

Το Υπουργείο Υγείας, ακολουθώντας την Ευρωπαϊκή Οδηγία σε θέματα διατροφής, δημιούργησε την Επιτροπή Διατροφής με εκπροσώπους κυβερνητικών υπηρεσιών, οργανωμένων συνόλων αλλά και ατόμων που αντιπροσωπεύουν ομάδες του κυπριακού πληθυσμού, με στόχο τη δημιουργία των Εθνικών Οδηγιών Διατροφής και Άσκησης που κρατάτε στα χέρια σας. Στόχος της επιτροπής είναι να βοηθήσει τον Κύπριο πολίτη με απλές και κατανοητές οδηγίες διατροφής και άσκησης για μια καλύτερη ζωή γεμάτη υγεία.

### Αρχές Διατροφής για τον Κυπριακό Πληθυσμό:

- **Ποικιλία** από όλες τις ομάδες τροφών (δημητριακά, φρούτα, λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας/όσπρια/αυγά, λίπη και έλαια).
- **Ισορροπία** στα θρεπτικά συστατικά και θερμίδες.
- **Περιορισμένη/Μετριασμένη** κατανάλωση τροφών που περιέχουν μεγάλα ποσοστά κορεσμένου λίπους και ζάχαρη.
- **Ικανοποιητικές ποσότητες** από όλες τις ομάδες τροφών.
- **Γεύση/Υφή/Εμφάνιση** που να ικανοποιεί τις προσωπικές προτιμήσεις.

### Στόχος: καλή φυσική κατάσταση

1. Διατηρείστε το **σωστό βάρος**. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), που περιλαμβάνει βάρος και ύψος, είναι ο σωστός τρόπος αναφοράς. Υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος σε κιλά διά του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα, με αποδεκτή τιμή 20-25 [ΔΜΣ=Βάρος(kg)/Υψος<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>)]. Ακόμη, ο υπολογισμός της περιμέτρου της μέσης είναι ένας καλός δείκτης για τα επίπεδα παχυσαρκίας. Περίμετρος μέσης για τις γυναίκες – κάτω από

88 εκ. Και για άντρες κάτω από 102 εκ. Απώλεια βάρους επιτυγχάνεται με σωστή διατροφή και άσκηση. Συμβουλευτείτε πάντοτε τον ιατρό σας ή τον διαιτολόγο σας.

2. Συστήνεται **συστηματική άσκηση**, όπως περπάτημα, κοιλύμπι, ποδηλασία, τροχάδην, τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ή και καθημερινά, 30-45 λεπτά συνεχόμενα ή διακεκομμένα. Συμβουλευτείτε προηγουμένως το γιατρό σας για την ασφάλειά σας και τους ειδικούς για τη σωστή άσκηση.
3. Αυξήστε τη **σωματική σας δραστηριότητα** μέσω καθημερινών ενασχολήσεων, όπως χρήση σκαλιών, ποδηλάτων, βόδιση και κηπουρική.
4. Επιλέξτε μια **μορφή άσκησης** που σας είναι **ευχάριστη** ώστε να αποτελεί τρόπο ζωής για σας, την οικογένεια και τους φίλους σας.

### Θέστε τα δειγμά για μια Υγιεινή Ζωή

5. Συστήνεται η **παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή** με πολλή όσπρια, ψάρι, ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά και δημητριακά προϊόντα ολικής αλέσεως.
6. Συστήνεται αύξηση **στην κατανάλωση φρούτων και λαχανικών**. Καταναλώνετε καθημερινά 5 φρούτα και λαχανικά, για παράδειγμα 1 μερίδα λαχανικά = 1 φλ. ωμή σαλάτα ή ½ φλ. λαχανικά βραστά, 1 μερίδα φρούτου = 1 μήλο, αχλάδι, 1 ρόδι, (βλέπε αναλυτικό οδηγό διατροφής).
7. Χρησιμοποιείτε με **μέτρο ελαιόλαδο** (2-4 κουταλιές ημερησίως) σε καθημερινή βάση, στις σαλάτες αλλά και στο μαγείρεμα. Η αύξηση στη χρήση του ελαιόλαδου συνιστάται να γίνεται σε αντικατάσταση των άλλων λιπαρών στη διατροφή μας.

8. Αυξήστε την **κατανάλωση φυτικών ινών και σύνθετων υδατανθράκων**. Αυτό το πετυχαίνετε χρησιμοποιώντας προϊόντα ολικής αλέσεως (π.χ. μαύρο ψωμί, δημητριακά προγεύματος) όσπρια, λαχανικά και φρούτα με φλούδα.
9. **Αποφύγετε την προμήθεια τροφίμων από πηγές αμφίβολης προέλευσης**. Διατηρείτε τα τρόφιμα στη σωστή τους θερμοκρασία, για παράδειγμα αυτά που πρέπει να είναι παγωμένα – κάτω από την θερμοκρασία των **5°C** και τα μαγειρευμένα σε θερμοκρασία ψηλότερη των **60°C**.

