



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ
ΚΥΠΡΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΓΚΥΠΡΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
10^η ΜΑΙΟΥ 2014

Θέμα: Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω!
«Μεσογειακή Διατροφή και η Αξία του Ελαιολάδου στην Υγεία»

Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Μαΐου, μέρα που το 2008 ορίστηκε ως θεσμός από το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου. Ένας θεσμός που μέχρι σήμερα έχει ως γνώμονα του τον πάγιο στόχο της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής την προβολή της υγιεινής διατροφής και την πρόληψη και θεραπεία σοβαρών διατροφικών προβλημάτων υγείας και την ταυτόχρονη θεσμοθέτηση της επιστήμης της διατροφής/ διαιτολογίας για την προστασία της υγείας του καταναλωτή.

Το φετινό θέμα της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής: **Τρώω σωστά και ισορροπημένα και το απολαμβάνω! με έμφαση στην «Μεσογειακή Διατροφή και την Αξία του Ελαιολάδου στην Υγεία»** έχει ιδιαίτερη σημασία αφού σχετίζεται με θέματα διατροφής που επηρεάζουν άμεσα τις διατροφικές συνήθειες του Κύπριου καταναλωτή που μπορούν να επιδράσουν αρνητικά σε ουσιαστικά προβλήματα υγείας όπως παχυσαρκία, καρδιοπάθειες, υπέρταση, ορισμένα είδη καρκίνου, ακόμα και διατροφικές διαταραχές όπως ανορεξία η βουλιμία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, περίπου 1 δισεκατομμύριο άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα βάρους, μεταξύ των οποίων 300.000.000 περίπου, δηλαδή το 7% του τρέχοντος παγκόσμιου πληθυσμού, είναι παχύσαρκοι.

Στην Κύπρο η παχυσαρκία είναι 27.8 % (28.8% για άντρες και 26.9% για γυναίκες) και το υπερβάλλον βάρος 36% (46.9%-Α, 26%-Γ) του συνολικού πληθυσμού σύμφωνα με την επιδημιολογική έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ) για την παχυσαρκία και τις διατροφικές συνήθειες του Κύπριου Πολίτη (2005-2009).

Έχοντας υπόψη τους πυλώνες της φετινής Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής: ισορροπημένη διατροφή, μεσογειακή διατροφή και ελαιόλαδο, τι πραγματικά κάνει ο Κύπριος καταναλωτής? Σύμφωνα και πάλι με την επιδημιολογική έρευνα του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου το 62,3% των συμμετεχόντων δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν ελαιόλαδο για το μαγείρεμα ενώ το 0,4% μαργαρίνη, το 0,4% βούτυρο, το 0,2% ζωικό λίπος και το 29% άλλα φυτικά λάδια. Το 1,9% δήλωσε ότι δεν χρησιμοποιεί καθόλου λίπος στο μαγείρεμα. Πολύ σημαντικό εύρημα της έρευνας ήταν ότι το 98,3% των Κυπρίων χρησιμοποιούν ελαιόλαδο για τα όσπρια ή την σαλάτα τους.

Διατροφή είναι η επιστήμη της τροφής που σχετίζεται με την υγεία. Ο σύγχρονος κλάδος της επιστήμης της διατροφής πηγάζει από τη μελέτη των κλινικών παθήσεων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια και επικεντρώνεται τελικά σε πιο σύνθετες καταστάσεις.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

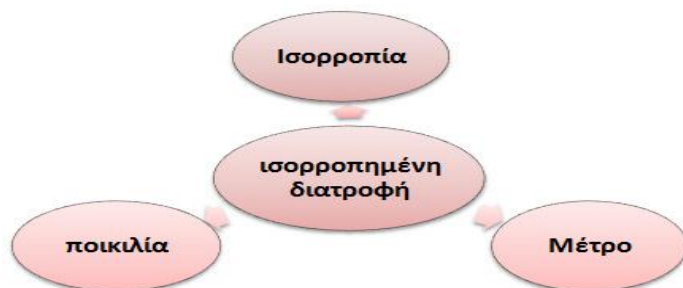
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Σήμερα, η διατροφή βασίζεται σε έναν νέο ορισμό της υγείας ως «πρόληψη της ασθένειας», στον οποίο η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο.

Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή



Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα και να αποκλείουμε κάποια άλλα.

Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά.

Πέστε να στη ποικιλία τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο.

Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά, γεγονός που υποδηλώνει την σημασία της ύπαρξης ποικιλίας τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο.

Τί πρέπει να τρώω; Ή τι θέλει να τρώει ο κόσμος ;

Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν γνωρίζουν με βεβαιότητα αν κάποιο τρόφιμο είναι καλό ή κακό για την υγεία.

