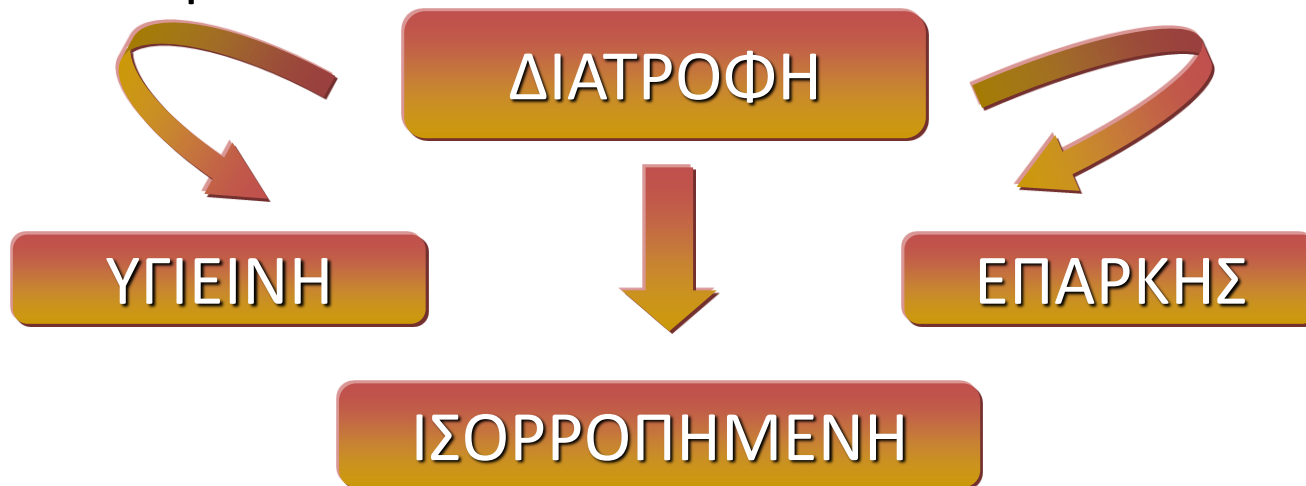


Διατροφή, Άσκηση και Υγεία





- Η **Διατροφή** αποτελεί έναν από τους βασικότερους παράγοντες **Υγείας** του ανθρώπου.



Ποια θρεπτικά συστατικά πρέπει να περιλαμβάνονται στην τροφή;

Πρωτεΐνες



Οι πρωτεΐνες καλύπτουν περίπου το 10-15% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Διακρίνουμε δύο κατηγορίες πρωτεϊνών: φυτικές και ζωικές. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι το κρέας, το συκώτι, το γάλα, τα αυγά (ζωικές) και τα δημητριακά, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί (φυτικές). Ένα γραμμάριο πρωτεΐνης ισοδυναμεί με 4 θερμίδες.

Υδατάνθρακες



Οι υδατάνθρακες καλύπτουν περίπου το 55-60% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Ένα γραμμάριο υδατανθράκων ισοδυναμεί με 4 θερμίδες. Βασικές πηγές υδατανθράκων είναι το ψωμί, τα δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Λίπη



Τα λίπη καλύπτουν περίπου το 30% της ημερήσιας θερμιδικής πρόσληψης. Βασικές πηγές λίπους είναι το βούτυρο, τα έλαια, το λίπος στο κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα (πλήρες γάλα, τυρί), τα γλυκά κ.α. Όλες οι πιο πάνω τροφές πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Ένα γραμμάριο λίπους ισοδυναμεί με 9 θερμίδες.

Βιταμίνες



Οι βιταμίνες δεν παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό. Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: λιποδιαλυτές (A, D, E, K) και υδατοδιαλυτές (βιταμίνες συμπλέγματος B και C). Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών είναι τα φρούτα και τα λαχανικά.