### Διαλέξτε Προσεκτικά και Επιλεκτικά

10. Συνιστάται να υπάρχει η **σωστή αναλογία λιπαρών** στη διατροφή μας στα ακόλουθα επίπεδα: Μέχρι 30% των ολικών μας θερμίδων με επί μέρους ποσοστά της τάξεως 10-12% σε μονοακόρεστα (ελαιόλαδο), 10% σε πολυακόρεστα και ιδιαίτερα ω-3 και ω-6 λιπαρά, (π.χ. ψάρι, σπορέλαιο, ξηροί καρποί) και 8-10% κορεσμένα (ζωϊκό λίπος, φοινικέλαιο, ινδοκάρυδο). Σημαντικό είναι να υπάρξει μείωση στην κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών. Αποφεύγετε τη χρήση των trans λιπαρών οξέων (υδρογονωμένα λίπη) στα τρόφιμα, τα οποία είναι εξαιρετικά επικίνδυνα, (π.χ. μπισκότα, κέικ, σφολιάτα).
11. **Μειώστε την κατανάλωση της ζάχαρης**, διαλέγοντας τα κατάλληλα ροφήματα και τρόφιμα με μειωμένη περιεκτικότητα ή χωρίς ζάχαρη.
12. **Περιορίστε στο ελάχιστο το αλάτι** (5gr ημερησίως). Μην χρησιμοποιείτε πρόσθετο αλάτι στο φαγητό σας και ιδιαίτερα όχι αλατιέρες στο τραπέζι.
13. Πίνετε **6-8 ποτήρια νερό** την ημέρα ή 1ml ανά θερμίδα που καταναλώνετε.

14. Αν καταναλώνετε **οινοπνευματώδη ποτά**, μην υπερβείτε το 1 ποτό για τις γυναίκες και τα 2 για τους άντρες ημερησίως (βλέπε αναλυτικό οδηγό διατροφής για ισοδυναμίες). Προτιμήστε το κόκκινο κρασί που είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά.
15. Προσοχή στον **τρόπο μαγειρέματος**. Προτιμάτε να ψήνετε στο **φούρνο, ατμό ή κατσαρόλα ή βραστά**, με προσθήκη μικρής ποσότητας λιπαρών ουσιών.
16. Δώστε σημασία στην **κατανάλωση ασβεστίου** στην καθημερινή σας διατροφή. Χρησιμοποιείτε καθημερινά με μέτρο το γάλα και τα γαλακτοκομικά. Συνιστώνται τα άπαχα γαλακτοκομικά (δηλ. 0%-1%) ή ημιάπαχα (κάτω των 2%), που είναι πλούσια σε ασβέστιο.
17. Συμβουλευέστε πάντοτε τη **σήμανση** των συσκευασμένων τροφίμων (ημερομηνίες ανάληψης, τρόποι παρασκευής και διατήρησης του τροφίμου, άλλες ιδιαίτερες οδηγίες/ενδείξεις).
18. Περιορίστε την κατανάλωση φαγητών από φαστ-φουντ (ταχυφαγεία), διότι αυτά συμβάλλουν σημαντικά στην αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων, λιπαρών και άλατος στη διατροφή μας.
19. Το **πρόγευμα** είναι απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή μας. Το μεσημεριανό γεύμα πρέπει να είναι το κυρίως γεύμα μας και το βραδινό πολύ ελαφρύ.
20. Καταναλώνετε τρόφιμα με μικροθρεπτικά συστατικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, μέταλλα).

### Σημαντικές λεπτομέρειες για τη διατροφή μας:

- Αυξήστε την κατανάλωση των φαγητών που είναι πλούσια σε σίδηρο (βοδινό, αυγά, όσπρια, σκούρα φυλλώδη λαχανικά, παστά φρούτα, μολάσες) σε σχέση με την πρόληψη της αναιμίας.
- Τα λαχανικά και τα φρούτα θεωρείται ότι προστατεύουν από τη στεφανιαία νόσο και τις περισσότερες νεοπλασίες, πιθανόν λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, όπως φυλλικό οξύ, βιταμίνες, βήτα καροτινοειδή, πολυφαινόλες και φυτοοιστρογόνα.
- Ενισχύστε και εμπλουτίστε τη διατροφή σας με τρόφιμα πλούσια σε φυλλικό οξύ (φρούτα και λαχανικά, ειδικά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά) για την αποτροπή προβλημάτων υγείας, (π.χ στην εγκυμοσύνη, εγκεφαλικά επεισόδια και σιδηροπενική αναιμία).
- Εφοδιαστείτε με το αναλυτικό βιβλιάριο με τις επεξηγήσεις των οδηγιών διατροφής.

Συμμετέχοντες φορείς:

Καρδιολογικό Ίδρυμα Κύπρου, Σύνδεσμος Διαπολιτών Κύπρου, Σύνδεσμος Γυμναστών Κύπρου, Πανεπιστήμιο Κύπρου, Υπουργείο Παιδείας, Κέντρο Αθλητικών Ερευνών Κύπρου και Ιδιώτες.



Γ.Τ.Π. 328/2011 - 10.000  
Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο της Κυπριακής Δημοκρατίας



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
Εθνική Επιτροπή Διατροφής

## Εθνικές Οδηγίες Διατροφής και Άσκησης