

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΗ ΣΤΟ ΣΤΡΑΤΟ



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

2025

ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ & ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Πρόεδρος:

Ελένη Π. Ανδρέου

Αντιπρόεδρος:

Χριστιάνα Φιλίππου

Γραμματέας:

Άννα Παχίτα

Ταμίας:

Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Βοηθός Γραμματέα:

Νικολέττα Ντορζή

Μέλη:

Νικόλαος Ντάφλος,

Ανδρέας Σάββα

www.cydadiet.org

 @CyDNAdiet

 cydna1999cydna

 @CyDNA1999

Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος.

Τηλ: 22452258, Fax: 22-452292

*Το βιβλίο αυτό αποτελεί μέρος της έρευνας
του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων
Κύπρου σε συνεργασία με το Υπουργείο Αμυνας
της Κύπρου για τις Ανθρωπομετρικές Μετρήσεις
και Διατροφικές Συνήθειες στον Στρατό*

Έκδοση 2025, online

ISBN: 978-9963-9876-8-9

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Δρ Ελένη Ανδρέου – Πρόεδρος ΣυΔικυ

A. ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	7
Διονυσία Βαρδακαστάνη	
B. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΘΗΤΕΙΑΣ	13
Χριστόφορος Γιαννάκη & Κώστας Ανδρέου	
Γ. ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	15
Χριστίνα Ανδρέου-Νεοπολέμου	
Δ. ΣΙΤΙΣΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΗ	17
Προκόπης Καλλή	
E. ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ	21
Ελένη Ανδρέου	
Στ. ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ-ΚΨΜ	29
Χριστίανα Φιλίππου	
Z. ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ	31
Νικολέτα Ντορζή	
H. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΥΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ	36
Νάγια Ανδρέου, Ευριδίκη Γιωργάκη, Μαρία Δήμου, Ελένη Ανδρέου	
Θ. ΕΡΕΥΝΑ	44
«Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΘΗΤΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ: ΜΙΑ ΔΙΑΤΟΜΕΑΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΣΤΡΑΤΟ ΤΟΥ ΣΥΔΙΚΥ»	
Δρ Νικολέττα Ντορζή, Δρ Ελενη Ανδρέου	
ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΣ	46

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ

Η τροφή είναι το καύσιμο του οργανισμού μας. Είναι αυτή που μας δίνει τη δυνατότητα να κινούμαστε, να αναπνέουμε, να σκεφτόμαστε και να δημιουργούμε. Αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει κάποια πλευρά της ζωής μας που να μην επηρεάζεται από το τι και το πώς τρεφόμαστε. Η συνολική ποιότητα της καθημερινότητάς μας καθορίζεται άμεσα από τη συνολική ποιότητα του φαγητού μας.

Η υγιεινή διατροφή είναι αυτή που κάνει το σώμα μας να λειτουργεί με τον βέλτιστο τρόπο και χτίζει έναν συνολικότερο υγιεινό τρόπο ζωής. Αυτό το αδιάσειστο επιχείρημα είναι από μόνο του αρκετά ισχυρό για να μας δείξει πόσο σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή.

Σωματική και πνευματική ευεξία

Τα θρεπτικά συστατικά της τροφής σας είναι αυτά που σας χαρίζουν δύναμη, ταχύτητα, συγκέντρωση, έμπνευση, ευκινησία και συντονισμό, για να εκπληρώσετε επαρκώς τις καθημερινές σας δραστηριότητες. Είναι αυτά που βοηθούν το σώμα σας να αναπλάθεται και να αναγεννά κύτταρα και να ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα, προστατεύοντάς σας από περιβαλλοντικούς, εξωτερικούς κινδύνους.

Διάθεση

Και εδώ το βασικό χαρακτηριστικό είναι η ισορροπία. Ο υγιεινός τρόπος ζωής, του οποίου η υγιεινή διατροφή είναι αναπόσπαστο κομμάτι, παρέχει μια σταθερή, ανεβασμένη διάθεση, χωρίς έντονες διακυμάνσεις και μεταπτώσεις που μπορεί να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Δεν παραλείπουμε το ισορροπημένο πρωινό, την κατανάλωση άπαχης πρωτεΐνης και υδατανθράκων ολικής αλέσεως, φυλικού οξέος και ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Οι υδατάνθρακες συγκεκριμένα είναι αυτοί που επιτρέπουν στην τρυπτοφάνη να περνά στον εγκέφαλο, όπου παράγεται περισσότερη σεροτονίνη. Η σεροτονίνη είναι η βασική ορμόνη- νευροδιαβιβαστής της διάθεσης.

Διατήρηση βάρους

Η ανεβασμένη διάθεση επίσης προλαμβάνει το φαινόμενο της συναισθηματικής υπερφαγίας, το οποίο διαφέρει κατά πολύ από την πείνα και εμφανίζεται σε ένα αξιοσημείωτο ποσοστό υπέρβαρων ατόμων. Όταν είμαστε ευδιάθετοι, αποφεύγουμε να τρώμε ανθυγιεινό φαγητό για να καλύψουμε μια άμεση ανάγκη ευχαρίστησης. Ωστόσο, πέρα από αυτό, είναι προφανές ότι η υγιεινή διατροφή που βασίζεται σε φρούτα, λαχανικά, φυσικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά και λίγες θερμίδες διατηρεί ένα υγιές βάρος χωρίς κόπο και προσπάθεια. Εδώ πρέπει να προσθέσουμε στην ποιότητα της διατροφής και την ποσότητα οι προσλαμβανόμενες θερμίδες χρειάζεται να αντιπροσωπεύουν και τις θερμίδες που καίμε μέσα στη μέρα. Ένα υγιεινό διατροφικό πρόγραμμα χωρίς υπερβολές στις μερίδες μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα, προλαμβάνει την παχυσαρκία, αλλά αυξάνει και το προσδόκιμο ζωής.

Πρόληψη ασθενειών

Και πώς αυξάνεται το προσδόκιμο ζωής; Το υγιές βάρος συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως ο διαβήτης και οι καρδιακές παθήσεις. Η υγιεινή διατροφή προστατεύει από την εξασθένηση των γνωστικών λειτουργιών, την νόσο Πάρκινσον, το Alzheimer και ενδυναμώνει την ικανότητα συγκέντρωσης, άρα τη μάθηση και μνήμη. Η φύση μας έχει δώσει όλα τα κατάλληλα μέσα για να προστατευτούμε από μολύνσεις, συμπτώματα και παθήσεις, οπότε εκεί είναι που πρέπει να στρεφόμαστε και όχι σε επεξεργασμένες τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, λιπαρών και αλατιού μόνο και μόνο για να είναι προσιτές και νόστιμες.

Με αυτές τις απλές διατροφικές συμβουλές ο ΣυΔιКу εύχεται να έχετε ένα δημιουργικό και επιτυχημένο στρατεύσιμο χρόνο.

Καθ. Δρ Ελένη Ανδρέου

Πρόεδρος ΣυΔιКу





ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Διονυσία Βαρδακαστάνη

Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Οι χώροι μαζικής εστίασης, όπως τα στρατόπεδα, πρέπει να διασφαλίσουν πως τα τρόφιμα που παράγονται μέσα στην κουζίνα είναι απόλυτα ασφαλή για τη υγεία των καταναλωτών! Σύμφωνα με τον Κανονισμό (ΕΚ)178/2002, πρέπει να τηρούνται οι γενικές αρχές και απαιτήσεις της νομοθεσίας τροφίμων, καθώς και οι γενικές διαδικασίες που αφορούν στην ασφάλεια τροφίμων. Για αυτό το λόγο έχει συσταθεί από την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) το σύστημα HACCP, το οποίο αποτελεί μια συστηματική προσέγγιση, όσον αφορά την αναγνώριση των πιθανών κινδύνων της παραγωγικής διαδικασίας και την αντιμετώπισή τους.

Ποιοι μπορεί να είναι οι πιθανοί κίνδυνοι σε χώρους εστίασης;

- Βιολογικοί κίνδυνοι (βακτήρια, μύκητες, παράσιτα, ιοί, κτλ.)
- Φυσικοί κίνδυνοι (μέταλλα, γυαλιά, υλικά συσκευασίας κτλ.)
- Χημικοί κίνδυνοι (εντομοκτόνα, απορρυπαντικά κτλ.)

Ποιες είναι οι πηγές τροφιμογενών κινδύνων;

- Άνθρωπος (χέρια, δέρμα, μύτη, στόμα, ρούχα)
- Υλικά συσκευασίας (κομμάτια πλαστικού, καπάκια, χαρτί)
- Αέρας, σκόνη, χώμα
- Ζώα, τρωκτικά, έντομα
- Επιφάνειες επεξεργασίας & εξοπλισμός (σανίδα κοπής, κουτάλες)
- Φαγητά που δεν μαγειρεύτηκαν επαρκώς
- Νερό

Παραδείγματα επιμόλυνσης

Βακτήριο	Πηγή
Σαλμονέλα	Ωμό κρέας και πουλερικά, αυγά, γάλα και έντομα
Escherichia coli	εντερικός σωλήνας ανθρώπων και ζώων, νερό, ωμό κρέας, γαλακτοκομικά, σαλάτες
Σταφυλόκοκκος	Μη παστεριωμένο γάλα, στόμα, μύτη, πληγές
Clostridium botulinum	Ωμά ψάρια, κρέατα και τα προϊόντα τους, χόρτα και χώμα
Vibrio cholerae	Ωμά ψάρια, οστρακοειδή και θαλασσινά
Bacillus cereus II	Βρασμένο ή τηγανιτό ρύζι, πατάτες, μακαρόνια

Η επιμόλυνση μπορεί να είναι άμεση, όταν η πηγή με το μικρόβιο έρχεται σε άμεση επαφή με το τρόφιμο. Μπορεί όμως να είναι και έμμεση, όταν για παράδειγμα στάζει αίμα από ωμό κρέας ή ψάρι στο έτοιμο προς κατανάλωση τρόφιμο ή όταν το μαγειρεμένο τρόφιμο τοποθετείται σε επιφάνεια κοπής ωμών προϊόντων χωρίς να προηγηθεί πλύσιμο. Και στις δύο περιπτώσεις ο κίνδυνος τροφικής δηλητηρίασης είναι ιδιαίτερα αυξημένος

Τι είναι η τροφική δηλητηρίαση;

Είναι ασθένεια που προκαλείται από κατανάλωση μολυσμένης τροφής. Μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως πυρετό, κοιλιακό πόνο, ναυτία, εμετό, διάρροια, σπασμούς και κράμπες. Συμπτώματα, τα οποία εμφανίζονται συνήθως άμεσα αλλά μπορεί να εμφανιστούν και μετά από δύο 24ωρα και να έχουν διάρκεια από λίγες ώρες μέχρι και μερικές μέρες.

