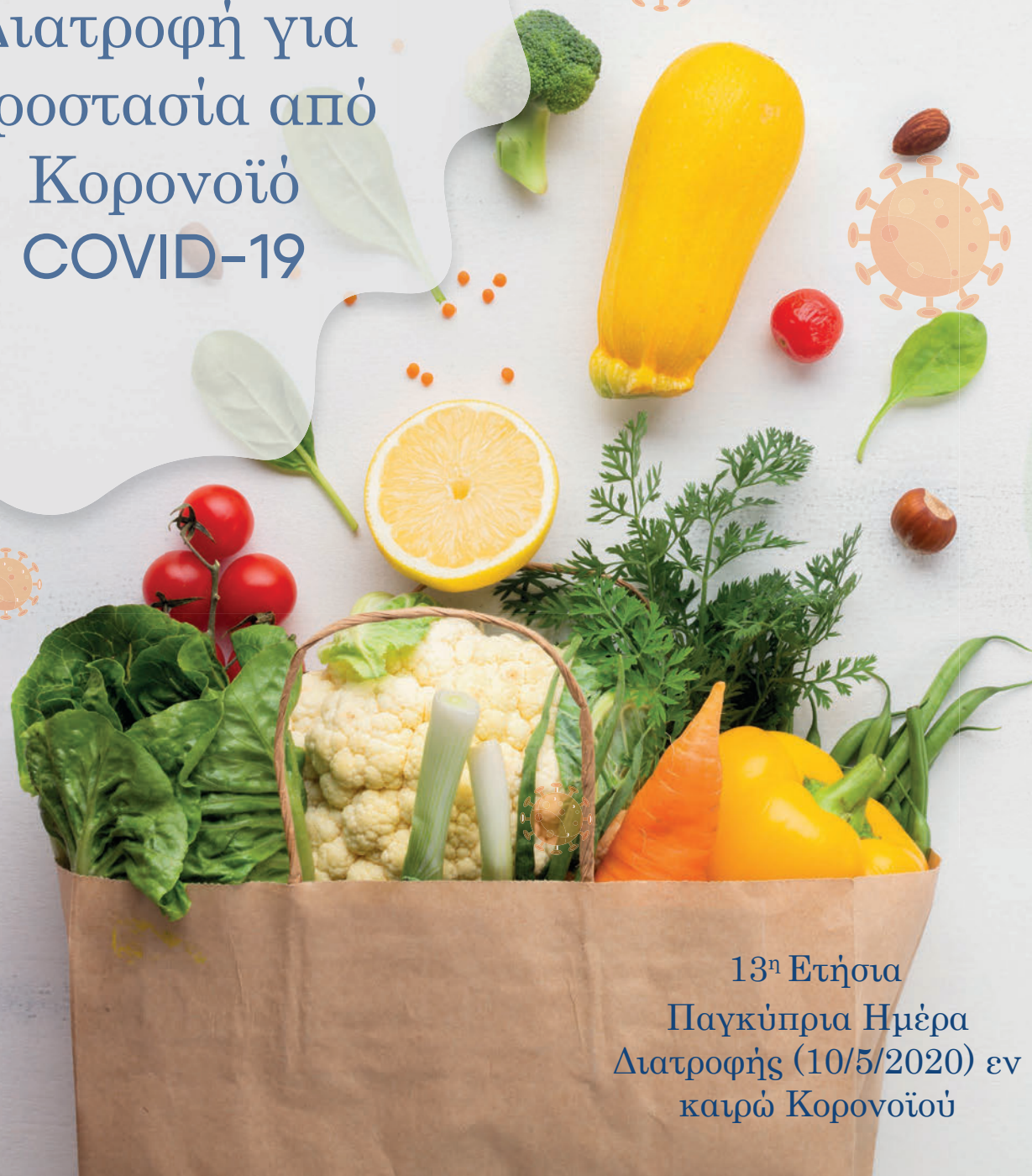


# Διατροφή για προστασία από Κορονοϊό COVID-19



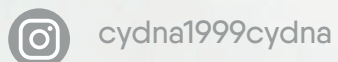
13<sup>η</sup> Ετήσια  
Παγκύπρια Ημέρα  
Διατροφής (10/5/2020) εν  
καιρώ Κορονοϊού

Διοργανωτής

Υπό την αιγίδα



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



 cydna1999cydna

 @CyDNAdiet

 @CyDNA1999

Τ.Θ. 28823, Τ.Τ.2083 Λευκωσία, Κύπρος.  
Τηλ: 22452258, Fax: 22 452 292  
info@cydadiet.org

ISBN

## Περιεχόμενα

### Χαιρετισμός

Δρ. Ελένη Ανδρέου- Πρόεδρος ΣυΔίκυ



### Διατροφή και COVID-19



### Μύθος και αλήθεια



### Ασφάλεια τροφίμων



### Ανοσοποιητικό σύστημα και COVID-19



### Υπερκατανάλωση φαγητού κατά την διάρκεια της καραντίνας- Συναισθηματική Υπερφαγία και αντιμετώπιση άγχους



### Φυσική δραστηριότητα και COVID-19



### Ενυδάτωση και COVID-19



### Food Shopping list



### Μειώστε την σπατάλη φαγητού



### Βιβλιογραφία



www.cydadiet.org



Η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής κατά την φετινή χρονιά θα είναι εν' καιρώ πανδημίας – COVID-19. Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.) γιορτάζει την 13η Παγκύπρια Ημέρα Διατροφής (ΠΗΔ) σε συνεργασία πάντα με το Υπουργείο Υγείας. Η ΠΗΔ έχει τεθεί υπό την αιγίδα του Έντιμου Υπουργού Υγείας, κ. Κωνσταντίνου Ιωάννου και του Υπουργείου Υγείας.

Το θέμα της φετινής ΠΗΔ είναι: «**Διατροφή για προστασία από Κορονοϊό COVID-19**»

Οι πάγιοι στόχοι της ΠΗΔ είναι:

- Η πρόληψη και η βελτίωση της υγείας των πολιτών διαμέσου της διατροφής
- Η προώθηση του σημαντικού ρόλου του Διαιτολόγου/ Κλινικού Διαιτολόγου και Διατροφολόγου στην Κύπρο
- Η σωστή, κατάλληλη και επιστημονική ενημέρωση και προστασία του κοινού σε θέματα διατροφής και διαιτολογίας
- Προστασία του κοινού από ιούς όπως το COVID-19 και η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος διαμέσου της διατροφής

Φέτος ο Συ.Δι.Κυ. έχει ετοιμάσει και προσφέρει αυτό το βιβλιάριο για ενημέρωση του κοινού αναφορικά με θέματα διατροφής σε σχέση με το COVID-19.

Η πιθανότητα η διατροφή ή τα συμπληρώματα να επιφέρουν δραστικές αλλαγές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού σας μέσα σε λίγες μέρες είναι μικρή. Όμως μπορείτε να δείτε αυτή την συντυχία σαν μια ευκαιρία να εντάξετε στη διατροφή σας τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Η πανδημία πιθανόν να κατακρατήσει για αρκετό καιρό ακόμη και είναι δηλωτικό να φροντίζουμε την διατροφή και κατά το διάστημα αυτό.

Να θυμάστε ότι:

- Προτεραιότητα έχουν οι κανόνες υγιεινής και ο περιορισμός των κοινωνικών δραστηριοτήτων.
- Εάν βγαίνετε συχνά για ψώνια ακόμα και αν είναι για την αγορά φρούτων, λαχανικών ή συμπληρωμάτων εκθέτετε τον εαυτό σας και άλλους στον κίνδυνο μετάδοσης του ιού.
- Πραγματοποιήστε τις επισκέψεις σας σε σούπερ μάρκετ και λαϊκές όταν χρειάζεται.
- Μειώστε το αλκοόλ, ξεκουραστείτε και βρείτε ευκαιρίες να μειώσετε το άγχος καθώς είναι και αυτοί παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Ο Συ.Δι.Κυ. με τα μέλη του επανήλθαν στα γραφεία τους έχει ετοιμάσει τις ακόλουθες οδηγίες προστασίας από τον COVID-19 οι οποίες υιοθετήθηκαν από τα μέλη του.

Οδηγίες για μέτρα προστασίας στα διαιτολογικά γραφεία σχετικά με την πανδημία COVID-19 (επαναλειτουργίας) από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου.

Ο Συ.Δι.Κυ. με τα μέλη του επανήλθαν στα γραφεία τους έχει ετοιμάσει τις ακόλουθες οδηγίες προστασίας από τον COVID-19 οι οποίες υιοθετήθηκαν από τα μέλη του.

Οδηγίες για μέτρα προστασίας στα διαιτολογικά γραφεία σχετικά με την πανδημία COVID-19 (επαναλειτουργίας) από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου

Στο πλαίσιο της λήψης προληπτικών μέτρων στο γραφείο των μελών του ΣυΔιΚυ, ζητούμε την κατανόηση και συνεργασία των πελατών μας στην πιστή τήρηση στοιχειωδών κανόνων.

Μέτρα προστασίας στα διαιτολογικά γραφεία για τον κορονοϊό Covid-19

Ο Σύνδεσμος Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου ενημερώνει όλα τα διαιτολογικά γραφεία με εγγεγραμμένα /πτυχιούχα μέλη για τους βασικούς κανόνες υγιεινής, επισημαίνοντας τα εξής:

- Ο χώρος να αερίζεται επαρκώς
- Μεγάλες επιφάνειες (πάτωμα, τουαλέτα) να απολυμαίνονται κάθε μέρα
- Μικρότερες επιφάνειες (πόμολα) να απολυμαίνονται κάθε φορά με την έξοδο του πελάτη
- Αποστειρώνεται τον ζυγό, λιπομετρητή βιολεκτρικής αγωγιμότητας, μεζούρα σώματος, υψόμετρο μετά από κάθε χρήση.
- Αποφύγετε τη χρήση έμμεσης θερμοδομετρίας.
- Το μπάνιο να είναι εφοδιασμένο με αντισηπτικό χεριών και χειροπετσέτες μιας χρήσης
- Καθαρίστε τα φίλτρα, χρησιμοποιείτε αντιβακτηριακό σπράυ και κάντε και επαγγελματική συντήρηση των κλιματιστικών
- Να υπάρχει προστατευτικό γυαλί μεταξύ του διαιτολόγου και του επισκέπτη/πελάτη (προαιρετικό) και ο διαιτολόγος θα φέρει προστατευτική μάσκα
- Ο διαιτολόγος/ διατροφολόγος μπορεί να φορέι ιατρική ρόμπα (προαιρετικό)
- Θα πρέπει να γίνεται απολύμανση του χώρου όταν αναχωρούν οι επισκέπτες /πελάτες

Αντίστοιχα ζητάμε από το κοινό τη συνεργασία του με στόχο την προάσπιση της Δημόσιας Υγείας στα εξής:

- Σε περίπτωση ύποπτης συμπτωματολογίας ή ανάγκης αυτοπεριορισμού να επικοινωνήσετε τηλεφωνικά μαζί μας για διευθέτηση του ραντεβού με άλλο τρόπο (πχ τηλεδιάσκεψη, τηλεφωνικώς )
- Να προσέρχεστε στο γραφείο με προστατευτικές μάσκες μιας χρήσης και γάντια
- Πλύνετε τα χέρια σας ή χρησιμοποιήστε τα αντισηπτικά που βρίσκονται στο χώρο κατά την είσοδο και έξοδο σας από το γραφείο
- Προσέρχεστε στα ραντεβού σας την καθορισμένη ώρα και χωρίς συνοδό (φίλους) -1 άτομο X 8m2
- Ζητήστε παρακολούθηση εξ αποστάσεως αν βρίσκεστε σε ευπαθή ομάδα ή υψηλού κινδύνου
- Θα πρέπει να υπάρχει απόσταση μεταξύ του διαιτολόγου και του επισκέπτη/πελάτη

Να είσατε όλοι καλά!

