



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

**Ανακοίνωση Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου για
την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής (10/5/2016)**

Φετινό Θέμα: «ΑΠΟΛΑΥΣΤΕ ΤΗΝ ΓΕΥΣΗ ΤΡΩΓΟΝΤΑΣ ΥΓΙΕΙΝΑ»

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: «**Απολαύστε την γεύση τρώγοντας υγιεινά**» έχει ιδιαίτερη σημασία αφού σκοπό έχει να γνωρίσουμε τι είναι ένα υγιές πρότυπο διατροφής και γιατί είναι σημαντικό, να γνωρίσουμε ποια τρόφιμα και ποτά περιλαμβάνει ένα υγιές πρότυπο διατροφής και πόσο και τέλος να προσδιορίζουμε τους τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες.

Τι είναι ένα πρότυπο διατροφής;

Σύμφωνα με τις Αμερικάνικες Διατροφικές Οδηγίες 2015-2020:

«Διατροφικές συνήθειες είναι ο συνδυασμός των τροφίμων και ποτών που τρώμε με την πάροδο του χρόνου».

«Ένα υγιές πρότυπο διατροφής είναι προσαρμοσμένο στις γευστικές προτιμήσεις, τις παραδόσεις, τον πολιτισμό και τον προϋπολογισμό του κάθε ατόμου».

Σύμφωνα με τις Αμερικάνικες Διατροφικές Οδηγίες 2015-2020, ένα σχέδιο υγιεινής διατροφής περιλαμβάνει:

- Ποικιλία από λαχανικά, ειδικά με σκούρο πράσινο, κόκκινο και πορτοκαλί χρώμα, όσπρια, καθώς και αμυλώδη και άλλα είδη λαχανικών.
- Φρούτα, ειδικά ολόκληρα (με φλούδα).
- Δημητριακά από τα οποία τα μισά από αυτά να είναι ολοσίταρα.
- Χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα όπως, γάλα, γιαούρτι, τυρί ή / και τα εμπλουτισμένα ροφήματα σόγιας.
- Τροφές με φυτικές και ζωικές πρωτεΐνες, ειδικά να περιλαμβάνει τα ψάρια και τα θαλασσινά, άπαχα κρέατα και πουλερικά, τα αυγά, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και σπόρους, και τα προϊόντα σόγιας.
- Έλαια από φυτικές πηγές, όπως η ελαιοκράμβη, καλαμπόκι, ελιές, σπόροι και αβοκάντο.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Επίσης το σχέδιο διατροφής πρέπει να είναι χαμηλό σε:

- Νάτριο, επίσης γνωστό ως αλάτι.
- Πρόσθετα σάκχαρα, τα οποία είναι διαφορετικά από τα φυσικά σάκχαρα που βρίσκονται στο γάλα και στα φρούτα.
- Κορεσμένα και τρανς λιπαρά, στερεές μορφές λίπους.

Μειωμένο Αλάτι

Το περισσότερο από το αλάτι που παίρνετε είναι από επεξεργασμένα και έτοιμα τρόφιμα ή όταν τρώμε έτοιμα φαγητά. Μπορείτε να μελετήσετε την ετικέτα διατροφής για να δείτε πόσο νάτριο περιέχουν αυτά τα τρόφιμα και πώς παρασκευάζονται τα φαγητά που τρώτε στα εστιατόρια. Επίσης θα πρέπει να χρησιμοποιείτε λιγότερο αλάτι κατά το μαγείρεμα στο σπίτι και στο τραπέζι.

Συστήνεται λιγότερο από 2.300 χιλιοστόγραμμα νατρίου την ημέρα.

Μειωμένη Ζάχαρη

Ο καλύτερος τρόπος για τον εντοπισμό των πηγών με πρόσθετη ζάχαρη είναι μελετώντας τα συστατικά στις ετικέτες των τροφίμων. Κοιτάξτε για λέξεις όπως λευκή κρυσταλλική ζάχαρη, μαύρη ζάχαρη, σακχαρόζη, φρουκτόζη, σιρόπι καλαμποκιού, υψηλής φρουκτόζης σιρόπι καλαμποκιού, μέλι και μελάσα, και αλλά.

Λιγότερο από το 10% των ημερήσιων θερμίδων πρέπει να προέρχονται από πρόσθετα σάκχαρα, και αυτό περιλαμβάνει επιδόρπια όπως κέικ και μπισκότα.

Μειωμένο Κορεσμένο Λίπος

Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται σε τρόφιμα όπως το βούτυρο, το πλήρες γάλα και το τυρί. Γι' αυτό συνιστώνται γάλα, τυρί και γιαούρτι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά. Επίσης ψηλά σε κορεσμένα λιπαρά είναι τα τροπικά έλαια όπως το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο. Υγιέστερα είδη λίπους προέρχονται από φυτικής προέλευσης έλαια, όπως το canola και το ελαιόλαδο.