Τρόφιμα υψηλού κινδύνου

- Έτοιμες σαλάτες που δεν έχουν πλυθεί επαρκώς
- Σάντουιτς με μαγιονέζα, αυγό ή ψάρι που δεν συντηρήθηκε σωστά
- Μαγειρεμένο ρύζι ή μακαρόνια
- Επιδόρπια (οτιδήποτε περιέχει γάλα)
- Καπνιστά ή παστά ψάρια και κρέατα
- Ωμά ψάρια, οστρακοειδή και θαλασσινά
- Γάλα και μαλακά τυριά (μυζήθρα, ανθότυρο, ροκφόρ)
- Ξαναζεσταμένα φαγητά

Τα άτομα που εργάζονται σε χώρους μαζικής εστίασης, μπορεί να αποτελούν τη σημαντικότερη πηγή επιμόλυνσης των τροφίμων. Για αυτό το λόγο αναφερόμαστε στους εξής κανονισμούς:

- Σε περίπτωση που ο μάγειρας ή κάποιος από τους βοηθούς αισθανθεί αδυναμία, πρέπει να ενημερώσει αμέσως και να απομακρυνθεί από το χώρο της εστίασης
- Εάν έχει πληγές ή άλλες εκδορές να τις καλύπτει με καθαρό επίδεσμο
- Να φροντίζει το πλύσιμο χεριών να γίνεται σχολαστικά και τακτικά
- Να φορά καθαρή ποδιά και καπέλο
- Να μη φορά κοσμήματα και ρολόγια
- Να έχει κοντά και καθαρά νύχια

- Να κάνει χρήση γαντιών μιας χρήσης μετά από κάθε χειρισμό νωπού τροφίμου
- Να μην τρώει ή πίνει κατά την ώρα του μαγειρέματος
- Να μην βήχει ή φταρνίζεται πάνω από τα τρόφιμα
- Να μην καπνίζει εντός του χώρου εστίασης
- Να μην ακουμπά μύτη, αυτιά, στόμα και μαλλιά όταν χειρίζεται τρόφιμα
- Να μην δοκιμάζει με γυμνά χέρια ή με βρώμικο κουτάλι



Μέτρα υγιεινών πρακτικών διαχείρισης τροφίμων

Παράλληλα, πέρα από την προσωπική υγιεινή πρέπει να λαμβάνονται μέτρα πρόληψης της αλλοίωσης και της επιμόλυνσης των τροφίμων μέσω πρακτικών σωστής οργάνωσης και διαχείρισης των τροφίμων. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω:

A. Σωστή αποθήκευση πρώτων υλών

1. Καθαριότητα και τάξη. Τα υλικά που πρέπει να καταναλωθούν άμεσα, πρέπει να τοποθετηθούν μπροστά και οι νέες παραλαβές πίσω (first in - first out)
2. Έλεγχος για ληγμένα ή αλλοιωμένα τρόφιμα ή συσκευασίες
3. Τρόφιμα που μπορεί να έχουν χώμα όπως οι πατάτες πρέπει να παραμένουν σε χαμηλά ράφια και σε σκοτεινό/δροσερό μέρος
4. Άλευρα, ρύζι, δημητριακά πρέπει να αποθηκεύονται σε κλειστά δοχεία και σε ράφια χωρίς υγρασία ή υψηλές θερμοκρασίες
5. Τρόφιμα που χρειάζονται ψύξη δεν πρέπει να μένουν εκτός ψυγείου
6. Οτιδήποτε εκτός τροφίμων (πχ απορρυπαντικά) πρέπει να αποθηκεύεται σε άλλο χώρο)
7. Να είστε σε επαγρύπνηση για σημάδια παρουσίας εντόμων ή τρωκτικών, ώστε να δράσετε έγκαιρα

B. Υγιεινή προετοιμασία των τροφίμων

1. Οι επιφάνειες κοπής και ο εξοπλισμός για τη διαχείριση των διαφορετικών τροφίμων είναι προκαθορισμένα εκ των προτέρων
2. Πλένετε τα λαχανικά σχολαστικά σε διαφορετικό νεροχύτη από εκείνον που πλένονται τα πουλερικά και τα κρέατα για αποφυγή επιμόλυνσης
3. Καθαρίζετε τακτικά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος τα υπολείμματα
4. Αντικαταστήστε τυχόν φθαρμένο εξοπλισμό
5. Μην αφήνετε τα νωπά τρόφιμα εκτεθειμένα
6. Απομάκρυνση απορριμμάτων το γρηγορότερο από τους χώρους εστίασης

Γ. Ψύξη και απόψυξη

1. Τα τρόφιμα πρέπει να αποψύχονται σε ειδικούς θαλάμους απόψυξης (2-5°C) ή με τρεχούμενο νερό θερμοκρασίας μικρότερης από (21°C)
2. Μην καταψύχετε ξανά τρόφιμα που αποψύχθηκαν
3. Μην μαγειρεύετε μεγάλα τεμάχια κρέατος ή πουλερικών που δεν έχουν ξεπαγώσει πλήρως 4. Πρέπει να διαχωρίζονται τα ωμά από τα μαγειρεμένα στους θαλάμους ψύξης
5. Το ψυγείο πρέπει να ελέγχεται τακτικά μέσα στην ημέρα (1-5°C)
6. Οι καταψύχτες και τα ψυγεία δεν πρέπει να υπερφορτώνονται διότι υπολειπургούν, ενώ πρέπει να απολυμαίνονται τακτικά

Δ. Διαχείριση μαγειρεμένων τροφίμων

- 1, Το φαγητό πρέπει να μαγειρευτεί επαρκώς για την καταστροφή πιθανών μικροοργανισμών. Το εσωτερικό πρέπει να φτάσει τους 70°C ή 75°C για 2' (κοτόπουλο). Αν είναι χοιρινό αρκεί να φτάσει 64°C για 15 "
2. Ανακατεύετε κατά το μαγείρεμα ώστε να ψηθεί ομοιόμορφα όλο το μείγμα
3. Χρησιμοποιείτε καθαρά σκεύη κάθε φορά
4. Χρησιμοποιείτε τα κατάλληλα λάδια για τηγάνισμα (όχι > 180°C, οσμή, γεύση, χρώμα) και για μαγείρεμα (παρθένο ελαιόλαδο)
5. Τα φαγητά πρέπει να σερβιριστούν το συντομότερο ή να αποθηκευτούν
6. Πρέπει πάντα να καλύπτονται με ειδικές μεμβράνες

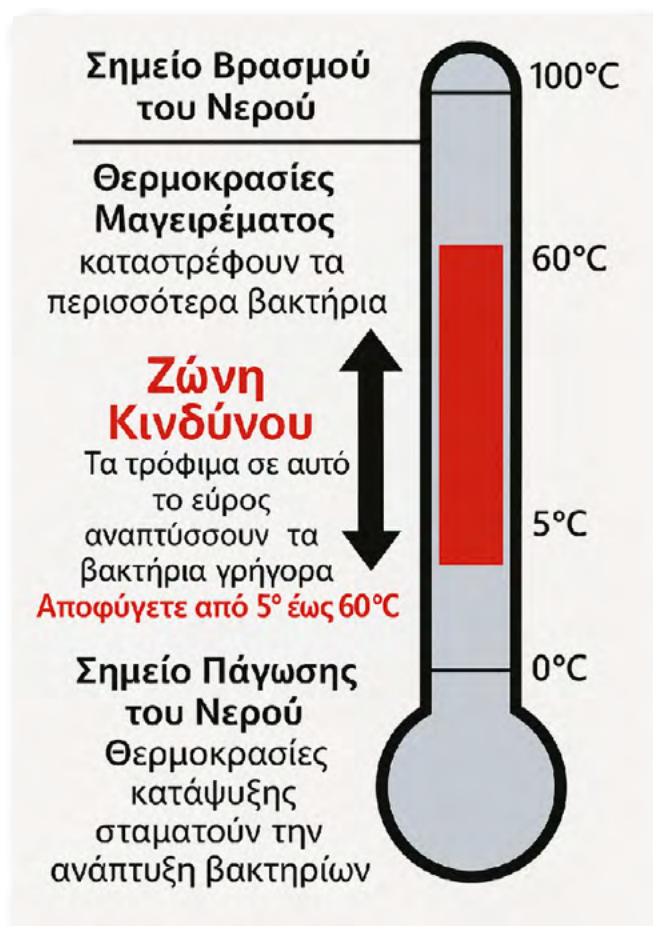


ΘΥΜΗΣΟΥ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΚΡΥΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΡΥΑ

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΑ ΖΕΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΖΕΣΤΑ

Επικίνδυνη Ζώνη Θερμοκρασίας Τροφίμων



ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΘΗΤΕΙΑΣ

Καθ. Δρ Χριστόφορος Γιαννάκης

Κλινικός Εργοφυσιολόγος

Κώστας Ανδρέου

Κλινικός Εργοφυσιολόγος

Η άσκηση και η σωματική δραστηριότητα μαζί με την σωστή διατροφή αποτελούν πολύ σημαντικούς παράγοντες υγείας και ευεξίας του ανθρώπου. Ο σημερινός τρόπος ζωής δυστυχώς χαρακτηρίζεται από έλλειψη άσκησης και σωματικής δραστηριότητας (υποκινητικότητα) με πολύ αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία και στα επίπεδα ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Η υποκινητικότητα όπως φάνηκε από μεγάλο αριθμό μελετών σχετίζεται σημαντικά με πολλές χρόνιες παθήσεις και παθολογικές καταστάσεις όπως η παχυσαρκία, η διαβήτης, διάφορες μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες κ.α. Αντιθέτως είναι πλέον ευρέως αποδεκτό ότι η συμμετοχή του ανθρώπου σε συστηματική βάση σε προγράμματα άσκησης και ο ενεργητικός τρόπος ζωής μπορούν να μειώσουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης χρόνιων παθήσεων αλλά και να βελτιώσουν διάφορες παραμέτρους της ποιότητας ζωής, την φυσική κατάσταση και την σύσταση του σώματος. Επίσης σημαντικά οφέλη μπορεί να προκύψουν και στην ψυχολογία και την κοινωνική ζωή του ανθρώπου μειώνοντας παράλληλα επίπεδα άγχους και στρες τα οποία είναι αυξημένα για διάφορους λόγους στην σημερινή κοινωνία.