Δρ Ελένη Π. Ανδρέου, RDN, LD  
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

# Αφιέρωμα στη Παγκύπρια Μέρα Διατροφής

## Διατροφικές οδηγίες για την νόσο COVID-19 και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

### Διατροφή και COVID-19

- Η καλή διατροφή είναι πολύ σημαντική πριν και κατά τη διάρκεια μιας μόλυνσης. Οι λοιμώξεις επιβαρύνουν τον οργανισμό ιδιαίτερα όταν προκαλούν πυρετό, το σώμα χρειάζεται επιπλέον ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Ως εκ τούτου, η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής είναι πολύ σημαντική κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19. Παρόλο που καμία τροφή ή συμπληρώματα διατροφής δεν μπορεί να αποτρέψει τη μόλυνση από το COVID-19, η διατήρηση μιας υγιεινής διατροφής αποτελεί σημαντικό μέρος της υποστήριξης ενός ισχυρού ανοσοποιητικού συστήματος.
- Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) δεν έχει εγκρίνει κανένα ισχυρισμό επισημάνσης τρόφιμου ή συστατικού τροφίμων ως προστασία από τις λοιμώξεις. Πολλά θρεπτικά συστατικά εμπλέκονται με την κανονική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος: Βιταμίνες Α, C, D, E, B12, B6, φυλλικό οξύ και μέταλλα & ιχνοστοιχεία όπως σίδηρος, σελήνιο, ψευδάργυρος χαλκός και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα- ω-3.
- Αντίθετα, η υπερκατανάλωση θερμίδων και η παχυσαρκία εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημα. Η διατροφή είναι ένας κρίσιμος προσδιοριστής των ανοσολογικών αποκρίσεων και ο υποσιτισμός η πιο κοινή αιτία της ανοσοανεπάρκειας παγκοσμίως ακόμη και όταν η κατάσταση ανεπάρκειας είναι σχετικά ήπια. Ο πρωτεϊνικός και ενεργειακός υποσιτισμός (PCM) σχετίζονται με το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Στους ηλικιωμένους, η εξασθενημένη ανοσία μπορεί να ενισχυθεί με μέτριες ποσότητες συνδυασμού αυτών των μικροθρεπτικών συστατικών. Αυτά τα ευρήματα έχουν σημαντική πρακτική και σημασία για τη δημόσια υγεία.
- Ενθαρρύνουμε κατανάλωση μιας διατροφής με ποικιλία τροφίμων και ισορροπημένη σε θρεπτικά συστατικά για καλύτερη υγεία.
- Πέραν της σωστής διατροφής, η ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας. Πίνετε αρκετό νερό. Αποφύγετε τη ζάχαρη, το λίπος και το αλάτι για να μειώσετε σημαντικά τον κίνδυνο υπερβολικού βάρους, παχυσαρκίας, καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου.
- Το EFSA υποστηρίζει ότι είναι πολύ απίθανο να προσβληθεί κάποιος από τον COVID-19 διαμέσου των τροφίμων. Ο COVID-19 είναι μια αναπνευστική ασθένεια. Συνεχίστε να ακολουθείτε τις γενικές συμβουλές για την ασφάλεια των τροφίμων,



πλένοντας καλά τα χέρια, καθαρίζοντας τις επιφάνειες και διαχωρίζοντας το ωμό κρέας / ψάρι από άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία των τροφίμων.

- Ο ΠΟΥ συστήνει πόσιμο νερό αντί για ζαχαρούχα ποτά. Περιορίστε τα αλκοολούχα ποτά για ενήλικες και αποφύγετε τα αυστηρά σε νέους, σε έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες ή για άλλους λόγους υγείας. Εξασφαλίστε άφθονα φρούτα και λαχανικά και περιορίστε την πρόσληψη αλατιού, ζάχαρης και λίπους.
- Στην περίπτωση ατόμων με διαβήτη, εάν η γλυκόζη του αίματός είναι επανειλημμένα πάνω από 200 mg/dl, θα επηρεάσει την ετοιμότητα κάποιου να καταπολεμήσει τον COVID-19 σε περίπτωση που μολυνθεί. Η υπεργλυκαιμία παίζει σημαντικό ρόλο για επούλωση καθώς καθιστά τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος λιγότερο αποτελεσματικά. Τα άτομα με διαβήτη είναι πιο ευάλωτα να εμφανίσουν σοβαρότερα συμπτώματα από τον κορονοϊό. Εάν υπάρχει συν νοσηρότητα δυστυχώς τα πράγματα είναι ακόμη πιο σοβαρά. Επομένως εκτός όλων των μέτρων και κανόνων από τα αρμόδια υπουργεία ο διαβητικός πρέπει να έχει ευγλυκαιμικό προφίλ ώστε να είναι ασφαλής. Να ελέγχει τα σάκχαρα του, να αναγνωρίζει την συμπτωματολογία της ασθένειας του και να ακολουθεί πάντα σωστή κλινική εξατομικευμένη διατροφή.

- Γονείς, περιορίστε τη κατάχρηση ζάχαρης στα παιδιά, ειδικά τώρα που είναι στο σπίτι. Ως γονείς ας προσπαθήσουμε να περιορίσουμε τη ζάχαρη από τη διατροφή τους και να τους προσφέρουμε έξυπνες επιλογές οι οποίες συνδυάζουν τη γλυκιά γεύση με ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά, τα οποία θα θωρακίσουν τον οργανισμό τους και θα ενισχύσουν την άμυνα τους χωρίς να επιβαρύνουν το σωματικό βάρος και την υγεία τους.

Νόστιμες, γλυκιές και θρεπτικές επιλογές μπορεί να είναι οι ακόλουθες (να καταναλώνονται στις σωστές ποσότητες):

- Φρουτοσαλάτα με ποικιλία φρούτων
- Γιαούρτι με φρούτα και μέλι ή μαρμελάδα και ξηρούς καρπούς
- Δημητριακά ολικής αλέσεως με γάλα χαμηλών λιπαρών
- Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως με μειωμένη ζάχαρη ή σπιτική
- Ρόφημα σοκολάτας, αναμεμιγμένο με κρύο ή ζεστό γάλα με χαμηλά λιπαρά.
- 1 μολ σπιτικό ρυζόγαλο ή σπιτική κρέμα με αραβόσιτο
- 1 κομμάτι σπιτικό κέικ
- Smoothies από γάλα χαμηλό σε λιπαρά, φρούτα και λίγο μέλι
- Σπιτικές κρέπες με γέμιση από μέλι/ μαρμελάδα, φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Παστά φρούτα με ξηρούς καρπούς

Μην ξεχνάτε ότι η παιδική ηλικία αποτελεί καθοριστική περίοδο για τη διαμόρφωση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, οι οποίες διατηρούνται και στο υπόλοιπο ζωής τους.

Πρακτικές συμβουλές για το τι να τρώμε τώρα που «μένουμε σπίτι»

- ✓ **Αρχίστε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό**  
Θα σας δώσει ενέργεια & θρεπτικά συστατικά.
- ✓ **Ενισχύστε την άμυνα του οργανισμού**  
Συμπεριλάβετε στο καθημερινό σας διαιτολόγιο ποικιλία φρούτων & λαχανικών, πλούσια σε βιταμίνες & αντιοξειδωτικά.
- ✓ **Επιλέξτε το σωστό ενδιάμεσο σνακ**  
Λίγους ξηρούς καρπούς, κράκερς ολικής αλέσεως με ταχίνι ή φυτικόβούτυρο ή τυρί/χαλούμι χαμηλό σε λιπαρά, φρούτα και μπιστουδάκια λαχανικών με ντιπ γιαουρτιού ή μαλακού τυριού χαμηλού σε λιπαρά.
- ✓ **Προσοχή στις μερίδες του φαγητού!**  
Αν η σωματική δραστηριότητα είναι μειωμένη, τότε προσαρμόστε ανάλογα και την ποσότητα του φαγητού.
- ✓ **Περιορίστε τα ενεργειακά πυκνά τρόφιμα που προσφέρουν επιπρόσθετες θερμίδες με μειωμένα θρεπτικά συστατικά**  
π.χ: πατατάκια, μπισκότα, σφολιατοειδή. Αποφύγετε προϊόντα με «κενές θερμίδες»  
Μην αγοράζετε προϊόντα τα οποία δεν έχουν καμία θρεπτική αξία, όπως πατατάκια, ζαχαρωτά, ζαχαρούχα ροφήματα.
- ✓ **Προσπαθήστε να κάνετε κάποια φυσική δραστηριότητα στο σπίτι**  
Περπάτημα, κηπουρική, τρέξιμο, βόλτα με το σκύλο σας είναι μερικές επιλογές. Για συγκεκριμένη άσκηση συμβουλευτείτε τον γυμναστή σας. Ακόμα και οι δουλειές του σπιτιού θα αυξήσουν τις ενεργειακές σας δαπάνες.

## Μύθος και αλήθεια

### 01 Μπορεί η κατανάλωση σκόρδου να αποτρέψει τη μόλυνση από το νέο κορονοϊό;

ΟΧΙ. Το σκόρδο είναι ένα υγιεινό τρόφιμο που μπορεί να έχει κάποιες αντιμικροβιακές ιδιότητες. Πάντως, από τις σημερινές ενδείξεις δεν υπάρχουν στοιχεία ότι η κατανάλωση σκόρδου έχει προστατεύσει τους ανθρώπους από το νέο κορονοϊό.

### 02 Μπορεί η κατανάλωση σησαμελαίου να αποκλείσει την είσοδο του νέου κορονοϊού;

ΟΧΙ. Το λάδι σουσαμιού δεν σκοτώνει το νέο κορονοϊό. Τα συστατικά του σουσαμιού που είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικά δεν έχουν καμία επίπτωση στον κορονοϊό.

### 03 Τα γιατροσόφια μπορούν να θεραπεύσουν ή να εμποδίσουν τον κορονοϊό;

ΟΧΙ. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η κατανάλωση σκόρδου, η πόση νερού κάθε δεκαπέντε λεπτά ή η βιταμίνη C θα προστατεύσει τους ανθρώπους από τον νέο κορονοϊό.

Το ίδιο ισχύει με τη χρήση αιθέριων ελαίων και στεροειδών.

### 04 Να καταναλώνω φρούτα και λαχανικά;

ΝΑΙ. Δεν υπάρχουν στοιχεία που να υπονοούν ότι ο άνθρωπος μπορεί να νοσήσει από την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, παρόλο που ο κορονοϊός μπορεί να βρεθεί σε αυτά αν έχει επιμολυνθεί από άτομο που νοσεί.





