια, κάπνισμα, ποτά και γενικότερα όταν το σώμα δεν αντεπεξέρχεται στην καθημερινή καταπίεση.

Θα πρέπει να λεχθεί ότι τα αντιοξειδωτικά δρουν εννορηστρωμένα. Όπως στην ορχήστρα εάν λείπουν κάποια όργανα η απόδοση των υπολοίπων δεν είναι καλή έτσι και τα

αντιοξειδωτικά πρέπει να συνυπάρχουν για να είναι η απόδοσή τους πλέον ικανοποιητική.

**Γκρέιπφρουτ:** είναι από τα πιο χορταστικά φρούτα, αν και έχουν λίγες θερμίδες (43 θερμίδες ανά 100 γρ.). Αποτελούν εξαιρετική πηγή διαιτητικών ινών και βιταμίνης C. Ένα μόνο γκρέιπφρουτ καλύπτει μιάμιση φορά τις καθημερινές ανάγκες σε βιταμίνη C ενός ενηλίκου.

## ΜΕΛΙ

Το μέλι περιέχει τουλάχιστον 182 διαφορετικές ουσίες, οι οποίες διασυνδέονται οργανικά μεταξύ τους και μάλιστα με τέτοιο τρόπο ώστε κανείς μέχρι σήμερα δεν μπόρεσε να το παράγει τεχνητά, μολονότι γνωρίζουμε τη σύνθεσή του. Η σύσταση, η ποιότητα, τα οργανοληπτικά στοιχεία ακόμη και η μορφή (ρευστή ή κρυσταλλωμένη) του ελληνικού μελιού διαφέρουν από φυτό σε φυτό, από περιοχή σε περιοχή, ακόμη και από χρονιά σε χρονιά, γιατί επηρεάζονται από τις καιρικές συνθήκες και τη χλωρίδα. Σε κάθε περίπτωση, σύμφωνα μάλιστα με όλες τις πρόσφατες επιστημονικές μελέτες, τα σκουρόχρωμα μέλια έχουν μεγαλύτερες ποσότητες αντιοξειδωτικών. Τα ανόργανα στοιχεία του μελιού, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία παίζουν σημαντικό ρόλο στο μεταβολισμό και στη θρέψη του ανθρώπινου οργανισμού.

## ΜΕΛΙ Η ΖΑΧΑΡΗ;

Στην ερώτηση αυτή η απάντηση είναι ανεπιφύλακτα μέλι! Η αντιπαράθεση του μελιού με τη ζάχαρη από πλευράς γλυκαντικής και θρεπτικής αξίας αλλά και παρενεργειών καταλήγει σαφώς υπέρ του μελιού. Συγκρίνοντας τη χημική σύνθεση του μελιού, που



αποτελείται κυρίως από απλά σάκχαρα και από πλήθος ιχνοστοιχείων, και τις ζάχαρης, η οποία αποτελείται κατά 99,5% από ζαχαρόλη χωρίς άλλο ίχνος ιχνοστοιχείων (εκτός από λίγο ασβέστιο), αποδεικνύεται η ουσιαστική διαφορά των δύο γλυκαντικών



ουσιών. Το μέλι είναι μία φυσική τροφή, χωρίς επεξεργασία, ενώ η ζάχαρη περνά από μία σημαντική διαδικασία βιομηχανικής επεξεργασίας, που στερεί από την αρχική φυσική πρώτη ύλη σημαντικό μέρος φυσικών ουσιών. Το μέλι προσφέρει στον οργανισμό σημαντικό εύρος βιταμινών, ενώ η ζάχαρη απορροφά από τον οργανισμό για τη διάσπασή της.

Πρόσφατες έρευνες και ανακοινώσεις υποστηρίζουν ότι τα σάκχαρα του μελιού αφομοιώνονται ταχύτατα από τον οργανισμό, με αποτέλεσμα να αποτελούν μια εξαιρετική πηγή ενέργειας, ιδιαίτερα για καταπονημένους οργανισμούς και αθλητές. Από πλευράς θερμίδων, 100 γραμμ. μέλι δίνουν 315 θερμίδες, ενώ 100 γραμμ. ζάχαρη 400 θερμίδες. Μία κουταλιά του τσαγιού μέλι το πρωί προσφέρει 23 θερμίδες. Το μέλι περιέχει σημαντική ποσότητα φρουκτόζης που είναι 2 φορές πιο γλυκιά από τη ζαχαρόλη της κοινής ζάχαρης. Συνεπώς για την ίδια γλυκαντική δύναμη χρησιμοποιούμε λιγότερο μέλι από ζάχαρη, εξοικονομώντας με αυτόν τον τρόπο αρκετές θερμίδες.

Όλοι οι υδρογονάνθρακες, είτε είναι απλοί υδατάνθρακες είτε σύνθετοι υδρογονάνθρακες, θα πρέπει να διασπαστούν σε γλυκόζη, ή σάκχαρα αίματος, ώστε να χρησιμοποιηθούν από το σώμα ως πηγή ενέργειας. Αυτά τα σάκχαρα που περιέχονται στο μέλι είναι κυρίως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, και μολονότι το σώμα τα απορροφά με διαφορετικό τρόπο και τα δύο είδη σακχάρων παρέχουν στο σώμα μια άμεση πηγή ενέργειας.

## ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΑΛΑΤΙ

Η γλυκόζη είναι η μοναδική πηγή ενέργειας των κυττάρων του κεντρικού νευρικού ιστού (εγκέφαλος και νωτιαίος μυελός). Η ζάχαρη δεν έχει θρεπτική αξία, είναι όμως γεμάτη θερμίδες. Τα 100 γραμμάρια ζάχαρης είναι 400 θερμίδες. Καλά είναι να προτιμάει κανείς τις φυσικές γλυκαντικές ουσίες. Η ημερήσια κατανάλωση ζάχαρης να μην υπερβαίνει τα 2 κουταλάκια του γλυκού.

Όσο για το αλάτι, συνιστάται η μείωση του ή ακόμα και η χρήση ενός υποκατάστατου του αλατιού. Έτσι αποφεύγουμε την υπέρταση και τα πρηξίματα. Το αλάτι ωφέλιμο είναι να το αντικαθιστούμε με φρέσκα μυρωδικά (άνηθο, μαϊντανό, σκόρδο) που προσθέτουν νοστιμιά. Αυτά τροφοδοτούν τον οργανισμό με πολύτιμες αντιοξειδωτικές ουσίες. Επίσης τον προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα, καρκίνο και γενικότερα από τη φθορά και τη γήρανση. Το σώμα μας χρειάζεται 3 γραμμάρια αλάτι ημερησίως. Τα 3/5 από ένα κουταλάκι του γλυκού.



## ΠΟΤΑ

Ο βασικός ρόλος των ποτών στη διατροφή είναι να αντικαταστήσουν το απομακρυνόμενο από τον οργανισμό καθημερινά ύδωρ με τις διάφορες οδούς: νεφροί, πνεύμονες, δέρμα. Ορισμένα, όμως, ποτά εκπληρώνουν και ένα θρεπτικό ρόλο, όχι κύριο, γιατί περιέχουν σε διάλυση θρεπτικές ή συμπληρωματικές ουσίες (υδατάνθρακες, ανόργανα στοιχεία, βιταμίνες), ενώ άλλα διεγείρουν το νευρικό σύστημα (αλκοολούχα και αλκαλοειδούχα ποτά).

Τα αλκοολούχα ποτά με μικρή περιεκτικότητα σε αλκοόλη, όπως οίνος εκ σταφυλής, μηλίτης οίνος και ζύθος, θεωρούνται υγιεινά ποτά, γιατί περιέχουν υδατάνθρακες, και βιταμίνες σε υπολογίσιμες ποσότητες. Όταν η αλκοόλη υπερβεί τους 15-20 βαθμούς, ο ρόλος αυτός του ποτού εκπίπτει σε δεύτερη μοίρα και δρα ως διεγερτικό.

Εκτός από τα αλκοολούχα ποτά, συχνά γίνεται χρήση ποτών με ευχάριστη γεύση, αλλά και με διεγερτική δράση: καφές, τσάι κ.ά. (αλκαλοειδούχα ποτά). Οι ιδιότητές τους αυτές οφείλονται στην καφεΐνη, που είναι διεγερτικό του νευρικού συστήματος. Η υπερβολική χρήση τους δεν θεωρείται ακίνδυνη και σε ορισμένες περιπτώσεις προκαλεί διαταραχές από το νευρικό σύστημα.

Το κύριο, βέβαια, φυσιολογικό ποτό είναι το ύδωρ, που όμως και αυτό δεν είναι πάντοτε κατάλληλο για πόση. Ένα καλό επιτραπέζιο ύδωρ πρέπει να είναι τελείως διαυγές, η περιεκτικότητά του σε ανόργανα άλατα να μην είναι πολύ υψηλή, να μην περιέχει παρά μόνο ελαχιστότατα ίχνη πρωτεϊνών και καθόλου αμμωνία και νιτρώδη. Τέλος, η μικροβιακή χλωρίδα να είναι περιορισμένη και να μην υπάρχουν παθογόνοι μικροοργανισμοί.

## ΠΡΑΣΙΝΟ ΤΣΑΙ. (CAMELLIA SINENSIS)

Γνωστότατο το πράσινο τσάι για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες (περιέχει πολυφαινόλες) καθώς και για το βοηθητικό ρόλο που παίζει στο αδυνάτισμα. Η λιγοςτή σε σχέση με τον καφέ καφεΐνη που επίσης περιέχει τονώνει τον οργανισμό. Πίνεται σαν αφέψημα ευχάριστα ενώ κυκλοφορεί και σε ταμπλέτα σε μεγαλύτερες περιεκτικότητες.

## ΝΕΡΟ

Η σωστή ενυδάτωση αποτελεί εξίσου σημαντικό παράγοντα με την ισορροπημένη διατροφή για την υγεία και ευεξία μας. Αναμφισβήτητα, το πιο σημαντικό συστατικό του ανθρώπινου οργανισμού, απαραίτητο για την επιβίωσή του είναι το νερό, καθώς αποτελεί περίπου 60% του σωματικού βάρους και συμμετέχει σε όλες τις φυσιολογικές λειτουργίες του. Συμβάλλει στη διαδικασία της πέψης, στη μεταφορά θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και μετάλλων στα κύτταρα, καθώς και σε πολλές μεταβολικές διεργασίες του οργανισμού. Επίσης, ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος και βοηθά την επιδερμίδα να διατηρεί την ελαστικότητα και την απαλότητά της. Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης ενισχύεται και από έρευνες που δείχνουν ότι ακόμα και 3% αφυδάτωση προκαλεί έλλειψη συγκέντρωσης, αδύναμη μνήμη και μειωμένη απόδοση στην εργασία και στο διάβασμα, καθιστώντας το έτσι πολύτιμο σε κάθε ηλικιακό στάδιο της ζωής του ανθρώπου. Το σώμα μας όμως δεν μπορεί να αποθηκεύσει νερό, γι' αυτό και η ποσότητα που αποβάλλεται μέσα σε ένα 24ωρο πρέπει να αναπληρώνεται στη διάρκεια της ημέρας. Οι απαιτήσεις του οργανισμού σε νερό διαφοροποιούνται ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το βάρος και τα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, αλλά και εξωτερικούς παράγοντες όπως η θερμοκρασία του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη νερού για μια ενήλικη γυναίκα με ενεργειακή πρόσληψη 2000 θερμίδων εκτιμάται περίπου στα 2 λίτρα (1 ml υγρών / 1 θερμίδα ). Από αυτά, το 20% καλύπτεται με την κατανάλωση τροφίμων (κυρίως φρούτα και λαχανικά, γιαούρτι και σούπες) και το υπόλοιπο 80% από υγρά. Αυτό ισοδυναμεί με περίπου 6-8 ποτήρια νερό.

Δεν είναι λίγες οι φορές, ωστόσο, που πολλοί ανησυχούν ότι δεν μπορούν να καλύψουν τις ημερήσιες ανάγκες τους σε νερό, καθώς κατά τη διάρκεια της ημέρας δε θυμούνται ή δεν επιθυμούν να πιούνε την απαραίτητη ποσότητα. Μέχρι πρόσφατα, ειδικοί και μη, πίστευαν πως τα άτομα αυτά δεν μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες τους σε υγρά και ότι κινδυνεύουν από αφυδάτωση, καθώς θεωρούσαν ότι το νερό είναι το μόνο κατάλληλο ρόφημα για επαρκή ενυδάτωση του οργανισμού. Επικρατούσε μάλιστα η αντίληψη ότι τα καφεϊνούχα ροφήματα –ο καφές, το τσάι, τα αναψυκτικά τύπου κόλα- όχι μόνο δεν κάλυπταν τις ανάγκες του, αλλά προκαλούν και αφυδάτωση. Από την άλλη, προκαλούσε εντύπωση το γεγονός ότι ορισμένοι άνθρωποι, στην πλειονότητα γυναίκες, συστηματικά δεν καταναλώνουν νερό, αλλά δεν εμφάνιζαν συμπτώματα αφυδάτωσης.

Το 2004 μια ανακοίνωση του Ινστιτούτου Ιατρικής της Ακαδημίας Επιστημών των Η.Π.Α., ανέτρεψε την αντίληψη ότι το μόνο υγρό που συμβάλλει στην ενυδάτωση είναι το νερό και βοήθησε στην κατανόηση των παραπάνω «παράδοξων» διαπιστώσεων. Σύμφωνα με νέα επιστημονικά στοιχεία, ενυδατική δράση δεν έχει μόνο το νερό, αλλά και όλα τα μη αλκοολούχα ποτά και ροφήματα. Το γάλα, οι χυμοί, το τσάι, ο καφές, τα αναψυκτικά (καφεϊνούχα και μη) μπορούν και αυτά να συνεισφέρουν συμπληρωματικά στην ενυδάτωση του οργανισμού μας, αφού η περιεκτικότητά του σε νερό ποικίλει από 85%-99%, ανάλογα με το είδος τους.

Όσον αφορά στη διουρητική δράση της καφεΐνης και την άποψη ότι προκαλεί αφυδάτωση, σύμφωνα με πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα, η διουρητική αυτή δράση είναι ήπια και παροδική, και συνεπώς, δεν μπορεί να οδηγήσει τον οργανισμό σε αφυδάτωση.

Τι σημαίνουν όλα αυτά για εμάς; Ότι, εκτός από το νερό, το οποίο θα πρέπει να αποτελεί πάντα την πρώτη μας επιλογή, μπορούμε να απολαύσουμε έναν καφέ ή όταν διψάμε, κάποιο χυμό ή αναψυκτικό -κατά προτίμηση light- και να προσθέσουμε στο «μετρητή» των καθημερινών μας αναγκών, χωρίς να στερήσουμε τον οργανισμό μας από τα υγρά που τόσο έχει ανάγκη για την ενυδάτωσή του.

### **Ισχύει ο κανόνας των «8 ποτηριών» την ημέρα;**

Μην ξεχνάτε ότι οι ανάγκες του κάθε ανθρώπου σε υγρά είναι διαφορετικές και εξαρτώνται από τα σωματομετρικά του χαρακτηριστικά (βάρος, ύψος), την πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων), την φυσική του δραστηριότητα, τις κλιματολογικές συνθήκες κ.α. Συνεπώς, ο κανόνας των «8 ποτηριών ημερησίως» καταρρίπτεται συνολικά, καθώς η σύσταση αυτή δεν καλύπτει τις ανάγκες πολλών ανθρώπων, π.χ. ενός άντρα με έντονη φυσική δραστηριότητα, ή ενός παιδιού που παίζει επί ώρες το καλοκαίρι στο ζεστό κλίμα της χώρας μας.

## 1.3 ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΤΡΟΦΩΝ

### **Βασικές αρχές**

Ο συνδυασμός των τροφών (δηλαδή, τι τρόφιμα μπορούν να καταναλωθούν μαζί), παίζει σπουδαίο ρόλο, για τη διατήρηση της καλής καθημερινής διάθεσης και της υγείας γενικότερα. Συνήθως οι περισσότεροι άνθρωποι τρώνε από όλα τα είδη, ανακατεμένα, στην κυριολεξία ό, τι βρουνε μπροστά τους. Μετά από λίγες ώρες όμως, αισθάνονται ρεψίματα, ξινίλες, καούρες, βάρος, αδιαθεσία. Δεν προλαβαίνει να περάσει αυτή η αδιαθεσία, αυτή η μπόρα και το ξαναρίχνουνε πάλι στην ποικιλία των φαγητών, με την ίδια βουλιμία. Πάλι η ίδια άσχημη κατάσταση. Αυτό συνεχίζεται μια ολόκληρη ζωή γιατί αγνοείται η σπουδαιότητα των συνδυασμών και γιατί δεν κατορθώνει κανείς να εξουσιάζει τη λαιμαργία του. Με βάση την κατηγορία που κατατάσσονται τα τρόφιμα (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά κλπ) πρέπει να έχει κανείς υπ' όψιν τις εξής βασικές αρχές, για τους συνδυασμούς μεταξύ τους.

### **Φρέσκα και ξηρά φρούτα**

Τρώγονται καλύτερα μόνα τους, μπορούν να συνδυασθούν με τους ξηρούς καρπούς, από ένα είδος το καθένα. Ένας καλός συνδυασμός π.χ. είναι, μήλα -καρύδια- σύκα ξηρά. Δεν είναι καλός συνδυασμός η κατανάλωση 2 ειδών μαζί, π.χ. μήλα, αχλάδια -καρύδια-αμύγδαλα, σταφίδες, σύκα. Το δεύτερο είδος την επόμενη μέρα. Σε περίπτωση πείνας, καλύτερα είναι να καταναλώνεται λίγο παραπάνω από το πρώτο είδος. Αυτός ο κανόνας ισχύει για όλες σχεδόν τις τροφές. Δηλαδή να μην καταναλώνεται μεγάλη ποικιλία φαγητών σε κάθε γεύμα.

### **Λαχανικά**

Θα πρέπει να αποτελούν τη βάση της καθημερινής διατροφής, μάλιστα το καθημερινό διαιτολόγιο θα πρέπει να περιέχει κατά 30% λαχανικά και φρούτα. Τα λαχανικά είναι ένας πολύτιμος σύμμαχος για την υγεία διότι είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Κατατάσσονται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με τα χρώματά τους, την περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες, τη χρησιμότητά τους και την περιεκτικότητά σε βιταμίνες Α και C.

Χωρίζονται σε λαχανικά που τα τρώμε ωμά, σαλάτες π.χ. μαρούλι, λάχανα κ.λπ. ή βρασμένα, όπως π.χ. ραδίκια, αντίδια, κ.λπ. και τους βολβούς των λαχανικών, που είναι πιο περιεκτικοί και τρώγονται σαν κύρια γεύματα, όπως πατάτες, παντζάρια, κρότα κ.λπ. Οι ωμές σαλάτες και τα βρασμένα χόρτα συνδυάζονται με όλες τις άλλες κατηγορίες τροφίμων (ξηρούς

καρπούς, δημητριακά, όσπρια). Δεν συνδυάζονται με τα φρέσκα και ξηρά φρούτα.

Οι βολβοί των λαχανικών και κυρίως οι πατάτες και τα παντζάρια δεν συνδυάζονται με καμιά από τις άλλες κατηγορίες τροφίμων, τρώγονται μόνο τους, ένα είδος, με μια ωμή σαλάτα, λίγο τυρί, ή ελιές. Τα καρότα, επειδή είναι πιο ελαφριά τροφή, συνδυάζονται και με άλλα τρόφιμα, σε μικρή όμως ποσότητα.

Η ντομάτα είναι ένα φρούτο των λαχανικών, μια σαλάτα που θέλει λίγη προσοχή. Όχι μεγάλες ποσότητες ντομάτας με πολύ λάδι, όπως συνηθίζεται, μαζί με άλλα τρόφιμα. Τρώγεται σκέτη και συνδυάζεται καλύτερα με ξηρούς καρπούς.

### **Ξηροί καρποί**

Συνδυάζονται μόνο με τα φρούτα (φρέσκα και ωμά) και τις ωμές και βρασμένες σαλάτες λαχανικών

### **Δημητριακά (ρύζι, σάρι, κουάκερ, ζυμαρικά, ψωμί κ.λ.π)**

Συνδυάζονται μόνο με ωμές και βρασμένες σαλάτες, ελιές, τυρί, ή γιαούρτι. Στα δημητριακά υπάγεται και το ψωμί που είναι ένα από τα βασικότερα είδη διατροφής. Δεν υπάρχει λόγος να τρώγονται όπως συνηθίζονται, δηλαδή με οποιαδήποτε τροφή και ψωμί, γιατί δεν συνδυάζεται, με όλα τα τρόφιμα και προκαλεί προβλήματα στην πέψη (βάρος, δυσπεψία κ.τ.λ. ).

Το ψωμί συνδυάζεται με τις ωμές και βρασμένες σαλάτες, το μέλι, το αβοκάντο, το γιαούρτι, τα αβγά κλπ. Δεν συνδυάζεται με τις πατάτες, τα παντζάρια, τα όσπρια, τα μακαρόνια, το ρύζι κ.λπ. Σε αυτά τα είδη των φαγητών δεν χρειάζεται να προσθέτουμε ψωμί όπως συνηθίζεται. Σε περίπτωση πείνας ας καταναλωθεί λίγη ποσότητα φαγητού παραπάνω. Ακόμα το ψωμί δεν συνδυάζεται με τους ξηρούς καρπούς, τα ξηρά και φρέσκα φρούτα, εκτός από τα σταφύλια.

### **Όσπρια**

Συνδυάζονται μόνο με σαλάτες, λίγο τυρί ή ελιές. Επίσης, για να μην νιώθει κανείς βάρος όταν τρώει όσπρια, πρέπει να προσέχει και τα εξής: να μουσκεύονται 12-14 ώρες προηγουμένως τα όσπρια και με το νερό που έχουν μουσκευτεί, να μαγειρεύονται σε χαμηλή θερμοκρασία με πολλά λαχανικά (καρότα, κρεμμύδια, σέσκουλο, μαρούλι κ.λπ.) Έτσι γίνονται πιο εύπεπτα.

Να μην τρώγονται σε μεγάλες ποσότητες (μισό πιάτο είναι αρκετό). Να μην χρησιμοποιείται πολύ λάδι, αλλά ελάχιστο. Να τρώγονται ήρεμα να δίνεται προσοχή στη μάσηση.

## **Ελιές**

Οι ελιές αποτελούν ένα καλό συμπλήρωμα όλων σχεδόν των φαγητών, δεν πρέπει όμως να καταναλώνονται πολλές ελιές μαζί, γιατί βαρυστομαχιάζουν.

## **Λάδι**

Είναι ένα εκλεκτό προϊόν, αλλά δεν πρέπει να χρησιμοποιείται πολύ στα φαγητά, διότι το λάδι έχει την ιδιότητα να κολλάει στα τοιχώματα του στομαχιού, να αδυνατίζει τα γαστρικά υγρά και να δυσκολεύει την πέψη των φαγητών. Γι' αυτούς τους λόγους, το λάδι που ρίχνεται στα φαγητά πρέπει να μετριέται με το κουτάλι (1 κουταλιά περίπου σε κάθε πιάτο), όπως στην κατοχή που δεν υπήρχε και να μην χρησιμοποιείται σε κάθε φαγητό μισό μπουκάλι λάδι, όπως γίνεται σήμερα. Το λάδι γίνεται πιο εύπεπτο όταν το χτυπήσει κανείς με λεμόνι. Γίνεται ένα γευστικότατο γαλάκτωμα κατάλληλο για τις σαλάτες και τα άλλα φαγητά.

