



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

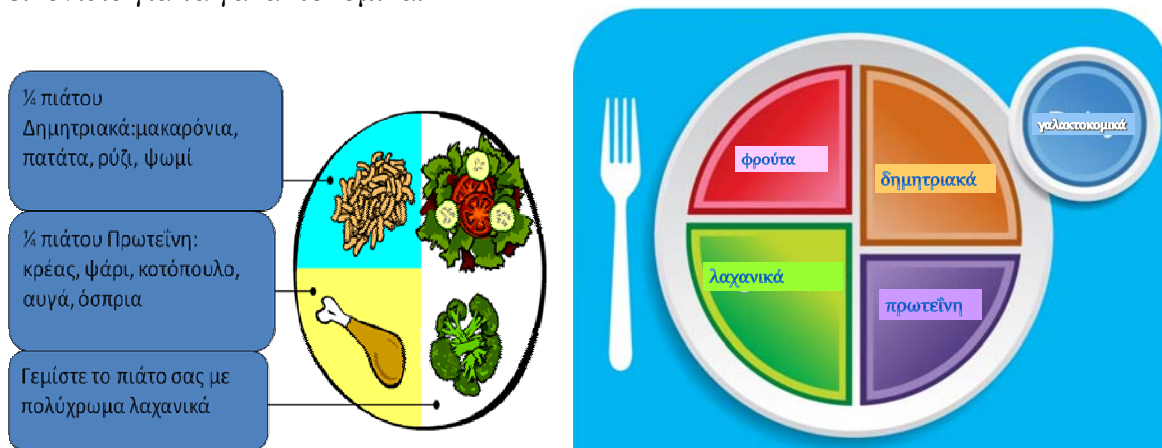
Ανακοίνωση του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου
για την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (10/5/2012)
και Δραστηριότητες για την Εβδομάδα 7-13/5/2012

Φετινό θέμα: «Προγραμματίστε σωστά το πιάτο σας: αλάτι, λίπος, μερίδα, σωστή διατροφή»

Σε πολλές χώρες σ'όλο τον κόσμο υπάρχουν μοντέλα που προωθούν την υγιεινή διατροφή (πχ. Πυραμίδα υγιεινής διατροφής και πιάτο διατροφής). Τα μοντέλα αυτά αναδιαμορφώνονται και τροποποιούνται με σκοπό την κατανόηση της υγιεινής διατροφής αλλά και του υγιεινού τρόπου ζωής. Η παγκόσμια τάση για σχηματοποίηση της υγιεινής διατροφής πλέον διαμορφώνεται σαν πιάτο αν και η πυραμίδα εξακολουθεί να προωθείται σε αρκετές χώρες.

Μέχρι τον Ιούνιο του 2011 το Αμερικάνικο μοντέλο για την υγιεινή διατροφή ήταν : "Η Πυραμίδα μου" (My pyramid), σχέδιο που κληρονομήθηκε από την μεσογειακή πυραμίδα υγιεινής διατροφής στην οποία απεικονίζονταν οι ομάδες τροφών σε χρωματιστές λωρίδες διαφορετικού πάχους, ανάλογα με τις ποσότητες που είναι καλό να καταναλώνει κανείς. Εκτός από την υγιεινή διατροφή, το μοντέλο υπογράμμιζε την ανάγκη για καθημερινή άσκηση, δείχνοντας έναν άνθρωπο να ανεβαίνει τις σκάλες στο πλάι της πυραμίδας.

Τον Ιούνιο του 2011 το: "Η Πυραμίδα μου" άλλαξε σε: "Το Πιάτο μου", (*My Plate*), ένα πιάτο χωρισμένο σε 4 τμήματα: ένα για φρούτα, ένα για λαχανικά, ένα για πρωτεϊνούχες τροφές και ένα για δημητριακά ενώ στην άκρη υπάρχει ένα επιπλέον εικονίδιο για τα γαλακτοκομικά.