Η στρατιωτική θητεία αποτελεί ένα σημαντικό γεγονός στην ζωή του ανθρώπου που ίσως έχει και επίδραση στην μετέπειτα ζωή του. Αριθμός μελετών κυρίως από το εξωτερικό αναφέρουν ότι κατά τη στράτευση παρουσιάζονται αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, στα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και φυσικής κατάστασης αλλά και στη ψυχολογία, παράγοντες που ίσως επιφέρουν και επιπτώσεις στην υγεία του στρατιώτη όπως επίσης και αύξηση του σωματικού του βάρους. Μια πολύ αποτελεσματική λύση για την βελτίωση της φυσικής κατάστασης και την διατήρηση ή μείωση του σωματικού βάρους είναι η άσκηση και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα.

Η φυσική κατάσταση περιλαμβάνει πολλές παραμέτρους που θα πρέπει να είναι γενικά σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο ώστε να μπορεί ο στρατιώτης να αποδίδει αποτελεσματικά στην καθημερινότητα του, να ανταποκρίνεται στις στρατιωτικές ασκήσεις όπως επίσης θα αυξήσει την ικανότητα του στο πεδίο της μάχης. Συγκεκριμένα η φυσική κατάσταση αποτελείται από παραμέτρους όπως η καρδιοαναπνευστική ικανότητα, η μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία και η σωματική σύσταση. Η άσκηση-σωματική δραστηριότητα που θα πραγματοποιεί ο στρατιώτης θα πρέπει να στοχεύει στην βελτίωση όλων αυτών των παραμέτρων.

Όπως και στον γενικό πληθυσμό, έτσι και στους στρατιώτες, θα πρέπει να γίνεται μια αξιολόγηση φυσικής κατάστασης και γενικής υγείας προτού ξεκινήσουν πρόγραμμα άσκησης ή στρατιωτικής εκπαίδευσης. Αυτό έχει 2 στόχους: 1. Να καθοριστεί το επίπεδο φυσικής κατάστασης, που με βάση αυτό, να γίνεται η ανάλογη άσκηση (ή να επιλεγθεί ο στρατιώτης στο ανάλογο Σώμα ή Όπλο), και 2. Να καθοριστεί το επίπεδο

υγείας όπου πιθανές παθήσεις ή αντενδείξεις ή δείκτες υγείας να αναγνωριστούν και να μπορεί να καθοριστεί το είδος και επίπεδο δυσκολίας στην άσκηση.

Ένα πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να περιλαμβάνει διάφορες μορφές άσκησης όπως αερόβια άσκηση, προπόνησης δύναμης και προπόνηση ευλυγισίας. Με βάση τις πιο πρόσφατα δημοσιευόμενες οδηγίες για άσκηση για την προαγωγή της υγείας, ένας ενήλικας θα πρέπει να συμμετέχει συστηματικά (τις περισσότερες μέρες της εβδομάδας ή και σε καθημερινή βάση) σε προγράμματα άσκησης και όχι περιστασιακά.

Σχετικά με τις οδηγίες για αερόβια άσκηση προτείνεται η συμμετοχή του ατόμου σε αερόβιες δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο κ.α. τουλάχιστον 150-300 λεπτά την εβδομάδα για μέτριας έντασης άσκηση ή 75 λεπτά την εβδομάδα έντονης έντασης άσκηση ή συνδυασμός μέτριας και έντονης έντασης άσκηση. Η αερόβια άσκηση θα βοηθήσει στην βελτίωση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, την απώλεια σωματικού λίπους και βάρους, την μείωση των επιπέδων κόπωσης, την βελτίωση του μεταβολισμού κ.α. Λόγω του φυσικού έργου/δραστηριότητας που καλείτε να είναι σε θέση να διεκπεραιώσει ο στρατιώτης εν καιρό πολέμου (αλλά και πολλές φορές εν καιρό ειρήνης, όπως π.χ. συμβολή βοήθειας σε θεομηνίες, κατάσβεση πυρκαγιών, ή ακόμη και στη μετακίνηση στρατιωτικού υλικού για ασκήσεις), οι συχνότητα ή/και ένταση της αερόβιας άσκησης θα πρέπει να είναι αυξημένη 3-5 φορές/εβδομάδα, σε ένταση 60-90% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας σε άτομα καλής φυσικής κατάστασης, ή 50-85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας σε άτομα χαμηλής φυσικής κατάστασης

Οι οδηγίες για τον γενικό πληθυσμό για προπόνηση δύναμης περιλαμβάνουν ασκήσεις των κύριων μυϊκών ομάδων με το βάρος του σώματος, με μηχανήματα, με βαράκια, κ.α. για τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Η βελτίωση στα επίπεδα δύναμης θα βοηθήσει τον στρατιώτη σε δραστηριότητες που απαιτούν σωματική δύναμη, θα γίνει πιο λειτουργικός και θα βελτιώσει την σωματική του σύσταση. Επίσης, λόγω του ότι θα πρέπει να είναι σε θέση να μεταφέρει τον ατομικό οπλισμό και σακίδιο σε παρατεταμένες περιόδους και κάτω από μη ελεγχόμενες περιβαλλοντικές συνθήκες, ο στρατιώτης θα μπορούσε να καλύψει αυτή την ανάγκη με μεγαλύτερη συχνότητα (3-5 φορές/εβδομάδα) και αυξανόμενη ένταση. Παράλληλα, στο πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να υπάρχουν ασκήσεις για την βελτίωση της ευλυγισίας (π.χ. διατάσεις), τουλάχιστον 2-4 φορές την εβδομάδα. Αυτό θα βοηθήσει στην αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και στην λειτουργικότητα του στρατιώτη, όπως επίσης και στην πρόληψη μυοσκελετικών τραυματισμών.

Εν κατακλείδι, η άσκηση και η αυξημένη σωματική δραστηριότητα θα βοηθήσει τον στρατιώτη να αυξήσει την καρδιο-αναπνευστική ικανότητα του και να μεγιστοποιήσει την πρόσληψη οξυγόνου στον οργανισμό, να διατηρήσει ή και να μειώσει το σωματικό του βάρος και λίπος, και παράλληλα να αυξήσει την μυϊκή μάζα. Βελτιώνοντας τα επίπεδα φυσικής κατάστασης και με το να γίνει πιο λειτουργικός σωματικά και πιο παραγωγικός, θα μειώσει τα επίπεδα άγχους και στρες και θα επιδράσει θετικά στην ψυχολογία του. Για να υπάρξουν όμως τα πιο πάνω οφέλη θα πρέπει να υπάρχει συστηματική συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης καθ' όλη τη διάρκεια της στρατιωτικής θητείας.

ΣΥΝΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Χριστίνα Ανδρέου Νεοπολέμου

Κλινική Διαιτολόγος

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κυρίως από τέσσερα συστατικά: το νερό, το ολικό σωματικό λίπος, την ελεύθερη λίπους μάζα και τα οστικά ανόργανα άλατα. Η σειρά αναφοράς τους είναι ανάλογη με την ποσότητα στην οποία συνήθως περιέχονται. Το καθένα από τα συστατικά αυτά έχουν διαφορετική πυκνότητα. Η πυκνότητα ολόκληρου του σώματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον υπολογισμό του εκατοστιαίου ποσοστού λίπους. Όσο μεγαλύτερη η τιμή της πυκνότητας του σώματος, τόσο μεγαλύτερο το ποσοστό της ελεύθερης λίπους μάζας και τόσο μικρότερο το ποσοστό λίπους.

Το ολικό σωματικό λίπος αποτελείται από το θεμελιώδες λίπος και από το αποθηκευμένο λίπος. Το θεμελιώδες λίπος είναι απαραίτητο για την λειτουργία ορισμένων δομών του σώματος όπως ο εγκέφαλος, ο νευρικός ιστός, ο μυελός των οστών και οι κυτταρικές μεμβράνες. Το αποθηκευμένο λίπος είναι απλώς ένα απόθεμα επιπλέον ενέργειας και η ποσότητα του ποικίλει από άτομο σε άτομο.

Το λίπος είναι το κύριο συστατικό στο οποίο δίνεται ιδιαίτερη προσοχή, τόσο από τον απλό κόσμο όσο και από τους επαγγελματίες υγείας και αυτό βέβαια δεν είναι τυχαίο αφού η υπερβολική ποσότητα σωματικού λίπους σχετίζεται με αυξημένη νοσηρότητα και θνησιμότητα. Καθώς επίσης, επειδή ο λιπώδης ιστός έχει αισθητές διαφορές από άτομο σε άτομο αλλά και μέσα στο ίδιο άτομο με την πάροδο του χρόνου.

Η μοναδική ικανότητα του λιπώδους ιστού να επεκτείνεται καθ'όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου και να απελευθερώνει μια σειρά χημικών διαβιβαστών καθιστά το λίπος όχι μόνο ως ένα ξεχωριστό ιστό, αλλά και ως το μεγαλύτερο ενδοκρινικό όργανο στο σώμα.

Ο πιο ευρέως χρησιμοποιούμενος τρόπος για την εκτίμηση του σωματικού λίπους είναι ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) - σωματικό βάρος / ύψος στο τετράγωνο (kg / m^2). Είναι η πιο απλή και φθηνή μέθοδος η οποία χρησιμοποιείται και από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας για την κατηγοριοποίηση των ατόμων σε υπέρβαρους ($25 \leq \Delta\text{ΜΣ} < 30$) και παχύσαρκους ($\Delta\text{ΜΣ} \geq 30$).

