



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Παγκύπρια Μέρα Διατροφής  
10-5-2009**

## **Ποικιλία - Μέτρο – Ισορροπία στην Διατροφή**

Η Παγκύπρια μέρα Διατροφής που γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10/5 (από το 2008) φέτος είναι αφιερωμένη στις βασικές αρχές της διατροφής **Ποικιλία - Μέτρο – Ισορροπία**. Ο **Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου** δίνει την δική του τοποθέτηση για το θέμα αυτό.

**Ποικιλία:** Μία ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, καθώς και ποικιλία τροφίμων από την κάθε ομάδα. Ο κάθε «εκπρόσωπος» της κάθε ομάδας τροφίμων, έχει δικά του χαρακτηριστικά και ιδιότητες, που τον καθιστούν αποκλειστικό. Τρώτε, λοιπόν από όλες τις ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, γαλακτοκομικά, λάδι) για να μπορέσετε να πάρετε όλες τις θρεπτικές ουσίες. Καμιά τροφή από μόνη της δεν έχει όλες τις θρεπτικές ουσίες.

**Μέτρο:** Η αρχή του μέτρου υπερισχύει και στη διατροφή. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που απαγορεύονται, ούτε τρόφιμα που καταναλώνοντάς τα σε αφθονία μπορούν να μας επιτύχουν πλεονεκτήματα υγείας. Όλα τα τρόφιμα μπορούν και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, αρκεί να καλύπτονται αρχικά οι φυσιολογικές ανάγκες του κάθε οργανισμού και έπειτα οι όποιες προσωπικές αρέσκεις του κάθε ατόμου. Έτσι, από όλα τα φαγητά τρώτε τις σωστές ποσότητες από όλα τα φαγητά. Δεν υπάρχουν απαγορευμένα φαγητά και μή. Ούτε καλά και κακά φαγητά. Αν δεν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που να απαγορεύουν συγκεκριμένα φαγητά τότε μπορούμε να απολαμβάνουμε όλα τα φαγητά αν κάνουμε τις σωστές αντιστοιχίες.

**Ισορροπία:** Η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων και παράλληλα, οι ποσότητες τροφής που προσλαμβάνουμε να είναι αυτές που απαιτούνται για τη διατήρηση τόσο ενός σταθερού βάρους (που να μην επηρεάζει αρνητικά την υγεία), όσο και για την κάλυψη των αναγκών στα διάφορα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα, έτσι ώστε να διεκπεραιώνονται σωστά οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Τρώτε αρκετά - αλλά όχι υπερβολικά από κάθε είδος φαγητού και θρεπτικής ουσίας.

Ακολουθώντας αυτές τις αρχές, μπορούν να επιτευχθούν και οι σωστές ποσοστιαίες αναλογίες θρεπτικών συστατικών στην συνολική ημερήσια προσλαμβανόμενη ενέργεια (σε θερμίδες):

- **Υδατάνθρακες:** 55-60% και 20 - 30 γρ. φυτικών ινών
- **Λίπη:** 30-35%  
από τα οποία τα κορεσμένα λίπη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 7%
- **Πρωτεΐνες:** 10-15%

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη:** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Οι αναλογίες αυτές μπορούν να αλλάξουν στην περίπτωση που υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας που χρήζει διαιτητικής/ διατροφικής παρέμβασης.

Κάθε γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει μια **ποικιλία** τροφίμων σε ποσότητες με **μέτρο** για να παρέχεται **ισορροπία** θρεπτικών συστατικών διότι ο οργανισμός χρειάζεται τα εξής:

## Πρωτεΐνες

Αποτελούν τα υλικά κατασκευής. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη αλλά και τη διατήρηση και εξέλιξη του οργανισμού. Βασική πηγή των πρωτεϊνών είναι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης που αποτελούν πηγή πρωτεϊνών είναι τα όσπρια, το ρύζι, τα δημητριακά και οι ξηροί καρποί. Οι πρωτεΐνες θα πρέπει να αντιπροσωπεύουν το 12-15% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας.