Παράλληλα με αυτά τα πιάτα υπάρχει και το πρότυπο του πιάτου από το Food Standards Agency (Αγγλικό πρότυπο). Μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή περιέχει ποικιλία τροφών και από τις 5 ομάδες τροφίμων. Το πιάτο της υγιεινής διατροφής, The eatwell plate, Food Standards Agency, απεικονίζει τις 5 ομάδες τροφίμων και την αντίστοιχη ποσότητα που καλό είναι να καταναλώνουμε καθημερινά από την κάθε μια.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλι
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΠΙΑΤΟΥ:

Φρούτα και λαχανικά

Το μισό Πιάτο αποτελείται από τρόφιμα φυτικής προέλευσης δηλαδή από φρούτα και λαχανικά, το οποίο σημαίνει ότι το 50% της ημερήσιας κατανάλωσης μας θα πρέπει να προέρχεται από αυτά. Στην κατηγορία των φρούτων ανήκουν όλα τα φρούτα, οι 100% φυσικοί χυμοί, τα αποξηραμένα τα κατεψυγμένα φρούτα. Στην κατηγορία των λαχανικών ανήκουν όλα τα λαχανικά είτε είναι ολόκληρα ή κομμένα σε κομματάκια, ή πολτοποιημένα, ή μαγειρεμένα.

Δημητριακά

Στην κατηγορία των δημητριακών ανήκουν όλα τα τρόφιμα που παράγονται από σιτάρι, καλαμπόκι, κριθάρι, ρύζι και βρώμη. Συστήνεται τα μισά από τα δημητριακά που καταναλώνουμε να προέρχονται από δημητριακά ολικής αλέσεως γιατί περιέχουν φυτικές ίνες, σύμπλεγμα των Β βιταμινών, βιταμίνης Ε και ιχνοστοιχεία. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν ακόμα και τα αμυλούχα λαχανικά, όπως η πατάτα, το μπιζέλι και τα όσπρια (το όποιο θεωρείται κοινό τρόφιμο με την ομάδα της πρωτεΐνης). Η ποσότητα των δημητριακών διαφέρει από άτομο σε άτομο και είναι ανάλογο με την φυσική δραστηριότητα.

Πρωτεϊνούχες τροφές

Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το κρέας και τα προϊόντα του, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα αυγά, αλλά και τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και τα προϊόντα σόγιας. Καλό είναι να καταναλώνουμε ποικίλες πρωτεϊνούχες τροφές χαμηλών λιπαρών ως επίσης και ψάρια 1-2 φορές την εβδομάδα. Η ποσότητα πρωτεϊνούχων τροφών που συστήνεται για κατανάλωση διαφέρει από άτομο σε άτομο και είναι ανάλογο με την φυσική δραστηριότητα.

Γαλακτοκομικά

Σ' αυτή την κατηγορία ανήκει το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί αλλά και προϊόντα γάλακτος ως επίσης και το εμπλουτισμένο με ασβέστιο γάλα σόγιας/ ρυζιού/ καρύδας. Καθώς τα γαλακτοκομικά περιέχουν αρκετά κορεσμένα λιπαρά, συστήνεται να καταναλώνουμε γαλακτοκομικά μειωμένων λιπαρών. Η συνιστώμενη ημερήσια κατανάλωση γαλακτοκομικών διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Ηλικία (χρόνια)	Ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο	Μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων και ισοδυνάμων
1-3	500mg	2 μερίδες/ μέρα
4-8	800mg	3 μερίδες/ μέρα
9-18	1300mg	4-5 μερίδες/ μέρα
19-50	1000mg	3-4 μερίδες/ μέρα
Άνω των 50	1200mg	4 μερίδες/ μέρα
Ενήλικες με οστεοπόρωση	1000mg	3-4 μερίδες/ μέρα
Ενήλικες με οστεοπόρωση χωρίς ορμονοθεραπεία	1200-1500mg	5 μερίδες/ μέρα