Ενώ ο ΔΜΣ συσχετίζεται με τη συσσώρευση λίπους και την μεταβολική υγεία σε μεγάλους πληθυσμούς, δεν είναι ευαίσθητος στην πραγματική κατανομή του σωματικού λίπους, για αυτό τον λόγο χρησιμοποιούνται άλλες μέθοδοι ανάλυσης σωματικής σύνθεσης με βάση τα δυο, τρία ή τέσσερα συστατικά του. Η πιο κοινώς χρησιμοποιούμενη είναι η μέθοδος της Βιοηλεκτρικής Εμπέδωσης (BIA).

Παρόλο που το μεγαλύτερο μέρος του σωματικού λίπους αποθηκεύεται στον λιπώδη ιστό, το λίπος υπάρχει επίσης στα όργανα όπως το ήπαρ και οι σκελετικοί μύες. Στις μέρες μας είναι πλέον γνωστό ότι ο μεταβολικός κίνδυνος που σχετίζεται με την συσσώρευση λίπους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την κατανομή του. Η κεντρική παχυσαρκία και ειδικότερα, η έκτοπη συσσώρευση λίπους είναι σημαντικοί παράγοντες μεταβολικού κινδύνου.

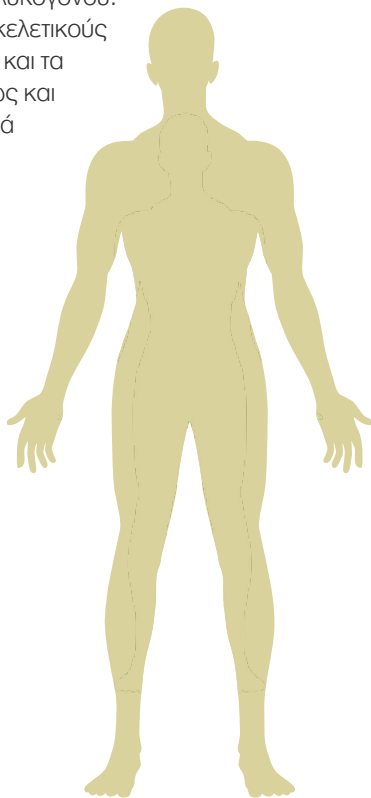
Μεγάλες ποσότητες σπλαχνικού λίπους σχετίζονται με αυξημένο κίνδυνο καρδιακής δυσλειτουργίας, διαβήτη τύπου 2, ηπατική νόσο και καρκίνο. Τα υψηλά επίπεδα λίπους στο ήπαρ αυξάνουν τον κίνδυνο για ηπατική νόσο και διαβήτη τύπου 2 ενώ το αυξημένο λίπος το οποίο εναποτίθεται ανάμεσα στους μυς έχει συσχετιστεί με αυξημένο κίνδυνο για αντίσταση στην ινσουλίνη και διαβήτη τύπου 2 όπως επίσης και με μειωμένη κινητικότητα.

Η ελεύθερη λίπους μάζα αποτελείται κυρίως από πρωτεΐνες και νερό, ενώ περιέχει μικρότερες ποσότητες ανόργανων συστατικών και γλυκογόνου.

Η άλιπη μάζα σώματος περιλαμβάνει κυρίως τους σκελετικούς μύες αλλά και την καρδιά, το συκώτι, τους νεφρούς και τα άλλα όργανα. Η διαμόρφωση του μυϊκού ιστού καθώς και των υπόλοιπων ιστών του σώματος παρατηρείται κατά την διάρκεια της σωματικής ανάπτυξης.

Ωστόσο η μυϊκή μάζα μπορεί να μειωθεί κατά την ενήλικη ζωή όταν η σωματική δραστηριότητα ελαττώνεται. Η σωματική δραστηριότητα – ένα ισορροπημένο πρόγραμμα άσκησης, μπορεί επίσης να επηρεάσει και την απώλεια σωματικού λίπους.

Ένας άλλος παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει την σύνθεση του σώματος είναι οι διατροφικές συνήθειες του ατόμου. Υπό κανονικές συνθήκες οι βασικές επιδράσεις της διατροφής είναι μακροπρόθεσμες, ενώ βραχυπρόθεσμες είναι οι επιδράσεις σε περίπτωση έλλειψης νερού και ασιτίας.



ΣΙΤΙΣΗ ΚΑΙ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΑΤΙΩΤΗ!!

Προκόπης Καλλή

Κλινικός Διαιτολόγος

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο της στρατιωτικής ετοιμότητας. Οι αναφορές που χρονολογούνται ήδη από τον 18ο αιώνα έχουν δείξει πώς η ανεπαρκής διατροφή έχει αρνητική επίδραση στις στρατιωτικές επιδόσεις. Η κακή διατροφική κατάσταση μπορεί να εκδηλωθεί σε ακούσια απώλεια βάρους, μειωμένη μυϊκή μάζα, μειωμένη αντοχή και μειωμένη ανοσολογική λειτουργία. Μια μεγάλη έρευνα έχει καταδείξει ότι η διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την αθλητική απόδοση.

Για τον λόγο ότι οι στρατιώτες καθώς και πολλά μέλη των στρατιωτικών υπηρεσιών εκτελούν ασκήσεις σε επίπεδο αθλητή ή με καλή φυσική κατάσταση, είναι λογικό ότι η διατροφή είναι σημαντική και στις στρατιωτικές επιδόσεις. Η ετοιμότητα είναι επιτακτική για οποιοδήποτε έκτακτο και αναγκαίο περιστατικό χρειαστεί να τεκμηριωθεί κατά τη διάρκεια της στρατιωτικής θητείας. Τα ποσοστά υπερβολικού βάρους και παχυσαρκίας συνεχίζουν να αυξάνονται και έτσι η σωστή διατροφή του στρατιώτη έχει γίνει απαραίτητη, καθώς έχει άμεση σχέση με την κατάσταση του σωματικού βάρους και τη σωματική απόδοση. Ο στρατιωτικός πληθυσμός είναι μοναδικός σε πολλές πτυχές σε σύγκριση με τον υπόλοιπο πληθυσμό. Τα μέλη της στρατιωτικής κοινότητας θα πρέπει να συμμορφώνονται με τα πρότυπα βάρους και να εκτελούν ένα συγκεκριμένο επίπεδο φυσικής κατάστασης.

Λόγω της μοναδικότητας του στρατιωτικού πληθυσμού πρέπει να υφίστανται συγκεκριμένες κλίμακες αναφοράς διατροφής, γνωστές ως στρατιωτικές διαιτητικές προσλήψεις αναφοράς και εξαιτίας της αυξημένης δραστηριότητας, ο στρατός θα πρέπει να προσαρμόζει τις συνιστώμενες διαιτητικές προσλήψεις (RDA) ώστε να ταιριάζουν στις ανάγκες των στρατιωτών και των υπολοίπων μελών των στρατιωτικών υπηρεσιών. Οι στρατιώτες έχουν αυξημένες ανάγκες για συνολική ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνη Α, ψευδάργυρο και νάτριο. Η αυξημένη πρόσληψη θρεπτικών ουσιών είναι απαραίτητη λόγω των αυξημένων φυσικών απαιτήσεων των ειδικών στρατιωτικών καθηκόντων και της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας.

Η στρατιωτική διατροφή και η πρόσληψη φαγητού στη βασική εκπαίδευση είναι δραστικά διαφορετικά σε σύγκριση με το φαγητό που θα προσλαμβάνεται μετά το βασικό στάδιο εκπαίδευσης. Θα πρέπει λοιπόν κατά την εξέταση των ενεργειακών απαιτήσεων των στρατιωτών, είναι σημαντικό, να γίνει διάκριση μεταξύ των απαιτήσεων για τις διαφορετικές συνθήκες. Στο στάδιο της βασικής εκπαίδευσης οι εκπαιδευόμενοι στρατιώτες καταναλώνουν σημαντικά υψηλότερο ποσό ενέργειας, εξαιτίας των δραστηριοτήτων εκπαίδευσης επί καθημερινής βάσεως, σε σύγκριση με τους υπόλοιπους στρατιώτες στο στράτευμα.

Οι αυξημένες και έντονες δραστηριότητες απαιτούν ένα σωστά τροφοδοτούμενο σώμα - αυτό θα μπορούσε να σημαίνει τη διαφορά μεταξύ κορυφαίας απόδοσης και αποτυχίας της αποστολής.

Τρώτε τρόφιμα που παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να έχετε τις καλύτερες φυσικές επιδόσεις χωρίς να διακυβεύετε τη μακροπρόθεσμη υγεία σας. Η κακή διατροφή σε ακραίες συνθήκες (ζεστό, κρύο, μεγάλο υψόμετρο) μπορεί να οδηγήσει σε κόπωση, γρήγορη απώλεια βάρους, τραυματισμό, ασθένεια και αφυδάτωση.

Πρωταρχικοί τρόποι να προετοιμαστείτε για όλες τις αποστολές:

- Μεγιστοποιήστε τα αποθέματα ενέργειας!
- Όταν υπάρχει χαμηλή κατανάλωση ενέργειας = κόπωση!
- Τρώτε μια διατροφή με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες.
- Γενικά, τα αμυλούχα τρόφιμα με υδατάνθρακες είναι αυτά που χρησιμοποιούνται ως ενέργεια και καίγονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.
- Αποφύγετε την παράληψη των γευμάτων - ανεφοδιάστε κάθε 3-5 ώρες.
- Να είστε καλά ενυδατωμένοι.
- Ελαχιστοποιήστε την πρόσληψη λίπους.