Για να διαλυθεί η σύγχυση αυτή, καλό είναι να έχουμε κατά νου τρία βασικά στοιχεία αναφορικά με την επιστήμη της διατροφής

(α) η επιστημονική μελέτη της επίδρασης της διατροφής στα περίπλοκα λειτουργικά συστήματα του ανθρώπινου σώματος

(β) τα αποτελέσματα του τρόπου διατροφής στην υγεία είναι συσσωρευτικά και εκδηλώνονται ύστερα από πολλά χρόνια

(γ) πολλές από τις ασθένειες είναι τόσο περίπλοκες, ώστε είναι απίθανο να βρεθεί ένας και μόνο παράγοντας που να ευθύνεται για την εκδήλωσή τους, ή μία και μόνο θεραπεία.

Η σύγχυση προκαλείται επίσης από το κενό επικοινωνίας που υπάρχει μεταξύ επιστημόνων και κοινού. Αυτό φαίνεται πιο παραστατικά στο διάγραμμα που ακολουθεί. Η σωστή ενημέρωση από τον Σν.Δι.Κν. συμβάλει στη γεφύρωση αυτού του χάσματος, στην παροχή βοήθειας στα μέσα ενημέρωσης, στους διαμορφωτές της κοινής γνώμης, στις εκπαιδευτικές αρχές, στις ενώσεις καταναλωτών και μέσω αυτών στο ευρύ κοινό, ώστε η τρέχουσα έρευνα σε θέματα διατροφής να καταστεί περισσότερο κατανοητή.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Πηγή: Food Today, 1997

Μεσογειακή διατροφή

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος από τον φυσιολόγο Ανσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη **Μελέτη Επτά Χωρών** (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα) (*Simopoulos A.P, 1991; Smith, J 2009*).

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελείται από πολλούς υδατάνθρακες και φυτικές ίνες (δημητριακά, λαχανικά, όσπρια και φρούτα), καθώς και μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (ελαιόλαδο) και έχει τα εξής χαρακτηριστικά:

- 1) Υψηλή αναλογία σε μονοακόρεστα προς κορεσμένα λιπαρά οξέα
- 2) Μέτρια κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης (κόκκινου κρασιού)
- 3) Υψηλή κατανάλωση οσπρίων
- 4) Υψηλή κατανάλωση δημητριακών (και ψωμιού)
- 5) Υψηλή κατανάλωση φρούτων
- 6) Υψηλή κατανάλωση λαχανικών
- 7) Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων κρέατος
- 8) Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών

Ελαιόλαδο

«Ελαιόλαδο» χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.
 «*Ελιά – Παλιά όσο η Ανθρώπινη Υπαρξη*», Σόλων.

Ο Όμηρος αποκαλούσε το ελαιόλαδο “Χρυσό Υγρό” & ο Ιπποκράτης “Μεγάλο Θεραπευτή”.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Το ελαιόλαδο αποτελεί το βασικό προστιθέμενο λιπίδιο στη μεσογειακή διατροφή, δίνοντας 9 θερμίδες ανά γρ. (1 κουταλιά σούπας των 15 ml, δίνει 135 kcal). Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη μονοακόρεστων λιπαρών οξέων πρέπει να αποτελεί ποσοστό 10-12% της ολικής ημερήσιας πρόσληψης ενέργειας.

Ελαιόλαδο και υγεία

Όπως όλα τα έλαια έτσι και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη:

- Κορεσμένα 11.15-15.5%
- **Μονοακόρεστα 73-80%**
- Πολυακόρεστα 6-12%

Τα ζωικά λίπη περιέχουν κυρίως κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, τα σπορέλαια και λάδια ψαριού πολυακόρεστα, ενώ **το ελαιόλαδο περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83%**. Το **ελαϊκό οξύ**, βασικό συστατικό του ελαιολάδου, αποτελεί ένα τέτοιο μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Ως βασική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, το ελαιόλαδο βοηθά:

- Στη μείωση της "κακής" χοληστερίνης (LDL) στο αίμα.
- Στην διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε "καλή" χοληστερίνη (HDL).
- Στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Στην θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάχτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη.
- Στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου.
- Στην πρόληψη του καρκίνου

Επιπρόσθετα η μεγάλη περιεκτικότητα στο υδρογονάνθρακα **σκουαλένιο** (squalus) διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό και την μείωση της νεοπλασίας.

Η παρουσία περισσότερων από 30 φαινολικών ενώσεων (π.χ. ελευρωπαίνη, υδροξυτυρουσόλης, τυρουσόλης) που παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική, αντιθρομβωτική και αντιβακτηριδιακή δράση.