## Υδατάνθρακες

Κύριος σκοπός τους είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Είναι η μεγάλη αγάπη των μυών μας, καθώς η διάσπαση των υδατανθράκων προσφέρει την ενέργεια που απαιτείται για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού. Βασική πηγή υδατανθράκων είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ρύζι κ.α). Υδατάνθρακες μας παρέχουν επίσης και τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια. Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αντιπροσωπεύουν το 50-55% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας.

## Λίπος

Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθάνε στη κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας κτλ, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάνε το 30% από τις συνολικές θερμίδες

Τα περισσότερα τρόφιμα περιέχουν τρία είδη λίπους. Μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα. Όλα τα λίπη περιέχουν το ίδιο ποσό θερμίδων και μπορούν να προκαλέσουν αύξηση του βάρους, αν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες.

**Μονοακόρεστα λίπη** : Ελαιόλαδο, μαργαρίνη, φυστίκια, αβοκάντο, αμύγδαλα, φουντούκια, σογιέλαιο και λιπαρά ψάρια, όπως ο τόνος, η πέστροφα και ο σολομός. Όταν χρησιμοποιείτε λίπη, έλαια, προσπαθήστε να επιλέξετε αυτόν τον τύπο, όμως περιορίστε τη χρήση τους, καθώς εξακολουθούν να περιέχουν πολλές θερμίδες.

**Πολυακόρεστα λίπη**: Ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, πολυακόρεστη μαργαρίνη, κολοκυθόσποροι και σουσάμι. Χρησιμοποιήστε τα με μέτρο.

**Κορεσμένα λίπη**: Κυρίως από ζωϊκές τροφές, συνήθως στερεά σε θερμοκρασία δωματίου.

Βούτυρο, κρέμα, λίπος κρέατος, πέτσα πουλερικών, σκληρά τυριά κρέμα τυριού, παγωτό, πίττες,

**Πρόεδρος**: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος**: Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας**: Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας**: Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας**: Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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



# ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

τάρτες, μπισκότα, σαλάμι, λουκάνικα. Μειώστε ή αποφύγετε αυτόν τον τύπο λίπους. Η αύξηση της περιεκτικότητας λίπους της τροφής, συνδέεται άμεσα με την αύξηση της παχυσαρκίας

## Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες, οι οποίες βρίσκονται στα τρόφιμα σε μικρές ποσότητες αλλά η λήψη τους μέσω των τροφών είναι απαραίτητη για πολλές λειτουργίες του οργανισμού.

### ΟΙ ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΜΑΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ:

**Βιταμίνη C:** Η ασπίδα του οργανισμού εναντίον των λοιμώξεων. Είναι απαραίτητη για την σωστή ανάπτυξη του σώματος, την επούλωση των τραυμάτων και την καλή κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων. Η έλλειψη της βιταμίνης C μπορεί να προκαλέσει σκορβούτο (αιμορραγία των ούλων). Πού θα βρούμε βιταμίνη C; Στο μαρούλι, στην πατάτα, στο γάλα, στα εσπεριδοειδή, στην ντομάτα, στο κρεμμύδι, στο κρέας.

**Βιταμίνη E:** Βοηθάει στην καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, ενώ έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι ημερήσιες απαιτήσεις είναι 10 mg για τους άνδρες και 8 mg για τις γυναίκες. Την βρίσκουμε στα πράσινα φύλλα των λαχανικών, στο κρέας, στα δημητριακά και στο πιτυρούχο ψωμί.