Κατά τη διάρκεια των αποστολών:

- Να βρίσκετε χρόνο για να τροφοδοτήσετε. Τα αποθέματα ενέργειας πέφτουν και πρέπει να αποκαθίστανται με τακτικά τρόφιμα. Ανεφοδιάστε κάθε 3-5 ώρες - αποφύγετε να περάσετε περισσότερες από 5 ώρες χωρίς φαγητό.
- Εάν δεν έχετε αρκετό χρόνο για φαγητό ή δεν θα πάρετε κάποιο διάλειμμα για λίγο, κάντε το να φάτε ένα μικρό ποσό όταν έχετε ευκαιρία.
- Σνακ όταν μπορείτε – να περιλαμβάνουν υδατάνθρακες και πλούσιες σε ενέργεια επιλογές, όπως ξηρά φρούτα, ξηρούς καρπούς, γιαούρτι με φρούτα και δημητριακά, ολόκληρα κράκερ ολικής αλέσεως, ωμά λαχανικά όπως καρότα, αγγουράκια κ.α. .
- Η κατανάλωση θερμίδων και τροφών πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά είναι ακόμα πιο κρίσιμη όταν εκτίθεστε σε κρύο και μεγάλο υψόμετρο. Οι ενεργειακές σας ανάγκες θα είναι υψηλότερες και η όρεξή σας μπορεί να μειωθεί.
- Πίνετε συχνά υγρά, ακόμα και όταν δεν διψάτε. Παρακολουθήστε το χρώμα των ούρων σας και προσέξτε για σημεία αφυδάτωσης. Σε ακραίες συνθήκες, όπως ζεστό, κρύο και μεγάλο υψόμετρο, αυξήστε την πρόσληψη υγρών.
- Μια δίαιτα πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά προϊόντα και ψάρια θα προσφέρει σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες στη δοκιμή σωματικής ικανότητας στο στρατό σε σύγκριση με μια δίαιτα με χαμηλότερη θρεπτική αξία.
- Η καρδιαγγειακή, δύναμη και ευελιξία είναι πολύ σημαντική για ένα στρατιώτη. Η καθημερινή κατανάλωση πρωινού συσχετίστηκε με υψηλότερες βαθμολογίες υγιεινής διατροφής και λιγότερη περιπτή αύξηση βάρους.

Η βελτίωση της διατροφικής κατάστασης των στρατιωτών όπως αναφέρεται παραπάνω, μια υγιεινή διατροφή πρέπει να αποτελείται από φρούτα, λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως, γαλακτοκομικά προϊόντα και πρωτεΐνες. Λόγω της έντονης σωματικής δραστηριότητας, τα στρατιωτικά μέλη έχουν αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνες και θερμίδες. Επιπλέον, ένα σνακ μετά την άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της διατροφής.

Μερικά ερωτήματα που ίσως έχετε σχετικά με τη τροφοδοσία σας:

1. Πόσες θερμίδες χρειάζεται ο μέσος στρατιώτης;

Αν ένας έφηβος, νεαρός άνδρας δεν έχει μεγάλη φυσική δραστηριότητα, οι θερμιδικές του ανάγκες εξαρτώνται κυρίως από την ηλικία, το ύψος, το βάρος και τον ρυθμό ανάπτυξής του. Γενικά όμως, μπορούμε να δώσουμε κάποιες ενδεικτικές τιμές:

Ενδεικτικές θερμιδικές ανάγκες για έφηβο άνδρα (ανά επίπεδο δραστηριότητας)			
Ηλικία	Χαμηλή Δραστηριότητα	Μέτρια Δραστηριότητα	Υψηλή Δραστηριότητα
17–18 ετών	2.400–2.600 kcal	2.800–3.000 kcal	3.200–3.400 kcal
19–20 ετών	2.400–2.600 kcal	2.600–2.800 kcal	3.000–3.200 kcal

2. Τι πρέπει να φάω ενώ εκπαιδεύομαι στον στρατό;

Κάνοντας υγιεινές επιλογές στη διατροφή σας:

1. Τρώτε υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες, χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά είδη όπως: ψάρια, φασόλια, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, λευκά αυγών, αποβουτυρωμένο γάλα ή 1 τοις εκατό γάλα και χαμηλά λιπαρά γιαούρτι.
2. Για μια καλή πηγή βιταμινών να τρώτε μια διατροφή πλούσια σε ακατέργαστα ή μαγειρεμένα σε ατμό λαχανικά, κυρίως πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ψωμιά ολικής αλέσεως και φρούτα με φλούδα.

3. Αυξάνονται οι μυς στη βασική εκπαίδευση;

Κατά τη βασική εκπαίδευση πολλοί βιώνουν απώλεια βάρους, αλλά μερικοί προσθέτουν μυς και αυτό σημαίνει μικρή αύξηση καθώς το λίπος αρχίζει να καίγεται.

4. Χάνω βάρος στη βασική εκπαίδευση;

Σε γενικές γραμμές, εάν είστε αδύνατοι πηγαίνοντας στη βασική εκπαίδευση, θα κερδίσετε βάρος. Αν όχι, γενικά θα χάσετε βάρος. Η βασική εκπαίδευση δεν είναι ένας χώρος για την οικοδόμηση μυών, αλλά παράγει ένα άπαχο, αποτελεσματικό σώμα.

Η κατανάλωση φαγητού ή τροφοδοσίας για την απόδοση παρέχει εκπαίδευση ανώτατου επιπέδου, αυξάνει την ενέργεια και την αντοχή, μειώνει το χρόνο αποκατάστασης μεταξύ δραστηριοτήτων, βελτιώνει την εστίαση και τη συγκέντρωση και βοηθά τους στρατιώτες να φαίνονται και να αισθάνονται καλύτερα. Για τους στρατιώτες είναι ιδιαίτερα επιτακτικό να οικοδομήσουμε μια στρατηγική διατροφής που θα συμπληρώνει τις απαιτήσεις της αποστολής τους. Ο κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος είναι απαραίτητα χρήσιμος για τη δημιουργία ενός διατροφικού σχεδίου.

ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗ

Δρ. Ελένη Π. Ανδρέου

Κλινική Διαιτολόγος

Η διατροφή είναι ύψιστης σημασίας για τους στρατιώτες για την διατήρηση της σωματικής φυσικής και πνευματικής κατάστασης τους.

Δύο από τους πιο σημαντικούς διατροφικούς παράγοντες για τους νεοσύλλεκτους είναι η ενυδάτωση και η ασφάλεια τροφίμων. Το 2ο αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο.

Συμπτώματα αφυδάτωσης

Τα αποτελέσματα της απώλειας υγρών από τον οργανισμό είναι προοδευτικά:

Δίψα, κόπωση, αδυναμία, παραλήρημα και μέχρι θάνατος. Επίσης άλλα συμπτώματα αφυδάτωσης είναι οι εξάψεις, ψηλή θερμοκρασία του σώματος, ξηρό δέρμα, αυξημένος ρυθμός αναπνοής και αυξημένος παλμός που συνοδεύεται με ζαλάδες και λαχάνισμα με την άσκηση.

Πίνετε υγρά πριν ακόμα το αίσθημα της δίψας

Οι ανάγκες του κάθε ατόμου σε υγρά, εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, το φύλο, το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, η κατάσταση της υγείας, η θερμοκρασία και το επίπεδο υγρασίας του περιβάλλοντος, το κλίμα και η ενεργειακή πρόσληψη και δαπάνη.

Τι ποτό και πόσο:

Το καλύτερο ποτό ενυδάτωσης είναι το νερό!

Πρέπει να καταναλώνουμε 8-12 φλυτζάνια νερό την ημέρα και να προσθέτουμε 1-3 φλυτζάνια για κάθε ώρα άσκησης ή έκθεσης στον ήλιο.

Επίσης, το τσάι, το γάλα ή οι χυμοί, τα sports drinks ή τα ποτά χωρίς καφεΐνη είναι κατάλληλα ποτά ενυδάτωσης.

Η καφεΐνη και το αλκοόλ έχει διουρητική δράση και πρέπει να αποφεύγεται και να ανταλλάσσεται με άλλα ποτά (όπως νερό, sparkling water).

Ένας γενικός κανόνας για το πόσο νερό πρέπει να καταναλώνεται είναι 1 ½ λίτρο για κάθε 1000 θερμίδες που καταναλώνονται διαμέσου των τροφών και των ποτών.



Πόσιμα υγρά

Γάλα, φρέσκοι χυμοί, τσάι, ροφήματα βοτάνων, ζελέ, και σούπες λαχανικών ώστε να επιτευχθεί επαρκής ενυδάτωση.

Νερό που πρέπει να καταναλώνουμε

Ενήλικες:

6-8φλ. Και σε πολύ ψηλές θερμοκρασίες 8-12φλ./νερό. 30-35 ml ανά κιλό βάρους ή 1ml ανά θερμίδα που καταναλώνεται.

Έφηβοι:

60ml ανά κιλό βάρους

Νερό που πρέπει να καταναλώνετε από τους στρατιώτες για κάθε:

10-15 λεπτά πριν την άσκηση/έκθεση στον ήλιο	2φλ νερό
κάθε 15 λεπτά κατά την διάρκεια	½ -1φλ. Νερό
μετά την άσκηση/ έκθεση στον ήλιο	2φλ. Νερό

Για προστασία από τις ψηλές θερμοκρασίες πως μπορεί να συμβάλει η διατροφή;

Για φύλαξη από θερμοπληξία η διατροφή πρέπει να αλλάζει ως ακολούθως.

- Αύξηση υγρών (4-6φλ νερό/1000 θερμίδες ή 30-45ml / κιλό βάρους ή 8-12φλ/μέρα)
- 1 ½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι/μέρα για αποτροπή της αφυδάτωσης. Τα ιχνοστοιχεία που αποτελούν το επιτραπέζιο αλάτι (νάτριο και χλώριο) βοηθούν στην ισορροπία των υγρών στον οργανισμό – ιδίως το καλοκαίρι
- Μείωση της κατανάλωσης της τροφής (όχι όμως αποχή από το φαγητό)
- Κατανάλωση περισσότερων λαχανικών, φρούτων, δημητριακών, οσπρίων, γαλακτερών (με λιγότερα λιπαρά) (όχι όμως κατάχρηση φρούτων για να μην υπάρξει υπερβολική απώλεια υγρών)
- Κατανάλωση ψαριού και κοτόπουλου χωρίς λίπος και όχι λιπαρά κρέατα.
- Αποφυγή λιπαρών τροφών, γλυκών, οινοπνευματώδη ποτών.
- Αποφυγή σακχαρούχων ποτών (για την αποτροπή στομαχικών διαταραχών).
- Αποφυγή της καφεΐνης.

Τι είναι η θερμοπληξία;

Η θερμοπληξία (heatstroke) είναι η υπερθέρμανση (υπερθερμία) του σώματος. Η αύξηση της θερμοκρασίας του η οποία μπορεί να ανέβει σε υψηλά και επικίνδυνα επίπεδα. Η θερμοκρασία ανεβαίνει πάνω από 40°C (>41 βαθμούς Κελσίου), τα κύτταρα στο εσωτερικό του οργανισμού αρχίζουν να καταρρέουν και σημαντικά όργανα του σώματος, παύουν να λειτουργούν.