**05** Τα προϊόντα με βάση το κρέας επιμολύνονται από τον κορονοϊό ;

ΟΧΙ. Δεν υπάρχουν αναφορές για ανθρώπινες ασθένειες που υπονοούν ότι ο COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί από τρόφιμα ή συσκευασίες τροφίμων. Ενθαρρύνουμε να ακολουθούνται καλές πρακτικές υγιεινής κατά το χειρισμό ή την προετοιμασία των τροφίμων: «να πλένετε συχνά τα χέρια και τις επιφάνειες με σαπούνι, να ξεχωρίζετε το νωπό κρέας από άλλα τρόφιμα, να μαγειρεύετε στη σωστή θερμοκρασία και να ψύχετε γρήγορα τα τρόφιμα»



**06** Η κατανάλωση αλκοόλ προσφέρει προστασία;

ΟΧΙ. Πρόκειται για έναν επικίνδυνο ισχυρισμό. Η κατανάλωση αλκοόλ όχι μόνο δεν προστατεύει από τον COVID-19 αλλά εξασθενεί το ανοσοποιητικό σύστημα, μειώνει την αντίσταση σας έναντι πιθανής λοίμωξης και αυξάνει τον κίνδυνο για άλλα μη μεταδιδόμενα προβλήματα υγείας όπως είναι η υψηλή πίεση, η υψηλή χοληστερόλη, λιπαρό συκώτι, καρδιοπάθειες, διαταραχές στην διάθεση και καρκίνος. Εξάλλου, η ικανότητα του κορονοϊού να εισέλθει και να διαδοθεί μέσω του αναπνευστικού συστήματος δεν επηρεάζεται από το αλκοόλ και την εισχώρησή του στο πεπτικό σύστημα. Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών δεν αντιστοιχεί σε χρήση αλκοολούχων αντισηπτικών για την απολύμανση. Επίσης, η κατάποση εργοστασιακού οινοπνεύματος είναι πολύ επικίνδυνη και προκαλεί δηλητηρίαση.

- ✓ Μέτρια κατανάλωση αλκοόλ χαρακτηρίζεται ως η κατανάλωση ενός ποτού την ημέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άνδρες.
- ✓ Αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ χαρακτηρίζεται ως η κατανάλωση περισσότερων από 4 ποτών ανά περίπτωση για τις γυναίκες και περισσότερων από 5 για τους άνδρες.
- ✓ Υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ χαρακτηρίζεται ως η κατανάλωση 8 ή περισσότερων ποτών ανά εβδομάδα για τις γυναίκες και 15 ή περισσότερα για τους άνδρες.



**07** Μπορεί η κατανάλωση βοτάνων να βοηθήσει στην καταπολέμηση του κορονοϊού σε ασθενείς με COVID-19 που γίνονται δεκτοί στη ΜΕΘ;

ΟΧΙ. Δεν συνιστάται να καταναλώνετε οποιοδήποτε βότανο που να εγγυάται αποτελεσματικότητα για την καταπολέμηση του κορονοϊού. Η χρήση βοτάνων από την παραδοσιακή κινεζική ιατρική δεν βοήθησε στην αντιμετώπιση του COVID-19.

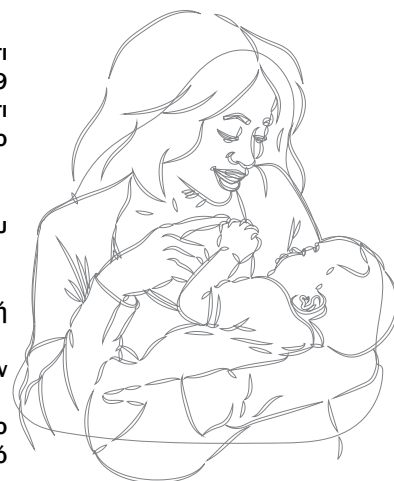
**08** Τα συμπληρώματα διατροφής μας προστατεύουν από τον κορονοϊό;

ΟΧΙ ΑΛΛΑ σε άτομα με σοβαρές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών, η πρόσληψη συμπληρωμάτων έχει δείξει ευεργετικά αποτελέσματα και είναι ασφαλής. Παρόλα αυτά η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων δε προτείνει κάποιο συγκεκριμένο σκεύασμα για την καταπολέμηση του κορονοϊού. Αν όμως ανήκετε σε ευπαθείς ομάδες ή σε άτομα με χρόνιες νόσους ή βρίσκεστε σε κίνδυνο που σχετίζεται με τη διατροφή, συνιστούμε την άμεση επικοινωνία με τον προσωπικό σας γιατρό και τον διαιτολόγο σας.

**09** Μπορείτε να συνεχίσετε το θηλασμό εάν νοσήτε από το COVID-19;

ΟΧΙ.Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) δήλωσε ότι τα άτομα που έχουν προσβληθεί από το COVID-19 ΜΠΟΡΟΥΝ να συνεχίζουν να θηλάζουν, δεδομένου ότι ακολουθούν τις προφυλάξεις που αναφέρονται πιο κάτω:

- Φοράτε μάσκα κατά τη διάρκεια του θηλασμού
  - Πλένετε τα χέρια σας σχολαστικά πριν και αφού αγγίξετε το μωρό σας
  - Καθαρίζετε και απολυμαίνετε τις επιφάνειες
- Εάν αντλείτε το μητρικό γάλα με χειροκίνητη ή ηλεκτρική αντλία στήθους, βεβαιωθείτε ότι:
- ✓ Πλένετε τα χέρια σας καλά πριν αγγίξετε την αντλία ή τα τμήματα της φιάλης
  - ✓ Ακολουθείτε τις συστάσεις για τον κατάλληλο καθαρισμό / αποστείρωση της αντλίας μετά από κάθε χρήση



**10** Μπορεί να προσβληθεί κάποιος από τον COVID-19 διαμέσου των τροφίμων;

ΟΧΙ. Το EFSA υποστηρίζει ότι είναι πολύ απίθανο να προσβληθεί κάποιος από τον COVID-19 διαμέσου των τροφίμων. Ο COVID-19 είναι μια αναπνευστική ασθένεια. Συνεχίστε να ακολουθείτε τις γενικές συμβουλές για την ασφάλεια των τροφίμων, πλένοντας καλά τα χέρια, καθαρίζοντας τις επιφάνειες και διαχωρίζοντας το ωμό κρέας/ ψάρι από άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία των τροφίμων.

## Ασφάλεια τροφίμων

Είναι εξαιρετικής σημασίας να είμαστε όλοι ιδιαίτερα προσεκτικοί με τους κανόνες υγιεινής ακόμη και σε ότι αφορά τις συσκευασίες τροφίμων αφού ο SARS-CoV-2 ζει για κάποιες ώρες ή ημέρες ακόμα και σε επιφάνειες.

Είναι εξίσου σημαντικό να αναφερθεί ότι η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) και ο Οργανισμός Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) παρακολουθεί στενά το θέμα και βεβαιώνει ότι δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι ο κορονοϊός μπορεί να μεταφερθεί μέσω της τροφής ή συσκευασιών τροφίμων.

Ο καλύτερος τρόπος να προστατεύσετε τον εαυτό σας είναι να μένετε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά από οποιονδήποτε μπορεί να έχει μολυνθεί. Πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Καλύπτετε το στόμα και τη μύτη όταν βήχετε ή φτερνίζετε με τον αγκώνα ή ένα χαρτομάντηλο, το οποίο θα πρέπει να πετάξετε αμέσως μετά. Και απολυμάνετε τα αντικείμενα και τις επιφάνειες που αγγίζετε.



Στο ταξίδι της αλυσίδας της διατροφής και ερχόμενοι από τις υπεραγορές, πλένουμε σχολαστικά με σαπούνι και νερό τις συσκευασίες τροφίμων ή τις αφαιρούμε και πλένουμε κατόπιν τα χέρια μας. Καθαρίζουμε επίσης σχολαστικά και συχνά τις επιφάνειες και τα σκεύη μαγειρικής και αποφεύγουμε τη κατανάλωση ωμού ή μέτρια ψημένου κρέατος ή πουλερικού ψαριού ή αυγών.

Το πλύσιμο των φρούτων και των λαχανικών σας με νερό ξύδι ή αλάτι για να εξαλείψει κάθε ζωντανό ιό. Ωστόσο, είναι σημαντικό να ακολουθούμε τα 4 βήματα ασφάλειας τροφών -καθάρισμα, ξεδιάλεγμα, μαγείρεμα, κρίωμα- για να αποφύγουμε την τροφική δηλητηρίαση.

### FDA-πως πλένουμε φρούτα και λαχανικά

- Πλένετε τα χέρια σας για 20 δευτερόλεπτα με ζεστό νερό και σαπούνι πριν και μετά την προετοιμασία φρέσκων προϊόντων.
- Εάν κτυπηθεί ή προκληθεί αμαύρωση πριν την προετοιμασία του φαγητού ή το χειρισμό του, κόψτε τις κατεστραμμένες ή μαυρισμένες περιοχές.
- Ξεπλένετε τα προϊόντα ΠΡΙΝ τα ξεφλουδίσετε, έτσι η βρωμιά και τα βακτήρια δεν θα μεταφερθούν από το μαχαίρι πάνω στα φρούτα ή τα λαχανικά.
- Τρίψτε απαλά τα προϊόντα κρατώντας τα κάτω από απλό τρεχούμενο νερό. Δεν υπάρχει καμία ανάγκη να χρησιμοποιηθεί το σαπούνι -πλένοντας με σαπούνι μπορεί να γίνει μετανάστευση χημικών συστατικών του απορρυπαντικού στο τρόφιμο.

- Χρησιμοποιήστε μια καθαρή βούρτσα για να τρίψετε τα στερεά προϊόντα, όπως τα πεπόνια και τα αγγούρια.
- Στεγνώστε τα προϊόντα με ένα καθαρό ύφασμα ή χαρτοπετσέτα για την περαιτέρω μείωση των βακτηρίων που μπορεί να είναι παρόντα.
- Αφαιρέστε τα εξωτερικά φύλλα ενός κεφαλιού μαρουλιού ή λάχανου ή αλλά φυλλώδη λαχανικά.

### Διατηρείστε τα επιπλέον αποθέματα μαγειρεμένου φαγητού ασφαλή

Το ψυγείο σας είναι μια σημαντική συσκευή για την οικογενειά σας αυτές τις μέρες!

- Για την σωστή διαχείριση ασφάλειας τροφίμων και για εξοικονόμηση φαγητού ακολουθήστε αυτές τις απλές συμβουλές:
  - ✓ Αποθηκεύστε τα υπολείμματα φαγητού σε ρηχά δοχεία με καπάκι.
  - ✓ Τα παρασκευασμένα τρόφιμα που απομένουν μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για 3 ημέρες.
  - ✓ Επαναθερμάνετε τα υπολείμματα φαγητού στους 74 °C πριν τα καταναλώσετε.
- Προσοχή σε φαγητά που ξαναζεσταίνουμε, τα ξαναζεσταίνουμε καλά και μόνο μία φορά. Ο φούρνος μικροκυμάτων δεν είναι η καλύτερη επιλογή.
- Δεν αφήνουμε ψημένα φαγητά εκτεθειμένα έξω για πολύ χρονικό διάστημα γιατί αναπτύσσονται γρήγορα πολλά μικρόβια, ιδιαίτερα όσο αυξάνεται η θερμοκρασία μπαίνοντας στους καλοκαιρινούς μήνες.