## **Μέλι**

Αντικαθιστά την άσπρη ζάχαρη η οποία είναι πολύ βλαβερή, ενώ αντίθετα το μέλι είναι πολύ ωφέλιμο. Προστίθεται σε τσάι, κρέμες, γλυκά κ.λπ. Λίγο μέλι ταιριάζει πολύ με τους ξηρούς καρπούς και τα φρούτα. Συνδυάζεται με το αβοκάντο, τρώγεται και με σκέτο ψωμί. Γενικά δεν πρέπει να τρώμε μεγάλες ποσότητες μελιού, γιατί είναι συμπυκνωμένη τροφή και αρκεί μικρή ποσότητα. Η μεγάλη ποσότητα προκαλεί βάρος.

## **Τα προϊόντα των ζώων**

Το γάλα (ξινόγαλο), καλύτερα σκέτο, είναι προτεινόμενο να το πίνουν όλα τα βρέφη από τη μάνα τους χωρίς άλλες προσθήκες. Αν το σηκώνει το στομάχι, μπορεί να προστεθεί ψωμί, μέλι κ.λπ. Η συνήθεια που έχουν οι μητέρες να δίνουν στα παιδιά τους μαζί με το γάλα, αβγό, τυρί κ.λπ. είναι πολύ κακός συνδυασμός.

## **Το γιαούρτι**

Συνδυάζεται με φρέσκα φρούτα (εκτός από πορτοκάλι, πεπόνι, καρπούζι). Επίσης συνδυάζεται και με τα δημητριακά, ιδιαίτερα το ψωμί, αλλά σε μικρές ποσότητες. Δεν συνδυάζεται με τους ξηρούς καρπούς και τα όσπρια.

## **Το τυρί**

Συνδυάζεται με τα λαχανικά. Δεν συνδυάζεται με τα ξερά φρούτα και τους ξηρούς καρπούς. Με όλα τα άλλα τρόφιμα αν σας αρέσει, μπορεί να καταναλωθεί, αλλά σε πολύ μικρή ποσότητα.

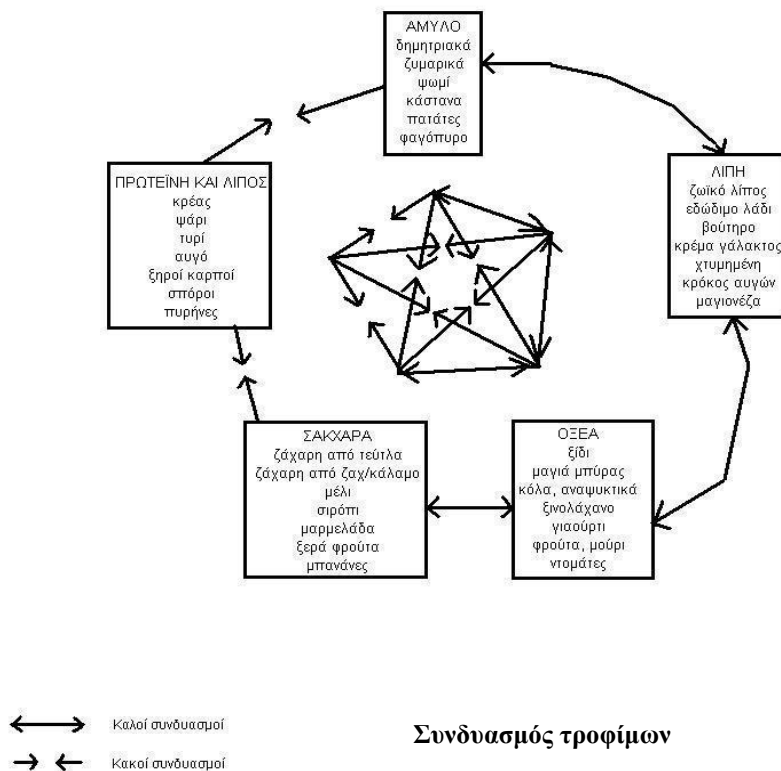
## **Τα αβγά**

Συνδυάζονται καλύτερα με σαλάτες και ψωμί, τίποτε άλλο.

**Σχετικά με τους συνδυασμούς των τροφών είναι αναγκαίο να έχουμε υπ' όψη μας και τα εξής:**

Γενικοί κανόνες συνδυασμών, που να εφαρμόζονται σε όλους δεν ισχύουν.

Κάθε οργανισμός είναι και μια ειδική περίπτωση και πρέπει να καταλαβαίνει κανείς, από τις αντιδράσεις του οργανισμού του, τι ταιριάζει περισσότερο και να το ακολουθεί ή αν έχει κάνει σχετικές εξετάσεις με τις οποίες να γνωρίζονται ποιες τροφές προκαλούν κρυφές ή φανερές διατροφικές αλλεργίες στον οργανισμό του. Καλύτερα να τρώει κανείς από λίγο περισσότερες φορές, παρά λίγες φορές μεγάλες ποσότητες, με αποτέλεσμα να προκαλούνται



αρρώστιες γιατί υπάρχει δυσκολία στη χώνεψη. Φρούτα και άλλες ωμές τροφές, μπορούν να φαγωθούν κάθε 2 ώρες περίπου. Θα πρέπει να γνωρίζει κανείς, ότι η λαιμαργία και η απληστία είναι ελαττώματα και κακές συνήθειες, που πρέπει να ξεπερνιούνται για να βρεθεί η στομαχική και προσωπική ηρεμία. Προσοχή όμως και στον υποσιτισμό. Στο θέμα των συνδυασμών των τροφών ορισμένοι υποστηρίζουν, ότι πρέπει να καταναλώνονται μαζί μερικές βασικές τροφές (ζεύγη τροφών), για να παίρνει κανείς όλα τα συστατικά όπως π.χ. όσπρια με δημητριακά. Αν την ανάμιξη αυτή την επιτρέπει το στομάχι, ας ακολουθηθεί, αν όμως εμφανιστούν δυσπεψίες να αποφεύγονται. Άλλοι επίσης υποστηρίζουν, ότι δεν πρέπει να δίνεται και μεγάλη σημασία στους συνδυασμούς των τροφών. Με αυτήν την άποψη όμως το πρώτο

που διαφωνεί και διαμαρτύρεται είναι το στομάχι μας. Πάντα με τις αναμίξεις το αποτέλεσμα είναι μια γερή στομαχική κρίση. Επομένως το σωστό είναι να δίνεται προσοχή πάντα στους συνδυασμούς των διαφόρων τροφίμων. Πάνω από τις θεωρίες πρέπει να τοποθετείται πάντα η πραγματικότητα.



## ΕΝΟΤΗΤΑ 2

### 2.1 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ



Το όμορφο δέρμα είναι προτεραιότητα για τις γυναίκες και τους άνδρες όλων των ηλικιών με αποτέλεσμα να δαπανούν πολύ χρόνο και χρήμα για την περιποίηση του.

Πολλές φορές αρκετοί άνθρωποι ξεχνούν ότι ο

ισχυρότερος σύμμαχος για την καλή υγεία του δέρματός τους είναι ίσως το πιο προφανές... η ισορροπημένη διατροφή!

Ειδικότερα στη σημερινή εποχή του άγχους, των ρύπων και άλλων “εχθρών” του δέρματος, η καλή διατροφή έρχεται να δώσει λύση, ενισχύοντας την υγεία του εκ των έσω.

Από μελέτες που έχουν γίνει φαίνεται ότι η διατροφή μεσογειακού τύπου έχει τις πιο ευεργετικές επιδράσεις. Η κατανάλωση ποικιλίας φρούτων και λαχανικών, δημητριακών ολικής αλέσεως και ξηρών καρπών (χωρίς προσθήκη αλατιού), ψαριών και άλλων θαλασσινών, αλλά και του ελαιόλαδου παρέχει στον οργανισμό πληθώρα βιταμινών, αντιοξειδωτικών και ευεργετικών λιπαρών που ενισχύουν την υγιή εικόνα του δέρματος.

Για να διατηρηθεί το δέρμα υγιές και λαμπερό είναι απαραίτητη η τήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής, πλούσιας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, καθώς επίσης και η κατανάλωση επαρκούς ποσότητας υγρών.

Η κακή και χαμηλά ενεργειακή διατροφή αποδυναμώνει την άμυνα του οργανισμού και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης λοιμώξεων του δέρματος (π.χ. ακμή). Μελετητές έχουν αναφέρει ότι αυξημένη κατανάλωση ζάχαρης οδηγεί στη δυσλειτουργία του κολλαγόνου (ουσία που προσδίδει στο δέρμα συνοχή και ευκαμψία) του δέρματος προκαλώντας την εμφάνιση καφέ κηλίδων.

Οι χημικές δίαιτες, στις οποίες αποκλείονται ολόκληρες ομάδες τροφίμων δεν βοηθούν στην διατήρηση μιας καλής

κατάστασης του δέρματος. Η έλλειψη θρεπτικών συστατικών προκαλεί συμπτώματα παρόμοια με αυτά των δερματοπαθειών (κοκκίνισμα, φαγούρα, ξηρότητα, αίσθημα καύσου). Η έλλειψη βιταμίνης Α προκαλεί σκληροδερμία, χαμηλά επίπεδα βιταμινών του συμπλέγματος Β προκαλούν ερυθρότητα, ευαισθησία, ξηρότητα ή υπερβολική λιπαρότητα. Πολύ μικροί μώλωπες γίνονται ορατοί σε περιπτώσεις έλλειψης βιταμίνης C, ενώ το στεγνό και θαμπό δέρμα υποδηλώνει φτωχή πρόσληψη φυλικού οξέος και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Άτομα που παρουσιάζουν ακμή αντιμετωπίζουν πρόβλημα έλλειψης ψευδαργύρου.

Η κατάλληλη διατροφή δύναται να παίζει προστατευτικό ρόλο κατά της γήρανσης. Με το πέρας της ηλικίας οι ίνες κολλαγόνου και ελαστίνης μειώνονται με αποτέλεσμα το δέρμα να χαλαρώνει και να δημιουργούνται ρυτίδες. Οι αντιοξειδωτικές ουσίες ( βιταμίνη Α, Ε, C, το σελήνιο και τα φλαβονοειδή) μπορούν να καθυστερήσουν το ρυθμό της φυσιολογικής γήρανσης, ενώ εξουδετερώνουν μερικώς την αρνητική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας και των άλλων παραγόντων που δημιουργούν ελεύθερες ρίζες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε βιταμίνη Ε και C, με παράλληλη τοπική εφαρμογή προϊόντων που περιέχουν τις ίδιες βιταμίνες, προσφέρει σημαντική προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία.

Όσον αφορά το νερό, θα πρέπει να καταναλώνονται τουλάχιστον 8-10 ποτήρια ημερησίως. Το νερό μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στο δέρμα και απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες. Το δέρμα είναι το τελευταίο όργανο στο οποίο φτάνει το νερό και αν δεν πει κανείς επαρκή ποσότητα θα είναι το πρώτο που θα αισθανθεί άμεσα τις επιπτώσεις που επιφέρει η έλλειψή του.

### **Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα**

Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στα λιπαρά ψάρια και στα ιχθυέλαια. Η πρόσληψη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων βοηθάει στην βελτίωση της κλινικής εικόνας ασθενών με δερματοπάθειες και ιδιαίτερα σε ασθενείς με ψωρίαση. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθούν στις φλεγμονώδεις παθήσεις του δέρματος καθώς ρυθμίζουν την παραγωγή ενδιάμεσων φλεγμονωδών μεσολαβητών που σχετίζονται με την ανοσολογική λειτουργία του δέρματος. Ακόμη τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ρυθμίζουν τη βιοσύνθεση των λιπιδίων της κεράτινης στοιβάδας του δέρματος.

## Βιταμίνες και Ιχνοστοιχεία

Οι βιταμίνες και τα ιχνοστοιχεία παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος. Παρακάτω αναλύεται τι προσφέρει η κάθε ουσία και από πού υπάρχει δυνατότητα προμήθευσής τους:

**Βιταμίνη Α :** Είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη, η οποία βοηθάει στην διατήρηση της ελαστικότητας του δέρματος. Σε καταστάσεις έλλειψης της βιταμίνης παρατηρείται ευερεθιστότητα του δέρματος και ξηροδερμία.

Πλούσιες πηγές : ιχθυέλαια, μαργαρίνη, συκώτι, κρόκος αυγού.

Βιταμίνη Α μπορεί να πάρει κανείς ακόμη και από τροφές πλούσιες σε β-καροτίνη, η οποία μετατρέπεται σε βιταμίνη Α. Γερμανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι 30mg της ουσίας καθημερινώς μπορεί να μειώσει την ερυθρότητα και τη φλεγμονή που προκαλούνται από ηλιακό έγκαυμα.

Πλούσιες πηγές : καρότα, ντομάτες, πατάτες, πεπόνι, μπρόκολο, σπανάκι.

**Βιταμίνη Β:** Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β βοηθούν στην διατήρηση της ομαλής λειτουργίας του δέρματος (συμπεριλαμβανόμενης της λειτουργίας της λίπανσης του δέρματος).

Πλούσιες πηγές : πουλερικά, ψάρια, πράσινα λαχανικά, αυγά.

**Βιταμίνη C:** Βοηθάει στην διατήρηση του κολλαγόνου. Συντελεί στην γρήγορη επούλωση των πληγών. Έλλειψη της βιταμίνης οδηγεί στην αποδυνάμωση των αιμοφόρων αγγείων και στην ρήξη των τριχοειδών που βρίσκονται στις εξωτερικές στοιβάδες του δέρματος.

Πλούσιες πηγές : εσπεριδοειδή, ντομάτες, φράουλες, πιπεριές, μπρόκολο, σπανάκι.

**Βιταμίνη Ε:** Διαθέτει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Βοηθάει στην πρόληψη της γήρανσης του δέρματος και ενισχύει την αντοχή του δέρματος κατά της ηλιακής ακτινοβολίας.

Πλούσιες πηγές: σολωμός , όσπρια, αμύγδαλα, φυλλώδη λαχανικά, ελαιόλαδο, σησαμέλαιο.

**Σελήνιο:** Μειώνει την καταστροφική επίδραση της υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα. Μελέτες έχουν δείξει ότι χαμηλά επίπεδα σεληνίου στο αίμα συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του δέρματος.

Πλούσιες πηγές : σιτάρι, σουσάμι, δημητριακά ολικής άλεσης.

**Ψευδάργυρος:** Βοηθάει στη διατήρηση του κολλαγόνου και της ελαστίνης.

Πλούσιες πηγές : οστρακοειδή, γαλοπούλα, μανιτάρια.

**Αντιοξειδωτικά:** Τα αντιοξειδωτικά είναι μια ομάδα ετερογενών ενώσεων, με κυριότερους εκπροσώπους τις βιταμίνες E και C, τα καροτενοειδή, το σελήνιο, τον ψευδάργυρο και τον χαλκό. Επίσης, στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα φλαβονοειδή και τα πολυφαινολικά παράγωγα. Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, οι ενώσεις αυτές εξουδετερώνουν τις βλαβερές για το δέρμα και τον οργανισμό γενικότερα ελεύθερες ρίζες. Το τσάι και ιδιαίτερα το πράσινο, είναι καλή πηγή φλαβονοειδών, καλό θα είναι όμως να μην προστίθεται γάλα, καθώς τα δεσμεύει μειώνοντας την απορρόφησή τους. Το κόκκινο κρασί, περιέχει υψηλές ποσότητες πολυφαινολών, ωστόσο θα πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο και να μην ξεπερνά το ένα ποτήρι την ημέρα για τις γυναίκες και τα δύο ποτήρια ημερησίως για τους άνδρες.

Με την καθημερινή πρόσληψη των παραπάνω θρεπτικών συστατικών, παρέχονται στον οργανισμό τα απαραίτητα “εργαλεία” για τη διατήρηση ενός όμορφου και υγιούς δέρματος. Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζει και ο τρόπος ζωής και ειδικότερα η διακοπή του καπνίσματος, αφού η συνήθεια αυτή “φορτώνει” τον οργανισμό με ελεύθερες ρίζες, δυσχεραίνοντας έτσι τη λειτουργία των παραπάνω συστατικών. Ωστόσο, αξιολογούμενο είναι ότι όλα αυτά τα συστατικά δρουν στο μέγιστο όταν συνδυάζονται, δηλαδή στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, η οποία πρέπει να αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας.

Σύμφωνα με το γερμανικό άρθρο “Körper und Hautverjüngung Diet”, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η υγιεινή διατροφή για την καταπολέμηση της γήρανσης του δέρματος και του σώματος, η οποία επιτυγχάνεται με σωστές διατροφικές συνήθειες. Έτσι φαίνεται το δέρμα νεότερο. Το να ξέρει κανείς ποια είδη τροφίμων «σώζουν» το δέρμα και ποια δεν είναι αποδεκτά από αυτό, αποτελεί τη βάση για την ομορφιά.

### **Προϊόντα αγαπητά από το δέρμα**

Τα ακόλουθα προϊόντα έχουν ιδιότητες αντιγήρανσης:

- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (με εξαίρεση τα 0% προϊόντα).

- Αυγά – περιέχουν όλες τις βιταμίνες, με εξαίρεση τη βιταμίνη C.
- Μία σαλάτα από φρέσκα λαχανικά και πορτοκάλια είναι πλούσια σε βιταμίνες απαραίτητες για το σώμα.
- Μήλα – βελτιώνουν επίσης τη λειτουργία του εντέρου.

### **Η χορτοφαγία δεν έχει καμία επίδραση στο δέρμα**

Αν η διατροφή είναι ισορροπημένη, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες, έχουμε ένα καλό και αισθητό αποτέλεσμα στο δέρμα. Αν όμως η διατροφή δεν είναι ισορροπημένη, τότε δε θα υπάρξει καμιά διαφορά, είτε είναι κανείς χορτοφάγος είτε όχι.

### **Προϊόντα μη αποδεκτά από το δέρμα**

- Κρεμμύδι και σκόρδο.
- Καπνιστά προϊόντα και αλλαντικά.
- Αρωματικά μπαχαρικά και καρυκεύματα.

### **Συμπερασματικά**

Η ομορφιά και η υγεία του δέρματος εξαρτάται και από το “πιάτο”. Απαιτείται ισορροπημένη διατροφή με κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων και επαρκής πρόσληψης υγρών. Η ομορφιά του δέρματος ξεκινάει από μέσα μας.

### **Τι πρέπει να τρώει κανείς όταν έχει ακμή**

- Να καταναλώνονται άπαχα γαλακτοκομικά.
- Να προτιμάται η κατανάλωση λευκού κρέατος (γαλοπούλα ,κοτόπουλο, ψάρι) 3 φορές την εβδομάδα.
- Να αποφεύγεται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος παραπάνω από 1-2 φορές την εβδομάδα.
- Να χρησιμοποιείται το ελαιόλαδο στη μαγειρική και να προτιμώνται ψητά, στον ατμό ή βραστά και λιγότερο μαγειρευτά φαγητά.

### **Πώς αντιμετωπίζονται οι ρυτίδες**

Να καταναλώνεται περισσότερο **ψάρι-ειδικά σολομό**

Ο σολομός αποτελεί σημαντική πηγή πρωτεΐνης αλλά και ωμέγα -3 λιπαρών οξέων. Τα λιπαρά οξέα βοηθούν στην τροφή

του δέρματος και το βοηθούν στη νεανικότητα και στη μείωση των ρυτίδων.

Να καταναλώνεται περισσότερη **σόγια**

Μέχρι τώρα οι περισσότερες ενδείξεις προέρχονται από έρευνες σε ζώα, αλλά μελέτη δείχνει ότι ορισμένες ιδιότητες της σόγιας μπορεί να βοηθήσουν στην προστασία ή στη θεραπεία βλάβης από την ηλιακή ακτινοβολία. Σε πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό 'European Journal of Nutrition' ερευνητές ανακοίνωσαν ότι υποκατάστατο με βάση τη σόγια, βελτίωσε την υφή του δέρματος μετά από έξη μήνες χρήσης.

Να προτιμάται το **κακάο** αντί για καφέ

Σε έρευνα που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό 'Nutrition', το 2006, επιστήμονες βρήκαν ότι το κακάο περιέχει υψηλά επίπεδα δυο διαιτητικών φλαβονοειδών, τα οποία βοηθούν στην προστασία του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία, στη βελτίωση της κυκλοφορίας των κυττάρων του δέρματος, ενώ επηρέασαν την ενυδάτωση και έκαναν το δέρμα να φαίνεται πιο μαλακό.

Να καταναλώνονται περισσότερα **φρούτα και λαχανικά**

Το κλειδί είναι τα αντιοξειδωτικά συστατικά. Αυτά τα συστατικά πολεμούν τη βλάβη που προκαλείται από τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες με τη σειρά τους βοηθούν το δέρμα να δείχνει πιο νεανικό και πιο λαμπερό προστατεύοντας από τη φωτογήρανση.

## 2.2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ

Η διήθηση (στράγγισμα, φιλτράρισμα) του συνδετικού ιστού με λιπαρές ουσίες, οι οποίες έχουν την τάση να σκληραίνουν, δηλαδή να σχηματίζονται σωροί λίπους και νερού σταθεροποιημένοι με υποδόριο ιστό, αποτελεί την κυτταρίτιδα.

Ο ανθρώπινος οργανισμός στην καθημερινή ζωή δημιουργεί απορρίμματα, για την αποβολή των οποίων κύρια υπεύθυνα όργανα είναι τα νεφρά και ιδρωτοποιοί αδένες. Κάθε οργανισμός έχει ένα ανώτατο όριο αποβολής των αχρήστων ουσιών. Η κακή ή ελλιπή αποβολή των απορριμμάτων αυτών, έχουν ως συνέπεια την εναπόθεση τους, στον κυτταρικό ιστό. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται μια σκλήρυνση ορισμένων στοιχείων του ιστού. Στις περιοχές αυτές που έχει επέλθει η σκλήρυνση έρχεται η λέμφος, η οποία προσπαθεί να διαλύσει τις τοξίνες που έχουν παραμείνει εκεί, προκαλείται έτσι πάχυνση του συνδετικού ιστού, ο οποίος διατείνεται και σαν αποτέλεσμα έχουμε τον σχηματισμό του όζου. Στα πρώτα της στάδια η κυτταρίτιδα δεν διαφέρει πολύ από το κοινό λίπος. Για την αναγνώριση, αρκεί να πιέσει κανείς τους ιστούς ανάμεσα στις παλάμες των χεριών. Στην περίπτωση που υπάρχει κυτταρίτιδα, το δέρμα αποκτά την όψη του φλοιού του πορτοκαλιού ενώ ταυτόχρονα παρουσιάζει μια ευαισθησία, η οποία δεν εμφανίζεται στις περιοχές, που δεν έχουν προσβληθεί. Αιτίες της κυτταρίτιδας μπορεί να είναι παθολογικές: κακή λειτουργία του ήπατος, ενδοκρινολογικές διαταραχές, εσφαλμένες συνήθειες, καθιστική ζωή, κάπνισμα αλλά και η κακή διατροφή.

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].

### **Πού οφείλεται**

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

Αναπτύσσεται 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 αποθηκεύει στα λιποκύτταρα που το έχουν πιο πολύ ανάγκη για να τραφούν. Η αφύσικη αυτή συσσώρευση λίπους οδηγεί τα συγκεκριμένα λιποκύτταρα να αυξάνουν σε όγκο και κατά συνέπεια να συμπιέζουν τα αγγεία, να εμποδίζουν τις ανταλλαγές ουσιών και να επιδεινώνουν το πρόβλημα της μικροκυκλοφορίας.