Θερμική εξάντληση

Συμβαίνει όταν η θερμοκρασία στο εσωτερικό του σώματος, αυξάνεται από 37°C έως 40°C. Τα επίπεδα του νερού και του άλατος στο σώμα αρχίζουν να πέφτουν, και το άτομο αισθάνεται άρρωστο, έχει τάση λιποθυμίας και ιδρώνει πολύ.

Θερμοπληξία

Είναι πιο σοβαρή από την θερμική εξάντληση. Το σώμα δεν μπορεί πλέον να κρυώσει και να αρχίσει να υπερθερμαίνεται.

Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας μπορεί να περιλαμβάνουν:

διανοητική σύγχυση, ταχεία αναπνοή (υπεραερισμός), απώλεια συνείδησης

Τα συμπτώματα της θερμοπληξίας είναι:

- Δυνατός πονοκέφαλος
- Ατονία
- Αίσθημα καταβολής δυνάμεων
- Τάση για λιποθυμία,
- Πτώση της αρτηριακής πίεσης,
- Ταχύς αλλά αδύναμος σφυγμός
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Έντονη εφίδρωση
- Κράμπες κυρίως στους μύες της κοιλίας και των κάτω άκρων
- Παράξενη συμπεριφορά
- Ψευδαισθήσεις
- Σύγχυση
- Διέγερση
- Αποπροσανατολισμός
- Ναυτία
- Εμετοί



Διατροφή για αποφυγή της θερμοπληξίας:

- Ένας από τους τρόπους για να αποφύγουμε την θερμοπληξία είναι μια κατάλληλη δίαιτα ισορροπημένη σε υγρά και άλατα.
- Αυξήση φρούτων, λαχανικών, γαλακτοκομικών προϊόντων (ημιαποβουτυρωμένα ή αποβουτυρωμένα), δημητριακών, ψαριών, κοτόπουλων
- Περιορισμός από γλυκίσματα, οινοπνευματώδη ποτά και λιπαρές τροφές
- Απαραίτητη είναι η λήψη νερού και η αύξηση άλατος. Η ποσότητα του αλατιού που συνιστάται για υγιείς άτομα είναι 5-15γρ. αλατιού (0,5-1,5 κουταλάκια τσαγιού) την ημέρα. Για εσάς που έχετε πρόβλημα με την πίεση σας ή πρόβλημα καρδιάς συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για τις ποσοτητικές σας ανάγκες για αλάτι.
- Μικρά και συχνά γεύματα (με λιγότερες ποσότητες) και να πίνουμε όσο πιο πολλά υγρά μπορούμε.
- Το ποσό των υγρών που χρειαζόμαστε ορίζεται με την ποσότητα των ούρων που αποβάλλονται (μείωση των ούρων και παραγωγή τους με σκούρο χρώμα μπορεί να υποδεικνύει αφυδάτωση) και είναι περίπου 1500ml (6 φλυτζάνια νερό των 250ml) την ημέρα, με ιδανική κατανάλωση νερού 8-10 φλυτζάνια την μέρα.
- Το νερό αποτελεί το κύριο συστατικό του σώματος (50% έως 75% του ολικού βάρους) και συναντάται κυρίως στο εσωτερικό περιβάλλον των κυττάρων (ενδοκυττάρια) ενώ το υπόλοιπο κατανέμεται στο εξωκυττάριο υγρό.



Το νερό συμμετέχει στις κυριότερες λειτουργίες του οργανισμού

- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία, λιπαίνει τις αρθρώσεις, προστατεύει τα όργανα και τους ιστούς και μεταφέρει θρεπτικά συστατικά στα κύτταρα.
- Λειτουργεί ως διαλύτης σε βιοχημικές αντιδράσεις που λαμβάνουν χώρα στα κύτταρα και το αίμα.
- Ο οργανισμός αρχικά καταναλώνει και στη συνέχεια παράγει νερό κατά την διαδικασία του μεταβολισμού των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και του λίπους

Τροφές ως πηγές νερού:

Ποσοστό νερού στα διάφορα φαγητά		
Τρόφιμα	Μερίδα	% Νερού ανά Βάρος
Μαρούλι	½ φλ.	95
Ντομάτα	1 μέτρια	93
Καρπούζι	½ φλ.	92
Μπρόκολο	½ φλ.	91
Γκρέιπφρουτ	½ φλ.	91
Γάλα	1 φλ.	89
Χυμός πορτοκαλί	3/4 φλ.	88
Καρότο	½ φλ.	87
Μήλο	1 μέτριο	84
Cottage cheese - χαμηλό σε λιπαρά	½ φλ.	79
Γιαούρτι	1 φλ.	75
Πατάτα οφτή ή βραστή	1 μέτρια	71
Τόνος στραγγισμένος	90γρ.	70
Ρύζι μαγειρεμένο	½ φλ.	69
Μακαρόνια μαγειρεμένα	½ φλ.	66
Κοτόπουλο, σκάρας χωρίς λίπος	90γρ.	65
Παγωτό	½ φλ.	65
Λάδι	1κ/κι	0

Γαστρεντερίδα και καύσωνας

Πρακτικοί κανόνες για αντιμετώπιση προβλημάτων του καλοκαιριού:

Η αφυδάτωση και διάρροια από γαστρεντερίδα μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα υγείας (κόπωση, πόνους στις κλειδώσεις, προβλήματα στα νεφρά, μέχρι και έλλειψη επικοινωνίας με το περιβάλλον ή θάνατο). Γι' αυτό και η παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) συνιστά δύο ποτά που μπορεί να παρασκευάσετε μόνοι σας πολύ εύκολα για ενυδάτωση και παροχή ηλεκτρολυτών και υγρών – των απαραίτητων συστατικών για αποφυγή των συγκεκριμένων αυτών προβλημάτων.



Πιείτε μια γουλιά από το ένα ποτήρι και μετά από το άλλο και συνεχίστε μέχρι να τελειώ-
σει. Αν η διάρροια συνεχίσει επικοινωνήστε με τον γιατρό σας.

Με ποίο τρόπο η ενυδάτωση βοηθάει στην απώλεια βάρους;

Η επαρκής ενυδάτωση ενισχύει τον κυτταρικό μεταβολισμό και κατ'επέκταση επιδρά στον τρόπο που καταβολίζεται το λίπος του σώματος. Ο μεταβολικός ρυθμός αυξάνεται κατά 30% ύστερα από την κατανάλωση ½ λίτρου νερού μετά από 30-40 λεπτά με παραγωγή (total thermogenic response) 100 kJ (24 kcal).

(*American Journal of Physiology*, 2010)

Η κατανάλωση υγρών και ειδικότερα του νερού μπορεί να επιταχύνει τις καύσεις του οργανισμού με τρεις διαφορετικούς μηχανισμούς:

1

Ένα κύππορα καλά ενυδατωμένο πραγματοποιεί όλες τις λειτουργίες του πιο αποδοτικά.

Ο όγκος του αίματος αυξάνει και έτσι οι θρεπτικές ουσίες και το οξυγόνο μεταφέρονται ευκολότερα στους ιστούς και τα διάφορα όργανα.

2

Το νερό δημιουργεί αίσθημα κορεσμού, ρυθμίζει την όρεξη και συμβάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.

3

Η κατανάλωση νερού αυξάνει τη θερμογένεση και αυτό συνεπάγεται περισσότερες καύσεις.

Με το νερό διεγείρεται ο μεταβολισμός καθώς καταναλώνεται θερμότητα σε κυτταρικό επίπεδο.

Έρευνες που δείχνουν την σημαντικότητα της ενυδάτωσης στην υγεία του ατόμου

2008 – Η κατανάλωση νερού συνδέεται με απώλεια βάρους σε υπέρβαρες γυναίκες ανεξάρτητα με άσκηση και διατροφή

2010 – 2φ νερό (500 mL) πριν το γεύμα συμβάλλει στην κατανάλωση 75 -90 λιγότερων θερμίδων στο γεύμα

2011 – μελέτη που διεξήχθη σε παχύσαρκα παιδιά κατέληξε στο συμπέρασμα ότι νερό σε ενεργειακές δαπάνες σε ανάπαυση ήταν σημαντική.

2011 – μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε ενήλικες (ηλικίας ≥40 ετών) με κατανάλωση 500 mL 30 λεπτά πριν το γεύμα 3 φορές καθημερινά για 12 εβδομάδες, διαπίστωσε ότι τα άτομα θα χάσουν 2 κιλά σωματικού βάρους σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

2013 – μελέτη που εκπονήθηκε για ενήλικες 18-23, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, 500 mL x 3 φορές καθημερινά για 8 εβδομάδες συμβάλλει στην απώλεια βάρους



ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ-ΚΨΜ (ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΣ ΜΟΝΑΔΑΣ)

Δρ. Χρισπίνα Φιλίππου

Κλινική Διαιτολόγος

Όπως είναι το **ΚΨΜ** σήμερα στο κυπριακό στρατό σίγουρα θα μπορούσε να προσφέρει αρκετές διατροφικές επιλογές. Συχνά όμως προσφέρονται τροφές και ροφήματα με ψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και λίπος, όπως κρουασάν, αρτοπαρασκευάσματα με σφολιάτα, αναψυκτικά, φρουτοποτά, σάντουιτς με λουκάνικο και ολόπαχο χαλούμι, πατατάκια, σοκολάτες κ.α.