Λίπη και Έλαια

Τα Λίπη και Έλαια δεν βρίσκονται στο Πιάτο, όμως συμπεριλαμβάνονται στις σαλάτες ή στο μαγείρεμα και η προσφορά τους στην υγεία μας είναι δεδομένη λόγω όμως της υψηλής τους θερμιδικής αξίας καλό είναι να καταναλώνονται με μέτρο. Σε αυτή την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται τα φυτικά λάδια όπως το ελαιόλαδο και τα σπορέλαια, η μαργαρίνη, το βούτυρο, το αβοκάντο, οι ελιές.

Συνοψίζοντας, στις ευρύτερες πληροφορίες, το Πιάτο Μου μας παροτρύνει να κάνουμε άσκηση και να ακολουθούμε μία διατροφή που να καλύπτει αλλά να μην υπερβαίνει τις ημερήσιες θερμιδικές μας ανάγκες και να περιέχει:

- ποικιλία τροφών απ' όλες τις ομάδες τροφών
- αρκετά φρούτα και λαχανικά (5 μερίδες την ημέρα)
- αρκετά δημητριακά ολικής άλεσης
- γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών
- άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρια, όσπρια, αυγά και ξηρούς καρπούς
- χαμηλά κορεσμένα λιπαρά
- χαμηλό αλάτι και μειωμένα πρόσθετα σάκχαρα

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΥΓΕΙΑ

- Η **σωστή διατροφή όπως διευκρινίζεται στις Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης της Κύπρου (2006)** αλλά και οι νέες διατροφικές κατευθυντήριες γραμμές από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων (USDA, 2011) δηλώνουν:
- Διατηρείστε ισορροπία μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνονται μέσω των τροφών και αυτών που καταναλώνονται μέσω της φυσικής δραστηριότητας
- Επικεντρώστε στην κατανάλωση τροφών και υγρών που έχουν υψηλή πυκνότητα σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά

Μέσω του πρώτου μηνύματος κλειδιού οι οδηγίες πετυχαίνουν να συμπεριλάβουν και τη φυσική δραστηριότητα σαν αναπόσπαστο κομμάτι ενός ισορροπημένου τρόπου ζωής. Το καινοτόμο στοιχείο που φαίνεται από τις νέες διατροφικές οδηγίες, είναι πως πλέον διαμορφώνεται η τάση οι οδηγίες να μην αφορούν ολόκληρο τον πληθυσμό γενικά, αλλά να καταρτίζονται διατροφικές κατευθύνσεις για τις επιμέρους ομάδες του πληθυσμού, όπως είναι οι εγκυμονούσες και οι θηλάζουσες, τα παιδιά, οι ενήλικες και τα άτομα της τρίτης ηλικίας. Το γεγονός αυτό φαίνεται εύλογο, καθώς για καθεμία από αυτές τις πληθυσμιακές ομάδες έχουν συγκεντρωθεί πλέον αρκετά επιστημονικά δεδομένα ώστε να δικαιολογούν και ξεχωριστή τεκμηρίωση διατροφικών συστάσεων.

Ένα πρόσθετο νέο χαρακτηριστικό των διατροφικών προτάσεων είναι πως επιχειρούν πλέον να ανιχνεύσουν όχι τόσο συγκεκριμένα τρόφιμα αλλά διατροφικά πρότυπα ή αλλιώς διατροφικές συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει κάποιος και να ευεργετηθεί από αυτές.