### Delivery και κίνδυνος μόλυνσης:

Προσπαθούμε να αποφεύγουμε τα delivery αυτό το διάστημα, αν όμως αυτό δεν μπορεί να γίνει, πρέπει να λάβουμε τα πιο κάτω μέτρα:

- ✓ Να υπάρχει η δυνατότητα ανέπαφης παράδοσης και συναλλαγής χωρίς μετρητά
- ✓ Να παραλαμβάνετε το φαγητό με γάντια
- ✓ Η σακούλα και η εξωτερική συσκευασία του φαγητού να πετιέται
- ✓ Τοποθετούμε το φαγητό σε πιάτο
- ✓ Δεν χρησιμοποιούμε μαχαίροπήρουνα, χαρτοπετσέτες ή καλαμάκια που πιθανόν να υπάρχουν στη συσκευασία του delivery



## Ανοσοποιητικό σύστημα και COVID-19

Υπάρχουν διάφορα μικρό θρεπτικά συστατικά που παίζουν σημαντικό ρόλο στο ανοσοποιητικό μας σύστημα. Συνήθως συνιστάται να καταναλώνετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, η οποία μας επιτρέπει να παίρνουμε αυτά τα θρεπτικά συστατικά μέσω του φαγητού μας. Εκτός από την υγιεινή διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, η μείωση του στρες και ο επαρκής ύπνος θα βοηθήσουν επίσης στην υποστήριξη της φυσιολογικής ανοσοποιητικής λειτουργίας.

| Βιταμίνες και μέταλλα | Διατροφικές Πηγές                                         | Ημερήσια Δοσολογία(ενήλικες)      |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Φυλλικό οξύ</b>    | Εμπλουτισμένα δημητριακά προγεύματος, συκώτι κοτόπουλου.  | 400μg                             |
| <b>Σίδηρο</b>         | Σπανάκι, μπρόκολο, ρεβίθια, φασόλια.                      | Άντρες: 8 mg<br>Γυναίκες: 18 mg   |
| <b>Σελήνιο</b>        | Τόνος, ψωμί ολ. αλ., σκουμπρί καπνιστό                    | 55μg                              |
| <b>Ψευδάργυρος</b>    | Κοτόπουλο χωρίς δέρμα, στρείδα, φακές                     | Άντρες: 11 mg<br>Γυναίκες: 8mg    |
| <b>Βιτ.Α</b>          | Καρότο, γλυκοπατάτα, σπανάκι.                             | Άντρες: 900μg<br>Γυναίκες: 700 μg |
| <b>Βιτ.Γ</b>          | Πορτοκάλι, φράουλες, βατόμουρα, μπρόκολο, πράσινη πιπεριά | Άντρες: 90mg<br>Γυναίκες: 75mg    |
| <b>Βιτ.Ε</b>          | Ξηροί καρποί, ελαιόλαδο                                   | 15 mg                             |
| <b>Βιτ.Β12</b>        | Συκώτι βοδινού, μύδια, σκουμπρί                           | 2.4 μg                            |

### ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ – ΦΡΕΣΚΑ ΚΑΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΑ

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει την κατανάλωση τουλάχιστον 400 g (δηλ. 5 μερίδων) φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Τα φρέσκα προϊόντα είναι σχεδόν πάντα η καλύτερη επιλογή, αλλά όταν δεν είναι διαθέσιμα υπάρχουν πολλές υγιείς εναλλακτικές λύσεις που είναι εύκολο να αποθηκευτούν και να προετοιμαστούν.

Μιας και τα λαχανικά και τα φρούτα δεν έχουν πολύ μεγάλη διάρκεια ζωής ειδικά εάν δεν φυλαχθούν σωστά, μπορούμε να αγοράσουμε πιο μεγάλες ποσότητες φρέσκα και να τα καταψύξουμε αμέσως για να διατηρήσουν τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά και τη γεύση τους.

Τα κατεψυγμένα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν εύκολα σε μεγαλύτερες χρονικές περιόδους και συχνά έχουν παρόμοιο θρεπτικό προφίλ

(βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, φυτικές ίνες) με τα φρέσκα. Αυτά τα κατεψυγμένα φρούτα μπορούν να προστεθούν σε χυμούς, smoothies ή να καταναλωθούν με γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά κατευθείαν από την κατάψυξη.

### ΠΩΣ ΤΑ ΚΑΤΑΨΥΧΟΥΜΕ

Πλένουμε και κόβουμε τα λαχανικά, τα αφήνουμε σε βραστό νερό για ένα λεπτό και στη συνέχεια τα τοποθετούμε αμέσως κάτω από κρύο τρεχούμενο νερό για να απενεργοποιήσουμε τα ένζυμα που οδηγούν στην αλλοίωση τους.

Έπειτα, τα τοποθετούμε σε μια αεροστεγή πλαστική σακούλα κατάψυξης και σημειώνουμε την ημερομηνία.

Τα λαχανικά με υψηλή περιεκτικότητα σε νερό όπως τα μαρούλια, οι ντομάτες και τα αγγούρια δεν παγώνουν καλά, αλλά τα υπόλοιπα, όπως το μπρόκολο, τα σπαράγγια, τα πράσινα φασόλια, τα καρότα και τα λάχανα Βρυξελλών, παγώνουν καλά.

### Τι είναι τα αντιοξειδωτικά και οι ελεύθερες ρίζες;

Τα αντιοξειδωτικά είναι φυσικές ενώσεις που βρίσκονται σε ορισμένες τροφές και εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Οι ελεύθερες ρίζες είναι ουσίες που βρίσκονται μέσα στο σώμα. Παράγονται κυρίως από φυσικές λειτουργίες του οργανισμού ή από εξωγενείς παράγοντες όπως το κάπνισμα, η ρύπανση της ατμόσφαιρας, η ηλιακή ακτινοβολία κ.λ.π.

Το χαρακτηριστικό των ελεύθερων ριζών είναι ότι κάνουν ζημιά στον οργανισμό όταν συσσωρευτούν. Δηλαδή, μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για την αθηροσκλήρωση των αρτηριών, αυξημένο κίνδυνο για καρκίνο και διάφορες χρόνιες παθήσεις όπως καρδιαγγειακά νοσήματα.

Δε σημαίνει όμως σε καμία περίπτωση, ότι καταναλώνοντας αντιοξειδωτικά μπορούμε να θεραπεύσουμε αυτές τις ασθένειες ή καταστάσεις. Απλά μειώνουμε τον κίνδυνο να εμφανιστούν.

### Ποια είναι τα αντιοξειδωτικά;

Υπάρχουν αμέτρητες/ εκατομμύρια αντιοξειδωτικές ουσίες στις τροφές. Οι πιο γνωστές αντιοξειδωτικές ουσίες είναι:

**Βιταμίνη Γ:** στις φράουλες, στα ακτινίδια, στα εσπεριδοειδή, στο μπρόκολο, στο κουνουπίδι, στο μάγκο, στο παπάγια, στη γλυκοπατάτα, στις πιπεριές

**Βιταμίνη Ε:** στο ελαιόλαδο, στο μπρόκολο, στο καρότο, στους ξηρούς καρπούς, στο σπανάκι, στους ηλιόσπορους, στην κολοκύθα



**Β-καροτένιο:** στα βερίκοκα, στα σπαράγγια, στο μπρόκολο, στα κοκκινογούλια, στα καρότα, στην ντομάτα, στο καρπούζι, στο σπανάκι, στη γλυκοπατάτα Ψευδάργυρος που βρίσκεται στα στρείδια, στο κόκκινο κρέας, στα θαλασσινά, στα πουλερικά, στα ολικής αλέσεως δημητριακά, στα φασόλια, στους ξηρούς καρπούς

**Μαγγάνιο:** στη βρώμη, στο καστανό ρύζι, στο σπανάκι, στον ανανά, στους κολοκυθόσπορους, στη σίκαλη, στη σόγια

**Σελήνιο:** στους βραζιλιάνικους ξηρούς καρπούς, στο βοδινό, στα πουλερικά, στον τόνο  
**Χαλκός:** που βρίσκεται στα θαλασσινά, στα άπαχα κρέατα, στα γαλακτοκομικά, στους ξηρούς καρπούς, στα όσπρια

**Ρεσβερατρόλη:** στον φλοιό των κόκκινων σταφυλιών, στο κρασί, στα μούρα, στα φύλλα ευκαλύπτου και ελάτου και σε ξηρούς καρπούς

**Ασταξανθίνη:** στα θαλασσινά και σε αυτήν οφείλεται το έντονο χρώμα του σολομού, του αστακού και της γαρίδας

**Κουρκουμίνη:** σε ένα ινδικό μπαχαρικό, τον κουρκουμά και είναι από τα βασικά συστατικά του κάρι

**Ανθοκυανίνες:** στη μελιτζάνα, στα κόκκινα σταφύλια, στα μούρα, στα ρόδια, στα κόκκινα κρεμμύδια

**Κατεχίνες:** στο τσάι, στο κόκκινο κρασί

**Κρυπτοξανθίνες:** στις κόκκινες πιπεριές, στα μάγκο, στην κολοκύθα

**Φλαβονοειδή:** στο τσάι, στο κόκκινο κρασί, στο κρεμμύδι, στα μήλα, στα εσπεριδοειδή, στο κακάο, στο ελαιόλαδο

**Λιγνίνη:** στο σιτάμι, στα ολικής αλέσεως δημητριακά, στα λαχανικά

**Λουτεΐνη:** καλαμπόκι και στα φελλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι

**Λυκοπένιο:** στις ψημένες ντομάτες, στο καρπούζι, στα καρότα και άλλα κόκκινα λαχανικά και φρούτα

**Πολυφαινόλες:** στο θυμάρι, τη ρίγανη, στους χουρμάδες

**Οι βασικές συνήθειες (lifestyle factor) που φαίνεται ότι επηρεάζουν το ανοσοποιητικό σύστημα και τη λειτουργία του είναι:**

- Κακή ποιότητα διατροφής
- Η παχυσαρκία
- Η εφαρμογή πολύ αυστηρών διαιτών με περιορισμό της ενεργειακής πρόσληψης και αποκλεισμό ομάδων τροφίμων
- Η υπερκατανάλωση/κατάχρηση αλκοόλ
- Ο ελλιπής ύπνος
- Το κάπνισμα και η μόλυνση του ατμοσφαιρικού αέρα
- Η υπερβολική σωματική δραστηριότητα
- Καθιστική ζωή
- Άγχος-στρες της καθημερινότητας
- Διαταραγμένη εντερική χλωρίδα



**Πίνετε αρκετά υγρά**  
Σκοπός είναι η κατανάλωση 6-8 ποτήρια νερού την ημέρα για ενυδάτωση.



**Ισορροπημένη διατροφή**  
Μία διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και ολοσίταρα δημητριακά μας παρέχει βιταμίνες, μέταλλα και άλλα φυτοχημικά που χρειάζεστε το ανοσοποιητικό μας σύστημα.



**Αφιερώστε χρόνο για να χαλαρώσετε**  
Το να ελέγχετε το άγχος μπορεί να ενισχύσει το ανοσοποιητικό σας σύστημα.



**Αρκετές ώρες ύπνου**  
Το ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργεί καλύτερα με αρκετές ώρες ύπνου.

## συμβουλές τρόπου ζωής για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος



**Το γέλιο**  
Το γέλιο σας βοηθά να απαλλαγείτε από το άγχος.



**Μεινείτε δραστήριοι**  
20 λεπτά άσκηση για 5 ημέρες την εβδομάδα είναι αρκετό για να γίνει η αλλαγή.



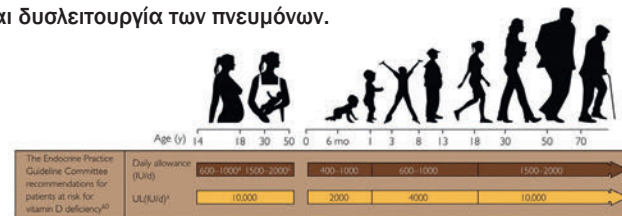
**Σταματήστε το κάπνισμα**  
Για να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα, διευκολύνοντας την καταπολέμηση του κρυολογήματος και της γρίπης.