### **Διατροφική παρέμβαση.**

Για την αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας δεν θα χρησιμοποιηθεί η ίδια αγωγή με εκείνη κατά της παχυσαρκίας. Και αυτό επειδή οι υποθερμιδικές δίαιτες βοηθούν στην απώλεια του λιπώδους ιστού στα διάφορα μέρη του σώματος, ωστόσο η κυτταρίτιδα δεν υποχωρεί. Η ισορροπημένη διατροφή μπορεί να συντελέσει καθοριστικό ρόλο στην πρόληψη της κυτταρίτιδας διότι σύμφωνα με την ποιότητα της διατροφής μας ποικίλλει και ο βαθμός της κυτταρίτιδας. Η κακή διατροφή προκαλεί άμεσα κυτταρίτιδα, ενώ η σωστή διατροφή μπορεί να την αναστείλει.

Η μειωμένη πρόσληψη κορεσμένου (ζωικού) λίπους και αντικατάσταση του με μονοακόρεστο (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστο λίπος (φυτικά έλαια, λιπαρά ψάρια). Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται κυρίως σε λιπαρά κρέατα, τηγανητά, μαγιονέζα και κρέμα γάλακτος, αλλαντικά, ζωικά βούτυρα, αυγά, ολόπαχα γαλακτοκομικά και τυροκομικά προϊόντα.

Αυξημένη πρέπει να είναι και η κατανάλωση του νερού. 10-12 ποτήρια νερού είναι μια συνιστώμενη ποσότητα, η οποία αυξάνεται κατά τους θερινούς μήνες ή έπειτα από αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Το νερό συμμετέχει στον μεταβολισμό όλων των βασικών θρεπτικών συστατικών.

Συνιστάται μειωμένη πρόσληψη απλών σακχάρων (ζάχαρη, γλυκά, γλυκαντικές ύλες κλπ), ενώ παράλληλα να είναι αυξημένη η πρόσληψη σύνθετων σακχάρων (φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως κλπ). Τα απλά σάκχαρα, που προσλαμβάνονται από τις τροφές, ελευθερώνονται απότομα και



γρήγορα στο αίμα με τη μορφή της γλυκόζης, προκαλώντας υπεργλυκαιμία. Σε αντίθεση με απλά σάκχαρα, τα σύνθετα 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 δραστηριότητα και γενικά οι ενεργειακές 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 υπάρχει ποσότητα ανεκμετάλλευτης γλυκόζης (ενέργειας) που αποθηκεύεται. Η αποθήκευση γίνεται στο συκώτι και στους μύες αρχικά, και μετά μετατρέπεται (η γλυκόζη ενώνεται με τα ελεύθερα λιπαρά οξέα δημιουργώντας τα τριγλυκερίδια) σε λίπος στο λιπώδη και υποδόριο ιστό, ως αποθέματα ενέργειας.

Να περιορίζονται οι τροφές που προκαλούν κατακράτηση ή έχουν διουρητική δράση, όπως ο καφεΐνη [καφές, αναψυκτικά κ.α.] το αλκοόλ και το νάτριο. Τρόφιμα πλούσια σε νάτριο είναι το επιτραπέζιο αλάτι, τα παστά, κονσέρβες, πατατάκια, αλμυρά τυριά, τρόφιμα τύπου Junk food, ενώ θα πρέπει να δίνεται προσοχή στην προσθήκη του επιτραπέζιου αλατιού και στο μαγείρεμα.

Να προτιμούνται οι τροφές πλούσιες σε κάλιο όπως φρούτα (πεπόνι, σύκα, φρέσκα/ αποξηραμένα βερίκοκα, μπανάνες, χουρμάδες, σταφίδες, μήλα, πορτοκάλι), πράσινα λαχανικά, όσπρια (φασόλια, φακές, σόγια), ανάλατοι ξηροί καρποί, ολόκληρα σπόρια, άπαχα κρέατα, άσπρα ψάρια και άπαχο γάλα/ γιαούρτι, πατάτες βρασμένες/ ψητές (με τη φλούδα).

Καλό θα ήταν να υπάρχει αύξηση της φυσική δραστηριότητας καθημερινά: Η κάθε μορφή άσκηση συμβάλλει στην καύση θερμίδων, στην καλύτερη αιμάτωση των ιστών και κυκλοφορία του αίματος καθώς και στη διατήρηση ή απώλεια του σωματικού βάρους. Στους καλοκαιρινούς μήνες, αφού θα υπάρχει αρκετός ελεύθερος χρόνος στη θάλασσα ή στην πισίνα, ας αφιερώνονται λίγα λεπτά κάθε φορά που θα βοηθήσουν τη βελτίωση της εξωτερικής εμφάνισης. Μέσα στο νερό μπορεί κανείς να κάνει πολύ καλές ασκήσεις τόνωσης και σύσφιξης για τους μηρούς και τους γλουτούς βελτιώνοντας έτσι και την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.

## 2.3 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ.

### **Τροφές που «καίνε» το λίπος στην κοιλιά**

Η κατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων μπορεί να υποστηρίξει τις προσπάθειες των ενδιαφερόμενων να ξεφορτωθούν το κοιλιακό λίπος.

**Καρποί αγριοτριανταφυλλιάς.** Αποτελούν πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών, ιδιαίτερα φλαβονοειδών και βιταμίνης C. Υποβοηθούν τις προσπάθειες αποτοξίνωσης, ενώ βοηθούν στη μείωση του οξειδωτικού στρες, προσφέροντας έτσι στον οργανισμό την ευκαιρία να ξεμπλοκάρει τις διαδικασίες κινητοποίησης του κοιλιακού λίπους. Συμβουλή: Να θρυμματιστεί μισή χούφτα καρπών αγριοτριανταφυλλιάς στο μπλέντερ, να τοποθετηθούν σε μεγάλο ποτήρι γεμάτο νερό, να σκεπαστούν και να μείνουν όλη τη νύχτα στο ψυγείο. Το πρωί θα πρέπει να τους σουρώσει κανείς καλά και να καταναλωθεί το σκέτο υγρό, κατά προτίμηση με άδειο στομάχι.

**Κατσικάκι.** Αποτελεί άριστη πηγή του συνένζυμου Q-10, L-καρνιτίνης, αμινοξέων διακλαδισμένης αλυσίδας (BCAAS) και συζευγμένου γ-λινολεϊκού οξέος (CLA). Το συνένζυμο Q-10 είναι απαραίτητο για να παραχθεί ενέργεια από τα μιτοχόνδρια. Η L-καρνιτίνη αυξάνει το ρυθμό μεταφοράς των λιπαρών οξέων στα μιτοχόνδρια. Τα BCAAS (λευκίνη, ισολευκίνη, βαλίνη) βοηθούν στη μείωση του κοιλιακού λίπους στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης υποθερμιδικής δίαιτας. Το CLA συμβάλλει στην ελάττωση του λίπους σε υπέρβαρα άτομα. Συμβουλή: Να μαγειρεύεται το κατσικάκι ψητό και να καταναλώνεται μόνο το ψαχνό.

**Κόκκινα φασόλια.** Πλούσια πηγή φυτικών ινών, φασολαμίνης και γλουταμίνης. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στη μείωση της θερμιδικής πρόσληψης, ελαττώνοντας την απορρόφηση του διατροφικού λίπους. Συμβουλή: Να καταναλώνεται 1 φλιτζάνι κόκκινα φασόλια 2-3 φορές εβδομαδιαίως. Να ενταχθούν στα μεσημεριανά γεύματά, αντικαθιστώντας άλλες πηγές υδατανθράκων με υψηλότερο γλυκαιμικό δείκτη, όπως το ψωμί, τα ζυμαρικά, το αποφλοιωμένο ρύζι και οι πατάτες. Για καλύτερα αποτελέσματα, 15 λεπτά πριν το γεύμα καλό θα ήταν να πίνει κανείς τουλάχιστον δύο ποτήρια νερό.

**Κοκκινόψαρο.** Αποτελεί εξαιρετική πηγή τεσσάρων ουσιωδών συστατικών για τη μείωση του κοιλιακού λίπους. Συγκεκριμένα, περιέχει πρωτεΐνες αργής διάσπασης (αυξάνουν περισσότερο τη θερμογένεση), ω-3 λιπαρά (ελαττώνουν τα

επίπεδα γκρελίνης και βοηθούν στον έλεγχο του στρες), ασβέστιο (συμβάλλει γενικότερα στην ελάττωση του σωματικού λίπους) και ψευδάργυρο. Συμβουλή: Το κοκκινόψαρο πρέπει να τρώγεται βραστό και να χρησιμοποιείται στο πλαίσιο ενός ποικίλου διαιτολογίου που στοχεύει στη μικρότερη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και ζωικών λιπαρών.

**Λάδι Canola.** Η αντικατάσταση μέρους του διατροφικού λίπους που προσλαμβάνετε με έλαιο Canola όχι μόνο αυξάνει τη μεταγευματική θερμογένεση (επιπρόσθετη απώλεια θερμίδων), αλλά επίσης βελτιώνει το μεταβολισμό των υπόλοιπων τροφίμων του γεύματος και τη βιοδιαθεσιμότητα των συστατικών τους. Έτσι, ο οργανισμός μπορεί να προμηθευτεί με μικρότερη ποσότητα τροφής περισσότερα θρεπτικά συστατικά κι αυτό μειώνει τις απαιτήσεις του σε ενέργεια, επομένως και την αναζήτηση φαγητού. Συμβουλή: Μπορεί να προμηθευτεί κανείς έλαιο Canola ψυχρής έκθλιψης από καταστήματα βιολογικών προϊόντων. Να μην υπερβαίνουν τα 2 κουταλάκια ημερησίως.

**Τσάι.** Τα τσάγια που περιέχουν περισσότερες ενεργές κατεχίνες, όπως το μαύρο και το πράσινο, αυξάνουν την ικανότητα για προσπάθεια, μειώνουν την επιθυμία για υδατάνθρακες και προκαλούν ήπια θερμογένεση. Συμβουλή: Να πίνει κανείς 2-4 φλιτζάνια τσάι ημερησίως, αντικαθιστώντας τον καφέ ή άλλα διεγερτικά ροφήματα. Η λήψη τσαγιού πριν από την αερόβια άσκηση, αυξάνει το μεταβολισμό και επιταχύνει τη λιποδιάλυση.

### **Το ελαιόλαδο μας μειώνει τους πόντους στην κοιλιά.**

Είναι γνωστή η θρεπτική αξία του ελαιόλαδου και η συμβολή στην αξία της Μεσογειακής Διατροφής. Οι ευεργετικές δράσεις του ελαιόλαδου οφείλονται στην υψηλή περιεκτικότητα του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και 40 αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες.

Έρευνες έχουν δείξει ότι η χρήση ελαιόλαδου για 2-4 έτη, στα πλαίσια της Μεσογειακής Διατροφής μειώνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής κατά 50%. Έρευνα έδειξε ότι μια υποθερμιδική δίαιτα πλούσια σε ελαιόλαδο βοηθάει στην απώλεια βάρους τόσο στο πάνω μέρος όσο και στο κάτω μέρος του σώματος. Αντίθετα με υποθερμιδική και χαμηλή σε λιπαρά και υδατάνθρακες δίαιτα παρατηρήθηκε απώλεια πόντων μόνο στο κάτω μέρος.

Είναι επίσης γνωστό ότι η συσσώρευση πάχους γύρω από την κοιλιά εμπεριέχει αυξημένο κίνδυνο για καρδιακή προσβολή. Παρόλ' αυτά το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε θερμίδες, οπότε η

κατάχρηση μπορεί να μας προσθέσει βάρος, οπότε χρειάζεται μέτρο στην κατανάλωση του.

## 2.4 Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΑ ΜΑΛΛΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΝΥΧΙΑ

### ΜΑΛΛΙΑ

Η ισορροπημένη διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη σωστή ανάπτυξη κάθε οργανισμού και την προαγωγή της υγείας του. Η φράση «είμαστε ό,τι τρώμε» δηλώνει με τον καλύτερο τρόπο τη σημασία της διατροφής στην εμφάνιση μας αλλά και στις νόσους που πιθανόν να συνυπάρχουν. Η εμφάνιση και υγεία των μαλλιών μας σχετίζεται άμεσα και από την ποιότητα της διατροφής μας. Η τριχόπτωση αποτελεί ένα διαρκώς αυξανόμενο πρόβλημα, αφού φαίνεται ότι 1 στις 3 γυναίκες παρουσιάζει σημαντική τριχόπτωση, 1 στις 2 γυναίκες παρουσιάζει πρόβλημα τριχόπτωσης κάποια περίοδο της ζωής της και το 80% των ανδρών παρουσιάζει κάποια μορφή ανδρογεννητικής αλωπεκίας.

Κατά μέσο όρο στο κεφάλι υπάρχουν 200.000 περίπου τρίχες. Καθημερινά πέφτουν 80-100 τρίχες φυσιολογικά ενώ η τριχόπτωση αρχίζει όταν διαταράσσεται η ισορροπία και πέφτουν περισσότερες τρίχες από όσες βγαίνουν. Συνήθως η πιο σημαντική αιτία είναι η κακή διατροφή που έχει σαν συνέπεια να μην παίρνουν οι τρίχες των μαλλιών τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξή τους. Επίσης η ηλικία, το στρες, η κληρονομικότητα και διάφορες ασθένειες είναι παράγοντες που συντελούν σημαντικά στην τριχόπτωση.

Η γρήγορη απώλεια βάρους και η φτωχή διατροφή εμποδίζουν την απορρόφηση βιταμινών και θρεπτικών ουσιών που είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη των μαλλιών. Συχνά τα λεπτά και αδύναμα μαλλιά αποτελούν ένδειξη έλλειψης σιδήρου, η οποία μπορεί να οφείλεται είτε σε ένα εξαντλητικό πρόγραμμα απώλειας βάρους, είτε κατά την έμμηνο ρύση κατά την οποία οι γυναίκες χάνουν αρκετό αίμα. Συνήθως εμφανίζεται σε άτομα που έχουν μεγάλη αιμορραγία ή δεν προσλαμβάνουν επαρκείς ποσότητες σιδήρου από τη διατροφή τους. Το 72% των γυναικών με πρόβλημα τριχόπτωσης παρατηρήθηκε ότι έχουν έλλειψη σιδήρου. Οι τροφές που αποτελούν πλούσιες πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, το κόκκινο κρέας, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και οι φακές. Δε



θα πρέπει να αγνοείται πως ο σίδηρος που βρίσκεται στις ζωικές τροφές έχει καλύτερη βιοδιαθεσιμότητα , δηλαδή απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό και πως η βιταμίνη C που βρίσκεται στα φρούτα και τα λαχανικά βοηθά στην απορρόφησή του. Προσοχή χρειάζεται επίσης στην κατανάλωση καφέ και τσαγιού τα οποία δεν πρέπει να καταναλώνονται μαζί ή αμέσως μετά το φαγητό γιατί εμποδίζουν την απορρόφηση του σιδήρου.

Οι τρίχες των μαλλιών περιέχουν 25% νερό και επομένως χρειάζεται η συνεχής ενυδάτωση του οργανισμού για να διατηρούνται και τα μαλλιά ενυδατωμένα. Οι πρωτεΐνες αποτελούν τη βάση των μαλλιών και για αυτό δε θα πρέπει να λείπουν από τη διατροφή. Το 20% περίπου της καθημερινής ενεργειακής πρόσληψης πρέπει να προέρχεται από πρωτεΐνες οι οποίες βρίσκονται στο κρέας, τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα δημητριακά.

Ο ψευδάργυρος είναι επίσης απαραίτητος για την υγεία των μαλλιών. Συμβάλλει στη σύνθεση των πρωτεϊνών και επομένως είναι απαραίτητος για την υγιή ανάπτυξη των μαλλιών. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι τα θαλασσινά και τα μανιτάρια.

Σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης οι βιταμίνες του συμπλέγματος B και κυρίως το Παντοθενικό Οξύ, η Πυριδοξίνη και η Βιοτίνη, που συμμετέχουν στη σύνθεση των αμινοξέων από τα οποία αποτελούνται το στέλεχος και ο θύλακας της τρίχας. Οι τροφές που είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος βιταμινών B είναι το γιαούρτι, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, το κόκκινο κρέας, οι ξηροί καρποί και τα αυγά.

Πρόσφατα Ιάπωνες ερευνητές, έπειτα από εκτεταμένες μελέτες, ανέφεραν μια πιθανή σχέση ανάμεσα στην υπερβολική έκκριση σμήγματος και την τριχόπτωση, γιατί το σμήγμα φράζει τους πόρους με αποτέλεσμα την αβιταμίνωση των ριζών. Αν και η αιτία που συμβαίνει αυτό θα μπορούσε να είναι κληρονομική, οι Ιάπωνες πιστεύουν ότι σχετίζεται μάλλον με τη διατροφή. Και έχουν λόγο να το πιστεύουν, αφού οι Ασιάτες είχαν πυκνά, υγιή μαλλιά μέχρι το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, όπου υιοθέτησαν στη διατροφή τους το ζωικό λίπος, με αποτέλεσμα, όπως υποστηρίζουν, να κερδίσουν σε ύψος, αλλά να χάσουν σε μαλλιά. Μέχρι ένα σημείο μπορεί η θεωρία τους να είναι σωστή, γιατί πολλοί παραπονιούνται για λιπαρά μαλλιά έξι μήνες με ένα χρόνο πριν αρχίσει το πρόβλημα της τριχόπτωσης. Πάντως οι περισσότεροι δερματολόγοι συμβουλεύουν συχνό λούσιμο, το οποίο μειώνει το επιφανειακό σμήγμα που περιέχει υψηλή ποσότητα τεστοστερόνης και DHT με απαλά σαμπουάν.

Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας μπορούμε να εξασφαλίσουμε την υγεία των μαλλιών μας. Βέβαια όταν η τριχόπτωση οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες, ορμονολογικούς ή στη λήψη κάποιων φαρμάκων τότε ακόμα και μια ισορροπημένη διατροφή δεν μπορεί να αναστείλει το φαινόμενο.

## **ΝΥΧΙΑ**

Όπως τα μαλλιά, έτσι και τα νύχια επηρεάζονται άμεσα από την ποσότητα, αλλά κυρίως την ποιότητα της διατροφής. Το πόσο εύκολα σπάνε, αν ξεφλουδίζουν ή εμφανίζουν λευκά στίγματα είναι στοιχεία που έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή.

**Ψευδάργυρος:** Έχει βρεθεί ότι ο ψευδάργυρος παίζει ρόλο στον περιορισμό των άσπρων στιγμάτων στα νύχια. Επίσης, τα λευκά στίγματα των νυχιών μπορεί να είναι αποτέλεσμα μιας δίαιτας φτωχής σε πρωτεΐνες. Τέλος, όταν είναι εύθραπτα και σπάζουν εύκολα, αυτό μπορεί να είναι αποτέλεσμα της ανεπαρκούς πρόσληψης σιδήρου.

**Πρωτεΐνη:** Η έλλειψη ικανοποιητικής πρόσληψης πρωτεΐνης από τροφές όπως κρέας, αβγά και όσπρια μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση λευκών κηλίδων στην επιφάνεια των νυχιών. Η πρωτεΐνη είναι βασική δομική μονάδα των νυχιών (κυρίως με τη μορφή της κερατίνης) και για αυτό η πρόσληψη του σημαντικού αυτού θρεπτικού συστατικού επηρεάζει την εμφάνιση αλλά και τη σκληρότητα των νυχιών.

**Ασβέστιο:** Το ασβέστιο είναι επίσης απαραίτητο για να έχουμε υγιή νύχια. Χωρίς το ασβέστιο, τα νύχια χάνουν τη δύναμη και την αντοχή τους και γίνονται πιο ευαίσθητα και στεγνά. Το ασβέστιο μπορούμε να το πάρουμε από τροφές-πηγές όπως τα γαλακτοκομικά, τα σκουροπράσινα λαχανικά, το σουσάμι και κάποια λαχανικά και ψάρια.

Γενικά, στίγματα ή άλλα ιδιαίτερα στοιχεία στην εμφάνιση των νυχιών δηλώνει ανεπάρκεια κάποιου διατροφικού στοιχείου. Έτσι, καφεκόκκινα στίγματα μπορεί να οφείλονται σε απώλεια φολικού οξέος, βιταμίνης C ή πρωτεΐνης. Επίπεδα ή αδύναμα νύχια μπορεί να



οφείλονται σε ανεπάρκεια βιταμίνης B12, ενώ λευκές γραμμές μπορεί να παρουσιαστούν λόγω χαμηλού σιδήρου.

Θα έλεγε λοιπόν κανείς πως μια ισορροπημένη, ποικίλη διαίτα με λαχανικά, φρούτα, πρωτεΐνη και σύνθετους υδατάνθρακες συμβάλλει πέρα από την γενικότερη καλή λειτουργία και την υγεία όλου του οργανισμού και στην καλύτερη εμφάνιση τόσο των μαλλιών όσο και των νυχιών.



## 2.5 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΝΕΥΡΙΚΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑΣ

Όλοι λίγο-πολύ έχουν ακούσει για την νευρική ανορεξία. Μπορεί να μη γνωρίζει κανείς τι ακριβώς είναι, αλλά σίγουρα έχει συνδεθεί με γνωστά μοντέλα, ηθοποιούς, τραγουδιστές και γενικά άτομα του καλλιτεχνικού στερεώματος. Δυστυχώς, όμως, η νευρική ανορεξία υπάρχει, και μάλιστα έντονα, και σε λιγότερο διάσημα άτομα, άτομα που ζουν και κυκλοφορούν τριγύρω ή και μέσα στο ίδιο το σπίτι κάποιων ατόμων.

Η νευρική ανορεξία είναι μια ακραία διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από την απόλυτη αποστροφή προς το φαγητό και που ως επί το πλείστον παρουσιάζεται στις γυναίκες, χωρίς ωστόσο να εξαιρούνται και οι άντρες. Εκτιμάται ότι 5% των γυναικών και 1% των αντρών εφηβικής ηλικίας ( μεταξύ 15-19 ετών) εμφανίζει νευρική ανορεξία. Αξίζει μάλιστα να σημειωθεί ότι είναι η μοναδική ψυχιατρική διαταραχή που μπορεί να οδηγήσει απευθείας στον θάνατο, με ποσοστό θνησιμότητας γύρω στο 10-20%, σύμφωνα με τα στοιχεία της Αμερικάνικης Ψυχιατρικής Εταιρείας.

Η μορφή της κοινωνίας μέσα στην οποία μεγαλώνει ένα άτομο, φαίνεται να είναι πολύ σημαντική για το αν θα αναπτύξει κάποια διατροφική διαταραχή ή όχι. Τα τελευταία 20 χρόνια στις δυτικές κοινωνίες, όλο και πιο πολύ, προβάλλεται το αδύνατο σώμα, όχι μόνο σαν πρότυπο ομορφιάς, αλλά και σαν προϋπόθεση για επιτυχία, ευτυχία και αυτοεκτίμηση. Με την εισβολή των δυτικών προτύπων ομορφιάς και κομψότητας μέσα από διαφημίσεις, περιοδικά μόδας και διάφορους διάσημους καλλιτέχνες, άρχισαν να αναφέρονται όλο και πιο πολλά περιστατικά νευρικής ανορεξίας.