**Βιταμίνη A ή Ρετινόλη:** Βοηθάει στην ανάπτυξη, στην όραση, την υγεία του δέρματος, ενώ έχει αντικαρκινική δράση. Την βρίσκουμε στα αυγά, στο μαρούλι, στο συκώτι, στα γαλακτοκομικά, στα καρότα, στο σπανάκι. Όταν δεν την λαμβάνει επαρκώς ο οργανισμός έχει ως επακόλουθο δερματικές παθήσεις και διαταραχές στην όραση.

**Βιταμίνη B1:** Βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων, ενώ η έλλειψή της προκαλεί ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία. Συναντάται στα αυγά, στο γάλα, στα όσπρια, στο μαύρο ψωμί και στα δημητριακά.

**Βιταμίνη B2:** Την βρίσκουμε στο συκώτι, στο γάλα, στα δημητριακά, στα όσπρια, στα αυγά. Όταν υπάρχει ανεπάρκεια στον οργανισμό δεν έχουμε καλή λειτουργία στα νεύρα, έχουμε αδυναμία και παρατηρούνται διάφορες δερματικές παθήσεις.

**Βιταμίνη D:** Βοηθάει στον σχηματισμό των οστών και δοντιών. Όταν δεν υπάρχει επάρκεια στον οργανισμό προκαλούνται ραχίτιδα και διαταραχές στον μεταβολισμό. Την βρίσκουμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα αυγά, στο συκώτι.

**Βιταμίνη K:** Πηγή της βιταμίνης K είναι τα φρούτα, τα δημητριακά, το σπανάκι. Βοηθάει στην πήξη του αίματος και στην επούλωση τραυμάτων.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη:** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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

## Μέταλλα

### Μέταλλα και Ιχνοστοιχεία:

Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία είναι ανόργανα στοιχεία, πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας καθώς ο ρόλος τους είναι τριπλός:

- A) Συντελούν στο χτίσιμο δοντιών και οστών
- B) Ρυθμίζουν την κυτταρική δραστηριότητα
- Γ) Ρυθμίζουν τον καρδιακό ρυθμό

Τα βρίσκουμε ελεύθερα στη φύση, κυρίως στο νερό των ποταμών, των λιμνών και των ωκεανών καθώς και στα προϊόντα των ζώων.

### Τα ιχνοστοιχεία είναι:

1. κάλιο -απαραίτητο για το μυϊκό σύστημα- (σε λαχανικά, πατάτες),
2. νάτριο -για το αίμα και την υδατική ισορροπία- ( σε θαλασσινά, όσπρια, λαχανικά, αλάτι)
3. φώσφορος -για καλή όραση, σχηματισμό οστών και δοντιών- (σε γάλα, δημητριακά, κρέας, συκώτι, ψάρια, αυγά),
4. ασβέστιο -για κόκκαλα, δόντια-(σε γάλα, τυρί, γιαούρτι),
5. μαγνήσιο - για την καταπολέμηση της κόπωσης -(σε δημητριακά, όσπρια, γάλα)
6. σίδηρος -για το αίμα, κατά της αναιμίας- (σε συκώτι, κρέας, όσπρια, σπανάκι),
7. ψευδάργυρος -για την σωστή σωματική ανάπτυξη- (σε όσπρια, θαλασσινά, συκώτι, κρέας),
8. ιώδιο -για την σωστή λειτουργία του μεταβολισμού- (σε θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι)
9. σελήνιο - για τον μεταβολισμό. Αντικαρκινικές ιδιότητες- (σε όσπρια, θαλασσινά)
10. χαλκός -κατά της αναιμίας- (σε κρέας)

### Η διατροφική πυραμίδα μπορεί να είναι οδηγός σας...

- Για να συμπεριλαμβάνετε τις τροφές που αγαπάτε σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Για να τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων
- Για να ξέρετε πόσες μερίδες πρέπει να τρώτε