**Ρούχα**  
Φορέστε πολλά στρώματα ρούχων και όχι ένα χοντρό στρώμα.

## Βιταμίνη D

- Η βιταμίνη D είναι απαραίτητη για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος.
- Η κύρια πηγή πρόσληψης βιταμίνης D προέρχεται από τον ήλιο και οι συστάσεις για επαρκή πρόσληψη βιταμίνη D είναι στα 400-800IU ή 10-20μg ημερησίως.
- Μειωμένη πρόσληψη βιταμίνης D προσλαμβάνουμε από διάφορες τροφίμων όπως τα λιπαρά ψάρια (τσιπούρα, σαρδέλες, λαβράκι, σολομός) μπουρουνέλαιο και μανιτάρια, το αυγό και τα ενισχυμένα/ εμπλουτισμένα δημητριακά. Για βιταμίνη D συνιστάται έκθεση στον ήλιο για 15-20 λεπτά καθημερινά.
- Επί του παρόντος δεν έχουν διερευνηθεί οι επιπτώσεις των συμπληρωμάτων βιταμίνης D ή της ανεπάρκειας της βιταμίνης D στον κίνδυνο προσβολής από τον κορονοϊό (COVID-19). Αποδεδειγμένα, επαρκής Βιταμίνη Δ στο σώμα, έχει θετική επίδραση και προστατεύει τον οργανισμό γενικά από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και αντίθετα, έλλειψη Βιταμίνης Δ συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο για αναπνευστικές παθήσεις και δυσλειτουργία των πνευμόνων.



Evaluation, Treatment, and Prevention of Vitamin D Deficiency: An Endocrine Society Clinical Practice Guidelines

Οι κατευθυντήριες οδηγίες πρόσληψης βιταμίνης D από την Αμερικάνικη Ενδοκρινολογική Εταιρεία

## Υπερκατανάλωση φαγητού κατά την διάρκεια της καραντίνας- Συναισθηματική Υπερφαγία και αντιμετώπιση άγχους

Η υπερκατανάλωση τροφίμων προκαλείτε λόγο μιας συναισθηματικής κατάστασης (άγχος, βαρεμάρα, θυμό, λύπη κτλ),εκκρίνεται η κορτιζόλη μια στρεσογόνος ορμόνη - που αυξάνει την όρεξη οδηγώντας στην αύξηση του σωματικού βάρους.

### Πώς να περιορίσετε την υπερκατανάλωση φαγητού στο σπίτι

1

Αναγνωρίστε την πείνα σας



2 Οργανώσου! Ξεκίνα από την λίστα αγορών στο σουπερμάρκετ! Οργάνωσε τα γεύματα και τα σνακ που θα καταναλώσεις μέσα στην ημέρα.



3 Κατανάλωσε συχνά και μικρά γεύματα σε σταθερές ώρες. Επέλεξε ολοκληρωμένα γεύματα που αποτελούνται από υδατάνθρακα, πρωτεΐνη και πάντα σαλάτα. Τα λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες οι οποίες μας βοηθούν στο αίσθημα του κορεσμού.



4 Κατανάλωσε θρεπτικά σνακ σε συνδυασμό, για να σου προσφέρουν μεγαλύτερο κορεσμό και να τα έχετε σε άμεση πρόσβαση



5 Κατανάλωσε την τροφή σου ΣΥΝΕΙΔΗΤΑ! Δώσε περίπου 20 λεπτά στον οργανισμό σου, για να καταναλώσεις πιο μικρές μερίδες και για να επέλθει το αίσθημα του κορεσμού.



6 Προσπάθησε να μην τρως μπροστά σε οθόνες. Αυτό αποσπά την προσοχή σου και έτσι δεν νιώθεις το κορεσμό.



7 Μην ξεχνάς την ενυδάτωση σου, το νερό είναι πολύτιμο . Πίνετε νερό, η δίψα/αφυδάτωσης καμία φορά εκφράζεται ως πείνα



8 Τώρα είναι η ευκαιρία για να μην παραγγείλεις, δοκίμασε τις συνταγές που ήθελες τόσο καιρό και δεν είχες χρόνο. Η δημιουργικότητα αυτή θα σου δώσει χαρά.



9 Δημιούργησε ένα πρόγραμμα στην αρχή της ημέρας το οποίο θα περιέχει και άλλες δραστηριότητες που θα σου γεμίσουν την ημέρα έτσι ώστε να μην θες να τρως από βαρεμάρα.



10

Καταγράφετε πότε, τι, και πόσο τρώτε και τι συναίσθημα νοιώθετε πριν/μετά φάτε (αναγνώριση σε συγκεκριμένες καταστάσεις προς υπερφαγία).



11

Μιλήστε με κάποιο φίλο, δείτε ταινία, διαβάστε βιβλίο, ακούστε μουσική , γυμναστείτε, εφαρμόστε τεχνικές χαλάρωσης (διαλογισμός, γιόγκα-βοηθούν στα επίπεδα της κορτιζόλης),περιοποιείτε τον εαυτό σας κτλ.



12

Περιορίστε την αγορά τροφών ψηλά σε ζάχαρη/λιπαρά. Αν υπάρχει η ακατάσχετη επιθυμία τότε ετοιμάστε στικς λαχανικών, φρούτα, γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά κτλ.



13

Κρατήστε ημερολόγιο καταγραφής τροφίμων, για δικό σας αυτοέλεγχο



14

Γυμναστείτε- Γυμναστείτε, στοχεύετε σε 150 λεπτά την εβδομάδα όπως εισηγείται ο ΠΟΥ



15

Επαρκής ύπνος, για ηρεμία και καλύτερο μεταβολισμό



16

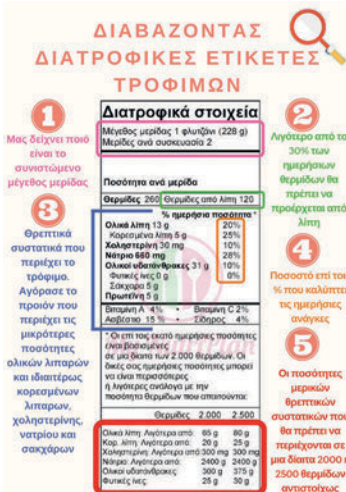
Άτομα που κοιμούνται λιγότερο από 6 ώρες καθημερινά φαίνεται πως έχουν 4,2 περισσότερες φορές να κρυολογήσουν. Δείτε τις τελευταίες οδηγίες όσον αφορά τις κατάλληλες ώρες ύπνου ανά ηλικιακή κατηγορία

| ΗΛΙΚΙΑ                | ΩΡΕΣ ΥΠΝΟΥ |
|-----------------------|------------|
| Νεογέννητο 0-3 μηνών  | 14-17      |
| Βρέφη 4-11 μηνών      | 12-15      |
| Νήπια 1-2 ετών        | 11-14      |
| Παιδιά 3-5 ετών       | 10-13      |
| Παιδιά 6-13 ετών      | 9-11       |
| Έφηβοι 14-17 ετών     | 8 – 10     |
| Νεαροί ενήλικες 18-25 | 7-9        |
| Ενήλικες 26-64        | 7-9        |
| Ενήλικες 65 +         | 7-8        |

Τα γεύματα σας να είναι βασισμένα στο πιάτο της Υγιεινής Διατροφής : να αποτελείτε το μισό πιάτο από φρούτα και λαχανικά , το ¼ να είναι υδατάνθρακα π.χ πατάτα, ψωμί κτλ. Και το ¼ του πιάτου από πρωτεΐνη π.χ κρέας , ψάρι κτλ. Επίσης, συμπεριλάβετε τουλάχιστο 2 μερίδες από γάλα ή γιαούρτι ημερησίως



Μη γεμίζεις τα ντουλάπια σου με αχρείαστα σνακ. Δεν θα πετύχεις κάτι τρώγοντας όλη μέρα ανθυγιεινά σνακ πλούσια σε θερμίδες, λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι. Βγαίνεις εκτός στόχου και το μόνο που θα πετύχεις είναι αύξηση λίπους, αυξάνοντας επίσης τον κίνδυνο για την υγεία σου!



Μάθετε να διαβάσετε τις επιγραφές τροφίμων για να αποφύγετε τις διατροφικές παγίδες

Μάθετε να αναγνωρίζεται την πραγματική πείνα από την συναισθηματική πείνα

| ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ                                                         | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| Εμφανίζεται σταδιακά                                                   | Εμφανίζεται ξαφνικά                                                                           |
| Μπορεί να περιμένει μέχρι να βρεθεί διαθέσιμο φαγητό                   | Χαρακτηρίζεται από επιτακτική ανάγκη για εύρεση τροφής                                        |
| Ικανοποιείται με οποιοδήποτε είδος τροφής/γεύματος                     | Εκδηλώνεται με επιθυμία για συγκεκριμένα τρόφιμα π.χ. πίτσα, παγωτό, σοκολατάκια              |
| Η κατανάλωση φαγητού προκαλεί άμεσα κορεσμό, οπότε και η πείνα σταματά | Η κατανάλωση φαγητού συνοδεύεται από αίσθημα απώλειας ελέγχου και συνεχίζεται μέχρι «σκασμού» |
| Δεν ακολουθείται από τύψεις και αρνητικά συναισθήματα ντροπής          | Ακολουθείται από τύψεις και αρνητικά συναισθήματα ντροπής                                     |

|                                                                                              | ΠΕΙΝΑ      |                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΗ                                                                                   | ή          | ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΙΝΑ                                                                                                                                                      |
| <b>ΣΤΟΜΑΧΙ</b><br>Έχουμε το αίσθημα τις πείνας - Εκκρίνονται τα γαστρικά υγρά                | ← Που ? →  | <b>ΣΤΟΜΑ</b><br>Εκκρίνεται σάλιο. Έχουμε την ανάγκη για μάσηση                                                                                                            |
| <b>ΠΡΟΒΛΕΨΙΜΗ ΩΡΑ – ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΟ ΧΡΟΝΟ</b><br>Περίπου 2-5 ώρες μετά το τελευταίο γεύμα | ← Χρόνος → | <b>ΞΑΦΝΙΚΑ</b><br>Ξαφνική - έντονη επιθυμία για κάποιο συγκεκριμένο τρόφιμο, συνήθως σε βραδινές ώρες ή ώρες που καθόμασσε.                                               |
| <b>ΑΡΓΑ</b><br>Αργή εξέλιξη και ελεγχόμενη                                                   | ← Ρυθμός → | <b>ΓΡΗΓΟΡΗ</b><br>Ραγδαία εξέλιξη και ανεξέλεγκτη                                                                                                                         |
| <b>ΠΛΗΡΟΤΗΤΑ</b><br>Κορεσμός μετά την κατανάλωση τροφής. Δεν υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα. | ← Μετά →   | <b>ΠΙΘΑΝΟ ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΝΟΧΗΣ</b><br>Λόγω της κατανάλωσης ανθυγιεινών τροφίμων με αυξημένες θερμίδες και ίσως και σε μεγάλες ποσότητες. Δεν υπάρχει το αίσθημα της πληρότητας. |



## Φυσική δραστηριότητα και Covid-19

Μένουμε σπίτι αλλά μένουμε δραστήριοι

Η φυσική δραστηριότητα στο σπίτι δεν έχει να κάνει μόνο με άσκηση αλλά με κίνηση, δημιουργικότητα, χορό και διασκέδαση για όλη την οικογένεια.