Ανόργανα συστατικά



Τα ανόργανα συστατικά δεν παρέχουν θερμίδες στον οργανισμό. Τα ανόργανα συστατικά διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: μακροστοιχεία (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, χλώριο, θείο) και ιχνοστοιχεία (σίδηρος, χαλκός, ψευδάργυρος, χρώμιο, σελήνιο).

Οι κύριες λειτουργίες των θρεπτικών συστατικών είναι:

α) να παρέχουν ενέργεια,

β) να συμμετέχουν στη δημιουργία και επιδιόρθωση των ιστών του σώματος και

γ) να ρυθμίζουν τις μεταβολικές διεργασίες του σώματος.

Υπάρχουν 6 ομάδες τροφίμων:

- ✓ Γαλακτοκομικά
- ✓ Δημητριακά
- ✓ Λαχανικά
- ✓ Φρούτα
- ✓ Κρεατικά
- ✓ Λίπη & γλυκά

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



Στα καθημερινά μας γεύματα είναι σημαντικό να περιλαμβάνουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες για:

- να προσλαμβάνει ο οργανισμός μας όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται (ανάπτυξη),
- να δώσει ενέργεια στον οργανισμό (άσκηση, εργασία, διάβασμα, κ.α.) και να τον συντηρεί υγιή και δυνατό.



Το καθημερινό διαιτολόγιο μπορεί να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα σε τακτικά διαστήματα μέσα στην ημέρα:

- ✓ Πρωινό.
- ✓ Δεκατιανό.
- ✓ Μεσημεριανό γεύμα.
- ✓ Απογευματινό σνακ.
- ✓ Βραδινό γεύμα.
- ✓ Μικρό γευματάκι πριν τον ύπνο (π.χ. γάλα).



Μεσογειακή διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή αδιαμφισβήτητα αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά πρότυπα διατροφής, που διαδραματίζει σημαντικό ρόλο τόσο στην πρόληψη όσο και στην αντιμετώπιση διαφόρων χρόνιων παθήσεων (Sofi et al., 2010).



Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει:

- Άφθονες φυτικές ίνες.
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση, κυρίως γιαούρτι και τυριά μακράς ωρίμανσης.
- Ψάρια και πουλερικά σε μέτριες ποσότητες.
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα.
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών οξέων.

Κετογονική διατροφή

- Η κετογονική διατροφή αναπτύχθηκε το 1920 στο νοσοκομείο John Hopkins ως θεραπεία για την επιληψία.
- Έκτοτε έχουν διεξαχθεί πάνω από 200 επιστημονικές μελέτες που αποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της κετογονικής δίαιτας στην αντιμετώπιση των επιληπτικών κρίσεων.
- Τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον για τη χρήση της κετογονικής διατροφής και στην απώλεια βάρους.

Τι είναι η κετογονική διατροφή;

- Πρόκειται για μία διατροφή υψηλή σε **λίπη (70-90%** της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης), πολύ χαμηλή σε **υδατάνθρακες (5-10%)** και **μέτρια κατανάλωση πρωτεϊνών (15-20%)** η οποία οδηγεί στην παραγωγή κετονών στον οργανισμό, κατάσταση γνωστή ως κέτωση.
- Σκοπός της διατροφής αυτής είναι η χρήση του λίπους σαν κύριο «καύσιμο» για τον οργανισμό αντί της γλυκόζης.
- Η κετογονική διατροφή βασίζεται κυρίως τόσο στην κατανάλωση τροφών πλούσιων σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά όπως: ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς, ελιές, ταχίνι, λιπαρά ψάρια όσο και στην κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών οξέων που προέρχονται κυρίως από ζωικές τροφές.
- «Απαγορευμένες» τροφές της κετογονικής δίαιτας είναι τα δημητριακά, το ψωμί, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τα αμυλούχα λαχανικά, πολλά φρούτα, τα γλυκά, η ζάχαρη, το μέλι και τα όσπρια.