Δεν είναι πιο δύσκολο ή πιο ακριβό να προσφέρονται υγιεινά σνακ τα οποία ετοιμάζονται γρήγορα. Πιο κάτω βρείτε υγιεινές και γρήγορες επιλογές που μπορεί να προσφέρει το καψιμί:

- αποξηραμένα φρούτα ή φρέσκα φρούτα
- ξηρούς καρπούς διαφόρων ειδών
- μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη
- μπισκότα ολικής αλέσεως,
- σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί, ζαμπόν
- κουλούρι σουσαμένιο ολικής άλεσης πλούσιο σε φυτικές ίνες ή λευκό*
- κριτσίνια ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά*
- φρυγανιές ολικής άλεσης πλούσιες σε φυτικές ίνες ή λευκές*
- κράκερς ολικής άλεσης πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά*

** Τα παραπάνω απλά αρτοπαρασκευάσματα και σνακς πρέπει να πληρούν τις ακόλουθες προδιαγραφές:*

- κορεσμένα λιπαρά έως 3%,
- τράνς λιπαρά έως 0,1 %
- νάτριο έως 0,5%

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ

Δρ Νικολέτα Ντορζή

Κλινική Διαιτολόγος

Τα αγόρια και οι νεαροί άντρες που κατατάσσονται στον στρατό, περνούν αμέσως από την εφηβεία στην ενηλικίωση. Αυτό έχει άμεση αλλαγή στις διατροφικές τους ανάγκες. Φυσικά οι διατροφικές τους ανάγκες εκτός από την ηλικία, βασίζονται και στην φυσική τους κατάσταση, το βάρος και το ύψος τους. Λόγω νεαρής ηλικίας και αυξημένης φυσικής δραστηριότητας, οι ανάγκες των φαντάρων είναι αυξημένες σε μικροθρεπτικά και μακροθρεπτικά συστατικά. (Βλέπε τον σχετικό πίνακα)

Μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή, θα εξασφαλίσει την υγεία τους για αυτή τη χρονική περίοδο, αλλά και για την μετέπειτα ζωή τους. Είναι πολύ σημαντικό να καλύπτονται οι ανάγκες τους για να μπορούν να έχουν καλύτερες επιδόσεις και στις ασκήσεις τους, αλλά για τη σωστή τους ανάπτυξη, μιας και ακόμα είναι σε περίοδο ανάπτυξης.

Η διατροφή των φαντάρων δεν εξαρτάται αποκλειστικά από τους ίδιους, αλλά καθορίζεται κυρίως από τα γεύματα που τους παρέχονται στις μονάδες και στα στρατόπεδα όπου υπηρετούν. Σε παλαιότερες έρευνες έχει καταγραφεί αύξηση βάρους στους στρατιώτες, καθώς και επιδείνωση του λιπιδαιμικού προφίλ με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης.

Καλό θα ήταν οι στρατιώτες να ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή με βάση την μεσογειακή διατροφή, όπου είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής αλέσεως και περιορισμένη σε κορεσμένα λιπαρά, κρέατα και γλυκά.



Θρεπτικές ουσίες:

Μακροθρεπτικά συστατικά είναι οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λίπη. Η ενέργεια που ελευθερώνουν στον ανθρώπινο οργανισμό είναι:

- Υδατάνθρακες και πρωτεΐνες 4 θερμίδες/g
- Λίπος 9 θερμίδες /g

Πρωτεΐνες:

Πρέπει να αποτελούν το 15-20% της ημερήσιας κατανάλωσης. Οι πιο γνώστες τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη είναι το βοδινό, κοτόπουλο, γαλοπούλα, χοιρινό, ψάρι, αυγό και τυρί.

Υδατάνθρακες:

Αποτελούν την σημαντικότερη πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό με τον κυρίαρχο ρόλο της γλυκόζης, και για αυτό το λόγο το 50-55% της ημερήσιας κατανάλωσης μας πρέπει να αποτελείται από αυτούς. Στην προετοιμασία γεύματος θα ήταν καλύτερο να προτιμούμε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα από σύνθετους υδατάνθρακες, αφού προσφέρουν πιο διατηρητέα ενέργεια στο ανθρώπινο σώμα.

Λίπος:

Το λίπος πρέπει να αποτελεί το 30-35% (10% κορεσμένα λιπαρά και 20% μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά) της ημερήσιας μας κατανάλωσης. Ελευθερώνει μεγάλες ποσότητες ενέργειας και επίσης βοηθά στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών που είναι οι Α, Δ, Ε και Κ. Είναι όμως πολύ σημαντικό να ελέγχεται η ποσότητα του λίπους που καταναλώνεται από τους έφηβους αφού προκαλεί αύξηση σωματικού βάρους και μπορεί να προκαλέσει διάφορα προβλήματα υγείας.

Υπάρχουν τέσσερις διαφορετικές κατηγορίες λίπους. Οι δύο κατηγορίες, μονοακόρεστα λιπαρά και τα πολυακόρεστα λιπαρά, είναι ευεργετικές για την υγεία μας και οι άλλες δύο κατηγορίες, κορεσμένα και trans λιπαρά, μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στην υγεία μας.

«Υγιεινά Λίπη»:

Μονοακόρεστο λίπος: Μπορεί να μειώσει την «κακή» χοληστερόλη (LDL) στο αίμα και να αυξήσει την «καλή» χοληστερόλη (HDL) στο αίμα. Είναι υγρό σε θερμοκρασία δωματίου αλλά μπορεί να πήξει σε χαμηλές θερμοκρασίες. Παραδείγματα είναι: ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, φυτικόελλαιο, αβοκάντο, ξηροί καρποί (αμύγδαλα, φουντούκια, cashew nuts), φυτικοβούτυρο, και λάδι από σπόρους ράπης (canola oil)

Πολυακόρεστο λίπος: Μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στο ανοσοποιητικό σύστημα και στην πήξη του αίματος. Είναι υγρό σε θερμοκρασία δωματίου αλλά και στο ψυγείο. Παραδείγματα είναι: φυτικά έλαια όπως καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο και βαμβακέλαιο, λιναρόσπορος, κολοκυθόσπορος, σπασάμι, σολομός, πέστροφα και καρύδια. Επίσης σε αυτήν την κατηγορία βρίσκονται και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα.

«Ανθυγιεινά Λίπη»:

Κορεσμένα λίπη: Μπορούν να αυξήσουν την «κακή» χοληστερόλη (LDL) στο αίμα και να προκαλέσουν καρδιακά προβλήματα. Είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου αλλά και στο ψυγείο. Παραδείγματα είναι: κόκκινο κρέας, πουλερικά (κυρίως το δέρμα), ολόπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα, βούτυρο, λαρδί, καρύδα και φοινικέλαιο.

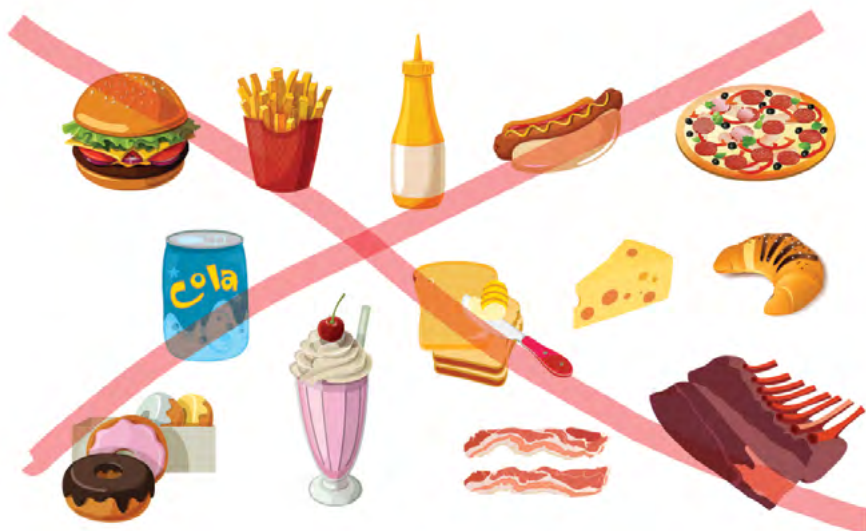
Trans λίπη: Είναι τα υδρογονοποιημένα λίπη, δηλαδή στα φυτικά λίπη προσθέτουν μόριο υδρογόνου για να κάνουν πιο στερεά. Αυξάνουν τη «κακή» χοληστερόλη (LDL) και μειώνουν την «καλή» χοληστερόλη, έτσι προκαλούν πολλά καρδιακά προβλήματα. Παραδείγματα είναι: ορισμένες μαργαρίνες και πολλά βιομηχανοποιημένα προϊόντα όπως μπισκότα, κράκερ, γλυκά, ντόνατς, σοκολάτες, ταχυφαγεία, πατάτες τηγανητές και πατατάκια. Αξίζει να σημειωθεί ότι μεγάλες εταιρίες στη βιομηχανία τροφίμων έχουν αντικαταστήσει τα λίπη τους που περιείχαν τρανς λιπαρά με λιπαρά χωρίς τρανς. Για παράδειγμα, έχουν αντικαταστήσει το βούτυρο με μαργαρίνη που είναι εμπλουτισμένη με ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα με αποτέλεσμα να μειώνεται και το κορεσμένο λίπος από το βούτυρο αλλά ταυτόχρονα να αυξάνονται και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα.

Βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία:

Μια καλά ισορροπημένη διατροφή, πρέπει να παρέχει επαρκείς ποσότητες από όλες της βασικές βιταμίνες, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Οι περισσότεροι έφηβοι τίνων να έχουν περισσότερη έλλειψη από ασβέστιο, σίδηρο, ψευδάργυρο και βιταμίνη Δ.