- Κάντε την αρχή φορώντας το αγαπημένο σας αθλητικό κομμάτι ώστε να μπειτε γρήγορα στο πνεύμα.
- Κάντε ασκήσεις με το βάρος του σώματος σας ή με αντικείμενα που υπάρχουν στο σπίτι, δεν χρειάζεστε κάποιο ιδιαίτερο εξοπλισμό μόνο το σώμα σας.
- Χρησιμοποιήστε τις σκάλες του σπιτιού σας για αερόβια άσκηση (cardio).
- Ζητήστε από το γυμναστή σας, εάν είναι εφικτό, να σας ετοιμάσει ειδικό πρόγραμμα γυμναστικής από το σπίτι.
- Εμπνευστείτε από διάφορα βίντεο γυμναστών που υπάρχουν στο διαδίκτυο, βεβαιωθείτε πρώτα ότι είναι ασφαλή για εσάς και την υγεία σας και προσαρμόστε τα ανάλογα με τα δικά σας επίπεδα και ανάγκες.
- Αν έχετε κατοικίδιο βγάλτε το για βόλτα και έπειτα περάστε λίγο χρόνο μαζί του παίζοντας παιχνίδια.
- Ξεμουδιάστε βγαίνοντας για ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο στη γειτονιά.
- Βάλτε μουσική και δοκιμάστε τις χορευτικές σας ικανότητες.
- Παίξτε παιχνίδια με την οικογένειά σας, από αυτά που σας κρατάνε δραστήριους και θυμίζουν τα παιδικά σας χρόνια.
- Καθαρίστε το σπίτι, είναι και αυτό ένα είδος άσκησης.
- Μπορείτε να επιλέξετε οποιαδήποτε από τις πιο πάνω δραστηριότητες σας ευχαριστεί, ίσως και ένα συνδυασμό από αυτές. Σπάστε τις δραστηριότητες σε κομμάτια και μοιράστε τα μέσα στην ημέρα. Ο χρόνος σας θα κυλήσει γρηγορότερα και πιο ποιοτικά. Καλή διασκέδαση!
- Η άσκηση βοηθά στην παραγωγή νευροδιαβιβαστών, οι οποίοι βοηθούν στην αύξηση της ευεξίας, της χαράς.
- Εάν δεν γυμναζόσασταν πριν την καραντίνα ΜΗΝ αρχίσετε από μόνοι σας τα διαδικτυακά προγράμματα γυμναστικής γιατί:

- 1) δεν έχει προηγηθεί έλεγχος της τεχνικής σας και όταν γυμνάζεστε ΔΕΝ σας παρακολουθεί κανείς#(πιθανό να κάνετε κάτι λάθος)
- 2) δεν έχει μετρηθεί καρδιακή σας συχνότητα, άρα δεν γνωρίζετε εάν το πρόγραμμα άσκησης που έχετε μπροστά σας είναι κατάλληλο για εσάς! Περιοριστείτε σε μικρούς περιπάτους γύρω από χώρο κατοικίας σας! Για αρχή, γρήγορο περπάτημα, είναι αρκετό. Έρευνες έχουν δείξει πως περπάτημα σε διάφορα διαστήματα μέσα στη ημέρα είναι εξίσου αποτελεσματική!

Εναλλακτικές λύσεις για δραστηριότητες ...

- Κάντε μια δραστηριότητα στο σπίτι που σας ευχαριστεί, όπως παζλ, κάποια χειροτεχνία, γυμναστική, γιόγκα, διαλογισμό, τηλεφωνήστε σε ένα αγαπημένο πρόσωπο, δείτε αγαπημένες φωτογραφίες, διαβάστε ένα βιβλίο, δείτε μια ευχάριστη ταινία. Κάντε αυτή την δουλειά που ποτέ δεν είχατε τον χρόνο να κάνετε, τώρα είναι ευκαιρία.
- Ασχοληθείτε με το κατοικίδιο σας, πηγαίνετε το μια βόλτα. Κάντε ένα περίπατο στη γειτονιά σας με την δέουσα προσοχή.
- Εάν είστε αγχωμένοι ξοδέψτε την νευρική σας ενέργεια σε ένα γρήγορο περίπατο, ασχοληθείτε με τον κήπο, χορέψτε ένα αγαπημένο τραγούδι, κάντε γυμναστική στο σπίτι, σφίξε μια μπάλα του αντι-στρες, κάντε ένα χαλαρωτικό μπάνιο.
- Εάν είστε εξαντλημένοι κάντε ένα μπάνιο, πείτε ένα φλιτζάνι ζεστό τσάι, ανάψτε αρωματικά κερί, τυλιχτείτε με μια ζεστή κουβέρτα και δείτε κάτι που σας αρέσει στην τηλεόραση
- Κάνε ίσως και κάποιο online course ή σεμινάριο σε κάποιο θέμα που ήθελες να αναπτύξεις εδώ και καιρό και δεν έβρισκες τον απαραίτητο χρόνο να το κάνεις, ή διάβασε "εκείνο το βιβλίο", που περιμένει τη σειρά του σε "ουρά" στη βιβλιοθήκη σου!
- Απολαύστε το φαγητό σας τρώγοντας συνειδητά και όχι μηχανικά!





#### ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΙΟΥ:

- Κατά την άσκηση ο οργανισμός μας χρησιμοποιεί τις θερμίδες για παραγωγή ενέργειας. Ελαχιστοποίηση κινδύνου για αύξηση βάρους!!
- Ανακουφίζει το σώμα μας από την ένταση και από τις τεταμένες καταστάσεις.
- Βελτιώνει την διάθεση
- Τονώνει το αίσθημα της αυτοεκτίμησης
- Μειώνει το αίσθημα ΕΠΙΘΥΜΙΑΣ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΟ
- Βραχυπρόθεσμα, η άσκηση διεγείρει την παραγωγή της σεροτίνης (ορμόνη του εγκεφάλου που σχετίζεται με την όρεξη, καλή διάθεση)

Ασκήσεις για τόνωση του μυϊκού συστήματος και της ψυχολογίας

10 -20 λεπτά επιτόπου περπάτημα

10-15 κάμψεις δικεφάλων ( βαράκι ή λάστιχο ή μπουκαλάκι νερού-βιβλίο!)



10-15 καθίσματα στον τοίχο (μπορεί να γίνει χωρίς μπάλα στον τοίχο)



10 -15 Jumping Jacks / Steps



10-15 Εκτάσεις τρικέφαλων (αντί βαράκι χρησιμοποιούμε μπουκάλι νερού)



10 -15 Jumping Jacks / Steps



## Ενυδάτωση και COVID-19

Η επαρκής ενυδάτωση είναι ζωτικής σημασίας για τη ανθρώπινη υγεία χωρίς αυτό να σημαίνει ότι προστατεύει από τον ίο COVID-19. Όπου είναι διαθέσιμο και ασφαλές για κατανάλωση, το νερό της βρύσης είναι το πιο υγιεινό και φθηνότερο ποτό. Είναι επίσης το πιο βιώσιμο, καθώς δεν παράγει απόβλητα σε σύγκριση με το εμφιαλωμένο νερό (μπουκαλές). Το πόσιμο νερό αντί των ποτών αυξημένα σε ζάχαρη είναι ο πιο απλός τρόπος για να περιορίσετε την πρόσληψη ζάχαρης και υπερκατανάλωσης θερμίδων.

Πόσο νερό χρειαζόμαστε;

Κάθε μέρα χάνουμε νερό μέσω της αναπνοής, της εφίδρωσης, των ούρων και των κινήσεων του εντέρου.

“ΤΡΙΚ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗΣ” που θα μας βοηθήσουν στην πρόσληψη νερού

- Τα φρούτα και τα λαχανικά, είναι πλούσια σε νερό, καταναλώστε άφθονα λοιπόν!
- Σημειώστε ότι το 20% της ημερήσιας πρόσληψης νερού το λαμβάνουμε μέσα από την τροφή.
- Το τσάι, συμβάλει στην ενυδάτωση του ανθρώπινου οργανισμού
- Μέσα σε ένα λίτρο νερού, μπορείτε να προσθέσετε χυμό από λεμόνι, δυόσμο ή άλλα μυρωδικά που αγαπάτε. Έτσι, θα έχετε το δικό σας αρωματικό νερό
- Μην παραλείπετε να έχετε μαζί σας ένα μπουκάλι νερό. Βλέποντας και μόνο το νερό, θα διψάσετε. Είναι μια τεχνική που μας βάζει σε σκέψη, χωρίς να το καταλαβαίνουμε
- Βάλτε υπενθύμιση στο κινητό σας ή κατεβάστε εφαρμογή για να σας ειδοποιεί
- Ακόμα και αν δεν διψάτε, πίνετε νερό κατά τη διάρκεια όλης της ημέρας.

Έχει σημασία από πού θα το προσλάβω;

- Μπορούμε να απορροφήσουμε αποτελεσματικά το νερό από σχεδόν όλα τα τρόφιμα και ποτά, αλλά ο ρυθμός απορρόφησης μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί ανάλογα με το περιεχόμενο σε αλάτι ή/και ζάχαρη. Η απορρόφηση είναι μεγαλύτερη από 80% στις σούπες, φρούτα και λαχανικά, λιγότερη από 40% σε προϊόντα δημητριακών όπως ψωμί και μπισκότα και λιγότερη από 10% σε αλμυρά σνακ και είδη ζαχαροπλαστικής.

## Food Shopping list

**01** Πριν πάτε στην υπεραγορά, οργανωθείτε, και αγοράστε μόνο ό,τι χρειάζεστε. Ο αγοραστικός πανικός μπορεί να επιφέρει αρνητικές συνέπειες, όπως η αύξηση των τιμών των τροφίμων και η υπερκατανάλωση τροφίμων. Επομένως, είναι σημαντικό να εξετάζετε τις ανάγκες σας. Μπορεί να αισθάνεστε την ανάγκη να αγοράσετε μεγάλες ποσότητες τροφίμων, αλλά πριν το κάνετε, βεβαιωθείτε ότι έχετε αξιοποιήσει ότι υπάρχει ήδη στο σπίτι σας, συμπεριλαμβανομένου και τροφίμων με μικρότερη διάρκεια ζωής.

**02** Προγραμματίστε από πριν τι θα φάτε μέσα στην εβδομάδα έτσι ώστε να περιορίσετε τις επισκέψεις σας στην υπεραγορά. Μπορείτε να ετοιμάσετε από πριν μία λίστα με τρόφιμα που έχουν μεγάλη διάρκεια όπως γάλα διαρκείας, πίττες, τορτίγιες, κατεψυγμένα λαχανικά και φρούτα.

**03** Ανακυκλώστε το φαγητό σας όταν περισσέψει. Μπορείτε ακόμα και να το συμπληρώσετε με κάτι άλλο και να το σερβίρετε την επόμενη μέρα. Για παράδειγμα αν σας έχει μείνει κοτόπουλο, μπορείτε να βράσετε λίγο ρύζι και να το σερβίρετε με μία ωραία σαλάτα. Ή αν σας έχει μείνει κιμάς, χρησιμοποιήστε για μακαρόνια, φαχίτας, σάντουιτς κτλ.