Πλεονεκτήματα της κετογονικής διατροφής

- ❖ Μειωμένη αίσθηση πείνας και κορεσμός για αρκετό χρονικό διάστημα.
- ❖ Απώλεια βάρους σε υπέρβαρα ή παχύσαρκα άτομα.
- ❖ Βελτίωση του γλυκαιμικού ελέγχου σε άτομα με διαβήτη τύπου II, της υπέρτασης και των λιπιδαιμικών δεικτών σε παχύσαρκα άτομα.
- ❖ Ενέργεια και πνευματική διαύγεια.
- ❖ Θετική επίδραση σε αυτοάνοσα νοσήματα.

Μειονεκτήματα της κετογονικής διατροφής

Κατά τη διάρκεια της προσαρμογής του οργανισμού στην κέτωση εμφανίζονται συνήθως τα ακόλουθα συμπτώματα, που μπορεί να διαρκέσουν μερικές μέρες ή και εβδομάδες:

- Πονοκέφαλος.
- Κούραση.
- Κακή ποιότητα ύπνου.
- Ναυτία.
- Δυσάρεστη αναπνοή.
- Μυϊκές κράμπες.
- Δυσκοιλιότητα.
- Αυξημένος καρδιακός ρυθμός.

Δίαιτα Dukan

Η **δίαιτα Dukan** στηρίζεται στην πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων πρωτεϊνών (80-90% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης) και μικρών ποσοτήτων τροφών πλούσιων σε λιπαρά και με μικρές ποσότητες υδατανθράκων.

Πλεονεκτήματα

Γρήγορη απώλεια βάρους.

Μειονεκτήματα

- ❖ Αφυδάτωση.
- ❖ Έλλειψη θρεπτικών στοιχείων από τα λαχανικά όπως οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες, έλλειψη λιποδιαλυτών βιταμινών λόγω της μειωμένης πρόσληψης λίπους κ.α.
- ❖ Κίνδυνος οστεοπόρωσης και σχηματισμός πέτρας στα νεφρά.
- ❖ Η πιθανότητα απώλειας και η εν συνεχεία ανάκτησης του βάρους, αν η δίαιτα δεν ακολουθηθεί μέχρι το τέλος, πιθανόν οδηγεί σε προβλήματα του καρδιαγγειακού συστήματος και σχετίζεται με μεταβολικό στρες στον οργανισμό.

Vegan διατροφή

Ολοκληρωτική αποχή από το κρέας, τα ψάρια, τα μαλάκια, τα γαλακτοκομικά, τα αυγά καθώς και το μέλι.

Πλεονεκτήματα

- Αρχικά μικρή απώλεια βάρους.
- Πιστεύεται ότι οι χορτοφάγοι διαθέτουν χαμηλότερο δείκτη μάζας σώματος αν και δεν υπάρχει σημαντική διαφορά στην πίεση.
- Μείωση της ολικής χοληστερόλης στο αίμα.
- Μείωση των επιπλοκών σε ανθρώπους με διαβήτη.
- Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Σύλλογο Διαιτολόγων, οι χορτοφάγοι έχουν λιγότερες πιθανότητες να χάσουν τη ζωή τους από κάποιο ισχαιμικό καρδιακό επεισόδιο.
- Μείωση πιθανότητας εμφάνισης κάποιων μορφών καρκίνου.

Μειονεκτήματα

- Πιθανή έλλειψη του σιδήρου στον οργανισμό.
- Έλλειψη βιταμίνης B12 (βρίσκεται στα ζωικά προϊόντα).
- Υποχρεωτική λήψη συμπληρωμάτων διατροφής (ωμέγα-3 λιπαρών οξέων και βιταμίνης B12, σιδήρου).

Παχυσαρκία

- Παχυσαρκία είναι η παθολογική αύξηση του ποσοστού του σωματικού λίπους στο ανθρώπινο σώμα, με συνέπεια την αύξηση του σωματικού βάρους.
- Η παχυσαρκία συνδέεται με αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών και αναπνευστικών νοσημάτων και χαμηλή ποιότητα ζωής.
- Ο σύγχρονος καθιστικός τρόπος ζωής, η **αυξημένη ημερήσια θερμιδική πρόσληψη** και η **έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης** αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες, που συμβάλλουν στην αύξηση της παχυσαρκίας.

