



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για
την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (10/5/2015)**

**Φετινό Θέμα: «Γεύομαι και απολαμβάνω την υγιεινή διατροφή και άσκηση
από νωρίς στη ζωή»**

Το Υπουργείο Υγείας και ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου όρισαν την 10^η Μαΐου ως την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής. Γι' αυτό και κάθε χρόνο με διάφορα μηνύματα η μέρα αυτή γιορτάζεται σε όλες τις επαρχίες της Κύπρου με διάφορες δραστηριότητες και ενημερωτικά έντυπα που σκοπό έχουν τη συνεχή και επαρκή ενημέρωση του κοινού για θέματα διατροφής.

Το φετινό θέμα: “Γεύομαι και απολαμβάνω την υγιεινή διατροφή και άσκηση από νωρίς στη ζωή” έχει ιδιαίτερη σημασία αφού σκοπό έχει την προώθηση της υγιεινής διατροφής και άσκησης από μικρή ηλικία. Η κατανόηση της αξίας της διατροφής σε συνδυασμό με την άθληση είναι βιωματική και η καταλληλότερη στιγμή για να το αντιληφθεί και να το εμπεδώσει κάποιος είναι η παιδική ηλικία. Η υιοθέτηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής από μικρή ηλικία είναι επένδυση για μια υγιή ενήλικη ζωή.

Δυστυχώς σύμφωνα με στατιστικές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) ένα στα τρία εντεκάχρονα είναι παχύσαρκο ή υπέρβαρο, ενώ αναμένονται μεγάλα ποσοστά παχυσαρκίας μέχρι το 2030. Αυτό είναι ανησυχητικό αφού είναι ευρέως γνωστό ότι η παχυσαρκία συνδέεται με διάφορα προβλήματα υγείας. Παράλληλα, ο ΠΟΥ υποστηρίζει ότι στην Ευρώπη το ένα τρίτο των ενηλίκων δεν ασχολείται με την φυσική δραστηριότητα επαρκώς.

Ο ΠΟΥ συστήνει 150 λεπτά μέτριας σωματικής δραστηριότητας, εβδομαδιαία, αφού αυτό μπορεί να ελαχιστοποιήσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων κατά 30%, τον κίνδυνο για διαβήτη κατά 27%, ενώ τον κίνδυνο για καρκίνο του στήθους και του παχέως εντέρου κατά 21-25%. Επιπρόσθετα επισημαίνει ότι η άσκηση έχει θετικό αποτέλεσμα στην διανοητική υγεία αφού μειώνει το άγχος, το οξειδωτικό στρες, την κατάθλιψη αλλά και κάποιες μορφές άνοιας όπως και τη νόσο του Αλτσχάιμερ.

Τα μηνύματα του φετινού θέματος διατροφής είναι: (α) Η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνονται μέσω των τροφών και αυτών που καταναλώνονται μέσω της φυσικής δραστηριότητας [ενεργειακό ισοζύγιο], και (β) Η επικέντρωση στην κατανάλωση τροφών και υγρών με υψηλή περιεκτικότητα σε ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά, αφού καλό είναι να αντιληφθούμε ότι δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, αλλά καλές και κακές διατροφικές συνήθειες.

Τι εννοούμε ενεργειακό ισοζύγιο?