**04** Καταγράψουμε όλα μας τα τρόφιμα στο σπίτι μας, κοιτάζομαι τι ποσότητες έχουμε και την ημερομηνία λήξης.

Έξυπνη και Θρεπτική λίστα για τις αγορές σας

**Όσπρια:** αποξηραμένα ή και σε κονσέρβα, μπορείτε να τα απολαύσετε μόνο τους ή να τα συνδυάσετε με άλλα τρόφιμα για να δημιουργήσετε νόστιμους συνδυασμούς. Τα όσπρια είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και ποικίλες βιταμίνες και μέταλλα. Ιδέες μαγειρέματος: Ιδανικά για σούπες (μινεστρόνε, σούπα από φακές), σαλάτα με φασόλια, tacos ή μπιφτέκια με φασόλια. Συμβουλή: Αν προτιμήσετε όσπρια σε κονσέρβα, επιλέξτε αυτά με την ένδειξη λιγότερο νάτριο ή χωρίς αλάτι ή ανάλστα.

**Κατεψυγμένα ή κονσερβοποιημένα λαχανικά:** Εδώ θέλουμε την απόλυτη προσοχή σας! ΜΗΝ παραλείψετε αυτή τη σημαντική ομάδα τροφίμων! Τα κατεψυγμένα λαχανικά κάποιες φορές αποτελούν καλύτερη επιλογή ακόμα και από τα φρέσκα, δεδομένου ότι συλλέγονται στην καλύτερη φάση ωρίμανσης τους όσον αφορά τη φρεσκάδα και τα θρεπτικά συστατικά.

Ιδέες μαγειρέματος: Μπορούν να γίνουν στον ατμό, στη σχάρα ή stir fry, προσθέστε τα σε κάρυ, ρύζι, σούπες, κρύα σαλάτα, ομελέτα και σε κόκκινη σάλτσα για τα μακαρόνια σας. Τα κονσερβοποιημένα μανιτάρια είναι μερικές φορές πιο γευστικά από τα φρέσκα και μπορούν να προστεθούν εύκολα σε πίτσες, σούπες ή ομελέτες. Χρησιμοποιήστε κονσερβοποιημένες ντομάτες για βάση σπιτικής πίτσας ή ζυμαρικών.

**Αποξηραμένα ή κονσερβοποιημένα φρούτα:** Μπορούν να είναι μια νόστιμη και θρεπτική προσθήκη σε οποιοδήποτε διαιτολόγιο. Όσον αφορά τα φρούτα σε κονσέρβα, αναζητήστε επιλογές όπου τα φρούτα βρίσκονται σε 100% χυμό φρούτων και όχι σιρόπι ζάχαρης

Ιδέες: Σταφίδες, φοινίκια, βερίκοκα είναι όλα επιλογές που έχουν μακρά διάρκεια ζωής και μπορούν να καταναλωθούν μόνο τους ως σνακ ή να προστεθούν σε δημητριακά και βρώμη.

**Ρύζι - Κινόα - Κους - Κους:** Γνωστά σε όλους και σχετικά φθηνά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν επί καθημερινής βάσεως με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και μπορούν να καθίσουν άνετα στα ράφια σας για μήνες.

Ιδέες μαγειρέματος για ρύζι: ρύζι biryani, egg-fried ρύζι, σούπα, ρύζι κάρυ/τουρμερίκ. Ιδέες μαγειρέματος για quinoa: μπιφτέκι κινόα, σαλάτα με κινόα.

**Ζυμαρικά:** Αυτή τη κατηγορία σίγουρα την έχετε ήδη μαντέψει. Ναι, ζυμαρικά! Τα ζυμαρικά έρχονται σε διάφορα σχήματα και είδη, είναι ένα φθηνό προϊόν, μπορούν να διατηρηθούν φρέσκα για μεγάλο διάστημα και μπορούν να ενσωματωθούν σε μια μεγάλη ποικιλία γευμάτων. Στοχεύστε για ζυμαρικά ολικής αλέσεως, αφού έχουν περισσότερες φυτικές ίνες και περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Ιδέες μαγειρέματος: σπαγγέτι ολικής αλέσεως με σάλτσα napoletana ή alla puttanesca, σαλάτα με fusilli, μικρό μακαρόνι σε σούπες (φιδέ, Ramen, minestrone).

**Βρώμη:** Η βρώμη είναι ένα αγνό υλικό με πολύ περιορισμένη επεξεργασία, υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη.

Ιδέες μαγειρέματος: μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βρώμη στο πρωινό σας για να κάνετε oatmeal, τηγανίτες (pancakes) με βρώμη ή να φτιάξετε τα δικά σας μπισκότα βρώμης.

**Κονσέρβες ψαριών:** ο τόνος, ο σολομός, το σκουμπρί και οι σαρδέλες συμβάλλουν στη διατήρηση μιας υψηλής πρόσληψης πρωτεϊνών κατά την διάρκεια της καραντίνας σας. Ιδέες μαγειρέματος: κάντε νόστιμα wraps τόνου ή μπιφτέκι τόνου, προσθέστε σαρδέλες στα όσπρια σας ή σολομό στη σαλάτα σας ή στα ζυμαρικά σας.

**Φυτική πρωτεΐνη (αποξηραμένος κιμάς σόγιας & tofu):** Είτε είστε vegan είτε όχι, αυτά τα δύο προϊόντα δεν πρέπει να λείπουν από το ντουλάπι σας ή το ψυγείο σας αφού θα σας φανούν πολύ χρήσιμα. Έχουν μια μακρά διάρκεια ζωής και είναι υψηλά σε πρωτεΐνη καθιστώντας τα μια θρεπτική επιλογή σε περίοδο καραντίνας.

Ιδέες μαγειρέματος για κιμά σόγιας: μακαρόνια μπολονέζ, νηστίσιμα tacos, μπιφτέκια ή γεμιστά λαχανικά.

Ιδέες μαγειρέματος: για τόφου: τόφου καρύ, μαριναρισμένο τηριγιάκι τόφου, σαλάτα με tofu και tofu mak.

**Ξηροί καρποί & αλείμματα ξηρών καρπών:** Αυτά τα προϊόντα αποτελούν μια μεγάλη πηγή καλών λιπαρών και πρωτεΐνης.

Ιδέες μαγειρέματος: απολαύστε τα καρύδια, τα αμύγδαλα ή ακόμη και τους σπόρους κολοκύθας με μερικά αποξηραμένα φρούτα, αλείψτε το φυσιολογικό αλάτι ή το αμυγδαλοβούτυρο σας πάνω σε κράκερς ή φρυγανιές ολικής αλέσεως.

Άλλα σημαντικά προϊόντα: ελαιόλαδο, λεμόνια, μήλα, μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη (100% από φρούτα), γάλα μακράς διαρκείας, γάλα βρώμης / σόγιας / αμυγδαλού, δημητριακά πρωινού, αλεύρι ολικής αλέσεως, φρυγανιές ολικής αλέσεως, μέλι, πατάτες, γλυκοπατάτες, κρεμμύδι, σκόρδο.



## Μειώστε την σπατάλη φαγητού

10 πρακτικοί τρόποι για να χρησιμοποιήσετε φαγητό που περισσεύει και να μειώσετε τη σπατάλη φαγητού είναι:

- 01** Αποθηκεύστε κομμάτια λαχανικών που έχετε κόψει για σαλάτα και σας περίσσεψαν π.χ. κομματάκια σέλινο, καρότο, πιπεριές, μανιτάρια, στην κατάψυξη σε ειδικές σακούλες φύλαξης τροφίμων ή χρησιμοποιήστε τα για να φτιάξετε ωραίους ζωμούς που θα χρησιμοποιήσετε στη συνέχεια κατά την προετοιμασία άλλων γευμάτων π.χ. σούπες, ζυμαρικά. Επίσης χρησιμοποιήστε τέτοια κομμάτια λαχανικών στις σάλτσες μακαρονιών ή όταν φτιάχνετε σπιτικές πίτσες.
- 02** Αν σας έχουν περισσέψει ντομάτες οι οποίες έχουν ωριμάσει, χρησιμοποιήστε τες για να φτιάξετε σάλτσα μακαρονιών ή πολτοποιήστε τες και φτιάξτε έτσι σάλτσα την οποία θα φυλάξετε στην κατάψυξη για να την έχετε ανά πάσα στιγμή.
- 03** Υπολείμματα φρούτων και λαχανικών μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να φτιάξετε ωραία ροφήματα τύπου smoothies, υπολείμματα λαχανικών για να φτιάξετε νόστιμες σούπες ή ακόμη ώριμα φρούτα για να φτιάξετε μαρμελάδες, κομπόστα φρούτου ή smoothies.
- 04** Χρησιμοποιήστε μαγειρεμένα όσπρια ή κομματάκια κρέας ή ψαριού που έχουν απομείνει από άλλα γεύματα για να τα φτιάξετε νέα γεύματα π.χ. προσθέστε τα όσπρια που έχουν μείνει σε μια διατροφικά ισοζυγισμένη σαλάτα, το κρέας για να φτιάξετε κρεατόπιτες ή σούπες, τα ψημένα όσπρια για να φτιάξετε κεφτέδες π.χ. ρεβυθοκεφτέδες ή να φτιάξετε σπιτικούς χούμους.
- 05** Χρησιμοποιήστε κομματάκια κρέατος ή ψαριού που έχουν μείνει από προηγούμενο γεύμα στα σάντουιτς σας, αντί των έτοιμων αλλαντικών.
- 06** Κομμάτια από ψωμί που έχει μείνει, μπορείτε να τα ψήσετε στο φούρνο και να τα μετατρέψετε σε φρυγανιές ή κρουτόνια.
- 07** Φυλάγεται το φαγητό που περισσεύει στην κατάψυξη σε ειδικές σακούλες φύλαξης τροφίμων ή σε ειδικά δοχεία φύλαξης τροφίμων που φέρουν το σήμα καταλληλότητας. Θυμηθείτε να βάζετε ετικέτα με ημερομηνίες στα φαγητά που φυλάγεται στην κατάψυξη.
- 08** Χρησιμοποιήστε κομματάκια από πίτσες, wraps ή κομμάτια ψωμιού ως βάση για να φτιάξετε σπιτικές πίτσες.
- 09** Αν τα φρέσκα φρούτα είναι ακριβά ή δυσκολόβρετα αυτό το διάστημα, θυμηθείτε υπάρχουν τα αποξηραμένα φρούτα, τα κατεψυγμένα και οι κονσέρβες φρούτων στο «φυσικό τους χυμό» που είναι εξίσου υγιεινά φτάνει να καταναλώνονται στις σωστές ποσότητες.



**10** Πολύ σημαντικό για να μην πετάτε άσκοπα φαγητό και να περιορίζετε τη σπατάλη του, είναι να οργανώνετε την ποσότητα του φαγητού που χρειάζεστε ανά βδομάδα και να μαγειρεύετε αυστηρά την ποσότητα που θα καταναλωθεί άμεσα.