Στο κυνήγι της ομορφιάς και της αποδοχής, τα νεαρά κορίτσια υποκύπτουν στην παγίδα των εμπορικών εταιριών μόδας, που με σκοπό τη μεγιστοποίηση των κερδών τους, προβάλλουν τον υποσιτισμό ως πρότυπο κομψότητας. Πράγματι, στο σύγχρονο κόσμο που ζει κανείς, επικρατεί μια ευρεία αποδοχή της νευρικής ανορεξίας ως προτύπου ομορφιάς, τείνοντας να καθιερωθεί ως σωματική μόδα, αφού υπάρχει συσχετισμός του “λεπτού” με το “ωραίο”. Δεν είναι λίγα, εξάλλου, τα μοντέλα, με πιο πρόσφατο παράδειγμα αυτό της Εύα Χερτζικόβα, που από τις συνεχείς και έντονες δίαιτες στην προσπάθειά τους να γίνουν πιο λεπτές και έμμεσα πιο όμορφες, καταλήγουν να γίνουν ανορεξικές, μοιάζοντας σαν “κινούμενα κόκαλα”.

Οι απότομες αλλαγές που παρατηρούνται στο σώμα της έφηβης κοπέλας με το σχηματισμό καμπυλών στο στήθος και τους μηρούς, την πανικοβάλλουν, αφού στο παιδικό-ακόμα-μυαλό της, η αλλαγή αυτή μοιάζει να την απομακρύνει από το στόχο της, που δεν είναι άλλος από την απόκτηση ενός εξαιρετικά αδύνατου σώματος.

Έτσι, πέρα από τα πρότυπα ομορφιάς που προσπαθεί να επιβάλλει η σύγχρονη κοινωνία, και η οικογένεια στην οποία μεγαλώνουν τα παιδιά μπορεί να οδηγήσει σε νευρική ανορεξία. Οικογένειες με άστατες διατροφικές συνήθειες, υπερπροστατευτικές ή πολύ αυστηρές ή ακόμα και μητέρες που δεν έχουν προετοιμάσει τις κόρες τους για τις επερχόμενες φυσιολογικές αλλαγές στο σώμα τους, ανατρέφουν παιδιά με χαμηλή αυτοπεποίθηση, άβουλα και αναποφάσιστα. Παιδιά, που μέσω της νευρικής ανορεξίας θέλουν να δείξουν ότι μπορούν και έχουν τον έλεγχο του βάρους τους. Ιδιαίτερα δε τους καλοκαιρινούς μήνες που η εξόρμηση στις παραλίες επιβάλλει τα μαγιό (τα οποία χρόνο με το χρόνο γίνονται όλο και πιο μικροσκοπικά, αφήνοντας ελάχιστα στην φαντασία), η εφαρμογή εξαντλητικών διαιτών για έλεγχο του σωματικού βάρους και η κατάληξη αυτών σε νευρική ανορεξία είναι συνήθη στις έφηβες.

### **Ποια είναι τα κριτήρια της νευρικής ανορεξίας**

A) Άρνηση του ατόμου να διατηρήσει το βάρος του πάνω από ένα φυσιολογικό όριο σύμφωνα με την ηλικία και το ύψος του, που σε συνδυασμό με πολύ αυστηρές δίαιτες, οδηγεί σε απώλεια βάρους που ξεπερνά το 15% του ιδανικού (δηλαδή τη δεδομένη στιγμή, το άτομο ζυγίζει μόλις το 85% του ιδανικού του βάρους).

B) Έντονος και παράλογος φόβος σε σχέση με το ποσοστό λίπους του σώματος και τρόμος στην ιδέα και μόνο της απόκτησης βάρους, έστω και αν το άτομο είναι ελλειποβαρές.

Γ) Διαταραγμένη εικόνα βάρους και σχήματος σώματος.

Δ) Μη επίγνωση, από το ίδιο το άτομο, της σοβαρότητας της κατάστασης του.

Ε) Δημιουργία τελετουργιών γύρω από την παρασκευή και κατανάλωση φαγητού, όπως το τεμάχισμα του σε πολύ μικρά κομμάτια.

Στ) Αποφυγή γευμάτων.

Z) Υπερβολική άσκηση. Το άτομο ασκείται συστηματικά και έντονα, πολλές φορές με φανατισμό, ξεκλέβοντας χρόνο από το σχολείο, την εργασία και τις σχέσεις του. Μοιάζει να μην ικανοποιείται ποτέ από τις αθλητικές του επιδόσεις, αφού πάντα

στοχεύει σε άπιαστες προκλήσεις. Έτσι, η προσπάθεια ελέγχου του βάρους του, ξεπερνά το αρχικό μυώδες και αθλητικό πρότυπο.

Η) Οι κοπέλες συνήθως φοράνε πολύ φαρδιά ρούχα για να κρύψουν το αποστεωμένο τους σώμα.

Θ) Πρόκληση εμετών και χρήση καθαρτικών.

Επειδή λοιπόν η νευρική ανορεξία δεν είναι μια παθολογική νόσος που προκαλείται από ιούς ή μικρόβια, αλλά μια ψυχολογική κατάσταση, το μυαλό είναι αυτό που αρχίζει να καθοδηγεί το σώμα προς την αυτοκαταστροφή και αυτό γιατί η νευρική ανορεξία εγκυμονεί κινδύνους, τόσο για την υγεία, όσο και γενικότερα. Συγκεκριμένα, τα άτομα που πάσχουν. Παρουσιάζουν εικόνα σώματος απίσχνασης, ενώ συχνά έχουν μια παράλογη εμμονή ότι είναι παχύσαρκα ή ότι μπορεί να παχύνουν. Επίσης, πάντα παρατηρείται ανεπαρκής αύξηση βάρους σε σχέση με την ανάπτυξη τους. Τα ανορεξικά άτομα δεν παραδέχονται την πείνα, την αδυναμία ή την καταβολή που αισθάνονται, ενώ εμφανίζουν έντονα σημάδια κατάθλιψης, οξυθυμίας, κοινωνικής απομόνωσης και δυσκολίες έκφρασης των συναισθημάτων τους. Παράλληλα, εμφανίζουν ζαλάδες και λιποθυμίες, ενώ συχνά είναι και τα προβλήματα από το κυκλοφορικό, το πεπτικό και το καρδιαγγειακό σύστημα. Υπόταση, υπογλυκαιμία, αναιμία, ωχρή όψη, προβλήματα εστίασης στην όραση, διαταραχές στις εγκεφαλικές λειτουργίες, ελάττωση της σεξουαλικής επιθυμίας και μείωση οστικής πυκνότητας (εμφάνιση οστεοπόρωσης), συμπληρώνουν τη μακροσκελή λίστα των προβλημάτων υγείας που συνοδεύουν τη νευρική ανορεξία.

Αξίζει επίσης να αναφερθεί ότι σε πολλές περιπτώσεις, η νευρική ανορεξία και η νευρική βουλιμία μπορούν να συνυπάρξουν. Πράγματι, πολλοί ασθενείς με νευρική βουλιμία έχουν ιστορικό νευρικής ανορεξίας, ενώ άλλοι βουλιμικοί ενδέχεται να χάσουν βάρος και να γίνουν ανορεξικοί.

Παρά τις όποιες σοβαρές συνέπειες της νευρικής ανορεξίας στο σώμα και το μυαλό, στις περισσότερες περιπτώσεις αυτές, ευτυχώς, είναι αναστρέψιμες. Απαραίτητη προϋπόθεση βέβαια είναι η έγκαιρη επίγνωση του προβλήματος από τον ίδιο τον πάσχοντα και η άμεση και σε συχνά διαστήματα τροφοδότηση του οργανισμού με όλα τα απαραίτητα συστατικά. Η διαδικασία ανάρρωσης του ατόμου διαρκεί εβδομάδες ή και μήνες, έτσι ώστε τόσο το σώμα, όσο και το μυαλό να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα. Σε ποσοστό 50% των περιπτώσεων, επιτυγχάνεται ανάκτηση και διατήρηση ενός ικανοποιητικού βάρους σώματος, ενώ στο 10-20% των ασθενών, συνεχίζουν να υπάρχουν προβλήματα για αρκετά χρόνια.

Η γρήγορη, ολοκληρωμένη και αποτελεσματική θεραπευτική προσέγγιση, όπως επίσης και το κατάλληλο υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, συντείνουν στην επιτυχή αποθεραπεία και στην καλή διάγνωση. Ας μην διαφεύγει ότι η αντιμετώπιση της νευρικής ανορεξίας πρέπει να περιλαμβάνει τόσο ψυχολογική θεραπεία, όσο και διατροφική φροντίδα. Ειδικοί ψυχοθεραπευτές, σε συνεργασία με κλινικούς διατροφολόγους, μπορούν να βοηθήσουν το πάσχον άτομο να νικήσει για πάντα τη νευρική ανορεξία.

### **Διατροφική αντιμετώπιση νευρικής ανορεξίας**

Οι διατροφικές παρεμβάσεις πρέπει να επανασυνθέτονται μέσα από τη συνολική ψυχολογική κατάσταση του ασθενούς. Το απόλυτο αντικείμενο είναι να διορθωθεί η σύσταση του σώματος, αλλά αυτό μπορεί να συμβεί μόνο εάν υπάρχει επαρκής κυτταρική λειτουργία. Αυτό απαιτεί τη διόρθωση των βιοχημικών ανωμαλιών πριν από την αύξηση βάρους. Ένα διατροφικό ιστορικό που θα ερωτηθεί από έμπειρο διαιτολόγο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναγνωριστούν συγκεκριμένες ελλείψεις σε πρωτεΐνες, λιπαρά οξέα και μικροθρεπτικά συστατικά. Το διατροφικό ιστορικό θα πρέπει να εμπεριέχει πληροφορίες για την πρόσληψη υγρών, αλκοόλ και καφεΐνης, για το κάπνισμα, τη χρήση συμπληρωμάτων βιταμινών και τη μέτρηση βάρους και ύψους.

### **Επανασίτιση**

Στη χρόνια ασитία η ενεργειακή ανάγκη μειώνεται. Είναι επομένως πιθανόν να φτάσει κανείς σε αύξηση του βάρους με σχετικά χαμηλή πρόσληψη ενέργειας στην αρχή και με σταδιακή αύξησή της. Μια εξατομικευμένη προσέγγιση μπορεί να είναι η καλύτερη για εκείνους που δεν κουράρονται από εξειδικευμένη μονάδα τροφικών διαταραχών. Στις εξειδικευμένες μονάδες μπορεί να χρησιμοποιηθεί τυποποιημένο πρόγραμμα. Μια εβδομαδιαία αύξηση βάρους της τάξης του 0,5-1,0 kg θεωρείται το βέλτιστο και μια πρόσληψη της τάξης των 2.200-2.500 kcal (9.200-10.000 kJ) την ημέρα μπορεί να πετύχει την αύξηση αυτή στους περισσότερους ασθενείς. Ο ρυθμός αύξησης βάρους θα μειωθεί με την αύξηση του βάρους, γεγονός που θα οφείλεται στην αύξηση του μεταβολικού ρυθμού και στη φυσική δραστηριότητα. Χορτοφαγικές δίαιτες μπορούν να εγκαθιδρυθούν χωρίς δυσκολία. Οι χορτοφαγικές δίαιτες (Vegan) παρουσιάζουν ιδιαίτερα προβλήματα στην επίτευξη επαρκούς ενεργειακής πρόσληψης και προμήθειας φωσφόρου.

Μερικοί ασθενείς αναπτύσσουν περιφερικό οίδημα στα αρχικά στάδια της επανασίτισης τροφών. Αυτό φαίνεται να είναι ιδιαίτερα συχνό σε εκείνους που είχαν λανθασμένα χρησιμοποιήσει καθαρτικά ή προκαλούσαν εμετούς πριν από την εισαγωγή τους. Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε γρήγορη αύξηση βάρους αρκετών κιλών. Το οίδημα της επανασίτισης πρέπει να διακριθεί από εκείνο της καρδιακής ανεπάρκειας, της οποίας άλλες ενδείξεις είναι απύεσες. Είναι πιθανόν ότι πολλές από τις ανεπιθύμητες συνέπειες της επανασίτισης μπορούν να ελαχιστοποιηθούν ή να αποφευχθούν με το να αρχίσει ο ασθενής με σχετικά μικρές ποσότητες τροφής και προοδευτική αύξησή τους. Μια ξαφνική αύξηση του μεταβολικού φορτίου μπορεί να επισπεύσει βιοχημικές ανεπάρκειες και να αποκαλύψει κρυμμένες ελλείψεις.

Είναι κοινή πρακτική να τίθεται ένα βάρος στόχος στην αρχή της θεραπείας. Δεν υπάρχει καθαρή ομοφωνία για το πώς αυτό μπορεί να καθοριστεί, αλλά συχνά θέτεται σε ένα δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) 19-20 kg/m<sup>2</sup>. Παρ' όλα αυτά, αυτό αντιπροσωπεύει το ελάχιστο υγιές βάρος βασισμένο στον μέσο όρο του πληθυσμού και δεν είναι απαραίτητα το ιδανικό βάρος για το κάθε άτομο. Προς το παρόν, δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία πάνω στα οποία να βασιστούν συστάσεις για υγιή σωματικά βάρη σε συγκεκριμένες εθνικές ομάδες/μειονότητες. Μερικοί ειδικοί συνιστούν τη χρήση υπερηχογραφήματος για να εξετάσουν την ωριμότητα των ωοθηκών ως δείκτη της επαρκούς ανάκτησης βάρους.

### **Συστάσεις**

- Ασθενείς με νευρική ανορεξία πρέπει να έχουν διατροφική αξιολόγηση
- Μία επίσημη αξιολόγηση του διατροφικού επιπέδου συνιστάται με την εισαγωγή στο νοσοκομείο. Οι μονάδες πρέπει να έχουν ξεκάθαρο πρωτόκολλο όσον αφορά το ποιος θα διεξάγει αυτή την αξιολόγηση.
- Οι ασθενείς πρέπει να περάσουν γενική φυσική εξέταση
- Μία λεπτομερής εργαστηριακή αξιολόγηση πρέπει να γίνει με την αρχική φυσική εξέταση και ξανά με την εισαγωγή στο νοσοκομείο. Εάν βρεθούν σοβαρές ανωμαλίες τότε πρέπει ένας ειδικός να δώσει τις συμβουλές του.
- Η ποσότητα φαγητού που θα δίνεται θα είναι περιορισμένη στην αρχή και έπειτα θα αυξάνεται με αργό ρυθμό.
- Η σύσταση σε γενικές γραμμές για την αύξηση βάρους είναι της τάξης 0.5 – 1.0 kg την εβδομάδα.

- Ασθενείς στα πρώτα στάδια της επανασίτισης πρέπει να παρακολουθούνται στενά για όποια σημεία βιοχημικών διαταραχών, καρδιαγγειακών διαταραχών και διαταραχών της ισορροπίας των υγρών. Η ηλεκτροκαρδιογραφική παρακολούθηση συνιστάται ακόμη περισσότερο όταν συντρέχει και διαταραχή ηλεκτρολυτών και κατά τη διάρκεια ενδοφλέβιας αντικατάστασής τους.
- Η χρήση συμπληρωμάτων μικροθρεπτικών συστατικών συνιστάται και στους ασθενείς εντός αλλά και εκτός (εξωτερικά ιατρεία) νοσοκομείου.
- Η χρήση συμπληρώματος θειαμίνης από το στόμα συνιστάται στους εσωτερικούς και εξωτερικούς ασθενείς που υποβάλλονται σε ταχεία αύξηση βάρους.
- Η εντερική σίτιση πρέπει να εφαρμόζεται από ειδική κλινική ομάδα με εμπειρία και επιδεξιότητα στη χρήση της.
- Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε εντερική σίτιση πρέπει να παρακολουθούνται προσεκτικά, οι ηλεκτρολύτες ορού πρέπει να παρακολουθούνται στενά και οι ελλείψεις να διορθώνονται αμέσως.
- Η εντερική σίτιση πρέπει να αρχίζει αργά, χρησιμοποιώντας μία ισοτονική τυποποιημένη τροφή 1 kcal/ml (4.2 kJ/ml) που θα διανέμεται μέσω ενός μικρής διαμέτρου ρινογαστρικού σωλήνα.
- Παρεντερική χορήγηση βιταμινών Β και C πρέπει να δίνεται πριν ξεκινήσει η εντερική σίτιση και εάν είναι δυνατό και έπειτα.
- Συμπληρώματα φωσφόρου συνιστώνται πριν την έναρξη της εντερικής σίτισης, ένα συμπληρωματικό συμπλήρωμα μετάλλου μπορεί επίσης να χρειαστεί.
- Όταν χρησιμοποιείται η εντερική σίτιση, η διαιτολογική συμβουλή πάντα πρέπει να αναζητείται και επίσης συνιστάται οι μονάδες να έχουν γραπτό πρωτόκολλο για τη χρήση της.
- Για τους εξωτερικούς ασθενείς δεν συνιστάται η αύξηση βάρους άνω του 0.5 kg ανά εβδομάδα.
- Για τους εξωτερικούς ασθενείς που αυξάνουν το βάρος τους 0.3 kg την εβδομάδα ή παραπάνω, οι ηλεκτρολύτες ορού πρέπει να παρακολουθούνται τακτικά.
- Όσον αφορά ασθενείς με χρόνιες ασθένειες, μπορεί να είναι σωστό να στοχεύεται ένα χαμηλό αλλά ασφαλές βάρος έτσι ώστε να προληφθεί η εισαγωγή στο νοσοκομείο και να μεγιστοποιηθεί η ποιότητα ζωής.

- Οι διατροφικοί περιορισμοί λόγω θρησκείας πρέπει να είναι σεβαστοί εκτός και αν αποτελούν απειλή για την ανάρρωση. Πρέπει να υπάρχει φροντίδα έτσι ώστε να είναι σίγουρο πως τα φάρμακα και τα διατροφικά συμπληρώματα είναι σε σύμπνοια με τις θρησκευτικές ή πολιτισμικές πρακτικές του ασθενούς.
- Παιδιά και έφηβοι πρέπει να θεραπεύονται σε μία υπηρεσία που είναι κατάλληλη για την ηλικία τους και το κλινικό προσωπικό που θα στελεχώνει την υπηρεσία να είναι έμπειρο στη συνεργασία με την ομάδα αυτή.
- Ο ΔΜΣ πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή στα παιδιά και τους εφήβους και προτιμότερο να συσχετίζεται με τις καμπύλες αναφοράς για το ΔΜΣ.
- Η αξιολόγηση του αναμενόμενου βάρους στα παιδιά και τους εφήβους πρέπει να λάβει υπόψη της τις προ της νόσου εκατοστιαίες θέσεις βάρους και ύψους, το γονεϊκό βάρος και ύψος, και το φυσιολογικό βάρος για την εκατοστιαία θέση ύψους.
- Ο στόχος του βάρους πρέπει να επανεξετάζεται τακτικά κατά τη διάρκεια της επανασίτισης των παιδιών και των εφήβων ώστε να λαμβάνεται υπόψη η ανάπτυξη.
- Η εφηβική ανάπτυξη πρέπει να διατηρείται, όπου δυνατό, ανάμεσα σε δύο σταθερές απόκλισης των καμπύλων αναφοράς.
- Τα περισσότερα άτομα με ανορεξία έχουν παρεξηγημένη άποψη για τα τρόφιμα και τη διατροφή. Ενδεχομένως να έχει περάσει μεγάλο διάστημα από τότε που έχουν καταναλώσει μια «ισορροπημένη» διατροφή, συνεπώς χρειάζονται βοήθεια στην αναγνώριση και επιλογή μιας θρεπτικής δίαιτας.
- Για ένα υπερβολικά χαμηλού βάρους άτομο είναι απαραίτητο να ξεκινήσει σταδιακά η προσπάθεια επανάκτησης βάρους.
- Καλό θα είναι να συμπληρώνεται καθημερινά ένα ημερολόγιο γευμάτων, από όπου θα υπολογίζεται η ακριβής θερμιδική πρόσληψη, η οποία και θα συζητείται με τον ασθενή.
- Τα γεύματα θα πρέπει να σερβίρονται με ιδιαίτερα ελκυστικό τρόπο με ευχάριστη παρέα και σε ήρεμο περιβάλλον.
- Κάθε είδους αλλαγή θα πρέπει να γίνεται βαθμιαία ώστε να αποφευχθεί η υπερβολική ένταση. Τα φαγητά που τρομάζουν τον ασθενή, θα πρέπει να περιληφθούν στη δίαιτα μόνο εφόσον η ανάρρωση βρίσκεται σε προχωρημένο στάδιο.

## 2.6 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΨΥΧΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑΣ

### Ψυχογενής βουλιμία (bulimia nervosa)

Τα άτομα που παρουσιάζουν βουλιμία εμφανίζουν επανειλημμένα επεισόδια κατανάλωσης μεγάλης ποσότητας τροφής.

Κατά τη διάρκεια του επεισοδίου υπερφαγίας τα άτομα αυτά αισθάνονται ότι έχουν χάσει τελείως τον έλεγχο και αδυνατούν να σταματήσουν. Το επεισόδιο υπερφαγίας διακόπτεται συνήθως εξ αιτίας ορισμένων συνθηκών, π.χ. επειδή παρεμβαίνει κάποιος τρίτος ή όταν το άτομο αισθανθεί δυσφορία, πόνο ή ναυτία.

Τα επεισόδια υπερφαγίας συνίστανται στην κατανάλωση τροφίμων με υψηλή θερμιδική αξία, που συνήθως είναι γλυκές ή ευκολομάσητες τροφές και μπορούν να καταναλωθούν γρήγορα π.χ. παγωτά, πάστες, κέικ κτλ. Συνήθως διαρκούν λίγο (το πολύ 2-3 ώρες) αλλά η ποσότητα τροφής που καταναλώνεται είναι πολύ μεγαλύτερη από αυτή που θα έτρωγε ένα φυσιολογικό άτομο υπό παρόμοιες συνθήκες.

Χαρακτηριστικό για τα άτομα που πάσχουν από βουλιμία είναι ότι σαν χαρακτήρες είναι τελειομανείς και δίνουν εξαιρετική σημασία στην εξωτερική τους εμφάνιση. Όμως, παρά το γεγονός αυτό, δεν τρέφουν εκτίμηση για τον εαυτό τους και νιώθουν ενοχές για την αδυναμία αυτοελέγχου. Τα περισσότερα άτομα που πάσχουν από βουλιμία προβαίνουν συχνά σε επανορθωτικές πράξεις μετά από υπερφαγία, προκειμένου να αποτρέψουν την αύξηση του βάρους. Για παράδειγμα προκαλούν έμετο ή παίρνουν καθαρτικά, διουρητικά ακόμη και κλύσματα. Άλλες φορές μπαίνουν σε διαδικασία απόλυτης νηστείας ή εξαντλητικής σωματικής άσκησης.

Διαγνωστικά Κριτήρια (με βάση τα διεθνή κριτήρια κατά DSM-IV)

- Επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας

Ένα επεισόδιο υπερφαγίας χαρακτηρίζεται από τα παρακάτω:

- υπερκατανάλωση φαγητού μέσα σε μία διακριτή χρονική περίοδο (π.χ. σε μια περίοδο 2 ωρών) μια ποσότητα φαγητού που είναι σαφώς μεγαλύτερη από όση θα έτρωγαν οι περισσότεροι άνθρωποι κατά τη διάρκεια της ίδιας χρονικής περιόδου και κάτω από παρόμοιες περιστάσεις

- μια αίσθηση έλλειψης ελέγχου του πόσο και τι τρώει κάποιος κατά τη διάρκεια του επεισοδίου



- Επανειλημμένη ακατάλληλη αντισταθμιστική συμπεριφορά για να αποτρέψει την απόκτηση βάρους  
Π.χ. πρόκληση εμέτου, λήψη καθαρτικών, διουρητικών ή άλλων φαρμάκων, νηστεία, υπερβολική άσκηση
- Η υπερφαγία και οι άλλες ακατάλληλες αντιρροπιστικές συμπεριφορές συμβαίνουν κατά μέσο όρο τουλάχιστο δυο φορές την εβδομάδα για μια περίοδο μεταξύ 3 και 6 μηνών
- Το επίπεδο αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης επηρεάζεται από το σωματικό βάρος και τη σωματοδομή

### **Αιτιολογία**

Συχνά, μετά από περιόδους έντονου άγχους που υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση ενός ανθρώπου (παράλληλα συνήθως με μειωμένη ικανότητα διαχείρισης ή αντίστασης σε στρεσογόνες καταστάσεις) προκαλούνται σοβαρά προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχολογική του κατάσταση.