**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέα:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

- Ομάδες Τροφών στη Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής :

| ΟΝΟΜΑΣΙΑ          | ΤΡΟΦΙΜΑ  | ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ  |
|-------------------|--|---|
| ΟΜΑΔΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ    | Γάλα, γιαούρτι, τυρί.                                    | Πρωτεΐνες, ασβέστιο, λιπαρά, φώσφορος, βιταμίνη Α, Β, C, D.   |
| ΟΜΑΔΑ ΚΡΕΑΤΟΣ     | Κρεατικά, πουλερικά, ψάρια, κунήγι, αλλαντικά, όσπρια.   | Πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνη Β, σίδηρος, φώσφορος.               |
| ΟΜΑΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ     | Όλα τα φρούτα.   | Υδατάνθρακες και φυτικές ίνες, βιταμίνη C.                    |
| ΟΜΑΔΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ | Όλα τα δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι, ψωμί, αρακάς, όσπρια. | Πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, σύμπλεγμα βιταμινών Β. |
| ΟΜΑΔΑ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ   | Όλα τα λαχανικά.   | Υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, βιταμίνη Α και C.                 |
| ΟΜΑΔΑ ΛΙΠΟΥΣ      | Όλα τα έλαια, μαργαρίνες, ζωικά λίπη, μαγιονέζα.         | Μεγάλη θερμιδική αξία, βιταμίνη E (φυτικά λιπαρά).            |

Μερικές βασικές και απλές οδηγίες διατροφής, μπορούν να κάνουν κατορθωτή τη διασφάλιση μιας σωστής διατροφής από όλους.

**1. Η μέρα πρέπει να ξεκινάει με πρωινό!**

Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό γεύμα, καθώς μας παρέχει ενέργεια για να μπορούμε να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της ημέρας.

**2. Τα γεύματα πρέπει να είναι καθορισμένα μέσα στην ημέρα και να συμπληρώνονται με μικρά ενδιάμεσα γεύματα.**

Όταν συνηθίσουμε να καταναλώνουμε γεύματα σε τακτές ώρες, μπορούμε να ελέγξουμε καλύτερα την ποσότητα που θα φάμε. Επίσης, η κατανάλωση 2-3 ενδιάμεσων των γευμάτων, κρατά το μεταβολισμό μας σε εγρήγορση.

**3. Τρώτε τουλάχιστο 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών! Ας τα βάλουμε λοιπόν στη ζωή μας!**

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν καλή πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων, που είναι απαραίτητα για πολλές από τις λειτουργίες του οργανισμού. Επιπλέον, μας προσφέρουν φυτικές ίνες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του εντέρου.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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



## ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

### 4. Η διατήρηση του ιδανικού/ επιθυμητού βάρους για τον κάθε οργανισμό είναι αξιόλογη και αναγκαία.

Το επιπλέον βάρος είναι προδιαθεσικός παράγοντας και αποτελεί συχνά μία από τις κύριες αιτίες, αρκετών προβλημάτων υγείας και διαφόρων επιπλοκών στην λειτουργία του οργανισμού. Η διατήρηση του βάρους σταθερού, έντος των φυσιολογικών ορίων, προστατεύει τον οργανισμό και βοηθά στην διατήρηση μίας καλής υγείας. Επίσης, κίνδυνος εμφάνισης προβλημάτων υγείας, ελλοχεύει τόσο στην περίπτωση που το βάρος ενός ατόμου υπερβαίνει τα φυσιολογικά όρια, όσο και όταν είναι χαμηλότερο από αυτά.

### 5. Σωστή ενημέρωση.

Η διατροφή αποτελεί αντικείμενο παραπληροφόρησης. Για αποφυγή υιοθέτησης λανθασμένων συνηθειών και αντιλήψεων, θα πρέπει να επιλέγουμε προσεκτικά τα Μέσα και τα άτομα που μας ενημερώνουν για διατροφικά θέματα. Ο Συ.Δι.Κυ διασφαλίζει πάντα την σωστή ενημέρωση του κοινού: [www.cydadiet.org](http://www.cydadiet.org)

