

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

### **Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (10/5/2015) «Γεύομαι και Απολαμβάνω την Υγιεινή Διατροφή και Άσκηση από Νωρίς στην Ζωή»**

**«Γεύομαι και Απολαμβάνω την Υγιεινή Διατροφή και Άσκηση από Νωρίς στην Ζωή»** είναι το φετινό μήνυμα των εκδηλώσεων που διοργανώνουν οι Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας, σε συνεργασία με το Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.), με αφορμή την Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής, που έχει καθιερωθεί ως θεσμός και γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Μαΐου.

Η επιστήμη της διατροφής διερευνά την ικανότητα της δίαιτας να τρέφει τον άνθρωπο, ορίζοντας την πρόσληψη και τις απαιτήσεις, υπό μορφή ενός κοινού νομίσματος, των θρεπτικών συστατικών. Ο στόχος της επιστήμης της διατροφής είναι να προωθεί και να εφαρμόζει τη γνώση για τις επιδράσεις των θρεπτικών συστατικών στην ανάπτυξη, την ικανότητα αναπαραγωγής και την υγεία των ανθρώπων.

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). Επίσης, σύμφωνα με την ίδια έρευνα μόνο το 24,2% λαμβάνουν πρωινό, το 11,1% λαμβάνουν δεκατιανό ενώ το ποσοστό 3,7% δεν λαμβάνει κανένα από τα δύο.

Η ανεπάρκεια ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για τον οργανισμό, επιβαρύνει τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματος.

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει επάρκεια σε θρεπτικά συστατικά, με στόχο την βελτιστοποίηση της υγείας, την αποφυγή διατροφικών ελλείψεων και την μείωση του κινδύνου για χρόνια νοσήματα.

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 ναι στη ποικιλία τροφίμων και στη ποσότητα με μέτρο 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. Συνιστάτε περπάτημα 15-30 λεπτά μετά από δύο ώρες από κάθε γεύμα. Αυτό βοηθά στην πέψη της τροφής, βελτιώνει τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα και στην αυξημένη καύση των θερμίδων. Η φυσική άσκηση επίσης μειώνει την αρτηριακή πίεση και βοηθά το σώμα να διαχειριστεί το άγχος.

Έχω σαν γνώμονα ότι η διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια ζωής για την θωράκιση της υγείας και αποτροπή προβλημάτων υγείας η φετινή Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής έχει ως στόχο την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού στα θέματα υγιεινής διατροφής για την προστασία της δημόσιας υγείας. Πολλές εκδηλώσεις σε όλη την Κύπρο έχουν διοργανωθεί από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου με την στήριξη του Υπουργείου Υγείας.

### **Διατροφικοί Κανόνες Για καλή Υγεία!**

#### **Στοχεύετε για Υγεία & Καλή Φυσική Κατάσταση**

- Στοχεύετε για ένα Υγιές Βάρος (Απώλεια βάρους ½ -1 κιλό ανά βδομάδα. Μην ακολουθείτε δίαιτες με λιγότερες από 1000-1200 θερμίδες ανά ημέρα)
- Γυμνάζεστε καθημερινά

#### **Θέστε τα θεμέλια για μια Υγιεινή Ζωή**

- Θέστε την πυραμίδα και το πιάτο διατροφής σαν οδηγό διατροφής
- Τρώτε καθημερινά ποικιλία από ολοσίταρα δημητριακά (ολικής αλέσεως)
- Τρώτε καθημερινά ποικιλία από φρούτα και λαχανικά
- Διατηρείτε τα τρόφιμα ασφαλή για κατανάλωση

#### **Διαλέξτε Προσεκτικά & Επιλεκτικά**

- Διαλέξτε μια διατροφή που να είναι μειωμένη σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και μέτρια σε ολικό λίπος

- Μετριάστε / Μειώστε την κατανάλωση της ζάχαρης, διαλέγοντας τα κατάλληλα ροφήματα και τρόφιμα με μειωμένη περιεκτικότητα ή χωρίς ζάχαρη.
- Διαλέξτε και προετοιμάστε φαγητά με λιγότερο αλάτι
- Αν πίνετε αλκοόλ, κάντε το με μέτρο
- Απολαύστε τα αγαπημένα σας φαγητά περιοδικά και με μέτρο

Ιατρικές Υπηρεσίες και Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας, Υπουργείο Υγείας,  
Κύπρου

Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

**10 Μαΐου 2015**