Τα τρανς-λιπαρά οξέα χρησιμοποιούνται όλο και λιγότερο συχνά, αλλά ακόμα μπορεί να βρεθούν σε ορισμένα τρόφιμα, όπως τα κρουασάν. Μελετήστε την ετικέτα τροφίμων για τα τρανς λιπαρά και αναζητήστε συστατικά όπως «μερικώς υδρογονωμένα έλαια».

Μειώστε τα κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα σε λιγότερο από το 10% των θερμίδων την ημέρα.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Υγιές Βάρος

Ένα υγιές πρότυπο διατροφής μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε την πιθανότητα να αυξήσετε το βάρος σας ή να αναπτύξετε μια χρόνια ασθένεια, όπως ο διαβήτης ή καρδιακή νόσο ή ορισμένες μορφές καρκίνου.

Φρούτα και Λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά εκ φύσεως έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θερμίδες, αλλά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά.

- Προγραμματίστε τα γεύματα και τα σνακ σας εκ των προτέρων, έτσι ώστε να μπορείτε να συμπεριλάβετε περισσότερα φρούτα και λαχανικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Το μισό σας πιάτο πρέπει να περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά.
- Επιλέξτε φρούτα με την φλούδα και ποικιλία λαχανικών.
- Προτιμάτε φρέσκα εποχιακά φρούτα και λαχανικά, τα κατεψυγμένα και κονσερβοποιημένα μπορούν να είναι εναλλακτικές λύσεις. Προτιμάτε κονσερβοποιημένα φρούτα που δεν έχουν πρόσθετη ζάχαρη και κονσερβοποιημένα λαχανικά που έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο ή δεν έχουν καμία προσθήκη αλατιού.
- Δοκιμάστε να προσθέσετε τα λαχανικά σε σαλάτες και ως συνοδευτικά.
- Απολαύστε τα φρούτα ως επιδόρπιο.
- Με τα φρούτα και τα λαχανικά κάνετε υγιεινά σνακ που μπορούν να συμβάλουν στη διατήρηση των επιπέδων ενέργειας μεταξύ των γευμάτων.

Δημητριακά

Οι διαιτητικές οδηγίες συστήνουν ότι το ήμισυ των δημητριακών μας να είναι ολικής άλεσης όπως ολικής άλεσης ψωμί, αγγλικά μάρφιν, μαγειρεμένα ολικής άλεσης δημητριακά, καστανό ρύζι ή ζυμαρικά ολικής άλεσης.

Ψάξτε για τη λέξη «ολικής αλέσεως» στο πρώτο ή το δεύτερο συστατικό στην ετικέτα των τροφίμων.

Επιλέξτε βρώμη ή ένα μάρφιν με ολοσίταρο αλεύρι για πρωινό ή ψωμί ολικής ή πίττα τύπου ραπ για σάντουιτς. Επίσης το ποπ κορν μπορεί να είναι ένα καλό σνακ.

Μαγείρεμα

Όταν μαγειρεύεται στο σπίτι προσπαθήστε να τρώτε πιο υγιεινά, και να αυτό μπορεί να είναι κάποια επιβράβευση για σας και επιπλέον να εξοικονομήσετε και χρήματα.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέα: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Επιλέξτε πιο υγιεινές συνταγές και προσθέστε γευστικά βότανα και μπαχαρικά στη θέση του αλατιού.

Συμπεριλάβετε τα μέλη της οικογένειας, ιδιαίτερα τα παιδιά στην προετοιμασία των γευμάτων, με καθήκοντα όπως ετοιμασία τραπέζιού. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν με τον προγραμματισμό του γεύματος και με τα ψώνια. Αφήστε τον καθένα να έχει τις δικές του επιλογές.

Κρέας, Πουλερικά και Ψάρι

Επιλέγετε τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνες, συμπεριλαμβάνοντας θαλασσινά, όσπρια, ανάλατους ξηρούς καρπούς και σπόρους, προϊόντα σόγιας, αυγά και άπαχο κρέας και πουλερικά.

Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τα θαλασσινά στη θέση του κρέατος λίγες φορές την εβδομάδα.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε αφήνοντας έξω το κρέας εντελώς σε ορισμένες συνταγές, ή χρησιμοποιήστε υποκατάστατο κρέατος από σόγια ή τόφου.

Προσοχή!!!

Οι γυναίκες που ετοιμάζονται για εγκυμοσύνη, οι έγκυες γυναίκες, οι θηλάζουσες μητέρες και τα μικρά παιδιά θα πρέπει να αποφεύγουν ορισμένα είδη ψαριών και να καταναλώνετε αυτά με χαμηλότερο υδράργυρο.

Φαγητό Εκτός Σπιτιού

Όταν τρώτε εκτός σπιτιού κάντε υγιεινές επιλογές. Ειδικά όταν τρώτε τα περισσότερα γεύματα εκτός σπιτιού.

Πολλά εστιατόρια και φαστφουντάδικα δημοσιεύουν στα μενού τους στις ιστοσελίδες τους διατροφικές πληροφορίες.

Επιλέξτε τρόφιμα που μαγειρεύονται στην σχάρα ή στον ατμό. Μειώστε επίσης τα μεγέθη των μερίδων ζητώντας την μισή μερίδα ή μοιραστείτε το γεύμα σας με κάποιον άλλο.