Μερικά από τα μηνύματα είναι:

- Ισορροπήστε τις θερμίδες σας
- Απολαμβάνοντας το φαγητό σας αλλά ταυτόχρονα τρώγοντας λιγότερο
- Αποφύγετε τις μεγάλες μερίδες και συνειδητοποιήστε τι ακριβώς σημαίνει ο όρος ‘κανονική μερίδα’ στα πλαίσια ενός ισορροπημένου διαιτολογίου
- Τρόφιμα τα οποία αξίζει να αυξήσετε την κατανάλωσή τους
- Προσπαθήστε το μισό σας πιάτο να αποτελείται από φρούτα και λαχανικά
- Προτιμάτε το γάλα ελεύθερο ή χαμηλών λιπαρών
- Γενικότερα, αυξήστε την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης, γαλακτοκομικών χαμηλών λιπαρών. Προτιμήστε άπαχο κρέας και πουλερικά, αβγά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, θαλασσινά.
- Ιδιαίτερη μνεία γίνεται σε συστατικά των τροφίμων που παρουσιάζουν ενδιαφέρον για τη δημόσια υγεία όπως το κάλιο των τροφών (και ο ρόλος του στην αρτηριακή πίεση), οι φυτικές ίνες (και ο ρόλος τους στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, την ομοίωση της χοληστερίνης και την μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου), το ασβέστιο (και ο ρόλος του στην

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

οστεοπόρωση) και τέλος η βιταμίνη D (που εκτός από τον ρόλο της στην οστεοπόρωση δίνεται έμφαση και στον αναδυόμενο ρόλο που αυτή μπορεί να παίζει στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού συστήματος και στα αυτοάνοσα νοσήματα)

- Τρόφιμα των οποίων την κατανάλωση αξίζει να μειώσετε
- Κάντε μια προσπάθεια να συγκρίνετε το περιεχόμενο σε νάτριο (αλάτι) μεταξύ φαγητών όπως οι σούπες, το ψωμί και τα 'κρύα γεύματα' και να επιλέξετε αυτά με την μικρότερη περιεκτικότητα
- Επικεντρώστε στην κατανάλωση φυσικού νερού αντί για ποτά που περιέχουν ζάχαρη
- Διάφορα άλλα τρόφιμα που χρήζουν προσοχής και μειωμένης κατανάλωσης είναι το στέρεο λίπος, τα προστιθέμενα σάκχαρα στις τροφές, η χοληστερίνη των τροφών, τα επεξεργασμένα δημητριακά και για ορισμένους το αλκοόλ
- Συνδυάστε όλες τις προηγούμενες συμβουλές προκειμένου να υιοθετήσετε ένα υγιεινότερο διατροφικό πρότυπο. Στο σημείο αυτό γίνεται αναφορά σε δύο διατροφικά πρότυπα: α) στη διατροφή τύπου DASH (πλούσια σε φρούτα, λαχανικά,

κάλιο και γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών) και β) στο διατροφικό πρότυπο του USDA

- Προσπαθήστε να κάνετε υγιεινότερες επιλογές συνειδητοποιώντας α) πως το περιβάλλον στο οποίο ζείτε επηρεάζει τις επιλογές σας και β) όλες οι εμπλεκόμενες κοινωνικές δομές μπορούν να παίξουν καίριο ρόλο στη διαμόρφωση υγιεινότερων συμπεριφορών στους πολίτες
- Ο στόχος των οδηγιών αυτών είναι να προάγουν την υγεία αλλά ταυτόχρονα να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης των χρόνιων ασθενειών. Αποτελούν μια πολύ χρηστική ομάδα εργαλείων για τον ειδικό που καλείται καθημερινά να συμβουλευσει τον έφηβο, τον γονέα (μελλοντικό ή μη), τον ασθενή να κάνει σωστότερες διατροφικές επιλογές. Ιδιαίτερα σε ένα περιβάλλον επισιτιστικής κρίσης με τις τιμές των τροφίμων να 'εκτοξεύονται', οι επιλογές αυτές αποκτούν βαρύνουσα σημασία και μας αφορούν όλους.

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Vs ΑΝΟΡΘΟΔΟΞΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ (FAD DIETS)

Όλοι έχουμε ακούσει για χημικές δίαιτες, για δίαιτες μεταβολισμού, για δίαιτες ανάλογα με την ομάδα αίματος και γενικότερα για 'μαγικές' δίαιτες.