Τέτοιες καταστάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν οικογενειακή καταπίεση, δυσκολίες στις κοινωνικές σχέσεις, μη επιτυχημένες σχολαστικές δραστηριότητες, έντονο αίσθημα μοναξιάς, περίοδος δυνατών αλλαγών, αδυναμία συμφιλίωσης με το σώμα. Μέσα στα πλαίσια της χαμηλής αυτοεκτίμησης, προσπαθώντας το άτομο να αποκαλύψει την αιτία του «κακού» βάζει τον εαυτό του σε μια διαδικασία αλλαγών, μέρος της οποίας συχνά είναι και η εξωτερική εμφάνιση.

### **Ενδείξεις ύπαρξης βουλιμίας**

Δυστυχώς, δεν έχουμε τόσο σαφείς ιατρικές ενδείξεις. Συνήθως, το σωματικό βάρος είναι φυσιολογικό, ίσως και λίγο υψηλότερο από το φυσιολογικό. Το άτομο συνήθως παραπονείται για κρίσεις βουλιμίας και ζητά βοήθεια με την χρήση καθαρτικών. Μερικές ενδείξεις όμως είναι οι παρακάτω:

- Συνεχή επεισόδια υπερκατανάλωσης, τουλάχιστον δυο φορές την εβδομάδα
- Πρήξιμο της παρωτίδας και των σιελογόνων αδένων που συνδέεται με την πρόκληση εμετού
- Διάβρωση της αδαμαντίνης στις οπίσθιες επιφάνειες των δοντιών εξαιτίας της όξινης φύσης των γαστρικών υγρών που έρχονται σε επαφή με τα δόντια με τους συχνούς εμετούς
- Χαρακτηριστική είναι η ένδειξη του Russel: η ύπαρξη, δηλαδή, μώλωπα ή κάλων στα δάχτυλα - δευτερογενής ένδειξη από την συνεχή προσπάθεια πρόκλησης εμετού

Οι διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική βουλιμία και ανορεξία, μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες στη σωματική υγεία. Μπορούν μάλιστα να απειλήσουν τη ζωή.

Έχουν αρνητικές συνέπειες στην ψυχική υγεία και εμποδίζουν αυτούς που πάσχουν από του να έχουν μια ευτυχισμένη και παραγωγική ζωή.

Τα κορίτσια εφηβικής ηλικίας και οι νεαρές γυναίκες κινδυνεύουν περισσότερο από τη νευρική ανορεξία και βουλιμία. Από το σύνολο των ασθενών που παρουσιάζουν βουλιμία ή ανορεξία, μόνο 10% έως 15% είναι άνδρες.

Υπολογίζεται ότι 1,1% έως 4,2% των γυναικών παρουσιάζουν νευρική βουλιμία σε κάποια φάση της ζωής τους. Για τη νευρική ανορεξία το ποσοστό αυτό κυμαίνεται από 0,5% έως 3,7%.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πρόβλημα συναισθηματικό και σωματικό. Συσχετίζονται με έμμονες ιδέες για το φαγητό, το βάρος και το σχήμα σώματος.

Η νευρική βουλιμία όπως και η ανορεξία, προκύπτουν από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί έχουν σχέση με:

1. Διαταραχές της προσωπικότητας
2. Προβλήματα του συναισθηματικού κόσμου
3. Οικογενειακές πιέσεις
4. Γενετική ή βιολογική προδιάθεση
5. Πολιτισμικούς παράγοντες και υπεραφθονία τροφών
6. Έμμονες ιδέες για ισχνότητα σώματος

Η νευρική βουλιμία είναι συχνότερη από τη νευρική ανορεξία. Χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας και προκλητού εμετού.

Αρχίζει συνήθως στην εφηβική ηλικία. Συχνά η αιτία έναρξης της, είναι η αποτυχία μιας νεαρής κοπέλας να ακολουθήσει μια περιοριστική δίαιτα. Αντιδρά τρώγοντας υπερβολικά με κρίσεις υπερφαγίας.

Τα επεισόδια υπερφαγίας χαρακτηρίζονται από κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων τροφών πολύ γρήγορα σε μικρό χρονικό

διάστημα. Ο ασθενής νιώθει ότι δεν μπορεί να έχει έλεγχο στις ποσότητες φαγητών που τρώει κατά το επεισόδιο υπερφαγίας.

Το άτομο με νευρική βουλιμία νιώθει στη συνέχεια άσχημα για την υπερβολική λήψη τροφής. Καταφεύγει στην πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών, διουρητικών και στην υπερβολική σωματική άσκηση (συμπεριφορά ακύρωσης).

## **Αντιμετώπιση**

Τα αίτια της βουλιμίας είναι, κυρίως, ψυχολογικής φύσεως, επομένως, για την σωστή και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση της πάθησης είναι απαραίτητη η σύσταση μιας θεραπευτικής ομάδας από γιατρό, ψυχολόγο και διαιτολόγο.

Η ψυχολογική υποστήριξη τόσο του ασθενούς, όσο και του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος κρίνεται αναγκαία, γιατί ο ίδιος ο ασθενής πολλές φορές δεν αντιλαμβάνεται ή δεν παραδέχεται το πρόβλημα.

Όσο πιο γρήγορα διαγνωστεί η πάθηση, τόσο πιο ουσιαστική μπορεί να γίνει η θεραπεία, αλλά και να προληφθούν χειρότερες καταστάσεις, αν και η θνησιμότητα δεν είναι αντίστοιχη με αυτή της ψυχογενούς ανορεξίας. Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι στο πρώτο στάδιο της πάθησης (περίπου τα πρώτα 2 χρόνια – στάδιο νεύρωσης) η κατάσταση είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστεί, ενώ όταν προχωρήσει στο στάδιο της ψύχωσης η θεραπεία είναι πιο δύσκολη. Μπορεί να χρειαστεί αντικαταθλιπτική αγωγή, διότι τα άτομα αυτά συχνά πάσχουν από κατάθλιψη, αν και η αποτελεσματικότητα της θεραπείας είναι αμφιλεγόμενη.

Εξίσου σημαντικός είναι ο ρόλος του επιστήμονα διαιτολόγου στην αντιμετώπιση της πάθησης. Σκοπός της διατροφικής παρέμβασης είναι η αλλαγή της συνολικής διατροφικής συμπεριφοράς και η υιοθέτηση νέων υγιών συνηθειών.

Παράλληλα, είναι απαραίτητο να εκπαιδευτεί το άτομο ολοκληρωμένα και σωστά πάνω σε θέματα διατροφής, να αποκτήσει βασικές διατροφικές γνώσεις και να καταρριφθούν μύθοι που οδηγούν σε λαθεμένη και πολλές φορές επικίνδυνη διατροφική συμπεριφορά.

Τέλος, θα πρέπει να ενημερώνεται και το άμεσο συγγενικό περιβάλλον του ατόμου, ώστε να μην μένει μόνο του κατά την διάρκεια του γεύματος.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 3

### 3.1 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

#### ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΙΔΑΝΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ-ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.

Όταν ένα άτομο καταναλώνει τροφές οι οποίες παρέχουν περισσότερη ενέργεια από εκείνη που χρησιμοποιεί για τις καθημερινές του ανάγκες, ένα μέρος από τις θρεπτικές ουσίες που πλεονάζουν μετατρέπονται σε λίπος και αποθέτονται στο σώμα. Αυτό είναι το θετικό ισοζύγιο ενέργειας που οδηγεί στην αύξηση βάρους και τελικά στην παχυσαρκία, πράγμα ανεπιθύμητο προπαντός για τους ενήλικες. Το αντίθετο είναι το αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας που είναι συνώνυμο της απώλειας βάρους και δείχνει τη λήψη λιγότερων θερμίδων από εκείνες που το άτομο καταναλώνει.

Η οποιαδήποτε τροφή μπορεί να «παχαίνει». Μερικές όμως τροφές είναι περισσότερο συμπυκνωμένες πηγές ενέργειας από άλλες ή η γευστικότητα τους είναι τέτοια ώστε να καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες από αυτές. Τέτοιες τροφές είναι μικρής περιεκτικότητας σε νερό και μεγάλης σε λίπος ή σάκχαρα όπως βούτυρο, τηγανητές τροφές, γλυκά και μπισκότα. Σε παχυσαρκία επίσης οδηγεί και η υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, παράλληλα με τα γεύματα, καθόσον αυτά, και ιδίως όταν είναι υψηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλη, προσφέρουν θερμίδες χωρίς να προσφέρουν θρεπτικές ουσίες.

Το παχύσαρκο άτομο έχει αυξημένες πιθανότητες για χρόνιες δυσλειτουργίες του οργανισμού του. Για παράδειγμα αναφέρονται μεγάλη πίεση αίματος, υψηλά επίπεδα λιπών στο αίμα (τριγλυκερίδια) και χοληστερίνη καθώς και η κοινή μορφή διαβήτη. Αυτά με τη σειρά τους συνδέονται με τους αυξημένους κινδύνους καρδιοπαθειών και εμφράγματος. Η διατήρηση επομένως του ιδανικού βάρους είναι απαραίτητη.

Όταν ένα άτομο είναι παχύσαρκο στην μικρή ηλικία συνήθως είναι παχύσαρκο σε όλη του τη ζωή. Γι' αυτό πρέπει να αποφεύγεται η παχυσαρκία στις μικρές ηλικίες και αυτό είναι καθήκον των γονέων και όχι των παιδιών, ώστε στην ηλικία των 20-25 ετών να έχουν το ιδανικό βάρος. Για τους περισσότερους ανθρώπους το βάρος αυτό δεν πρέπει να αυξηθεί και στις μετέπειτα ηλικίες.

Εξάλλου πρέπει να καταστεί σαφές ότι δεν είναι εύκολη υπόθεση η απώλεια βάρους, διότι έστω και αν χάσει κανείς βάρος με κάποια σωστή διαιτητική τακτική εύκολα μπορεί να ξαναβάλει το βάρος που έχασε. Το χειρότερο όμως είναι πως όταν χάνει κανείς βάρος αυτά που χάνει είναι υγρά του σώματος, λίπος και χρήσιμη σάρκα και όταν ξαναβάζει βάρος ουσιαστικά βάζει υγρά, λίπος και λιγότερη σάρκα σε σχέση με εκείνη που έχασε. Άρα κάθε φορά που ξαναβάζει κανείς βάρος γίνεται χειρότερα.

## ΕΛΑΤΤΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Μερικά άτομα μπορούν να καταναλώσουν πολύ περισσότερη τροφή από άλλα άτομα χωρίς να ξεφύγουν από το ιδανικό τους βάρος. Οι εξηγήσεις για το φαινόμενο αυτό είναι πολύ αμφιλεγόμενες. Όμως είναι αναμφισβήτητο ότι για να χάσει κανείς βάρος πρέπει να παίρνει λιγότερες θερμίδες από αυτές που ξοδεύει. Αυτό γίνεται είτε επιλέγοντας τρόφιμα με λιγότερες θερμίδες είτε αυξάνοντας τη δραστηριότητα ή καλύτερα και με τα δύο. Όταν όμως ασκείται κανείς για να ελαττώσει το βάρος του θα πρέπει να προσέχει ώστε να μην καταναλώνει κατόπιν τροφές επιπλέον του κανονικού. Εάν για παράδειγμα ο ασκούμενος μετά από βόλτα μισής ώρας ξοδέψει 100 kcal και κατόπιν λόγω δίψας πίνει μία μπίρα που έχει 150 θερμίδες ουσιαστικά προσλαμβάνει περισσότερη ενέργεια από εκείνη που χρησιμοποίησε και δεν θα πρέπει να παραξενεύεται εάν το βάρος του αυξάνεται. Η τακτική και σωστή άσκηση συμβάλλει σημαντικά στον έλεγχο του βάρους.

Η ελάττωση του βάρους εφόσον χρειάζεται, πρέπει να γίνεται βαθμιαία και με σταθερό ρυθμό. Η ελάττωση δεν πρέπει να είναι περισσότερη από 0.1 kg την ημέρα μέχρι την απόκτηση του ιδανικού βάρους, για να είναι ακίνδυνη για την υγεία και να διατηρηθεί στα επίπεδα του ιδανικού βάρους. Η επιτυχία που διαρκεί απαιτεί και την απόκτηση σωστών συνηθειών στην κατανάλωση τροφής και στην άσκηση. Έτσι πρέπει ο άνθρωπος που είναι υπέρβαρος να τρώει αργά, να βάζει στο πιάτο του μικρότερες μερίδες και να αποφεύγει το συμπλήρωμα, αλλά να έχει ποικιλία τροφίμων στο διαιτολόγιό του.

Η ελάττωση βάρους με μεθόδους γρήγορες ή υπερταχείες όπως η διατροφή με μικρή ποικιλία τροφίμων που στερεί τον οργανισμό από βασικές θρεπτικές ουσίες, εγκυμονεί κινδύνους. Επίσης διαιτολόγια με πολύ περιορισμένη ενέργεια, όπως 800 θερμίδες, είναι επικίνδυνα. Μπορεί να δημιουργηθούν πέτρες στα νεφρά, ανώμαλες ψυχολογικές αλλαγές, ακόμη και ξαφνικός θάνατος χωρίς να προηγηθεί αρρώστια για οτιδήποτε άλλο.

Η μεθοδικότητα του διαιτολογίου όταν συνδυάζεται με κάποια αυξημένη δραστηριότητα ή κάποια άσκηση είναι πολύ πιο αποτελεσματική.

Η ελάττωση του βάρους πρέπει να μην πέσει κάτω από το εύρος διακύμανσης του ιδανικού βάρους διότι μπορεί να συνεπάγεται την έλλειψη βασικών θρεπτικών ουσιών, έλλειψη γονιμότητας, απώλεια κώμης, δερματικές ανωμαλίες, μη ανοχή ψύχους, έντονη δυσκοιλιότητα, ψυχολογικά προβλήματα και άλλα.

Η ελάττωση βάρους ξαφνικά και από ανεξήγητους λόγους μπορεί να είναι ένδειξη κάποιου ανυποψίαστου προβλήματος υγείας και θα πρέπει κανείς να καταφύγει σε ιατρική περίθαλψη.

## ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ

Οποσδήποτε όμως τον κύριο και βασικό ρόλο παίζει η ποσότητα και όχι το ποιόν των θερμίδων. Οποιαδήποτε θερμίδα υπό οποιαδήποτε μορφή και αν ληφθεί, αν δεν καταναλωθεί τελικά θα μετατραπεί και θα αποτεθεί ως λίπος. Η παχυντική τάση των υδατανθράκων εξηγείται από το ότι αυτοί λαμβάνονται πιο εύκολα, όπως αναλύεται παρακάτω, αλλά πιθανόν και από τη διαφορετική ρύθμιση του νερού και των ηλεκτρολυτών. Έτσι, αν σε ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε υδατάνθρακες οι θερμίδες που προκύπτουν από αυτούς αντικατασταθούν απότομα από τον αυτό αριθμό θερμίδων από άλλες ουσίες (δηλαδή λευκώματα και λίπη) το άτομο χάνει απότομα βάρος αλλά παροδικά. Ύστερα από μερικές ημέρες το βάρος του σταθεροποιείται. Οποιαδήποτε παραπέρα απώλεια βάρους θα είναι ανάλογη της ποσότητας και όχι της ποιότητας των θερμίδων.

Για κάθε περίπτωση, τρεις βασικές ιδιότητες της τροφής πρέπει να λαμβάνονται υπόψη:

Πρώτον: Η ικανότητα που έχει η τροφή να διεγείρει την όρεξη.

Δεύτερον: Η ικανότητα που έχει η τροφή να επιφέρει κορεσμό.

Τρίτον: Η συμπύκνωση των θερμίδων.

### 3.2 Η ΣΥΜΠΥΚΝΩΣΗ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ

Η συμπύκνωση της τροφής έχει κινήσει πρόσφατα την προσοχή των ειδικών επιστημόνων. Τα φυτικά τρόφιμα περιέχουν σημαντικό ποσοστό κυτταρίνης, υπό μορφή φυτικών ινών, που δεν πέπτονται, είναι δε δύσκολο να λάβει άνθρωπος μεγάλη ποσότητα θερμίδων π.χ. από τα λαχανικά, επειδή ο όγκος ο οποίος είναι απαραίτητος για να περιλάβει αρκετές αφομοιώσιμες θερμίδες είναι απαγορευτικά μεγάλος. Αντίθετα οι υδατάνθρακες που έχουν υποβληθεί σε εμπλουτισμό όπως το καλαμοσάκχαρο, δίνουν πολλές θερμίδες σε μικρό όγκο και έτσι το άτομο μπορεί να πάρει πολλές θερμίδες.

Αύξηση της όρεξης και ιδιόμορφη παχυσαρκία παρατηρούνται μετά τη χορήγηση στεροειδών του τύπου της κορτιζόνης, όπως και κατά την υπερέκκριση ενδογενών γλυκοκορτικοειδών.

Η ελάττωση του μυϊκού έργου, που είναι αποτέλεσμα των σύγχρονων τεχνολογικών εξελίξεων, έχει αναμφίβολα συντελέσει πολύ στην εξάπλωση της παχυσαρκίας. Ενώ κατά κανόνα ο οργανισμός έχει την τάση να διατηρήσει την ισορροπία μεταξύ της λήψης και της καύσης των θερμίδων, όταν οι καύσεις ελαττωθούν πέραν ενός ορισμένου σημείου, η όρεξη δεν ελαττώνεται αντίστοιχα. Ιδιαίτερα αν ο άνθρωπος έχει συνηθίσει να παίρνει μεγάλες ποσότητες τροφίμων εξαιτίας των αυξημένων θερμιδικών αναγκών π.χ. λόγω βαριάς χειρονακτικής εργασίας, τότε, όταν αλλάξει τρόπο ζωής και ελαττωθούν οι θερμιδικές του ανάγκες, η όρεξή του δεν αναπροσαρμόζεται αμέσως, με αποτέλεσμα το σωματικό του βάρος να αυξηθεί και συνήθως να σταθεροποιηθεί σε υψηλότερο από το προηγούμενο επίπεδο.

Ελαττωμένες καύσεις παρατηρούνται σε περιπτώσεις παχυσαρκίας και για λόγους θερμορυθμίσεως. Ένα παχύσαρκο άτομο καταναλώνει σε ψυχρό περιβάλλον λιγότερες θερμίδες από ένα αδύναμο άτομο, επειδή το αυξημένο στρώμα υποδορίου λίπους δρα μονωτικά. Τούτο γενικά συνιστά αποτέλεσμα και όχι αίτιο της παχυσαρκίας.

Πολλά άλλα αίτια της παχυσαρκίας έχουν διερευνηθεί, όπως η έλλειψη ή η περίσσεια διαφόρων λιπολυτικών ή αντιλιπολυτικών ουσιών κ.λπ., αλλά αποτελεί γενικό συμπέρασμα το ότι πάντοτε υφίσταται διατάραξη του ισοζυγίου μεταξύ των θερμίδων που παίρνει ένα άτομο και των θερμίδων που καταναλώνει.

Αξίζει εδώ να αναφερθεί ότι ο ζωϊκός οργανισμός υπερασπίζεται το βάρος του, προβάλλοντας σθεναρή άμυνα σε

κάθε απισχναντική διαιτολογική προσπάθεια. Μόλις δε χαλαρώσουν οι προσπάθειες για απίσχναση, τα χαμένα κιλά (και όχι σπάνια και περισσότερα) «επανατοποθετούνται» και μάλιστα σε σύντομο σχετικά χρονικό διάστημα. Το να αδυνατίσει ο ευτραφής δεν είναι δύσκολο, το να διατηρηθεί όμως «συλφίς» είναι, ως γνωστόν, ιδιαίτερα επίπονο.

### ΟΙ «ΚΑΚΟΙ» ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οποιαδήποτε ολιγοθερμική δίαιτα προκαλεί βεβαίως απώλεια βάρους, αλλά στην πράξη έχει αποδειχθεί ότι καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται με τη μείωση υδατανθράκων, επειδή όταν η ολιγοθερμική δίαιτα περιέχει λίπος και λεύκωμα, που έχουν μεγαλύτερη σχετικά ικανότητα κορεσμού, γίνεται περισσότερο αποδεκτή, ενώ περιέχει κυρίως υδατάνθρακες, οι οποίοι, όπως είναι γνωστό, έχουν μικρή ικανότητα κορεσμού, δεν μπορεί να ικανοποιήσει το αίσθημα της πείνας και γίνεται δυσκολότερα αποδεκτή.

Η διαιτητική τροφή πρέπει προφανώς να περιλαμβάνει τα απαραίτητα ποσά λευκώματος, ορισμένων αμινοξέων, βιταμινών, ιχνοστοιχείων κ.λπ.

Η διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει άφθονη ποσότητα κυτταρίνης (φυτικές ίνες), ώστε ο όγκος της τροφής να ικανοποιεί κατά κάποιο τρόπο τον διαιτώμενο. Οπωσδήποτε χωρίς αισθητή ελάττωση των θερμίδων, δεν μπορεί να επιτευχθεί απώλεια βάρους και όσο νωρίτερα το συνειδητοποιήσει αυτό ο παχύσαρκος τόσο ευκολότερη είναι η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας του.



### 3.3 ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

#### Ταχύτητα κατανάλωσης τροφίμων

Οι άνθρωποι που τρώνε γρήγορα και σταματούν από το φαγητό μόνο όταν αισθανθούν αίσθημα πληρότητας, διατρέχουν τριπλάσιο κίνδυνο να είναι υπέρβαροι.

Η μάστιγα της παχυσαρκίας που ταλαιπωρεί τους ανθρώπους σε πολλές χώρες, οφείλεται σε διάφορους παράγοντες που κάποτε δρουν συνεργιστικά. Το υπερβολικό βάρος σώματος και η παχυσαρκία, είναι αιτίες πολλών δεινών για τους ανθρώπους όπως ο διαβήτης, η ψηλή πίεση (η υπέρταση), ο καρκίνος, η ψηλή χοληστερόλη αίματος, η αθηρωμάτωση με τις καρδιακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά επεισόδια και άλλα.

Η κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων φαγητών κακής ποιότητας, οι αλλαγές των διατροφικών συνηθειών, η μείωση των γευμάτων που όλη η οικογένεια είναι μαζί, η παρακολούθηση τηλεόρασης όταν τρώμε, η αυξημένη ταχύτητα κατανάλωσης των φαγητών λόγω πίεσης χρόνου, η αϋπνία και το στρες συμβάλλουν στην επιδημία της παχυσαρκίας και των επιπλοκών που αυτή δημιουργεί.

Οι Ιάπωνες γιατροί διαπιστώνοντας ότι οι δύο συμπεριφορές διατροφής (γρήγορη κατανάλωση και μέχρι το αίσθημα πληρότητας) συνεργούν για πρόκληση υπερβολικού βάρους σώματος, καλούν τους γιατρούς να λαμβάνουν μέτρα διαπαιδαγώγησης των ασθενών τους για το σημαντικό αυτό πρόβλημα της δημόσιας υγείας.