Για να αντιληφθούμε καλύτερα τη σχέση άσκησης και διατροφής στη διατήρηση του σωματικού μας βάρους πρέπει να εξηγήσουμε τι σημαίνει ενεργειακό ισοζύγιο. Με τον όρο αυτό, εννοούμε την **εξισορρόπηση** της ενέργειας (θερμίδων) που προσλαμβάνουμε από τις τροφές και τα ροφήματα, με την ενέργεια που καταναλώνουμε μέσω των καθημερινών δραστηριοτήτων όπως για παράδειγμα δουλειές του σπιτιού, περπάτημα, κολύμπι, τρέξιμο κ.α. αλλά και των μεταβολικών μας αναγκών όπως για παράδειγμα λειτουργία της καρδιάς, του εγκεφάλου, των πνευμόνων. Όταν η ισορροπία αυτή επιτευχθεί τότε το σωματικό βάρος διατηρείται σταθερό.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαλίδου, **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, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Διατήραξη του ενεργειακού ισοζυγίου επηρεάζει το σωματικό βάρος. Αν για παράδειγμα η ενέργεια (θερμίδες) που προσλαμβάνουμε μέσω των τροφών που καταναλώνουμε είναι περισσότερη από την ενέργεια που καίμε μέσω της καθημερινής μας δραστηριότητας, τότε αυτό θα οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι όλες οι θερμίδες μετρούν. Δηλαδή η περίσσεια ενέργειας δεν παίζει ρόλο αν προέρχεται από όσπρια, κρέας, μακαρόνια, κοτόπουλο, ψωμί, γλυκά ή αλμυρά. Όταν είναι περισσότερη από την ενέργεια που χρειάζεται ο οργανισμός μας για τις ημερήσιες ανάγκες του τότε το σωματικό βάρος αυξάνεται. Αντίθετα, αν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι λιγότερη από αυτή που καταναλώνουμε τότε αυτό οδηγεί στην μείωση του σωματικού βάρους. Για τη διατήρηση λοιπόν ενός σταθερού σωματικού βάρους είναι καλά να διατηρούμε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, με ποικιλία τροφίμων και πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών, σε συνδυασμό πάντα με το επίπεδο της σωματικής μας δραστηριότητας.

Πως μπορούμε να προσλαμβάνουμε τα απαραίτητα και ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά μέσω των τροφών και υγρών που καταναλώνουμε?

Θα ήταν καλά να προσπαθήσουμε να διατηρούμε τις αρχές της υγιεινής διατροφής από μικρή ηλικία προσλαμβάνοντας πάντα θρεπτικές ουσίες σύμφωνα με τις ανάγκες του σταδίου ζωής που βρισκόμαστε, της ηλικίας, του φύλου, της σωματικής δραστηριότητας, αλλά και του επιπέδου υγείας που κατέχουμε. Προσπαθήστε λοιπόν να ενσωματώσετε τα πιο κάτω στο διαιτολόγιό σας.

1. Καταναλώστε καθημερινά αρκετά δημητριακά, φρούτα και λαχανικά.
2. Καταναλώστε εβδομαδιαία ψάρια και θαλασσινά.
3. Προτιμάτε άπαχο κρέας λίγες φορές την εβδομάδα, και σε περιπτώσεις που δεν καταναλώνετε κρέας τότε προτιμάτε την κατανάλωση φυτικών πηγών πρωτεΐνης όπως είναι τα όσπρια.
4. Καταναλώστε αλάτι με μέτρο, ελέγχοντας τη σήμανση στις ετικέτες τροφίμων.
5. Καταναλώστε μικρά και συχνά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.
6. Συμπεριλάβετε παραδοσιακά κυπριακά πιάτα στη διατροφή σας αλλά πάντα με μέτρο.
7. Καταναλώστε δυο-τρεις μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως.
8. Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο με μέτρο αφού μια κουταλιά μας δίνει περίπου 150 θερμίδες.
9. Προτιμήστε επιδόρπια χαμηλά σε ζωικά λιπαρά και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μια με δυο φορές την εβδομάδα.
10. Καταναλώστε αλκοόλ με μέτρο αφού 1 γραμμάριο δίνει 7 θερμίδες. Οι άνδρες μπορούν να καταναλώνουν 2 ποτά και οι γυναίκες 1 ποτό ημερησίως.
11. Ενυδατωθείτε!

Απο νωρίς στη ζωή...

Όσο πιο νωρίς τόσο πιο καλά, τόσο πιο εύκολο και τόσο πιο σωστό.

- ▶ Ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό αφού αυτό το γεύμα είναι το σημαντικότερο της ημέρας και θα ήταν καλά να δίνει στον οργανισμό μας το 25% των ημερήσιων του αναγκών σε θερμίδες. Άλλωστε και μια παλιά παροιμία λέει το πρωί να τρώς σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος. Έρευνες έχουν δείξει ότι το πρόγευμα παρέχει ενέργεια στον οργανισμό, αυξάνει τα ημερήσια επίπεδα συγκέντρωσης και απόδοσης τόσο στη δουλειά, στο σχολείο αλλά και στις αθλητικές δραστηριότητες και το παιχνίδι και συντείνει στη διατήρηση ενός ιδανικού σωματικού βάρους.