Πώς μπορώ να ελέγξω αν το βάρος μου είναι φυσιολογικό;

Ακολουθείστε τα παρακάτω βήματα:

Βήμα 1: Μετρήστε το βάρος σας σε (kg).

Βήμα 2: Μετρήστε το ύψος σας σε (m).

Βήμα 3: Υπολογίστε το Δείκτη Μάζας Σώματος
($\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{βάρος} / \text{ύψος}^2$).

Βήμα 4: Συμβουλευτείτε τον πίνακα.



Ελλιποβαρής
<18.5

Φυσιολογικός
>18.5 <= 24.9

Υπέρβαρος
≥25 <= 29.9

Παχύσαρκος σταδίου I
≥30 <= 34.9

Παχύσαρκος σταδίου II
≥35 <= 39.9

Παχύσαρκος σταδίου III
≥40

Ποσοστό σωματικού λίπους

- Η γνώση του σωματικού λίπους είναι πολύ χρήσιμη καθώς αυτό έχει άμεση επίδραση στην υγεία του ανθρώπου και η σωστή εκτίμησή του μπορεί να βοηθήσει σε πολλούς τομείς.
- Ο κύριος τομέας στον οποίο είναι απαραίτητη η εκτίμηση του σωματικού λίπους είναι η διάγνωση του βαθμού παχυσαρκίας ενός ατόμου.
- Η εκτίμηση του λίπους είναι το εργαλείο που βοηθάει στον προσδιορισμό ενός υγιούς επιπέδου βάρους και στο σχεδιασμό σωστού διαιτολογίου και προγράμματος άσκησης.

Ποσοστά σωματικού λίπους

IDEAL BODY FAT PERCENTAGE CHART (American Council on Exercise)		
Description	Men	Women
Essential fat	2-5%	10-13%
Athletes	6-13%	14-20%
Fitness	14-17%	21-24%
Average	18-24%	25-31%
Obese	25%+	32%+

Νερό I

Το νερό είναι ο βασικός διαλύτης στις βιοχημικές αντιδράσεις στο σώμα μας.

Το νερό είναι απαραίτητο για τη ζωή καλύπτοντας περίπου το 60% του σωματικού μας βάρους και επιτελεί βασικές λειτουργίες όπως:

- ✓ η μεταφορά θρεπτικών ουσιών στο σώμα και οξυγόνου στα κύτταρα,
- ✓ η ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος αλλά και η λίπανση των αρθρώσεων μας,
- ✓ η ρύθμιση του pH του σώματος μας.

Επίσης το νερό:

- ✓ επηρεάζει άμεσα τον μεταβολισμό μας,
- ✓ είναι κύριο συστατικό όλων των κύτταρων του σώματος (μύες, λίπος, κόκκαλα, εγκέφαλος, κλπ.).

Νερό II

- Υπάρχει καθημερινή απώλεια όχι μόνο μέσω του ιδρώτα αλλά και της επιδερμίδας, των πνευμόνων και των νεφρών, της ούρησης και της αναπνοής, κάτι που υπογραμμίζει τη σημασία της μόνιμα σωστής ενυδάτωσης.
- Οι ποσότητες του νερού που χρειάζεται καθημερινά ο οργανισμός εξαρτώνται και από τις δραστηριότητες αλλά και από το είδος της τροφής. Έτσι οι έντονες μυϊκές δραστηριότητες αυξάνουν τις ανάγκες του οργανισμού σε νερό, καθώς αυξάνουν τις απώλειες του νερού.
- Τα παιδιά χρειάζονται άφθονο νερό, ειδικά αν είναι πολύ δραστήρια. Για όσους ακολουθούν άσκηση υψηλής έντασης και για πολύ ώρα, τα αθλητικά ποτά με λίγη ζάχαρη και νάτριο, αποτελούν μια καλή λύση.
- Τα άτομα άνω των 50 πρέπει να πίνουν περισσότερο νερό και όχι μόνο όταν διψάνε επειδή το αίσθημα της δίψας μειώνεται με την ηλικία, με αποτέλεσμα να υποφέρουν σε μακροχρόνια βάση από ήπια αφυδάτωση χωρίς να το ξέρουν.