Θα μπορούσαν για παράδειγμα οι γιατροί να ενημερώνουν τους γονείς για το πρόβλημα, να τους ενθαρρύνουν να μαθαίνουν στα παιδιά τους να τρώνε αργά, κανονικές και όχι μεγάλες μερίδες φαγητού, να μην κοιτάζουν τηλεόραση όταν τρώνε και να προσπαθούν να τρώει όλη η οικογένεια μαζί.

Γιατί όμως όταν τρώει κανείς γρήγορα υπάρχει κίνδυνος να γίνει υπέρβαρος; Υπάρχουν διάφορες πιθανές εξηγήσεις. Μια από αυτές είναι ότι ο εγκέφαλος δεν ειδοποιείται έγκαιρα ότι το στομάχι έχει γεμίσει και έτσι αυτός δεν δίνει την εντολή στη διακοπή του φαγητού.

Πρέπει να μασάει κανείς όσο το δυνατό καλύτερα και περισσότερο τα φαγητά προτού τα καταπιεί, να τρώει με την ησυχία του χωρίς περισπασμούς και είναι προτιμότερο να σηκώνεται από το τραπέζι και να είναι λιγάκι πεινασμένος χωρίς να νιώθει γεμάτο το στομάχι.

Ίσως αυτή η μέθοδος να έχει πολλά να προσφέρει στη δίαιτα, στην αντιμετώπιση του υπερβολικού βάρους σώματος και στην καταπολέμηση της παχυσαρκίας.

### **Κατανάλωση τροφίμων κάνοντας και άλλα πράγματα (τηλεόραση, δουλειές)**

Η κατανάλωση τροφίμων κάνοντας και άλλα πράγματα, για παράδειγμα δουλειές ή παρακολούθηση τηλεόρασης, οδηγεί στην κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας.

Όμως, αν κατά τη διάρκεια του γεύματος, δεν υπάρχει καμιά άλλη απασχόληση παρά μόνο η απόλαυση κάθε μπουκιάς, τότε αντιλαμβάνεται κανείς καλύτερα το τι τρώει και ιδιαίτερα πόση ποσότητα φαγητού καταναλώνει.

Οποιαδήποτε δίαιτα ή προσπάθεια απώλειας περιττού βάρους σώματος, επιβάλλεται να συνοδεύεται από διαφώτιση όχι μόνο για το τι και πόσο πρέπει να τρώει κανείς αλλά και από το πως πρέπει να τρώει.

Με τους γρήγορους και αγχώδεις ρυθμούς που ζουν σήμερα οι άνθρωποι, το φαγητό γίνεται πλέον ακόμη μια δουλειά που πρέπει να γίνει γρήγορα όπως όλες οι άλλες. Δεν είναι σπάνιες οι φορές που καταναλώνεται κάτι στα πεταχτά ως κυρίως γεύμα, χωρίς χάσιμο χρόνου γιατί «προηγείται» κάτι άλλο που θεωρείται σημαντικότερο.

Τα γεύματα εργασίας έχουν γίνει ρουτίνα πλέον. Μπορεί να γίνονται γεύματα στο χώρο αυτόν ή να γίνονται κατά τη διάρκεια οδήγησης. Μπορεί ακόμη σε ένα γεύμα ή δείπνο εργασίας το φαγητό απλά να είναι το δόλωμα ή το πρόσχημα ενώ στην πραγματικότητα το κυρίως θέμα είναι η δουλειά.

Ο γρήγορος τρόπος με τον οποίο τρώει κανείς και ο συνδυασμός του φαγητού με άλλες δραστηριότητες δεν παρατηρείται μόνο στους ενήλικες. Το ίδιο συμβαίνει σήμερα και με τα παιδιά που ακολουθούν το παράδειγμα των γονιών, οι οποίοι βαδίζουν σε έναν εξαιρετικά ξέφρενο ρυθμό.

Οι περισσότερες οικογένειες όταν τρώνε, κοιτάζουν και τηλεόραση. Είναι πράγματι σπάνιο κάποιος όταν τρώει να συγκεντρώνεται μόνο στο φαγητό του και να το απολαμβάνει χωρίς να κάνει κάτι άλλο.

### **Ποιες είναι οι συνέπειες αυτής της κατάστασης;**

Οι αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία του απρόσεκτου αυτού τρόπου κατανάλωσης τροφίμων, είναι σημαντικές.

Έρευνες έχουν δείξει ότι υπάρχει σχέση μεταξύ του εγκεφάλου και του τρόπου με τον οποίο καταναλώνεται ένα γεύμα. Εάν κατά τη διάρκεια του φαγητού, το μυαλό ασχολείται ταυτόχρονα και με άλλα πράγματα, τότε η διαδικασία της πέψης είναι λιγότερο αποτελεσματική κατά 30% έως 40%. Το αποτέλεσμα είναι πεπτικές αναταραχές με παραγωγή περισσότερων αερίων από τον πεπτικό σωλήνα, φούσκωμα και ενοχλήσεις στο έντερο.

Εκτός από τα υπερβολικά αέρια και το φούσκωμα, οι κυριότερες αρνητικές συνέπειες είναι η υπερφαγία και η παχυσαρκία.

Στο ξεκίνημα του γεύματος, ο εγκέφαλος λαμβάνει σήματα από το πεπτικό σύστημα σχετικά με τις ποσότητες που έχουν καταναλωθεί. Όταν οι ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε φαγητό κοντεύουν να συμπληρωθούν, τότε κέντρα του εγκεφάλου βοηθούν στο να σταματήσει η πρόσληψη τροφής.

Ο ρυθμιστικός αυτός μηχανισμός, δεν λειτουργεί κανονικά εάν κατά τη διάρκεια του γεύματος πραγματοποιούνται και άλλα πράγματα. Η αίσθηση της γεύσης, της ικανοποίησης και της πληρότητας δεν εκλαμβάνονται από το εγκέφαλο όπως θα έπρεπε διότι αυτός είναι απασχολημένος με άλλες διεργασίες άλλων δουλειών ή πραγμάτων που γίνονται ή περνούν από το μυαλό την ώρα του φαγητού.

Το αποτέλεσμα είναι ότι ο εγκέφαλος δεν σταματά την κατανάλωση περισσότερου φαγητού. Η υπερφαγία και η παχυσαρκία που προκύπτουν έχουν ιδιαίτερα αρνητικές συνέπειες στην υγεία μας.

Εκτός από αυτόν τον μηχανισμό, δεν πρέπει να ξεχνάει κανείς ότι το στρες, η ψυχική μας διάθεση, η στέρηση ύπνου είναι επίσης παράγοντες που επηρεάζουν τα σήματα που στέλλει ο εγκέφαλος για την ανάγκη πρόσληψης φαγητών.

### **Συμβουλές για την αποφυγή του απρόσεκτου τρόπου κατανάλωσης τροφίμων**

Το βασικότερο είναι να δίνεται προσοχή ώστε κατά τη διάρκεια του γεύματος να μην πραγματοποιούνται άλλα πράγματα αλλά να υπάρχει συγκέντρωση, με γνώση και συναίσθηση, στην εμπειρία του φαγητού.

Είναι προτιμότερη η αποφυγή απασχόλησης με άλλες δραστηριότητες, καθώς η αποφυγή σκέψεων, διαλογισμών και προβλημάτων κατά τη διάρκεια του φαγητού. Να δίνεται λοιπόν βάση στις απολαύσεις, στις γεύσεις, στις μυρωδιές, στο μάσημα και στην κατάποση αυτών που τρώγονται.

Συνοπτικά τα μέτρα που θα βοηθήσουν στην υγιεινή διατροφή είναι:

1. Να δίνεται προσοχή ώστε κατά τη διάρκεια του γεύματος να μην πραγματοποιούνται άλλα πράγματα αλλά να υπάρχει συγκέντρωση, με γνώση και συναίσθηση, στην εμπειρία του φαγητού
2. Τα τρόφιμα να καταναλώνονται με αργό ρυθμό
3. Να δίνεται περισσότερη διάρκεια στη μάσηση
4. Να αποφεύγεται η παρακολούθηση τηλεόρασης καθώς και η ανάγνωση εφημερίδας
5. Σημαντικό είναι όταν τρώει κανείς να κάθεται
6. Να τοποθετούνται κανονικές ποσότητες φαγητού στο πιάτο και να τρώγονται σε παραπάνω από 20 λεπτά
7. Οι δεξιόχειρες να τρώνε με το αριστερό χέρι και οι αριστερόχειρες με το δεξί

### **Θερμίδες και ποσότητα γευμάτων**

Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα, για να χάσουν βάρος μπορούν να διευκολυνθούν τρώγοντας τρόφιμα που περιέχουν πολύ νερό και σχετικά λιγότερες θερμίδες.

Η πυκνότητα σε θερμίδες του κάθε φαγητού, έχει μεγάλη σημασία στη διατροφή. Για την ίδια ποσότητα, τα τρόφιμα έχουν διαφορετικές συγκεντρώσεις θερμίδων.

Το νερό δεν περιέχει θερμίδες. Αντίθετα το λίπος είναι η θρεπτική ουσία που έχει τη μεγαλύτερη συγκέντρωση θερμίδων. Για κάθε 1 γραμμάριο λίπους αντιστοιχούν 9 θερμίδες. Για τη γλυκόζη και τις πρωτεΐνες, κάθε γραμμάριο περιέχει 4 θερμίδες.

Τα φρούτα και λαχανικά, τα φαγητά χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και τα φαγητά πλούσια σε νερό όπως οι σούπες, έχουν χαμηλή συγκέντρωση θερμίδων. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχει δυνατότητα περισσότερης κατανάλωσης σε αυτά τα τρόφιμα. Έτσι γεμίζει το στομάχι με λιγότερες θερμίδες και λόγω του αισθήματος πληρότητας που δημιουργείται, μειώνεται η διάρκεια του γεύματος.

Με τη μέθοδο αυτή, δεν μειώνονται μόνο οι περιττές θερμίδες αλλά ταυτόχρονα αυξάνεται και η περιεκτικότητα σε θρεπτικές ουσίες όπως βιταμίνες, φυτοχημικές ενώσεις, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.

Με λίγα λόγια αυξάνοντας το περιεχόμενο σε νερό του φαγητού και μειώνοντας το περιεχόμενο του σε συστατικά πλούσια σε θερμίδες όπως λίπος, ζάχαρη ή υδατάνθρακες, είναι πιο εύκολο να ελεγχθεί το βάρος του σώματος.

Ενώ το πιο πάνω σκεπτικό φαίνεται απλό και λογικό, παραμένει σημαντικό να δει κανείς στην πράξη, εάν πράγματι είναι αποτελεσματικό για τη δίαιτα με στόχο απώλειας βάρους σε παχύσαρκους και υπέρβαρους ασθενείς.

Συμπερασματικά υπάρχει τρόπος, καταναλώνοντας περισσότερο φαγητό με έξυπνο τρόπο, να αποθηκεύονται λιγότερες θερμίδες, περισσότερα χρήσιμα θρεπτικά συστατικά και να κατορθώνεται η απώλεια βάρους.

### 3.4 ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

#### Ασβέστιο για πρόληψη της παχυσαρκίας

Το ασβέστιο μπορεί να προσφέρει περισσότερα στους μεσήλικες παρά μόνο να ενδυναμώνει τα κόκαλα τους. Φαίνεται ότι βοηθά τους ανθρώπους να μην παίρνουν υπερβολικό βάρος σώματος συμβάλλοντας έτσι στην πρόληψη κατά της μάζας της παχυσαρκίας που ταλανίζει την ανθρωπότητα στην σημερινή εποχή.

Τα συμπληρώματα ασβεστίου έχουν τη μεγαλύτερη δυνατότητα στο να βοηθούν στη διατήρηση του βάρους χωρίς αύξηση του δείκτη μάζας σώματος αλλά ακόμη είναι δυνατόν να βοηθούν στη απώλεια των περιττών κιλών που επιβαρύνουν το σώμα. Τα συμπληρώματα βρέθηκαν να είναι αποτελεσματικά στους άνδρες αλλά αποτελεσματικότερα στις γυναίκες.

Τα σημαντικά αυτά συμπεράσματα προκύπτουν από έρευνα διάρκειας 12 ετών σε 10.591 άνδρες και γυναίκες που ήσαν μεσήλικες μεταξύ 53 και 57 ετών. Αξιολογήθηκαν η πρόσληψη διατροφικού ασβεστίου, συμπληρωμάτων ασβεστίου και συνολικού ασβεστίου. Τα στοιχεία αυτά συγκρίθηκαν με την εξέλιξη του σωματικού βάρους των συμμετεχόντων, δηλαδή εάν είχαν απώλεια ή πρόσληψη βάρους κατά τη διάρκεια των 8 έως 12 ετών που έτυχαν παρακολούθησης.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το διατροφικό ασβέστιο από μόνο του, δεν είχε σημαντική επίδραση στις αλλαγές του σωματικού βάρους. Όμως οι γυναίκες που λάμβαναν συμπληρώματα ασβεστίου, είχαν τη τάση να χάνουν κάποιο βάρος.

Είναι πολύ νωρίς με βάση τα δεδομένα που προέκυψαν, να γίνει σύσταση για συστηματική χορήγηση συμπληρωμάτων ασβεστίου με στόχο την απώλεια βάρους.

Όμως η έρευνα αυτή επιτρέπει την εισήγηση ότι συμπληρώματα ασβεστίου που λαμβάνονται για άλλους λόγους όπως για παράδειγμα για την πρόληψη της οστεοπόρωσης μπορεί να έχουν μια μικρή ευεργετική επίδραση στη μείωση του σωματικού βάρους, ιδιαίτερα σε μεσήλικες γυναίκες.

Το ασβέστιο είναι απαραίτητο στον οργανισμό για την κατασκευή και διατήρηση δυνατών οστών και δοντιών. Περισσότερο από 99% του συνολικού ασβεστίου του σώματος βρίσκεται αποθηκευμένο στα οστά και στα δόντια.

Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται καθημερινά ασβέστιο για να καλύπτονται οι ανάγκες του. Το σώμα χάνει ασβέστιο από το δέρμα, τα νύχια, τα μαλλιά, τον ιδρώτα, τα ούρα και τα κόπρανα.

Εάν δεν υπάρχει αρκετή προμήθεια ασβεστίου στον οργανισμό από τη διατροφή ή συμπληρώματα ασβεστίου τότε ο οργανισμός καταβολίζει τα οστά για να απορροφήσει το ασβέστιο που απαιτείται καθημερινά.

Το ασβέστιο έχει πολλούς και σημαντικούς ρόλους στο ανθρώπινο σώμα. Εκτός από το ρόλο του στα οστά και τα δόντια, χρειάζεται για τη λειτουργία των μυών, τη συστολή και διαστολή των αιμοφόρων αγγείων, τη σύνθεση και έκκριση ορμονών και ενζύμων. Επίσης έχει θεμελιώδη ρόλο για τη μεταφορά των μηνυμάτων μεταξύ των διαφόρων νευρικών κυτταρικών δομών στο κεντρικό νευρικό σύστημα.

### **Τρόποι απώλειας βάρους**

Η παχυσαρκία και το υπερβολικό βάρος σώματος έχουν γίνει μια μάστιγα για την παγκόσμια υγεία.

Οι διάφορες δίαιτες και μέθοδοι για την απώλεια των περιττών κιλών έχουν πολλαπλασιαστεί. Πολλές φορές είναι πολύ δύσκολο για κάποιον να προσανατολιστεί και να διαλέξει με ποιόν τρόπο θα χάσει τα επικίνδυνα και περιττά κιλά.

Και η ουσία δεν είναι μόνο να χάσει κάποιος τα παραπανίσια κιλά αλλά και να διατηρήσει διαχρονικά ένα καλό βάρος για το ύψος του σώματός του. Είναι πράγματι πολύ απογοητευτικό μετά από μια καλή αρχική προσπάθεια, όπου επιτεύχθηκε ο σκοπός της μείωσης του βάρους, να επανέρχεται κάποιος από εκεί που ξεκίνησε διότι δεν κατάφερε να διατηρήσει αυτό που είχε με κόπο αποκτήσει.

Προτού κάποιος τρέξει για να αρχίσει μια μορφή θεραπείας για να χάσει βάρος ή να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη μέθοδο, πράγματα τα οποία συχνά είναι και πολυδάπανα, είναι σημαντικό να κάνει μια προεργασία.

Η προεργασία αυτή θα του επιτρέψει να συνειδητοποιήσει καλύτερα ορισμένα βασικά σημεία, θα τον βοηθήσει να βάλει πάνω σε καλές βάσεις τη νέα στρατηγική και τρόπο ζωής που θα ακολουθήσει. Παράλληλα η προεργασία αυτή θα τον προστατεύσει από μελλοντικές αποτυχίες και απογοητεύσεις και ταυτόχρονα από πολλά αχρεία στα έξοδα.

Με λίγα λόγια οποιαδήποτε προσπάθεια για χάσιμο των περιττών κιλών αρχίζει από το μυαλό. Δεν υπάρχουν μαγικές

λύσεις ούτε και θαυματουργά προϊόντα που θα λύσουν το πρόβλημα.

Μια προεργασία που περιλαμβάνει τα πιο κάτω 5 σημεία, που είναι απλά, ανέξοδα και πρακτικά, μπορούν να αποτελέσουν το θεμέλιο λίθο μιας επιτυχημένης προσπάθειας απώλειας βάρους και διατήρησης του ιδανικού βάρους σώματος:

### **1. Καταγραφή αιτίων για επιθυμία απώλειας βάρους**

Αυτό είναι ένα βασικό απαραίτητο στάδιο που πρέπει να προηγηθεί οποιασδήποτε προσπάθειας απώλειας βάρους.

Η σκέψη, η αναγνώριση και η καταγραφή των αιτιών και των εσωτερικών κίνητρων που ωθούν το άτομο να αλλάξει μια κατάσταση από την οποία δεν είναι ευχαριστημένο είναι το πρώτο βήμα επιτυχίας απώλειας βάρους.

Το να χάσει κάποιος τα αχρείαστα κιλά είναι κάτι πολύ ωραίο που τον κάνει να νιώθει αυτοπεποίθηση, να έχει καλύτερη εμφάνιση. Επιπρόσθετα του δίνει το συναίσθημα ότι έτσι προστατεύει την υγεία του.

Είναι σημαντικό ο καθένας να καταγράψει τα δικά του προσωπικά κίνητρα. Κάνοντας αυτή την εσωτερική διεργασία το άτομο θα μπορεί πάντοτε να ανατρέχει και να αναζωογονεί τη θέλησή του σε δύσκολες στιγμές.

Το να μπορεί να φορέει τα ρούχα που θέλει χωρίς το βάρος να είναι πρόβλημα, να μπορεί να ανεβαίνει τα σκαλιά χωρίς να κουράζεται, να μπορεί να κάνει τα χόμπι του ή τις εργασίες του χωρίς να δυσκολεύεται λόγω παχυσαρκίας, το να έχει μια πιο κομψή εμφάνιση για τους φίλους και οικογένεια του είναι ισχυροί εσωτερικοί παράγοντες που ωθούν κάποιο να ρίξει το βάρος του.

### **2. Ο ρόλος της συνεργασίας στην προσπάθεια αυτή**

Κατά το ξεκίνημα μιας δύσκολης και μακρόχρονης προσπάθειας, όπως αυτή της απώλειας βάρους, είναι σημαντικό να υπάρχει υποστήριξη και από άλλα άτομα.

Η εμπιστοσύνη προς άλλα άτομα, η συζήτηση με αυτά, η παροχή ιδεών και η ψυχολογική υποστήριξη, κάνει την κατάσταση πιο εύκολη και πιο ευχάριστη για τον καθένα που επιχειρεί την προσπάθεια αυτή.

Γεγονός είναι ότι δεν ξεκινάει απλά μια δίαιτα. Πρόκειται για μια μακροχρόνια διαδικασία που περιλαμβάνει αλλαγές στον τρόπο ζωής, καλύτερη διατροφή και σωματική εξάσκηση.

Η υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένεια ενθαρρύνει τις δύσκολες στιγμές, και πολύ πιθανόν να ξεκινήσουν και εκείνοι την προσπάθεια. Ο δρόμος είναι πιο εύκολος όταν δεν είναι κανείς μόνος.



### **3. Να γίνονται μικρές, διαδοχικές, σταδιακές αλλαγές**

Στην προσπάθεια βελτίωσης σε ποιότητα αλλά και σε ποσότητα της διατροφής, είναι σημαντικό να καταλάβει κανείς ότι η επιτυχία είναι ευκολότερη κάνοντας μικρές διαδοχικές αλλαγές.

Συνήθως οι ξαφνικές και μεγάλες αλλαγές δεν διατηρούνται μακροχρόνια. Είναι πιο εύκολο να διατηρηθούν νέες πιο υγιείς συνήθειες εάν γίνονται σιγά σιγά.

Σε περίπτωση απόφασης διακοπής κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων, ας μην γίνει απότομα αλλά σταδιακά. Είναι πιο εύκολη η επίτευξη και η διατήρηση του στόχου αυτού με το συγκεκριμένο τρόπο.

Ένα παράδειγμα αποτελεί η μείωση της ζάχαρης από διάφορα ροφήματα όπως ο καφές και το τσάι. Και σ' αυτήν την περίπτωση η μείωση θα πρέπει να γίνει με αργό ρυθμό ώστε το αποτέλεσμα να μπορέσει να διατηρηθεί μακροχρόνια.

Το ίδιο ισχύει και για τη σωματική εξάσκηση. Είναι προτιμότερο να γίνεται ήπια με περπάτημα και ασκήσεις μικρής διάρκειας εάν για πολύ καιρό ο οργανισμός έχει μείνει σε αδράνεια.

### **4. Προγραμματισμός της σωματικής εξάσκησης**

Η γυμναστική, το περπάτημα, ο αθλητισμός, τα σπορ μειώνουν την όρεξη, καταναλώνουν θερμίδες, μειώνουν τα περιττά κιλά και χαρίζουν ευεξία στον ανθρώπινο οργανισμό.

Επιπρόσθετα βοηθούν στην παραγωγή ενδορφινών από τον εγκέφαλο γεγονός που συμβάλλει στην καλύτερη αίσθηση γενικότερα.

Εκτός από τις προγραμματισμένες ώρες που αφιερώνονται για τη σωματική εξάσκηση υπάρχουν και άλλοι έξυπνοι τρόποι για να βελτιωθεί ο οργανισμός.

Για παράδειγμα να προτιμάται το ασανσέρ από τα σκαλιά. Καλό θα ήταν να παρκάρει κανείς λίγο πιο μακριά από τον επιθυμητό του προορισμό και να περπατά γρήγορα μέχρι εκεί που θέλει να πάει. Μετά από ένα γεύμα ένας περίπατος ή γρήγορο βάδισμα θα συμβάλουν στην απώλεια κιλών.

Φαίνεται ότι οι διάφορες δραστηριότητες που γίνονται καθημερινά χρησιμοποιώντας τα πόδια, μπορούν συνολικά και εύκολα να βοηθήσουν στην απώλεια ισάριθμων θερμίδων όπως το γυμναστήριο για μια προγραμματισμένη γυμναστική.

### **5. Μικρά και συχνά γεύματα**

Θα πρέπει κανείς να αισθάνεται πείνα πριν καταναλώσει οποιαδήποτε τροφή. Επίσης καλό θα ήταν να τρώει κανείς μέχρι να χορτάσει. Κατά τη διάρκεια του γεύματος να μην υπάρχει νευρικότητα και να αποφεύγονται τα μεγάλα γεύματα.