### 6. Οι εξαντλητικές δίαιτες και οι απαγορεύσεις δεν είναι οι λύσεις για το αδυνάτισμα!

Η υιοθέτηση υπερβολικών διατροφικών συνηθειών δεν προϋποθέτει και την επιθυμητή απώλεια βάρους. Συνήθως, τα όποια αποτελέσματα δεν έχουν διάρκεια στο χρόνο, ενώ τα άτομα που υποβάλλουν συχνά τον εαυτό τους σε τέτοιου είδους διαδικασίες, απογοητεύονται περισσότερο (έχει αποδεδειχθεί με το τέρμα τέτοιων ακραίων συνηθειών γίνεται επάνοδος των κιλών και ακόμα 5-10% περισσότερων από την απώλεια!). Όσοι επιθυμούν να αδυνατίσουν, θα πρέπει να ακολουθούσουν ένα πρόγραμμα διατροφής που να έχει σχεδιαστεί βάσει των προσωπικών τους αναγκών και προτιμήσεων, ενώ ταυτόχρονα θα πρέπει να αλλάξουν σταδιακά τις διατροφικές τους συνήθειες, έτσι ώστε να μπορούν εφ' όρου ζωής να διατηρούν το βάρος τους σταθερό, στα επίπεδα που επιθυμούν.

7. **Κανένα τρόφιμο**, αποσπασματικά, **δεν αυξάνει το βάρος**. Η υπερκατανάλωση όμως, μπορεί να συμβάλει στην αύξηση της συνολικής πρόσληψης ενέργειας (θερμίδων) και να οδηγήσει στην αύξηση βάρους. Δεν υπάρχει κάποιο τρόφιμο που παχαίνει. Υπάρχουν τρόφιμα, τα οποία βάσει της σύστασής τους παρέχουν περισσότερη ενέργεια (θερμίδες), συγκριτικά με κάποια άλλα. Ωστόσο, η κατανάλωση ενός τροφίμου περιστασιακά, δεν προκαλεί αύξηση βάρους. Αυτό που οδηγεί σε αύξηση βάρους είναι η πρόσληψη περισσότερης ενέργειας, από αυτή που καταναλώνουμε κατά την διάρκεια της ημέρας, ανεξάρτητα από την πηγή των προσλαμβανόμενων θερμίδων.

8. Δεν υπάρχουν «καλά» ή «κακά» τρόφιμα. Όλα είναι θέμα σωστών συνδυασμών των προσωπικών μας **επιλογών!**

Οι επιλογές μας πρέπει να ακολουθούν το τρίο ισορροπία-μέτρο-ποικιλία.

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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

9. 50-65% του σώματος μας αποτελείται από νερό. Για το λόγο αυτό, καθημερινά η σωστή υδάτωση, είναι βασικής σημασίας.

- περίπου 2,1 λίτρα για μία γυναίκα 60 κιλών
- περίπου 2,8 λίτρα για έναν άνδρα 80 κιλών

Πέρα από την κατανάλωση νερού – που πρέπει να αποτελεί την πρώτη μας επιλογή – η υδάτωση του οργανισμού μας, μπορεί να επιτευχθεί και μέσω της κατανάλωσης διαφόρων ποτών ή ροφημάτων όπως χυμοί, γάλα, τσάι από βότανα, αλλά και μέσα από αρκετές τροφές, ιδιαίτερα τα φρούτα και τα λαχανικά.

10. Η **ποικιλία**, το **μέτρο** και η **ισορροπία** στην διατροφή μας διασφαλίζει απολαυστική και θρεπτική διατροφή και θωρακίζει την υγεία μας.

**Κοίτα πως πρέπει να είναι το πιάτο σου.**



Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου

**Πρόεδρος:** Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Θάλεια Αβραάμ, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή  
**Βοηθός Γραμματέας:** Κάτια Κυριάκου, **Μέλη:** Ξένια Αβερκίου, Πόλλυ Μιχαηλίδου

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