Η αφυδάτωση και η απώλεια ηλεκτρολυτών μπορεί να προκαλέσει:

- Μυϊκές κράμπες, ζαλάδες, λιποθυμία, υψηλή θερμοκρασία σώματος, κούραση της καρδιάς (η έλλειψη νερού μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις καρδιαγγειακές λειτουργίες), πονοκέφαλο, δυσκοιλιότητα, απώλεια αισθήσεων...
- Αύξηση σωματικού λίπους και βάρους, κατακράτηση υγρών κ.α.
- Τα νεφρά δε θα λειτουργούν καλά και ίσως ευνοηθεί η εμφάνιση πέτρας στα νεφρά.
- Κακή λειτουργία του εγκεφάλου και “θολή” σκέψη.
- Δεν «λιπαίνονται» καλά οι αρθρώσεις.
- Αυξάνει τις πιθανότητες εμφάνισης καρδιοπαθειών.

Πως καταλαβαίνουμε ότι είμαστε αφυδατωμένοι;

Το κριτήριο της δίψας δεν είναι ιδιαίτερα αξιόπιστο. Όταν φτάσουμε στο σημείο να διψάσουμε έχουμε ήδη περάσει στο στάδιο της αφυδάτωσης.

Ένας καλός δείκτης αφυδάτωσης είναι το χρώμα των ούρων. Όσο πιο σκούρο είναι και όσο πιο μικρή είναι η ποσότητα, τόσο πιο αφυδατωμένος είναι ο οργανισμός.

Νερό και άσκηση

Νερό καταναλώνουμε πριν, κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά την άσκηση. Η θεωρία που απαγόρευε την κατανάλωση υγρών κατά τη διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας θεωρείται εντελώς ξεπερασμένη. Η ποσότητα θα πρέπει να είναι μικρή έτσι ώστε να μην δημιουργήσει πεπτικό πρόβλημα.

Διατροφή πριν και μετά την άσκηση

Το γεύμα **πριν από την άσκηση**, θα πρέπει:

- να παρέχει επαρκείς ποσότητες υγρών για την εξασφάλιση φυσιολογικού επιπέδου υδάτωσης,
- να περιέχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και φυτικές ίνες, ώστε να διευκολύνει τη γαστρική εκκένωση και να ελαχιστοποιεί τις γαστρεντερικές διαταραχές.
- να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες, ώστε να μεγιστοποιεί τη διατήρηση της γλυκόζης του αίματος και να φορτίζει τις μυϊκές και ηπατικές αποθήκες γλυκογόνου,
- να περιέχει μέτρια ποσότητα πρωτεΐνης και να αποτελείται από τροφές οικείες και καλά ανεκτές από τον αθλητή.

Το γεύμα **μετά την άσκηση** ή προπόνηση καλό είναι να περιλαμβάνει μεγαλύτερη ποσότητα πρωτεΐνης με λιγότερους υδατάνθρακες κυρίως από λαχανικά τα οποία είναι πλούσια σε νερό.

Τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα διατροφής;

Το καθημερινό διαιτολόγιο μπορεί να περιλαμβάνει 5-6 γεύματα σε τακτά διαστήματα μέσα στην ημέρα.

Στα γεύματά είναι σημαντικό εάν δεν υπάρχει κάποιο παθολογικό πρόβλημα, να καταναλώνεται τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων (γαλακτοκομικά, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, κρεατικά, λίπη & γλυκά).

Γαλακτοκομικά

Γάλα, γιαούρτι, τυρί

Θα πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά 3 μερίδες γαλακτοκομικών

(μια μερίδα = 1 ποτήρι κεφίρ ή 1 κεσεδάκι παραδοσιακό γιαούρτι ή 60 γρ. τυρί)



Δημητριακά

Ψωμί, ζυμαρικά, δημητριακά πρωινού, ρύζι, πατάτες, καλαμπόκι, φασόλια, φακές κ.α.