Είναι πιο υγιεινό να επιλέγει κανείς μήλα, αχλάδια, πορτοκάλια και άλλα φρούτα από το να καταναλώνει άλλα έτοιμα σνακ τα οποία είναι υπερφορτωμένα με λίπη, θερμίδες και αλάτι.

Κομμάτια από καρότο ή σέλινο μπορεί να είναι πολύ καλύτερα σνακ για οποιαδήποτε στιγμή. Εκτός από το ότι δίνουν πολύτιμες βιταμίνες και φυτοχημικά αντιοξειδωτικά στοιχεία, προσφέρουν και φυτικές ίνες που ευεργετούν τον πεπτικό σωλήνα.

Ένα ποτήρι νερό πριν το γεύμα είναι ότι καλύτερο και επειδή ο οργανισμός χρειάζεται νερό, και επειδή γεμίζει το στομάχι χωρίς επιπρόσθετες θερμίδες.

### **Προσοχή από τις δίαιτες με ψηλές ποσότητες πρωτεϊνών**

Οι δίαιτες που βασίζονται σε διατροφή με ψηλές ποσότητες πρωτεϊνών, έχουν γίνει τελευταίως πολύ δημοφιλείς. Η δίαιτα τύπου Atkins, είναι μια από τις πιο γνωστές δίαιτες ψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες.

Τα άτομα που ακολουθούν τις δίαιτες αυτές δικαιούνται να τρώνε όσο κρέας θέλουν. Επίσης τρώνε ψάρια, αυγά και μαλάκια χωρίς περιορισμούς. Αντίθετα τους επιτρέπεται να τρώνε πολύ μικρές ποσότητες υδατανθράκων όπως ψωμί, μακαρόνια και πατάτες.

Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η απώλεια βάρους. Στην ουσία τα άτομα αυτά χάνουν κιλά διότι περιορίζουν σε σημαντικό βαθμό τις θερμίδες που παίρνουν από τη διατροφή τους.

Ένα από τα προβλήματα με τις δίαιτες αυτές είναι ότι τα άτομα που τις ακολουθούν νιώθουν κουρασμένα και ληθαργικά και έτσι πολύ συχνά δεν αντέχουν να κάνουν μια τέτοια δίαιτα για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Το τελικό αποτέλεσμα είναι ότι μπορεί να παίρνουν τα κιλά τους πίσω.

### **Προτάσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας**

Η επιδημία της παχυσαρκίας που συνεχώς επιδεινώνεται και προσβάλλει όλο και περισσότερους ανθρώπους, δημιουργεί την επιτακτική ανάγκη ανεύρεσης της ιδανικής δίαιτας για την απώλεια του περιττού βάρους.

Η παχυσαρκία μπορεί να προκαλεί διαβήτη, καρκίνο, ψηλή πίεση, καρδιακές παθήσεις, βλάπτει τη σεξουαλική ζωή, είναι αιτία μεγάλης νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Υπάρχουν πολλοί τύποι δίαιτας που προτείνονται σήμερα με στόχο την απώλεια περιττών κιλών. Το πρόβλημα είναι ότι για

πολλές από αυτές τις μεθόδους, δεν έχουν γίνει επιστημονικές έρευνες που να τεκμηριώνουν την αποτελεσματικότητα και την ασφάλεια τους.

Μάλιστα μερικές πολύ δημοφιλείς εναλλακτικές δίαιτες, δεν ακολουθούν τις κλασσικές ιατρικές κατευθυντήριες γραμμές για την απώλεια βάρους που περιλαμβάνουν τη μείωση των ποσοτήτων που καταναλώνονται και την πρόσληψη λιγότερων θερμίδων.

Για παράδειγμα η δίαιτα τύπου Atkins βασίζεται στην ελαχιστοποίηση της πρόσληψης υδατανθράκων χωρίς μείωση των λιπαρών ουσιών στη διατροφή. Η δίαιτα τύπου Ornish βασίζεται στον περιορισμό στα λιπαρά που καταναλώνει ο ασθενής ενώ η δίαιτα τύπου Zone βασίζεται στη διαμόρφωση του περιεχομένου της διατροφής σε ζάχαρο και θρεπτικές ουσίες.

Αντίθετα οι δίαιτες τύπου Weight Watchers, ακολουθούν την κλασσική ιατρική προσέγγιση που συστήνει τη μείωση των ποσοτήτων των φαγητών και των θερμίδων που προσλαμβάνονται.

Οι διατροφικοί χειρισμοί συνιστούν το σημαντικότερο μέρος της προσπάθειας απώλειας βάρους, καθώς περιλαμβάνουν εκτός από εξατομικευμένο διαιτολόγιο και συμβουλές για τους κανόνες διατροφής (π.χ. αριθμός γευμάτων, μέγεθος γευμάτων, συχνότητα γευμάτων, κλπ):

- Το γεύμα να λαμβάνει χώρα στο τραπέζι
- Το πρωινό να μην παραλείπεται
- Η ατμόσφαιρα να είναι ήρεμη και συντροφική
- Η διάρκεια γεύματος να είναι μεγάλη.
- Αποφυγή παρακολούθησης τηλεόρασης κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- Τα γεύματα να οργανώνονται ανά τακτά σταθερά διαστήματα
- Ο τρόπος μαγειρέματος να γίνεται χωρίς πολλά λιπαρά
- Αποφυγή αεριούχων αναψυκτικών
- Να τρώγονται «μεσογειακά» φαγητά, όπως λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί
- Οι γονείς θα πρέπει να προετοιμάζουν το κολατσιό των παιδιών στο σχολείο από το σπίτι ώστε να αποφεύγουν τα «έτοιμα» παρασκευάσματα του κυλικείου
- Συχνή κατανάλωση ψαριών
- Άφθονη κατανάλωση φρέσκων λαχανικών, κυρίως εποχής

- Άφθονη κατανάλωση φρούτων. Είναι σύμμαχοι της υγείας
- Προτιμάται το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματα
- Άφθονη κατανάλωση νερού κάθε μέρα
- Αποφυγή σκληρών ποτών (λικέρ, κοκτέιλ), κατανάλωση κρασιού με μέτρο
- Αποφυγή της ζάχαρης και όλων τα προϊόντων που την περιέχουν
- Ελαιόλαδο στα φαγητά σας, κατά προτίμηση ωμό.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 4

### 4.1 ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΙ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η πραγματικότητα για τη σωστή διατροφή περιλαμβάνεται σε τρεις βασικές αρχές ή αξιώματα, που συνοψίζονται με τρεις βασικές λέξεις: Ποικιλία – Μέτρο – Ισοζύγιο.

Ποικιλία σημαίνει ότι για να καλυφθούν όλες οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού είναι απαραίτητη η κατανάλωση της μεγαλύτερης δυνατής ποικιλίας τροφίμων. Κάθε τροφή προσφέρει τα δικά της χρήσιμα συστατικά, που τις πιο πολλές φορές δεν υπάρχουν ούτε σε φαινομενικά όμοια τρόφιμα.

Το Μέτρο έχει την έννοια του “ παν μέτρον άριστον ” και σημαίνει ότι υπερκατανάλωση οποιασδήποτε τροφής, ακόμη κι αν αυτή θεωρείται πολύ υγιεινή, είναι εξ ίσου βλαβερή, όσο και ο πλήρης αποκλεισμός από το διαιτολόγιο άλλων τροφών επειδή δήθεν είναι ανθυγιεινές.

Τέλος, η λέξη Ισοζύγιο έχει δύο έννοιες. Η πρώτη σημαίνει ότι ο συνδυασμός της ποικιλίας και του μέτρου πρέπει να είναι τέτοιος, ώστε να εξασφαλίζει μια δίαιτα ισοζυγισμένη ως προς τις σχετικές αναλογίες και ποσότητες των θρεπτικών υλών, βιταμινών, αλάτων και φυτικών ινών. Η δεύτερη σημασία της είναι ότι η διατροφή δεν ανήκει στο χώρο της μαγείας, αλλά εξακολουθούν να ισχύουν οι νόμοι της Φυσικής και της Χημείας και ιδίως το πρώτο θερμοδυναμικό αξίωμα ( διατηρήσεως της ενέργειας ).

Σημαίνει δηλαδή ότι για τη διατήρηση του κανονικού βάρους του σώματος πρέπει να υπάρχει ισοζύγιο μεταξύ των θερμίδων της τροφής και της ενέργειας που καταναλώνει το σώμα. Περισσότερες θερμίδες τροφής από τις καύσεις του σώματος ( “θετικό ισοζύγιο” ) συνεπάγονται αύξηση του σωματικού βάρους και αντίστροφα: Ο μόνος τρόπος αδυνατίσματος είναι το λεγόμενο “αρνητικό ισοζύγιο” που επιτυγχάνεται με ελάττωση των θερμίδων της τροφής και/ή την αύξηση των καύσεων με σωματική άσκηση.

Το πιο συχνό ερώτημα όσων διαβάζουν ή ακούνε την παραπάνω άποψη είναι: “Μα πώς μπορεί να είναι τόσο απλά τα πράγματα; Είναι δυνατόν;” Η απάντηση είναι: “Κατηγορηματικά ΝΑΙ, αλλά με τη διευκρίνιση ότι στην πράξη το απλό δεν είναι ταυτόσημο του εύκολου”. Για παράδειγμα, ο στόχος του αρνητικού ισοζυγίου από κάποιον υπέρβαρο απαιτεί λίγο-πολύ δραστικές περικοπές στην ποσότητα τροφής που καταναλώνει, ίσως δε και

στη συχνότητα των γευμάτων του, δηλαδή συνεπάγεται αισθητή αλλαγή του τρόπου ζωής και επιπλέον, συμβιβασμό με το - βασανιστικό συνήθως- αίσθημα της πείνας. Έτσι, με την έμφυτη προτίμησή του προς τις εύκολες και γρήγορες λύσεις, δεν αργεί να πέσει θύμα του μύθου "αδυνατίζετε τρώγοντας" ή των παραπλανητικών και απατηλών υποσχέσεων για θαυματικά αποτελέσματα, τα οποία προσφέρουν διάφορες αλλόκοτες δίαιτες ή κάποιες "θαυματουργές" δήθεν τροφές, που πολύ συχνά όμως προκαλούν σοβαρές βλάβες της υγείας ή έχουν θανατηφόρα αποτελέσματα. Ο μύθος "αδυνατίζετε τρώγοντας" περιφρονεί (χωρίς περιστροφές ) και παραβιάζει τις προαναφερθείσες τρεις βασικές αρχές και ιδίως την αρχή του ισοζυγίου. Έχει αποδειχθεί ότι όλες αυτές οι δίαιτες άλλοτε δεν έχουν απλώς κανένα αποτέλεσμα και άλλοτε προκαλούν βλάβες, οι οποίες συχνά είναι καταστρεπτικές όταν η "δίαιτα" ακολουθείται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Μια άλλη όχι τόσο γνωστή αλήθεια είναι ότι η απορρόφηση ενός θρεπτικού συστατικού της τροφής δεν έχει τα ίδια χαρακτηριστικά όταν αυτό το συστατικό λαμβάνεται συμπυκνωμένο μέσα σε ένα χάπι, παρ' ότι θεωρητικά όλα αναμιγνύονται στο στομάχι. Έχει αποδειχθεί ότι πολλές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία, τα οποία λαμβάνονται με τη μορφή συμπληρωμάτων, άλλοτε συσσωρεύονται σε όργανα όπως συκώτι, χολή, νεφρά (όπου σχηματίζουν κρυστάλλους ή λίθους ) και άλλοτε καλύπτουν τα τοιχώματα των εντέρων, εμποδίζοντας την κανονική απορρόφηση άλλων θρεπτικών συστατικών. Έτσι, συμπληρώματα; ασβεστίου, που χορηγήθηκαν δοκιμαστικά σε γυναίκες, κατά τη διάρκεια κλινικών μελετών για την πρόληψη της οστεοπόρωσης προκάλεσαν σιδηροπενία, επειδή το ασβέστιο στα εντερικά τοιχώματα εμπόδισε την κανονική πρόσληψη του σιδήρου της τροφής.

Με βάση αυτά που αναφέρθηκαν παραπάνω γεννάται το καίριο ερώτημα: Πώς μπορεί ο μέσος καταναλωτής να διακρίνει τον μύθο από την πραγματικότητα;

Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι συνήθως τα όρια μεταξύ μύθου και πραγματικότητας είναι δυσδιάκριτα, γεγονός που δεν μπορεί να αντιμετωπισθεί παρά μόνων με τη σωστή ενημέρωση. Κυρίως με υπεύθυνη ενημέρωση και προσήλωση στις τρεις βασικές αρχές ( ποικιλία-μέτρο-ισοζύγιο ). Κάθε άποψη ή δοξασία που παραβιάζει αυτές τις αρχές δεν μπορεί να έχει σχέση με την πραγματικότητα κι, ιδίως όταν παραβιάζει την αρχή του "μέτρου", γίνεται βλαβερή ως επικίνδυνη. Το πιο σύνθημα χαρακτηριστικό των μύθων που αναφέρθηκαν είναι η παράβαση της αρχής του μέτρου, πράγμα

που ισχύει και αντίστροφα: Αν δηλαδή όσα αναφέρθηκαν θεωρηθούν ως απόδειξη ότι π.χ. Τα διατροφικά συμπληρώματα βιταμινών και ιχνοστοιχείων είναι επικίνδυνα για κάθε χρήση, αυτό δεν διαφέρει από έναν ακόμη μύθο, που έχει τα χαρακτηριστικά της κινδυνολογίας. Πρέπει λοιπόν να διευκρινισθεί ότι οι σχετικές πληροφορίες, που δόθηκαν έχουν σχέση μόνον με τις πιθανές βλαβερές επιπτώσεις, που μπορεί να έχει η αλόγιστη και σε βαθμό υπερβολής χρήση τους. Αντίθετα, αυτά μπορούν να συμβάλουν στη βελτίωση της διατροφής σε αυτονόητες περιπτώσεις, που για αντικειμενικούς λόγους η διατροφή δεν μπορεί να θεωρηθεί σωστή σε ικανοποιητικό βαθμό. Στη βρεφονηπιακή ηλικία, στην περίοδο εγκυμοσύνης και στα άτομα προχωρημένης ηλικίας η συμπλήρωση του διαιτολογίου με πρόσθετες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία μπορεί να θεωρηθεί ωφέλιμη μέχρι και απαραίτητη. Το τελευταίο όμως ισχύει μόνον όταν το καθορίσει ο υπεύθυνος γιατρός, πράγμα που ισχύει και για άλλες καταστάσεις υγείας. Κατ' αναλογία, όσα αναφέρθηκαν για τα συντηρητικά δεν σημαίνουν ότι π.χ. Ένας φυσικός χυμός είναι εξ ίσου υγιεινός με έναν εμφιαλωμένο χυμό. Στην πραγματικότητα δηλαδή ισχύει πάντοτε ένα "άρθρο ακροτελεύτιο" κατά το οποίο, σε τελευταία ανάλυση, η σωστή διατροφή του καθενός επαφίεται στην υπευθυνότητα και τη νοημοσύνη του.

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5

### 5.1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

#### ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ.

Η απαίτηση σε θρεπτικά στοιχεία διαφέρει από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ( Recommended Dietary Allowances RDA) σε θρεπτικά στοιχεία. Η απαίτηση αναφέρεται στην ποσότητα εκείνη η οποία πρέπει να καταναλωθεί ημερησίως για να απογεύονται τα συμπτώματα ανεπάρκειας ενώ η συνιστώμενη πρόσληψη είναι μεγαλύτερη για να καλύψει, κατά κάποιο τρόπο, διάφορες μεταξύ ατόμων, διακυμάνσεις των τροφών σε θρεπτικές ουσίες και απώλεια ορισμένων απαραίτητων θρεπτικών στοιχείων, για διάφορους λόγους.

Οι ποσότητες οι οποίες απαιτούνται από κάθε άτομο είναι διαφορετικές και εξαρτώνται από το ύψος, βάρος, φύλο, φυσική δραστηριότητα, ιδιοσυγκρασία του ατόμου, κλίμα και επιπρόσθετες ποσότητες για ανάπτυξη, εγκυμοσύνη, θηλασμό καθώς και για ασθένεια ή ανάρρωση.

Οι συνιστώμενες προσλήψεις συνήθως εκφράζονται με βάση την ημερήσια ανάγκη αν και δεν είναι απαραίτητο το διαιτολόγιο να περιέχει αυτές τις ποσότητες κάθε μέρα. Παρ' όλον ότι ο οργανισμός του ανθρώπου δεν έχει ικανότητα αποθήκευσης, παρά μόνο ενέργειας ( υπό μορφή λίπους ) και λιποδιαλυτών βιταμινών παρ' όλα αυτά ο υγιής άνθρωπος μπορεί να αντέξει επί αρκετές βδομάδες με περιορισμένες ποσότητες θρεπτικών στοιχείων στο διαιτολόγιό του και επομένως οι συνιστώμενες προσλήψεις εφόσον καλύπτονται κατά βδομάδα περίπου είναι αρκετό για να θεωρηθεί πλήρες και ισορροπημένο το διαιτολόγιό του.

Δεν αρκούν όμως μόνο οι αναγκαίες ημερήσιες προσλήψεις. Θα πρέπει κανείς να λάβει υπ' όψιν του και τα εξής:

- Πρέπει να ενδιαφέρει συνολικά το διαιτολόγιο παρά κάποια τρόφιμα συγκεκριμένα.
- Τα τρόφιμα του διαιτολογίου πρέπει να είναι αυτά που μπορεί να βρει κανείς εύκολα στην αγορά.



- Να λαμβάνει υπ' όψιν τις κοινωνικές, θρησκευτικές, κλιματικές και οικονομικές συνθήκες που επικρατούν στη συγκεκριμένη κοινωνία.
- Πρέπει να είναι τέτοιο που να ικανοποιεί τις ανάγκες ανθρώπων με διαφορετικό τρόπο ζωής, διαφορετικές υλικές και φυσιολογικής κατάστασης.
- Να είναι εύκολα κατανοητό από το κοινό στο οποίο απευθύνεται χωρίς δυσνόητες ορολογίες.
- Να είναι εύκολα εφαρμόσιμο.
- Καλό θα είναι να δοκιμασθεί σε μικρή κοινωνία ανθρώπων προτού δοθεί για ευρύτερη εφαρμογή.

## **ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ**

*Ισορροπημένο* διαιτολόγιο είναι εκείνο το οποίο δίνει επαρκείς ποσότητες πρωτεΐνης, βιταμινών, αλάτων και ενέργειας. Τα διάφορα γεύματα τα οποία παίρνει ένα άτομο κατά τη διάρκεια της ημέρας πρέπει να έχουν ως σκοπό την κάλυψη των αναγκών του. Ο απλούστερος και πλέον ενδεδειγμένος τρόπος για κάλυψη των αναγκών ενός ατόμου σε θρεπτικά στοιχεία γενικά είναι να ακολουθεί ένα ποικίλο διαιτολόγιο το οποίο αποτελείτε από διάφορες τροφές.

Από τη βασική αυτή αρχή προέκυψε και ο χρυσός κανόνας της διατροφής κατά το οποίο:

Ο άνθρωπος πρέπει να συμπεριλάβει στο διαιτολόγιό του ποικίλες τροφές έτσι ώστε η μία να καλύπτει τις άλλες ως προς τις ελλείψεις τους σε θρεπτικά στοιχεία κατά τρόπο που το σύνολο των τροφών που καταναλώνονται να καλύπτει τις ανάγκες του ανθρώπου.

Σε μία φυσιολογική διατροφή εύκολα μπορεί να εφαρμοσθεί ο χρυσός κανόνας της διατροφής. Πρόβλημα παρουσιάζεται στις ιδιές περιπτώσεις διαιτολογίων όπως ασθενών, χορτοφάγων, αθλητών, παχύσαρκων κτλ. Ίσως μάλιστα να είναι ιδιές αυτές οι περιπτώσεις κατά τις οποίες πρέπει να γνωρίζει κανείς όλα τα περί διατροφής και να καθορίζει το ενδεδειγμένο διαιτολόγιο.

## 5.2 ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟΥ

Για να βελτιωθεί το επίπεδο διατροφής ενός πληθυσμού πρέπει να μορφωθεί ο κόσμος ως προς το αντικείμενο αυτό, πράγμα το οποίο απαιτεί χρόνο και να είναι δύσκολο. Οι γενικές κατευθυντήριες γραμμές εμπλουτίζουν την κατάσταση αφού πρέπει καταρχήν να γνωρίζει κανείς πολλά περί διατροφής.

Κατά τη σύνθεση του διαιτολογίου για υγιεινή διατροφή δεν απαιτείται να παραιτηθεί κανείς από τις τροφές που προτιμά ιδιαίτερα, ούτε να τρώει αηδιαστικές τροφές παρά τη θέλησή του. Εύκολα μπορούν να γίνουν απαραίτητες προσαρμογές εφαρμόζοντας, τις παρακάτω τακτικές.

1. Προσαρμογή του μεγέθους τις μερίδας στις πραγματικές ανάγκες, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τρόφιμα υψηλής λιποπεριεκτικότητας όπως το κρέας και οι πάστες με σαντιγί.
2. Αντικατάσταση ορισμένων τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα λίπους με όμοια χαμηλής λιποπεριεκτικότητας όπως το πλήρες γάλα λίπους 3,5% με το γάλα λιποπεριεκτικότητας 1,5%.
3. Μείωση της ποσότητας ή και κατάληψη ολίγων τροφίμων ιδιαίτερα εκείνων που είναι αποκλειστικά λίπος όπως μαργαρίνη.
4. Κατανάλωση περισσότερης ποσότητας από άλλα τρόφιμα όπως δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.
5. Επιλογή τροφίμων της αρεσκείας του ατόμου, μέσα στα προαναφερθέντα πλαίσια. Η τροφή είναι για να εξυπηρετήσει την υγεία του ανθρώπου αλλά αποτελεί και μια απόλαυση. Το τελευταίο έχει καλή επίδραση στο Νευρικό Σύστημα στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού, στη φυσικά κατάσταση του σώματος και στην ψυχολογική διάθεση του ατόμου.

Κατά την επιλογή των τροφίμων τα οποία θα αποτελέσουν το διαιτολόγιο υπενθυμίζεται ότι αυτά σαν σύνολο θα πρέπει να καλύψουν τις ανάγκες του ατόμου καθημερινά ή τουλάχιστον επί εβδομαδιαίας βάσεως. Λαμβάνοντας υπόψη τις προαναφερθείσες τακτικές ακολουθούνται οι εξής κανόνες σύνθεσης του διαιτολογίου.