Υγιές Βάρος και διατροφικές συνήθειες

Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων θρεπτικών τροφών μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους. Έτσι προσέξτε και τις μερίδες σας.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα καλά στο να γνωρίζουν πότε είναι πεινασμένα ή χορτάτα, αλλά όπως μεγαλώνουμε αυτό μπορεί να αλλάξει.

Επίσης τρώτε αργά και προσοχή να μην αποσπάται η προσοχή σας όταν παρακολουθείτε τηλεόραση.

Είναι επίσης χρήσιμο να τρώτε σαν οικογένεια όποτε είναι δυνατόν. Τα παιδιά συχνά αναπτύσσουν διατροφικές συνήθειες βλέποντας τους γονείς τους, έτσι οι ενήλικες μπορούν να επηρεάσουν τις επιλογές των παιδιών και πρέπει να δείχνουν το καλό παράδειγμα.

Παρά το γεγονός ότι οι θερμίδες είναι σημαντικές, θα πρέπει επίσης να σκεφτούμε από που προέρχονται αυτές οι θερμίδες. Για παράδειγμα, το γάλα παρέχει ασβέστιο και βιταμίνη D για γερά κόκαλα. Ποτά που παρασκευάζονται από 100 % χυμό είναι καλές πηγές της βιταμίνης C. Το νερό που απαιτείται από κάθε κύτταρο του σώματός μας δεν έχει θερμίδες, έτσι καταναλώστε τουλάχιστον 8 ποτήρια νερό την ημέρα.

Επιλέγοντας χωρίς λιπαρά ή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά γάλα, νερό και χυμό 100 % γνήσιο πιο συχνά και περιορίζοντας τα ροφήματα με προσθήκη ζάχαρης είναι τα πιο υγιεινά ροφήματα.

Ξεκινήστε με μικρές αλλαγές

Όπως τα περισσότερα πράγματα στη ζωή, έχοντας ένα σχέδιο μπορεί να βοηθήσει.

Διατηρείστε ένα ημερολόγιο διατροφής, προετοιμάστε την «λίστα» τροφίμων που θα αγοράσετε ανά εβδομάδα.

Όταν είστε στην υπεραγορά, να είστε βέβαιοι ότι θα ψωνίσετε χρησιμοποιώντας τη λίστα που κάνατε. Σε αντίθετη περίπτωση, είναι δύσκολο να μην μπειτε στον πειρασμό από τα τρόφιμα που βλέπετε και τις διαφημίσεις.

Μελετήστε τις ετικέτες των τροφίμων και ποτών, συγκρίνετε και επιλέξτε σωστά.

Σωματική δραστηριότητα

Κάθε είδους δραστηριότητα που σας κάνει ενεργητικούς είναι ευεργετική και το πιο σημαντικό όταν πρόκειται για μια δραστηριότητα που απολαμβάνετε, έχετε περισσότερες πιθανότητες να συνεχίσετε να την κάνετε.

Για ενήλικες συστήνεται 30 λεπτά μέτριας - έντονης δραστηριότητας τουλάχιστον 5 φορές την εβδομάδα. Έτσι, αυτό είναι συνολικά 150 λεπτά την εβδομάδα.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Αν δεν είστε πολύ δραστήριοι, ακόμη και κάποια μικρή άσκηση είναι καλύτερη από καθόλου.

Ακόμη και 10 λεπτά σε μια στιγμή μπορεί να σας βοηθήσει να πετύχετε τον στόχο σας. Για παράδειγμα χρησιμοποιείται τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα.

Παραδείγματα μέτριας έντονης δραστηριότητας περιλαμβάνουν περπάτημα με γρήγορο ρυθμό, ποδηλασία και χορό.

Οι άνθρωποι που είναι ήδη δραστήριοι μπορούν να επιλέξουν να κάνουν πιο έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως το τρέξιμο, το κολύμπι ή ομαδικά αθλήματα. Επίσης συστήνονται ασκήσεις αντίστασης.

Θα πρέπει να ρωτήσετε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε κάποιο είδος άσκησης.

Για τα παιδιά και τους εφήβους συστήνεται τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα.

Πλέον, υπάρχουν πολλοί τρόποι για να είστε δραστήριοι και να κάνετε και την οικογένεια σας εξίσου δραστήρια ούτως ώστε να περνάτε και περισσότερο χρόνο μαζί.

Τέλος να θυμάστε..

Πώς, πότε, γιατί και πού τρώμε είναι εξίσου σημαντικό με το τι τρώμε.

Επιλέξτε ένα υγιεινό πρότυπο διατροφής με θρεπτικά και γευστικά τρόφιμα - αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσετε τη γεύση του φαγητού σας!

Για τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου:

Δρ Χριστιάνα Φιλίππου, RDN
Κλινική Διαιτολόγος
Αντιπρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέττα Ντορζή, **Μέλη:** Νικόλαος Ντάφλος, Ανδρέας Σάββα

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