Θα πρέπει να καταναλώνετε καθημερινά σε μικρές ποσότητες τρόφιμα από αυτή την ομάδα



Λαχανικά

Μαρούλι, σπανάκι, αγγούρι, μπάμιες, ντομάτες, πιπεριές, καρότα, κουνουπίδι κ.α.

Θα πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 2-3 μερίδες την ημέρα λαχανικά



Φρούτα

Πορτοκάλια, μήλα, μπανάνες, κεράσια, σταφύλια, σύκα, φράουλες, καρπούζι, πεπόνι κ.α.

Μπορείτε να καταναλώνετε καθημερινά 1-2 φρούτα



Κρεατικά

Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγά και θαλασσινά

Θα πρέπει να καταναλώνετε τουλάχιστον 2 φορές/εβδομάδα: ψάρι και κόκκινο κρέας



Λίπη & γλυκά

Λάδι, βούτυρο, ξηροί καρποί, ελιές, μαγιονέζα, και διάφορα γλυκά

Τις τροφές αυτής της ομάδας πρέπει να τις καταναλώνετε καθημερινά αλλά με μέτρο



Παράδειγμα διατροφής μιας μέρας με βραδινή άσκηση

Πρωινό γεύμα: Αυγά με λαχανικά και παξιμάδι κρίθινο.

Σνακ δεκατιανό: Ξηρούς καρπούς ωμούς και ανάλατους με ένα φρούτο εποχής.

Γεύμα μεσημεριανό: Ζυμαρικά με ντομάτα και τυρί συνοδευτικά με σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

Απογευματινό σνακ: Κεφίρ ή λίγο γιαούρτι παραδοσιακό μαζί με μπανάνα.

Βραδινό γεύμα: Μπιφτέκι με λίγο ρύζι ή πατάτα και σαλάτα εποχής με ελαιόλαδο.

Χρήσιμες συμβουλές για υγιεινή διατροφή I

- ✓ Απολαμβάνουμε το φαγητό μας τρώγοντας αργά.
- ✓ Καταναλώνουμε ποικιλία τροφίμων.
- ✓ Τρώμε περισσότερα λαχανικά (δύο μερίδες σαλάτα) και 1-2 φρούτα καθημερινά.
- ✓ Καταναλώνουμε σε μικρές ποσότητες αγνές λιπαρές τροφές και μη επεξεργασμένο κρέας.
- ✓ Περιορίζουμε την πρόσληψη αλατιού (1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού την ημέρα).
- ✓ Αποφεύγουμε το γρήγορο φαγητό (fast food) και τη συχνή κατανάλωση γλυκών.

Χρήσιμες συμβουλές για υγιεινή διατροφή II

- ✓ Προτιμούμε η κύρια πηγή λίπους στη διατροφή μας να είναι το ωμό έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.
- ✓ Προτιμούμε τις μη επεξεργασμένες τροφές (αγνές τροφές) όπως το βούτυρο αντί τη μαργαρίνη, το παραδοσιακό γιαούρτι αντί το άπαχο...
- ✓ Αποφεύγουμε το τηγάνισμα των τροφών. Προτιμούμε τις ψητές τροφές και αυτές που είναι μαγειρεμένες στον ατμό.
- ✓ Καταναλώνουμε καθημερινά κεφίρ/γιαούρτι και προϊόντα ολικής άλεσης.



Υγιεινή διατροφή:

- δε σημαίνει ανησυχία για το τι θα φάω, ούτε στέρηση από τα αγαπημένα μου φαγητά,
- σημαίνει «κάνω μικρές αλλαγές στα γεύματα που τρώω ήδη»,
- μπορεί να γίνει καθημερινή απόλαυση που συμβάλει σε μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία.

Διατροφή, Άσκηση και Υγεία