1. Τα λίπη να καλύπτουν κάτω από το 30% των θερμίδων που απαιτούνται ημερησίως. Από τα λίπη αυτά μέχρι 1/3 μπορούν να είναι κορεσμένα και η χοληστερίνη του διαιτολογίου να μην αυξάνει τη χοληστερίνη του αίματος πέραν των 200mg/100ml. Αυτό επιτυγχάνεται αποφεύγοντας τα λιπαρά κρέατα, τα λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, τον κρόκο του αυγού, τα τηγανητά τρόφιμα, τα σκέτα λίπη και έλαια και επιδιώκοντας ψάρια, κοτόπουλο ψαχνό, κρέας ψαχνό, γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένο λίπος και περισσότερα δημητριακά, όσπρια, φρούτα και λαχανικά.
2. Το 55% της ενέργειας να προέρχεται από άμυλο και σύνθετους υδατάνθρακες. Κάθε μέρα θα πρέπει να υπάρχουν στο διαιτολόγιο άφθονα λαχανικά και φρούτα, ειδικότερα πράσινα και κίτρινα λαχανικά και φρούτα εσπεριδοειδών ( πορτοκάλια, μανταρίνια ). Επίσης καθημερινά να υπάρχει συνδυασμός ψωμιού με άλλα δημητριακά και όσπρια.
3. Διατήρηση της ποσότητας των πρωτεϊνών σε μέτριο επίπεδο και εν πάση περιπτώσει όχι μεγαλύτερο του διπλάσιου από τη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη.
4. Η κατανάλωση αλκοόλης να μη καλύπτει πάνω από το 5% της καθημερινής ενέργειας σε θερμίδες και όχι πάνω από δυο μικρά ποτήρια κρασί. Για τις έγκυες απαγορεύεται.
5. Εξισορρόπηση ποσότητας διαιτολογίου και σωματικής άσκησης ώστε να διατηρείται σταθερά στο ιδανικό βάρος.
6. Η ποσότητα άλατος να κρατηθεί στα απαραίτητα 4g ημερησίως. Αυτό επιτυγχάνεται με περιορισμό της προσθήκης άλατος στο φαγητό, της χρήσης του στο τραπέζι και την αποφυγή τροφίμων με πολύ αλάτι όπως πάστα, ψάρια, τουρσιά, πικάντικα και άλλα.
7. Μέριμνα για επαρκή ποσότητα ασβεστίου στο διαιτολόγιο.
8. Να αποφεύγονται τα τρόφιμα που εμπλουτίζονται σε θρεπτικές ουσίες με πρόσθετα.
9. Χρειάζεται φθορίωση του νερού ( 1 ppm ) ιδίως για άτομα αναπτυσσόμενα κατά την οδοντοφυΐα τους.
10. Αποφυγή της υπερβολικής καφεΐνης και όλων εκείνων των αφεψημάτων ή αδεσμάτων τα οποία θα μπορούσαν να μπούνε στην κατηγορία "διάφορα" όπως είναι αναψυκτικά, μαργαρίνη, βούτυρο, κρέμα, τσάι, μαγιονέζα, καραμέλες, γαριδάκια και άλλα τα οποία ελάχιστα συμβάλλουν στη σωστή διατροφή ενώ συμβάλλουν στις θερμίδες. Συνιστάται λογική χρησιμοποίησή τους.

## 5.3 ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

### ΓΕΥΜΑΤΑ ΑΝΑ ΗΜΕΡΑ

Κοινώς εννοείται σαν γεύμα η ποσότητα της ζεστής μαγειρεμένης τροφής η οποία καταναλώνεται σε μια φορά και σε καθημερινή στάση. Όμως θα μπορούσε να ορισθεί σαν γεύμα η ποσότητα της τροφής η οποία καταναλώνεται σε μία φορά και παρέχει ενέργεια πέραν των 200 kcal ( 850 kJ ).

Τα γεύματα μπορεί να είναι 2-6 κατά ημέρα ανάλογα με τις ατομικές συνήθειες και τα τοπικά έθιμα, τις συνθήκες εργασίας και την καθημερινή ρουτίνα γενικά οι ποσότητες των διαφόρων θρεπτικών στοιχείων είναι διάφορες στα διάφορα γεύματα αλλά θα πρέπει το άτομο να καλύπτει τις ανάγκες του σε κάθε θρεπτική ουσία από την καθημερινή τροφή του ή τουλάχιστον από το διαιτολόγιο της εβδομάδας.

Ο αριθμός των γευμάτων ανά ημέρα καθώς και η ποσότητα της τροφής η οποία καταναλώνεται σε μια εβδομάδα επιδρά στο βαθμό χρησιμοποίησης των θρεπτικών ουσιών από τον οργανισμό. Όταν καταναλώνονται μεγάλες ποσότητες θρεπτικών ουσιών ανά γεύμα δεν αξιοποιούνται καλά από τον ανθρώπινο οργανισμό και αντίθετα οι μικρές ποσότητες έχουν αυξημένη αξιοποίηση. Έτσι θα πρέπει να προτιμούνται μικρές ποσότητες τροφών σε περισσότερα γεύματα.

### ΠΡΟΓΕΥΜΑ



Στον τόπο μας έχει γίνει πλέον έθιμο να αναχωρεί κανείς για την εργασία του χωρίς πρωινό γεύμα ή το πολύ πίνοντας ένα ποτήρι γάλα. Η τακτική όμως αυτή δεν είναι σωστή και γι' αυτό θεωρήθηκε σκόπιμο να σχολιασθεί ξεχωριστά το πρόγευμα.

Επειδή ο χρόνος ο οποίος μεσολαβεί από το βραδινό γεύμα μέχρι το πρωί είναι συνήθως μεγάλος και το σώμα κατά το πρωί βρίσκεται ακόμη σε ατονία, η κατανάλωση ενός πλούσιου προγεύματος βοηθά την τόνωση του οργανισμού και την καλή απόδοση του ατόμου στην εργασία του είτε αυτή είναι χειρονακτική είτε πνευματική. Ειδικά για τους μαθητές το πρόγευμα είναι ιδιαίτερα απαραίτητο διότι εκτός από αυτά συντελεί και στη

διατήρηση της ετοιμότητάς τους καθ' όλη την διάρκεια των μαθημάτων τους.

Οι Αγγλοσάξονες έχουν το έθιμο της κατανάλωσης ενός κανονικού προγεύματος. Το πρόχειρό τους πρόγευμα δεν διαφέρει του κανονικού προγεύματος ως προς την ενέργεια. Θα πρέπει να σημειωθεί όμως ότι και τα δύο προγεύματα θα ήταν καλύτερα εάν σε αυτά περιλαμβάνονταν και κάποιο φρούτο ή χυμός φρούτων πλουσίου σε βιταμίνη C.

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΡΟΦΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Υπάρχει η συνήθεια της κατανάλωσης τροφών μεταξύ γευμάτων κυρίως από παιδιά τα οποία συνήθως τρώνε γλυκά και σοκολάτες με αποτέλεσμα να μην έχουν όρεξη κατά το κανονικό γεύμα για σαλάτες ή και δημητριακά ή γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτέλεσμα τούτου είναι κατ' αρχήν η μειωμένη λήψη πρωτεϊνών και άλλων θρεπτικών στοιχείων και κατά δεύτερο λόγο η φθορά των δοντιών από τα γλυκά. Εάν οι τροφές οι οποίες καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων είναι πλούσιες σε ενέργεια δηλαδή περιέχουν λίπη ή σάκχαρα τότε αυξάνεται το σωματικό βάρος εφόσον δεν χρησιμοποιείται η ενέργεια από τις δραστηριότητες του ατόμου. Στους ενήλικες η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών είναι τις περισσότερες φορές η αιτία υπερβολικής λήψης ενέργειας μεταξύ γευμάτων.

## ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΕΝΟΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Πολλές φορές ο άνθρωπος λόγω των ασχολιών του είναι αναγκασμένος να τρώει "πρόχειρα" διότι δεν έχει την ευκαιρία να καθίσει να φάει "μαγειρεμένο" φαγητό.

Το πρόχειρο κρύο γεύμα ή το "κολατσιό" δεν είναι απαραίτητα κατώτερο του μαγειρεμένου. Η θρεπτική του αξία εξαρτάται από τις ποσότητες και τη θρεπτική αξία των τροφών από τις οποίες αποτελείται.

Ο υπολογισμός των θρεπτικών ουσιών ενός γεύματος θα πρέπει να γίνεται για το μέρος του γεύματος το οποίο καταναλώνεται τελικά από το άτομο. Η τροφή δεν καταναλώνεται όπως αγοράζεται. Έτσι οι πατάτες καθαρίζονται, τα αυγά ξεφλουδίζονται, από τα λαχανικά απορρίπτονται τα εξωτερικά φύλλα κ.ο.κ και τα υπόλοιπα μαγειρεύονται.

Οι θρεπτικές ουσίες που αναγράφονται στις συσκευασίες αφορούν συνήθως 100 g φαγώσιμου μέρους της τροφής. Έτσι

όταν γίνεται μέτρηση των πραγματικά καταναλωμένων θρεπτικών ουσιών πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν απώλειες όπως :

1. Κατά το μαγείρεμα όταν χύνεται γάλα, η τροφή η οποία προσκολλάται στα τοιχώματα του δοχείου μαγειρικής, το λίπος το οποίο μένει στο τηγάνι κλπ,
2. Κατά το μαγείρεμα όταν για να καταναλωθεί η τροφή πρέπει να θερμανθεί σε υψηλές θερμοκρασίες που αλλοιώνουν τις θρεπτικές ουσίες,
3. Η τροφή η οποία μένει στο πιάτο και δεν καταναλώνεται,
4. Το μέρος της τροφής το οποίο για διάφορους λόγους χάλασε και απορρίπτεται και,
5. Η τροφή η οποία δίνεται στα κατοικίδια ζώα ενώ θα μπορούσε να καταναλωθεί από ανθρώπους.

Επομένως κατά τον υπολογισμό της πρόσληψης θρεπτικών ουσιών από ένα άτομο ή την οικογένεια δεν πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η ποσότητα των τροφίμων που αγοράζονται αλλά η ποσότητα που τελικά καταναλώνεται.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η διατροφή είναι το καθοριστικότερο στοιχείο για την αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων.

Συμπερασματικά, σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι όλες οι ομάδες των τροφών περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Όταν αφιερώνεται ο απαραίτητος χρόνος για την κατανάλωση των γευμάτων, το αποτέλεσμα της απώλειας βάρους κατορθώνεται πιο γρήγορα. Τα γεύματα αυτά όμως θα πρέπει να είναι συχνά και μικρά.

Το ελαιόλαδο περιλαμβάνει την υψηλότερη αναλογία βιταμίνης E και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Το κρέας είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, εύχρηστου σιδήρου και βιταμινών. Τα λαχανικά είναι κύρια πηγή κυτταρινών και βιταμινών. Οι πατάτες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και θα πρέπει να αποφεύγονται από όσους επιδιώκουν να χάσουν βάρος. Το ρύζι έχει απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη των μυών. Ακόμη είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Τα φρούτα περιέχουν κυρίως βιταμίνη C και πρέπει να τρώγονται φρέσκα. Είναι αντιοξειδωτικά και αναζωογονούν τον ανθρώπινο οργανισμό. Κύρια πηγή ενέργειας αποτελεί το μέλι. Για την αποφυγή υπέρτασης και πρηξιμάτων προτείνεται η μείωση του αλατιού. Το νερό ρυθμίζει την θερμοκρασία του σώματος, προσφέρει στην επιδερμίδα ελαστικότητα και απαλότητα και βοηθάει στη συγκέντρωση. Η ποσότητα που θα πρέπει να πίνει κανείς είναι 6-8 ποτήρια νερό ημερησίως. Καλός συνδυασμός τροφίμων αποτελούν το άμυλο με τα λίπη, τα λίπη με τα οξέα και τα σάκχαρα με τα οξέα.

Η πρόσληψη βιταμινών κάνει καλό στο δέρμα, καθώς και τα αντιοξειδωτικά. Τα γαλακτοκομικά, το λευκό κρέας και το ελαιόλαδο βοηθούν στην καταπολέμηση της ακμής. Για την πρόληψη ρυτίδων συνιστώνται τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά. Η υποθερμιδική δίαιτα, η μειωμένη πρόσληψη ζάχαρης, η αυξημένη πρόσληψη νερού και ο περιορισμός τροφών που προκαλούν κατακράτηση υγρών αποτελούν τρόπους αντιμετώπισης της κυτταρίτιδας. Για την υγιή ανάπτυξη μαλλιών βοηθάει σημαντικά η κατανάλωση σιδήρου. Ο ψευδάργυρος, η πρωτεΐνη και το ασβέστιο είναι απαραίτητα συστατικά για την συντήρηση των νυχιών. Στην αντιμετώπιση νευρικής ανορεξίας συνιστάται αύξηση του βάρους με σχετικά χαμηλή πρόσληψη

ενέργειας στην αρχή και με σταδιακή αύξησή της. Επίσης χρησιμοποιούνται μικροθρεπτικά συστατικά, βιταμίνη Β και C. Απαιτείται αλλαγή συνολικής διατροφικής συμπεριφοράς σε περιπτώσεις ύπαρξης βουλιμίας.

Η ελάττωση βάρους σε περίπτωση παχυσαρκίας να γίνεται βαθμιαία και με σταθερό ρυθμό. Βασικό ρόλο παίζει ποσότητα των θερμίδων αφού οποιαδήποτε θερμίδα υπό οποιαδήποτε μορφή και αν ληφθεί, αν δεν καταναλωθεί τελικά, θα μετατραπεί σε λίπος. Καλά αποτελέσματα για απώλεια βάρους επιτυγχάνονται με τη μείωση υδατανθράκων. Η διατροφή θα πρέπει να περιλαμβάνει άφθονη ποσότητα κυτταρίνης. Προτιμότερο είναι να αποφεύγεται η παρακολούθηση τηλεόρασης, καθώς και η ανάγνωση εφημερίδας κατά τη διάρκεια κατανάλωσης ενός γεύματος. Το ασβέστιο βοηθάει σημαντικά στη διατήρηση του βάρους. Το πρωινό δε θα πρέπει να παραλείπεται, ο τρόπος μαγειρέματος να γίνεται χωρίς πολλά λιπαρά και να καταναλώνονται συχνά τα ψάρια εάν γίνεται προσπάθεια να χαθεί μεγάλος αριθμός κιλών. Μεγάλη βοήθεια προσφέρει η κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και το ψωμί ολικής αλέσεως.

Η φράση που ακούγεται συχνά «αδυνατίζετε τρώγοντας» αποτελεί έναν μύθο. Δε θα πρέπει να παραβιάζεται η αρχή του μέτρου.

Οι τροφές που θα πρέπει να περιέχονται σε ένα διαιτολόγιο εξαρτώνται από το ύψος, το βάρος, το φύλο και τη φυσική δραστηριότητα του ατόμου. Τα τρόφιμα αυτά θα πρέπει να τα βρίσκει κανείς εύκολα. Για να πετύχει κανείς κάλυψη όλων των αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού θα πρέπει να περιλαμβάνει στο διαιτολόγιό του μεγάλη ποικιλία τροφίμων. Ο αριθμός των γευμάτων ανά ημέρα μπορεί να είναι 2-6. Τέλος, είναι καλό μεταξύ των γευμάτων να μην καταναλώνονται άλλες τροφές.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αρβανίτη, Ευγενία. Νέα μαγειρική τέχνη για υγιεινή και διαιτητική διατροφή. Αθήνα: Εκδόσεις Κοχλίας, 2003
2. Πλέσσα, Σταύρου Τ. Διαιτητική του ανθρώπου τρίτη έκδοση. Αθήνα: Φάρμακον-Τύπος, 1998
3. Ζερφυρίδη, Γρηγόρη Κ. Διατροφή του Ανθρώπου. Θεσ/νίκη : Εκδόσεις βιβλίων Γιαχούδη-Γιαπούλη, 1998
4. Dries, Jan. Το νέο βιβλίο για το συνδυασμό τροφίμων. Αθήνα: Εκδόσεις γιάννης β.βασδέκης, 1992
5. Λαμπράκη, Μυρσίνη. Μέλι στη ζωή μας συνταγές και γεύσεις υγείας. Αθήνα: Εκδόσεις «Ελληνικά Γράμματα», 2003
6. Γαλανός, Δημήτριος Σ. Η διατροφή μας σήμερα. Αθήνα: Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2001
7. Whiteman, Kate, Maggie Mayhew. Φρούτα. Αθήνα: Εκδόσεις Μοντέρνοι καιροί Α.Ε.Ε., 2002
8. Σερφυρίδη Γρηγόρη Κ. Διατροφή του Ανθρώπου. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις βιβλίων Γιαχούδη-Γιαπούλη, 1998
9. Ρίσβος, Γρηγόρης. «ο ιδανικός συνδυασμός για την ενυδάτωση του οργανισμού μας.» Σύμβουλος ομορφιάς, πρόληψης και υγείας. Τεύχος 32, (Ιανουάριος–Φεβρουάριος 2009): 43
10. Συνοδικού, Μαρία. «Τα φάρμακα της φύσης στη διάθεση μας.» Σύμβουλος ομορφιάς, πρόληψης και υγείας. Τεύχος 32, (Ιανουάριος-Φεβρουάριος 2009) :20-21
11. Παπαχρήστος, Παρασκευάς. «Το ελαιόλαδο μας μειώνει τους πόντους στην κοιλιά.» Το ελαιόλαδο μας μειώνει τους πόντους στην κοιλιά. 17 Φεβρουαρίου 2007. Mednutrition. 2 Φεβρουαρίου 2009  
«<http://www.mednutrition.gr/content/view/1499/245/>».
12. Βανδώρου, Αναστασία. «Διατροφή για όμορφο δέρμα.» Διατροφή για όμορφο δέρμα. 17 Δεκεμβρίου 2007. X Block. 2 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.xblog.gr/?p=953>».
13. Δημοσθενόπουλος, Χάρης. «Διατροφή για όμορφα νύχια.» MMedSci.SRD. 4 Φεβρουαρίου 2009  
«<http://www.omorfi.com/nails/diet/dimosthenopoulos>».
14. Turner, Tatyana. «5 Άκρες διατροφής πρόληψης ακμής.» 10 Νοεμβρίου 2006. Articlesbase. 4 Φεβρουαρίου 2009  
«[http://el.articlesbase.com/article\\_71685.html](http://el.articlesbase.com/article_71685.html)».
15. Δημοσθενόπουλος, Χάρης. «Διατροφή και κυτταρίτιδα.» Bodybuilding Forum – Κυτταρίτιδα. 3 Μαΐου 2005. Bodybuilders.gr. 4 Φεβρουαρίου 2009

- «[http://www.bodybuilders.gr/data/main/forum/topic.asp?TOPIC\\_ID=1075](http://www.bodybuilders.gr/data/main/forum/topic.asp?TOPIC_ID=1075)».
16. «Πρόβλημα με το ξεφλούδισμα των νυχιών σας;» 2 Ιανουαρίου 2007. Agenda. 4 Φεβρουαρίου 2009 «<http://agenda.pblogs.gr/2007/01/problhma-me-to-xefloydisma-twn-nyhiwn-sas.html>».
  17. Αδυνάτισμα-Διατροφή και ομορφιά. Pathfinderclubs. 4 Φεβρουαρίου «<http://clubs.pathfinder.gr/naturalfitness/1193578>».
  18. Λαχανικά. InCardiology. 5 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.incardiology.gr/odigies/laxanika.htm>».
  19. Σταματάκη, Αστεριά. «Πόσο επηρεάζει η διατροφή μας το δέρμα.» Πόσο επηρεάζει η διατροφή μας το δέρμα. 3 Αυγούστου 2008. Mednutrition. 5 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.mednutrition.gr/content/view/940/165>».
  20. Ίσαρη, Γεωργία. «Μήπως παίζει ρόλο η διατροφή για τα μαλλιά μας;» 3 Φεβρουαρίου 2008. Mednutrition. 5 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.mednutrition.gr/content/view/942/165/>».
  21. Παπαχρήστος, Παρασκευάς. «Καταπολέμηση της κυτταρίτιδας.» 15 Μαΐου 2007. Mednutrition. 5 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.mednutrition.gr/content/view/943/165/>».
  22. Παπαχρήστος, Παρασκευάς. «Διατροφή και κυτταρίτιδα.» 5 Μαΐου 2006. Mednutrition. 6 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.mednutrition.gr/content/view/941/165/>».
  23. Δημοσθενόπουλος, Χαρίλαος. «Διατροφή για γερά νύχια.» Διατροφή / Σωστή Διατροφή / Διατροφή για γερά νύχια. 24 Απριλίου 2008. Iatronet. 5 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=4739](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=4739)».
  24. Ψωμιάδου, Εύη. «12 τρόποι να μειώσετε τις ρυτίδες.» Ομορφιά / Πρόσωπο / 12 τρόποι να μειώσετε τις ρυτίδες. 17 Μαρτίου 2008. Iatronet. 5 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=4336](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=4336)»
  25. Μπούμπουρα, Μάνια. «Ρύζι – η τροφή της ομορφιάς.» 1 Μαρτίου 2006. Vita. 17 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.vita.gr/html/ent/105/ent.2105.asp>».
  26. «Συνδυασμός τροφών.» Αδυνάτισμα – Διατροφή και ομορφιά. 18 Φεβρουαρίου 2009 «<http://clubs.pathfinder.gr/naturalfitness/1212673>».
  27. «Δίαιτα: Η ταχύτητα με την οποία τρώτε και το αίσθημα πληρότητας πόσο επηρεάζουν;» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 28 Οκτωβρίου 2008. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=2747](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2747)».

28. «Δίαιτα: Δεν είναι μόνο τι τρώτε αλλά πως το τρώτε» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 12 Σεπτεμβρίου 2008. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1734](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1734)».
29. «Δίαιτα, θερμίδες και ποσότητα φαγητών.» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 28 Μαΐου 2007. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=2330](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2330)».
30. «Ασβέστιο για πρόληψη της παχυσαρκίας.» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 08 Ιουλίου 2006. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=2043](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=2043)».
31. «Πως θα χάσετε έξυπνα βάρος;» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 07 Ιουνίου 2003. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=993](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=993)».
32. «Προσοχή από τις δίαιτες με ψηλές ποσότητες πρωτεϊνών.» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 19 Μαρτίου 2003. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=899](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=899)».
33. «Διατροφή και παχυσαρκία.» Διατροφή και παχυσαρκία. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.ediaita.gr/news\\_detail.asp?NewsID=6](http://www.ediaita.gr/news_detail.asp?NewsID=6)».
34. «Ποια είναι η καλύτερη διαίτα για σας;» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 09 Ιανουαρίου 2005. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1535](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1535)».
35. Ζουμπανέας, Ευάγγελος, Ιωάννης Αθανασόπουλος. Διατροφική αντιμετώπιση και συστάσεις ασθενών με νευρική ανορεξία. Οκτώβριος 2004. Nutrition. 18 Φεβρουαρίου 2009 «<http://www.nutrition.gr/docs/articles/24be80834fa6430c8c734af04cc14cbd.htm>».
36. Αδυνάτισμα και διατροφική ομορφιά. Pathfinder. 18 Φεβρουαρίου 2009 «<http://clubs.pathfinder.gr/naturalfitness/1147420>».
37. Νετα, Σοφία, Ντάνι Βέργου. «Νευρική ανορεξία.» Νευρική ανορεξία. 14 Μαρτίου 2008. Exnet. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://forum.exnet.gr/index.php?option=com\\_fireboard&Itemid=2&func=view&catid=80&id=222](http://forum.exnet.gr/index.php?option=com_fireboard&Itemid=2&func=view&catid=80&id=222)».
38. Μανίκα, Βάσια. «Διαταραχές λήψης τροφής.» Χορός και διατροφή. 11 Νοεμβρίου 2008. Dance news. 18 Φεβρουαρίου 2009 «[http://diatrofi.dancenews.gr/diatrofikes\\_diataraxes2.html](http://diatrofi.dancenews.gr/diatrofikes_diataraxes2.html)».

39. «Η νευρική βουλιμία: Αυτά που πρέπει να ξέρετε.» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 2 Σεπτεμβρίου 2008. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009  
«[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1588](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1588)».
40. «Νευρική Ανορεξία.» Έγκυρη πληροφόρηση για την υγεία. 20 Νοεμβρίου 2001. Medlook. 18 Φεβρουαρίου 2009  
«[http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=746](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=746)».