Μέσα σε τέτοια πληθώρα διαίτων είναι κατανοητό ότι υπάρχουν διαφορετικές φιλοσοφίες και χαρακτηριστικά.

Οι δίαιτες αυτές έχουν τη δραστική μείωση ή και απαγόρευση των υδατανθράκων, τις κετογονικές δίαιτες που προτείνουν πολύ αυξημένη πρόσληψη πρωτεϊνών και τη μειωμένη πρόσληψη υδατανθράκων, τις δίαιτες της μονοφαγίας που προτείνουν για όλη τη μέρα μόνο ένα είδος τροφίμου, τις δίαιτες του συνδυασμού τροφίμων όπου κάποιες ομάδες τροφίμων απαγορεύεται να συνδυαστούν στο ίδιο γεύμα με κάποιες άλλες, τις δίαιτες που καθορίζουν τη διατροφή ανάλογα με την ομάδα αίματος ή τα διάφορα ειδικά τεστ αίματος ή με ροφήματα αντικατάστασης γευμάτων χωρίς να δίνουν σημασία στην αλλαγή της διατροφικής

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

συμπεριφοράς. Οι δίαιτες αυτές αντιπροσωπεύουν σχήματα χαμηλής πρόσληψης υδατανθράκων, και πολύ υψηλής λήψης πρωτεϊνών και λιπιδίων.

Οι δίαιτες αυτές χαρακτηρίζονται κυρίως από τις υποσχέσεις τους για γρήγορο αδυνάτισμα, με διπλάσια ή και τριπλάσια ταχύτητα από τις συστάσεις του Παγκοσμίου Οργανισμού Υγείας. Οι δίαιτες αυτές δημοσιεύονται συνήθως από άτομα τα οποία είτε δεν ανήκουν στον επιστημονικό χώρο είτε είναι επιστήμονες υγείας, αλλά από ειδικότητες διαφορετικές από αυτή του διαιτολόγου.

Με αυτό τον τρόπο γίνεται εκμετάλλευση πολλών ανθρώπων για γρήγορο αδυνάτισμα, ενώ την ίδια στιγμή τα αποτελέσματα που υπόσχονται οι δίαιτες αυτές είναι μάλλον αμφίβολα και σε πάρα πολλές περιπτώσεις αποτελούν κίνδυνο για την υγεία όσων τις εφαρμόζουν.

Δυστυχώς οι δίαιτες αυτές απέχουν πολύ από τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής και κατά συνέπεια έχουν δυνητικά τον κίνδυνο για εμφάνιση πολλών ανωμαλιών και προβλημάτων υγείας, ενώ η μακροχρόνια εφαρμογή κάποιων από τις πιο ακραίες από αυτές μπορεί να οδηγήσει και στο θάνατο.

Οι παρενέργειες που συνήθως αναφέρονται από την χρήση αυτών των διαίτων είναι καταβολή, ναυτία, έλλειψη συγκέντρωσης, πονοκέφαλοι και ζαλάδες, καθώς και πολύ σοβαρότερες όπως αναιμία, υπερχοληστερολαιμία, έλλειψη βιταμινών και μετάλλων.

Τα αποτελέσματα τους στηρίζονται κυρίως στο ότι κατά βάση είναι υποθερμидικές, ενώ σε αρκετές περιπτώσεις η απώλεια που παρατηρείται οφείλεται σε απώλειες υγρών ή και μυϊκού ιστού και όχι σε απώλεια λίπους. Η απώλεια βάρους που παρατηρούνται με τις ανορθόδοξες δίαιτες δεν έχουν διάρκεια αφού τα άτομα που τις εφαρμόζουν δεν αλλάζουν διατροφικές συνήθειες με αποτέλεσμα μόλις τελειώσει η δίαιτα τους να μην γνωρίζουν πως πρέπει να τρέφονται και να παίρνουν σε μικρό χρονικό διάστημα τα όποια χαμένα κιλά τους.