Η ουσία που υπάρχει στο ελαιόλαδο (ελευρωπαίνη) φαίνεται να αυξάνει την κινητικότητα ενός ενζύμου (πεψίνη) που ευθύνεται για την πέψη της πρωτεΐνης, *Food Chemistry* (2004). Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου θέλει να σφραγίσει την φετινή Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής παραθέτοντας τα **9 Μυστικά για ένα υγιές 2014** (αναλυτική παρουσίαση τους μπορείτε να βρείτε στο φυλλάδιο που έκδωσε ο Σν.Δι.Κυ. επ' ευκαιρίας της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής)

- **1. Τρώτε πρωινό**
- **2. Προσθέστε περισσότερα φρούτα και λαχανικά στο πιάτο σας**

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

• 3. Επιλέξτε το ουράνιο τόξο στην διατροφή σας

Χρώμα	Αντιοξειδωτικό	Πηγές	Δράση
Πράσινο	Λουτεΐνη	πράσινες πιπεριές, σπανάκι, πράσινα φασόλια, λάχανο μαρούλι και άλλα πράσινα σκούρα λαχανικά	<ul style="list-style-type: none"> • ενισχύει την καλή όραση, • μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης καταρράκτη
Κόκκινο	λυκοπενίο	ντομάτες, κόκκινες πιπεριές, καρπούζι και άλλα φρούτα και λαχανικά με κόκκινο χρώμα.	<ul style="list-style-type: none"> • εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες οι οποίες είναι υπεύθυνες για τη γήρανση των κυττάρων. • προστασία από διάφορες μορφές καρκίνου, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου του προστάτη και του στομάχου • συμβάλλει στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και γενικότερα των καρδιαγγειακών νοσημάτων
Πορτοκαλί	β- καροτένιο	πορτοκαλί πιπεριές καρότο	<ul style="list-style-type: none"> • προστατεύει από καρδιαγγειακές παθήσεις, μέσω της μείωσης της «κακής χοληστερόλης» (LDL).
Κίτρινο	βιταμίνη C	μούρα, λεμόνι, πορτοκάλι οικογένεια των εσπεριδοειδών	<ul style="list-style-type: none"> • προστατεύει από τις καρδιακές παθήσεις αλλά και από τη στεφανιαία νόσο. • καταπολέμηση των μολύνσεων και βοηθά τον οργανισμό στην παραγωγή του κολλαγόνου
Μπλε και μοβ	anthocyanins, phenolics and resveratrol	βατόμουρα, μούρα, μοβ σταφύλια, μελιτζάνες και μοβ λάχανο	<ul style="list-style-type: none"> • διευκολύνουν σε υγιέστερη γήρανση, • την ενίσχυση της μνήμης, του ουροποιητικού συστήματος και την καρδιαγγειακή υγεία, • Μειώνουν τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου.
Άσπρο	allicin, quercetin and sulphoraphane	γαλακτοκομικά προϊόντα, κρεμμύδια, σκόρδο, κουνουπίδι, μανιτάρια, μπανάνες αχλάδια	<ul style="list-style-type: none"> • συμβάλλουν στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, • τη διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης • μειώνουν τον κίνδυνο ορισμένων μορφών καρκίνου

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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

4. Προσέξτε το μέγεθος της μερίδας



½ φλ	30γρ	1 κουταλιά της σούπας	1 κουταλάκι του γλυκού	90γρ	1 φλ
------	------	-----------------------	------------------------	------	------

- 5. Αφήστε κάτω το πιρούνι και η διάρκεια του γεύματος σας να είναι 20 λεπτά.
- 6. Πίνετε περισσότερο νερό
- 7. Γυμναστείτε!
- 8. Τι σημαίνει ισορροπημένη διατροφή
- 9. Βάλτε στη ζωή σας τον κωδικό 5210

Εφαρμόστε καθημερινά τον κωδικό 5210 από την Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιάτρων που παρουσιάζεται έως εξής:

5	ή περισσότερες μερίδες φρούτων και λαχανικών
2	Ώρες ή λιγότερο έκθεση σε οθόνες αναψυχής
1	Ώρα ή περισσότερο άσκηση
0	Ποτά με ζάχαρη και πίνετε περισσότερο νερό ή γάλα χαμηλό σε λιπαρά

Έχοντας υπόψη τα προβλήματα διατροφικών συνηθειών παράλληλα με τις διεθνείς οδηγίες για την διατροφή, τους πυλώνες της Παγκύπριας Ημέρας Διατροφής: ισορροπημένη διατροφή, μεσογειακή διατροφή αλλά και την ανάγκη για ισορρόπηση των θερμίδων και μερίδων μας χωρίς ανορθόδοξα και ακραία σχέδια διατροφής που μόνο προβλήματα υγείας μπορούν να δημιουργήσουν.

Για αυτό και είναι αναγκαία η αυστηρή θεσμοθέτηση του επαγγέλματος του διαιτολόγου και διατροφολόγου και ελπίζουμε ότι εισηγήσεις για τροποποίηση του νόμου που έχουν υποβληθεί από το 2003 από το Συμβούλιο Εγγραφής Επιστημόνων Τεχνολόγων Τροφίμων και Διαιτολόγων και το ΣυΔιΚυ να επικυρωθούν σύντομα για την προστασία του καταναλωτή και του επαγγέλματος.

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου



Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστίανα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαηλίδου, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Άννα Παχίτα, Παναγιώτα Τσόκκου

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