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

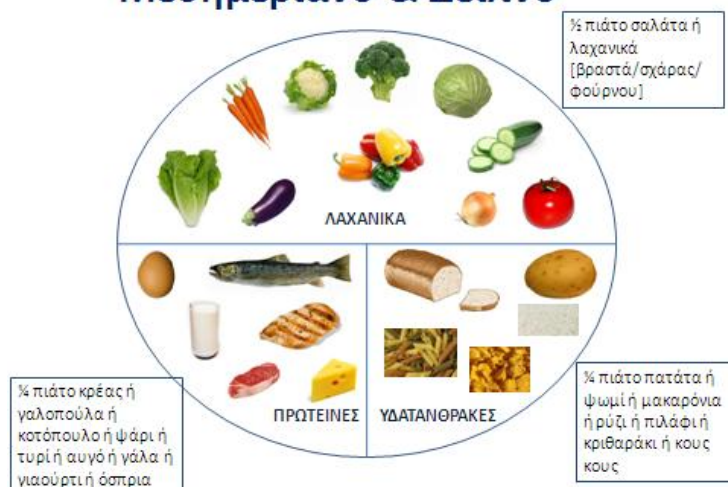
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα! Καλό είναι να τρώτε 3 κυρίως γεύματα και 3 μικρά ενδιάμεσα γεύματα την ημέρα. Είναι σημαντικό όμως να τηρείτε το πιάτο της υγιεινής διατροφής, δηλαδή το μισό σας πιάτο να περιέχει λαχανικά, το ένα τέταρτο του πιάτου να περιέχει κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο και το άλλο τέταρτο του πιάτου να περιέχει ρύζι ή μακαρόνια ή πουργούρι ή ψωμί. Τα ισορροπημένα γεύματα και οι σωστοί συνδυασμοί είναι απαραίτητα στοιχεία της υγιεινής διατροφής.

Μεσημεριανό & Δείπνο



Επιλογές από ενδιάμεσα γεύματα μπορεί να είναι οι μπάρες δημητριακών, παξιμάδια, κράκερς, γιαουρτάκι φρούτου με χαμηλά λιπαρά, γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά με μέλι ή μαρμελάδα, φρούτα εποχής, παστά φρούτα, ξηροί καρποί.

- ▶ Προτιμάτε να μαγειρεύετε στο σπίτι με υγιεινό και ασφαλή τρόπο, επιλέγοντας πάντα προϊόντα εποχής.
- ▶ Φαγητά στη σχάρα, στο φούρνο ή και στην κατσαρόλα είναι προτιμότερες επιλογές. Αποφύγετε το τηγάνισμα.
- ▶ Καταναλώστε φαγητά όπως σολομό και λιπαρά ψάρια που περιέχουν ω-3 λιπαρά οξέα για να διατηρήσετε τα οστά και την καρδιά σας υγιή.
- ▶ Καταναλώστε φαγητά πλούσια σε ασβέστιο όπως γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα για γερά οστά, γερά δόντια και σωστή σωματική ανάπτυξη κυρίως στα παιδιά και στους έφηβους.
- ▶ Καταναλώστε κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα και εμπλουτισμένα δημητριακά για επαρκή πρόσληψη βιταμίνης β12 και καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.
- ▶ Μην ξεχνάτε ότι η έλλειψη άσκησης και συνεπώς το ανισόρροπο ενεργειακό ισοζύγιο [ενέργεια πρόσληψης > ενέργεια κατανάλωσης] οδηγεί στην αύξηση του βάρους, και παρόλο που μετά την ηλικία των 40 ο μεταβολικός ρυθμός, η ταχύτητα δηλαδή με την οποία το σώμα καίει θερμίδες, μειώνεται, αυτό δεν είναι η κύρια αιτία αύξησης βάρους. Εντάξτε λοιπόν την άσκηση στην καθημερινότητά σας. Άλλωστε και στην καινούρια πυραμίδα διατροφής τώρα απεικονίζεται και η άσκηση.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Πόλλυ Μιχαλίδου, **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, www.cydadiet.org



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ



Γευτείτε και απολαύστε την υγιεινή διατροφή και άσκηση από νωρίς στη ζωή, για μια χώρα με λιγότερα ποσοστά παχυσαρκίας, χαμηλότερα ποσοστά θανάτων και διάφορων χρόνιων παθήσεων. Παραμείνετε υγιείς και βοηθείστε τα παιδιά σας να υιοθετήσουν από νωρίς τις υγιεινές αυτές συνήθειες που μόνο οφέλη θα τους προσφέρουν.

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

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

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