Η βασική προϋπόθεση για τη σωστή απώλεια βάρους είναι η εφαρμογή μιας μειωμένων θερμίδων διατροφής η οποία να είναι ισορροπημένη και να συμπεριλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων στις ενδεδειγμένες ποσότητες, έτσι ώστε να υπάρχει σταδιακή απώλεια βάρους ($\frac{1}{2}$ -1kg την εβδομάδα), χωρίς αυτή να έχει αρνητικά αποτελέσματα στην υγεία του ατόμου που την εφαρμόζει.

Η αποφυγή συγκεκριμένων τροφών για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει στον οργανισμό οστεοπόρωση, προβλήματα στο ανοσοποιητικό σύστημα ή υποβιταμίνωση.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Οι Ανορθόδοξες Δίαιτες βασίζονται σε δύο αρχές:

1. την "ανισορροπία" σε μακροθρεπτικά συστατικά που συνοψίζονται στα παρακάτω χαρακτηριστικά:

- Πολύ χαμηλές σε υδατάνθρακες.
- Αυξημένες σε πρωτεΐνη.
- Πολύ χαμηλές σε λίπος.

2. Την κατανάλωση ή αποφυγή συγκεκριμένων τροφών από το καθημερινό διαιτολόγιο. Τα στοιχεία που χαρακτηρίζουν τις ανορθόδοξες δίαιτες είναι:

A. Η αμφισβητούμενη αξιοπιστία του συγγραφέα. Είναι ο συγγραφέας επιστήμονας Διαιτολόγος – Διατροφολόγος- Κλινικός Διαιτολόγος; Αν όχι, πρέπει να προβληματιστούμε πριν δοκιμάσουμε την προτεινόμενη διαίτα.

B. Μήπως η διαίτα προωθεί:

- Μαγικά και θαυματουργά φαγητά;
- Γρήγορη απώλεια βάρους;
- Καθόλου άσκηση;
- Αυστηρά μενού, "καλά" & "κακά" τρόφιμα, συγκεκριμένους συνδυασμούς τροφίμων, απεριόριστες ποσότητες από συγκεκριμένα τρόφιμα;

Γ. Μήπως η διαίτα:

- είναι πολύ καλή για να είναι αληθινή;
- προωθεί συγκεκριμένα προϊόντα ή συμπληρώματα διατροφής για ενίσχυση της διαίτας;
- βασίζεται σε μία μεμονωμένη εργασία ή σε εργασίες δημοσιευμένες σε περιοδικά που δεν απολαμβάνουν της αποδοχής της επιστημονικής κοινότητας;

Αυτό που πρέπει να γίνει σαφές είναι ότι δεν υπάρχουν έρευνες που να υποστηρίζουν αυτές τις δίαιτες. Αντίθετα, οι δίαιτες αυτές χαρακτηρίζονται από:

- χρήση εμπειρικής μαρτυρίας και όχι συγκεκριμένων γεγονότων για να αποδείξουν για την αποτελεσματικότητά τους.
- έλλειψη οποιαδήποτε κριτικής από επιστήμονες.

Επιστημονικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι το πιο αποτελεσματικό πρόγραμμα απώλειας βάρους είναι αυτό που συνδυάζει ένα υγιεινό τρόπο διατροφής, αλλαγή των διατροφικών συνηθειών και συστηματική άσκηση.

Καλό θα είναι να τις αποφύγουμε και πάντα να συμβουλευόμαστε εγγεγραμμένο διαιτολόγο – διατροφολόγο- κλινικό διαιτολόγο μέλος του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου και εγγεγραμμένο στο Συμβούλιο Εγγραφής Επιστημόνων/Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων Κύπρου όπως άλλωστε προνοεί και η νομοθεσία.

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Έλενα Φιλίππου, **Μέλη:** Κυριάκος Γεωργίου, Παναγιώτα Τσόκκου

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292