- Οργάνωσε τις ώρες των γευμάτων και των σνακ μέσα στην ημέρα και προσπάθησε να είσαι όσο πιο συνεπής γίνεται. Έτσι θα είσαι πιο σίγουρος για την ποσότητα και τις ώρες που τρως. Σημαντικό: φρόντισε πάντα να τρως μέσα σε ένα πιάτο με καθορισμένη ποσότητα και όχι μέσα από ταψί, κατσαρόλα ή μέσα από συσκευασία προϊόντος, ξεφεύγοντας έτσι από την ποσότητα σου.
- First come first served και αναφερόμαστε στα συστατικά. Μαγειρέψτε τα προϊόντα που είναι έτοιμα να λήξουν ή που αρχίζουν να χαλάνε. ΔΕΝ είναι ανάγκη να καταλήξουν στον κάδο. Αυτή είναι η χειρότερη στιγμή για σπατάλη τροφίμων!
- Φτιάξε το calendar της επόμενης μέρας, προγραμματίζοντας τι θα κάνεις βάζοντας στόχους πχ. Ξύπνημα στις 8.00, πρόγευμα στις 8.30, από τις 9.00 – 11.00 καθαριότητα σπιτιού, 11.30 – 12.30 προετοιμασία γευμάτων, 16:00 δραστηριότητες με παιδιά Κ.Ο.Κ. Αυτό θα σε βοηθήσει ώστε να ακολουθείς το πρόγραμμα της ημέρας σου και να μην περιφέρεσαι άσκοπα αναζητώντας πάλι το φαγητό.
- Τα φαγητά που περισσεύουν- “leftovers” μπορούν και πρέπει να χρησιμοποιηθούν και να γίνουν πρώτες ύλες για τα γεύματα της ίδιας ή της επόμενης μέρας. Μαγειρέψατε κοτόπουλο; Κάντε ένα fajitas chicken wrap ή μια chicken salad για δείπνο. Περίσσεψαν μακαρόνια; Φτιάξτε μία εύκολη pasta salad. Χρησιμοποιήστε τον καταψύκτη σας. Ειδικά για προϊόντα που χαλάνε εύκολα, ο καταψύκτης σας είναι μεγάλος σύμμαχος αυτή την περίοδο.



## Βιβλιογραφία

- Academy of Nutrition and Dietetics and WHO
- ADCES. (2020). The 10 Most Common COVID-19 Questions From the Diabetes Community. Retrieved April 5, 2020 from <https://www.diabeteseducator.org/news/perspectives/aade-blog-details/adces-perspectives-on-diabetes-care/2020/03/30/the-10-most-common-covid-19-questions-from-the-diabetes-community>
- American Diabetes Association
- Best Health Magazine (2015). 40 Foods High in Antioxidants. [Online] Available at: <http://www.besthealthmag.ca/best-eats/nutrition/40-foods-high-in-antioxidants>
- BDA, 2020
- Bredbenner, C.B., Eck, K., Abbot, J.M. (2020, March 18). Making Health and Nutrition a Priority During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic. Retrieved from: <https://nutrition.org/making-health-and-nutrition-a-priority-during-the-coronavirus-covid-19-pandemic/>
- Claire D. Bourke, James A. Berkley, and Andrew J. Prendergast, Immune Dysfunction as a Cause and Consequence of Malnutrition Trends Immunol. 2016 Jun; 37(6): 386–398. doi: 10.1016/j.it.2016.04.003
- COVID-19 / Coronavirus - Advice for the General Public. (2020, March). Retrieved from BDA The Association of UK dietitians: <https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-coronavirus-advice-for-the-general-public.html>
- EFSA 2020
- Eufic. (2020). Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know. Retrieved April 5, 2020, from <https://www.eufic.org/en/page/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>
- Fajardo C. What are antioxidants (2015) [Online] Available at: <http://www.ift.org/Knowledge-Center/Learn-About-Food-Science/Food-Facts/What-are-antioxidants.aspx>
- FDA 2010

- FDA. (2020). No evidence COVID-19 can be transmitted by food or packaging. Retrieved April 5, 2020, from <https://www.rollcall.com/2020/04/02/fda-no-evidence-covid-19-can-be-transmitted-by-food-or-packaging-on-food/>
- Food and coronavirus (COVID-19): what you need to know. (2020). Retrieved from eufic: <https://www.eufic.org/en/page/food-and-coronavirus-covid-19-what-you-need-to-know>
- Harvard Health Publishing. (2018). Why stress causes people to overeat. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-stress-causes-people-to-overeat?fbclid=IwAR2iQTqxI03ClbSQn47bk8N3f4GFepRfhdQ7d5Ny-L8yl6j1TEhXNSHs76w>
- <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/-coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>
- <http://www.foghtbac.org>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24414552/>
- <https://www.bda.uk.com/resource/covid-19-coronavirus-advice-for-the-general-public.html>
- <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/7-tips-to-keep-healthy-while-in-isolation-or-quarantine-covid-19>
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/more-evidence-that-exercise-can-boost-mood>
- <https://www.healthline.com/nutrition/vitamin-d-coronavirus#bottom-line>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2759054/>
- Klemm, S. (2020, February 29). Getting Groceries During Quarantine. Academy of nutrition and dietetics. Retrieved from: <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/smart-shopping/getting-groceries-during-quarantine>
- Mathis C. 20 Common Foods with the Most Antioxidants (2005) [Online] Available at: <http://www.webmd.com/food-recipes/20-common-foods-most-antioxidants>
- Murray M. Vickers Z. Consumer views of hunger and fullness. A qualitative approach. Appetite, 2009 Oct; 53(2): 174–82. doi: 10.1016/j.appet.2009.06.003. Epub 2009 Jun 11.
- Nazario B. Superfoods for optimal health (2013) [Online] Available at: <http://www.webmd.com/food-recipes/antioxidants-your-immune-system-super-foods-optimal-health>

- Coronavirus Disease (COVID-19). (2020). Retrieved from U.S Department of Agriculture: <https://www.usda.gov/coronavirus>
- R.K. Chandra, Nutrition and the immune system from birth to old age. *European Journal of Clinical Nutrition* 56 Suppl 3(s3):S73-6 September 2002 DOI: 10.1038/sj.ejcn.1601492
- Scalfani A. Gut-brain nutrient signaling. Appetition vs. satiation. *Appetite* 2013 Dec;71:454-8. doi: 10.1016/j.appet.2012.05.024. Epub 2012 Jun 1.
- Susanna Holt. (2007) The Vitamin and Mineral Counter. 16-17, 38-39. Vitamin and Minerals. Available from: <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin-c/>
- UNICEF, (2020), Easy, affordable and healthy eating tips during the coronavirus disease (COVID-19) outbreak., Ideas to help your family maintain a nutritious diet
- USDA. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19). Retrieved April 5, 2020, from <https://www.usda.gov/coronavirus>
- Valéria Valiml\*, Jamil NatourII; Yangming XiaolII; Abraão Ferraz Alves PereiraIV; Beatriz Baptista da Cunha LopesII; Daniel Feldman PollakII; Eliana ZandonadeV; Irwin Jon RussellIII, 2013, Effects of physical exercise on serum levels of serotonin and its metabolite in fibromyalgia: a randomized pilot study, <https://doi.org/10.1016/j.br.2013.02.001>
- Van Doremalen N, Bushmaker T, Morris DH, Holbrook MG, Gamble A, Williamson BN, Tamin A, Harcourt JL, Thornburg NJ, Gerber SI, Lloyd-Smith JO. Aerosol and Surface Stability of SARS-CoV-2 as Compared with SARS-CoV-1. *New England Journal of Medicine*. 2020 Mar 17
- Water: How much should you drink every day? (n.d.). Mayo Clinic. Retrieved April 5, 2020, from <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256>
- WebMD(2017).What is Cortisol?. Retrieved from <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/what-is-cortisol#1>
- WHO Eastern Mediterranean Region. (2020). Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak. Retrieved April 5, 2020, from <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>
- WHO Europe Region. (2020). Food and nutrition tips during self-quarantine. Retrieved April 5, 2020, from <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/-coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine#general-tips>

- WHO -World Health Organization, 2019
- Wimalawansa, S.J 2020, Global epidemic of coronavirus-covid-19: What can we do to minimize risks, *European journal of biomedical and pharmaceutical sciences*, vol. 7, no.3, 432-348.
- World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Xu K, Cai H, Shen Y, Ni Q, Chen Y, Hu S, et al. [Management of corona virus disease-19 (COVID-19): the Zhejiang experience]. *Zhejiang Xue Xue Bao Yi Xue Ban J Zhejiang Univ Med Sci*. 21 de febrero de 2020;49(1):0.
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva endocrinologica*, 38(3), 255–267.
- Zhejiang University Medical Faculty's Handbook of COVID-19 Prevention and Treatment;
- Ενιαίος Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ) Τρόφιμα και κορονοϊός: μας ρωπάτε σας απαντάμε. Διαθέσιμο από: <http://www.efet.gr/index.php/el/enimerosi/deltia-ty-pou/news-other-cat/item/4912-trofima-kai-koronoios-mas-rotate-sas-apantame>. (Accessed on: 5.4.2020)
- Κονά Β. Περισσότερα αντιοξειδωτικά, περισσότερη υγεία. (2014) [Online] Available at: <http://www.mednutrition.gr/perissotera-antioxeidwtika-perissoteri-ygeia>
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ-WHO) - Νερό, αποχέτευση, υγιεινή και διαχείριση αποβλήτων για τον COVID-19
- Παπαχρήστου, Π., Ζερβού, Μ 2020, Διατροφή & Κορονοϊός (Covid-19). [Online] Retrieved from: <https://www.mednutrition.gr/portal/ygeia/alles-pathiseis/16655-diatrofi-koronoios>
- Φαντούση Κ. Τα νέα αντιοξειδωτικά. (2014) [Online] Available at: <http://www.mednutrition.gr/ta-ne-a-antioxeidwtika>





Μέλη του ΣυΔιΚυ που  
συνεργάστηκαν για την  
δημιουργία του έντυπου αυτού

Αβρααμίδου Μαρία  
Αγαθαγγέλου Έλενα  
Αλεξιάδου Μαρία  
Ανδρέου Αντιγόνη  
Ανδρέου Π. Ελένη  
Ατσιπά Μαρία  
Γεωργίου Αριάννα  
Γεωργίου Γεωργία  
Γιάκουμου Γλυκερία  
Γούμενου Μαίρη  
Ηροδότου Μαρία

Ηροδότου Σταυρούλα  
Kadhem Farah  
Καλλής Προκόπης  
Καραμάνου Φρόσω  
Καρανίκη Γεωργία  
Καρανίκκη Πηνελόπη  
Κατελλάρη Χρυστάλλα  
Κυριακίδου Νάταλυ  
Κυριάκου Χριστιάννα  
Λιασίδου Ελεάνα  
Λοΐζου Δέσπω

Ματσούκας Στέφανος  
Μηλλιδώνη Κλαίρια  
Μιχαήλ Ειρήνη  
Νικολαΐδου Υβόνη  
Ντάφλος Νίκος  
Ντορζή Νικολέττα  
Παναγιώτου Ελευθερία  
Παχίτα Άννα  
Παρασκευά Ελισάβετ  
Πιερίδου Μαρία  
Πλατρίτης Πάνος

Πολυδώρου Ελίνα  
Σάββα Ανδρέας  
Σαμπατακάκης Ανδρέας  
Τσόκκου –Schou Παναγιώτα  
Φιλίππου Έλενα  
Φιλίππου Κωνσταντίνα  
Φιλίππου Χριστιάννα  
Χατζηλούκα Έλλη  
Χατζηματθαίου Ευανθία  
Χατζηπαντελή Ιωάννα  
Χατζηχριστοφή Ισαβέλλα



**ΠΡΟΣΟΧΗ**

**ΣΕ ΠΟΙΟΝ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΟΥ?**

**ΜΟΝΟ ΣΕ ΕΓΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟΥΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ /  
ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥΣ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΥΣ**



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΡΟΥ  
GREEK DIETETIC & NUTRITION ASSOCIATION



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ  
Hellenic Association of Clinical Dietitians & Nutritionists



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