Ποιες τροφές είναι καλύτερα να αποφεύγονται

- Αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος όπως αρνί, βοδινό, εντόσθια (νεφρά, συκώτι, μυαλά), αλλαντικά και μπέικον
- Βούτυρο, μαγιονέζα, κρέμα γάλακτος
- Ζωικό λίπος, ζωμός κρέατος, παχιές σούπες και κρέμες
- Πλήρες ολόπαχο γάλα και ολόπαχα γιαούρτια (λίπος > 2%)
- Ολόπαχα τυριά όπως χαλούμι, φέτα, κεφαλοτύρι, τυριά σε κρέμα
- Γλυκά, σοκολάτα, μπισκότα, κακάο, παγωτά & κρουασάν
- Φρουτοποτά και ζαχαρούχα αναψυκτικά
- Αρτοσκευάσματα με αυγά και βούτυρο όπως τυρόπιτα και λουκανικόπιτα (που περιέχουν σφολιάτα)
- Τηγανιτά τρόφιμα όπως πατάτες τηγανιτές, τσιπς, τηγανιτό κρέας, τηγανιτό ψάρι και τηγανιτά αυγά.
- Κατανάλωση των αλκοολούχων ποτών
- Πρόσληψη απλών υδατανθράκων όπως ζάχαρη και άσπρα δημητριακά



Καλύτερες επιλογές

- Φυτικά λίπη πλούσια σε ακόρεστα λιπαρά τα οποία περιέχουν καλής ποιότητας λίπη όπως μονοακόρεστα (ελαιόλαδο) ή πολυακόρεστα (ψάρια, ξηροί καρποί) ή φυτικές ίνες (διαλυτές και αδιάλυτες)
- Ψωμί ολικής αλέσεως, φρυγανιές, παξιμάδια, ρύζι, πατάτες και ζυμαρικά (καταναλώστε με μέτρο) από τα απλά σάκχαρα.
- Ω-3 λιπαρά οξέα όπως παχιά ψάρια π.χ. σκουμπρί, σαρδέλα, σολομό, τσιπούρα και γαύρο 1-2 φορές την εβδομάδα στη σχάρα, στο φούρνο ή στον ατμό (βραστά)
- Προτιμήστε κοτόπουλο χωρίς το δέρμα, άπαχο κρέας όπως άλυπο μοσχαρίσιο, χοιρινό φιλέτο και κιμά χωρίς λίπος, γαλοπούλα και κουνέλι στη σχάρα, ή στο φούρνο
- Αποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά (γάλα, γιαούρτι), τυριά με χαμηλά λιπαρά (<10%), αναρή ανάλατη και cottage cheese
- Σούπες χωρίς πρόσθετα λιπαρά (χορτόσουπα, ντοματόσουπα)
- Όσπρια 2-3 φορές την εβδομάδα όπως φασόλια, ρεβίθια, λουβιά και φακές
- Λαχανικά όπως αγκινάρες, σπαράγγια, μελιτζάνες, μπρόκολα, λάχανο, καρότα, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, αγγουράκια, φασολάκια, μαρούλι, μανιτάρια, πιπεριές, σπανάκι, καλαμπόκι, ντομάτες, χόρτα και άλλα
- Χρήση μπαχαρικών για περισσότερη γεύση στο φαγητό όπως ρίγανη, πιπέρι, δάφνη, δυόσμο και κανέλα, αντί τη χρήση αλατιού
- Κατανάλωση φρούτων ενδιάμεσα στα γεύματα
- Κατανάλωση βρώμης (μέσα από τροφές όπως νιφάδες βρώμης πρωινού, παξιμάδια βρώμης) λόγω των διαλυτών ινών που περιέχει
- Υγιεινό μαγείρεμα, με λιγότερο τηγάνισμα και περισσότερο βράσιμο και ψήσιμο στον φούρνο ή στη σχάρα και αποφύγετε τις λιπαρές σάλτσες
- Μείωση ή καλύτερα αποφυγή του καπνίσματος και αύξηση της σωματικής άσκησης και την καθημερινή σας δραστηριότητα, μέσα από απλές ασχολίες όπως το περπάτημα
- Κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων
- Προτιμάτε αρτοποιήματα με ζύμη
- Πίνετε νερό!

Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Elements															
Life Stage Male	Calcium (mg/d)	Chromium (µg/d)	Copper (µg/d)	Fluoride (mg/d)	Iodine (µg/d)	Iron (mg/d)	Magnesium (mg/d)	Manganese (mg/d)	Molybdenum (µg/d)	Phosphorus (mg/d)	Selenium (µg/d)	Zinc (mg/d)	Potassium (g/d)	Sodium (g/d)	Chloride (g/d)
14-18y	1,300	35*	890	3*	150	11	410	2.2*	43	1,250	55	11	4.7*	1.5*	2.3*
19-30y	1,000	35*	900	4*	150	8	400	2.3*	45	700	55	11	4.7*	1.5*	2.3*
Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins															
Life Stage Male	Vitamin A (µg/d) ^a	Vitamin C (mg/d)	Vitamin D (µg/d) ^{b,c}	Vitamin E (mg/d) ^d	Vitamin K (µg/d)	Thiamin (mg/d)	Riboflavin (mg/d)	Niacin (mg/d) ^e	Vitamin B ₆ (mg/d)	Folate (µg/d) ^f	Vitamin B ₁₂ (µg/d)	Pantothenic Acid (mg/d)	Biotin (µg/d)	Choline (mg/d) ^g	
14-18y	900	75	15	15	75*	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5*	25*	550*	
19-30y	900	90	15	15	120*	1.2	1.3	16	1.3	400	2.4	5*	30*	550*	
Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Total Water and Macronutrients															
Life Stage Male	Total Water (L/d)	Carbo-hydrate (g/d)	Total Fiber (g/d)	Fat (g/d)	Linoleic Acid (g/d)	α-Linolenic Acid (g/d)	Protein (g/d)								
14-18y	3.3*	130	38*	ND	16*	1.6*	52								
19-30y	3.7*	130	38*	ND	17*	1.6*	56								

Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies

SOURCES: Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D, and Fluoride (1997); Dietary Reference Intakes for Thiamin, Riboflavin, Niacin, Vitamin B₆, Folate, Vitamin B₁₂, Pantothenic Acid, Biotin, and Choline (1998); Dietary Reference Intakes for Vitamin C, Vitamin E, Selenium, and Carotenoids (2000); Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc (2001); Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005); and Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D (2011). These reports may be accessed via www.nap.edu.

SOURCE: Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (2002/2005) and Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate (2005). The report may be accessed via www.nap.edu.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΟΥΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΕΣ

Νάγια Ανδρέου, Κλινική Διατολόγος

Δρ Ευριδίκη Γιωργάκη, Ιατρός

Δρ Μαρία Δήμου, Βιοχημικός

Δρ Ελένη Ανδρέου, Κλινική Διαιτολόγος

Ερωτήσεις από στρατιώτες

1. Κατά πόσο το γάλα κονσέρβας είναι υγιεινό;

Ας μιλήσουμε γενικά για την κονσερβοποίηση. Κονσερβοποίηση είναι η μέθοδος που χρησιμοποιείται για τη διατήρηση των τροφίμων για μεγάλο χρονικό διάστημα με τη συσκευασία τους σε αεροστεγή δοχεία. Αναπτύχθηκε για πρώτη φορά στα τέλη του 18ου αιώνα, ως ένας τρόπος για να έχουν οι στρατιώτες στον πόλεμο μια σταθερή πηγή τροφής. Η διαδικασία της κονσερβοποίησης μπορεί να διαφέρει ελαφρώς ανάλογα με το προϊόν, τρία όμως είναι τα βασικά βήματα: Επεξεργασία: Οι τροφές αποφλοιώνονται, κόβονται σε φέτες, ψιλοκόβονται, αφαιρούνται τα κουκούτσια τους, τα κόκαλα, το κέλυφος, ή ακόμα και μαγειρεύονται. Σφράγιση: Οι επεξεργασμένες πια τροφές σφραγίζονται σε κονσέρβες. Θέρμανση: Οι κονσέρβες θερμαίνονται για να εξοντωθούν τα επιβλαβή βακτήρια και να προληφθεί τυχόν αλλοίωση της τροφής. Τα πιο κοινά κονσερβοποιημένα τρόφιμα περιλαμβάνουν φρούτα, λαχανικά, όσπρια, σούπες, γάλα, κρέατα και θαλασσινά και είναι ασφαλή για κατανάλωση για 1 έως 5 χρόνια.

Τα κονσερβοποιημένα τρόφιμα συχνά πιστεύεται ότι είναι λιγότερο θρεπτικά από τα φρέσκα, ή τα κατεψυγμένα, κάτι που δεν αποδεικνύεται πάντα από την επιστημονική έρευνα. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η κονσερβοποίηση διατηρεί τα περισσότερα από τα θρεπτικά συστατικά της εκάστοτε τροφής. Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και το λίπος δεν επηρεάζονται από τη διαδικασία. Τα περισσότερα μέταλλα και οι λιποδιαλυτές βιταμίνες, όπως οι βιταμίνες Α, D, Ε και Κ, επίσης διατηρούνται ακέραια ενώ μπορεί να καταστρέφονται οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες (σύμπλεγμα Β βιταμινών και βιταμίνη Γ).

Από την άλλη η δισφαινόλη-Α (Bisphenol-A, ή BPA) είναι μια χημική ουσία που χρησιμοποιείται συχνά στην συσκευασία τροφίμων, όπως και στις κονσέρβες. Έρευνες έχουν δείξει ότι η BPA στα κονσερβοποιημένα τρόφιμα μπορεί να μεταφερθεί από την επένδυση του μεταλλικού δοχείου μέσα στο φαγητό που τρώμε. Ορισμένες μελέτες σε ανθρώπους έχουν συνδέσει την BPA με προβλήματα υγείας, όπως καρδιοπάθειες, διαβήτη τύπου-2. Όλα τα παραπάνω, βέβαια, ισχύουν μόνο στην περίπτωση που κάποιος καταναλώνει τεράστιες ποσότητες κονσερβοποιημένων τροφών για πολύ μακρύ χρονικό διάστημα.

Μερικά κονσερβοποιημένα τρόφιμα μπορεί να έχουν πολύ αλάτι, πρόσθετη ζάχαρη ή χημικά συντηρητικά, επιβαρύνοντας τα άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση, καρδιακές παθήσεις και διαβήτη και προδιαθέτοντας για παχυσαρκία. Για τους λόγους

αυτούς, όπως συμβαίνει με όλα τα τρόφιμα, είναι σημαντικό να διαβάζετε την ετικέτα και την λίστα συστατικών επιλέγοντας κονσέρβες με την ένδειξη “χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο” ή “χωρίς πρόσθετο αλάτι”. Αν θα προτιμήσετε το κονσερβοποιημένο γάλα, διαλέξτε αυτό χωρίς επιπρόσθετη ζάχαρη και γλυκαντικές ουσίες και μάθετε να διαβάζετε την σήμανση του.

2. Πως η διατροφή μπορεί να καλυτερεύσει την ενέργεια των στρατιωτών;

Η επαρκής και ισορροπημένη παραγωγή ενέργειας είναι εδώ το κλειδί: οι υδατάνθρακες και τα καλά λιπαρά παράγουν την απαραίτητη ενέργεια, ενώ οι βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία σπηρίζουν τις λειτουργίες του σώματός σας. Η πρωτεΐνη ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Το κάθε θρεπτικό στοιχείο έχει τη λειτουργία του στον οργανισμό μας, διατηρώντας μια εύθραυστη ισορροπία που είναι στο χέρι μας να διασφαλίσουμε.

(α) Η σωστή ενυδάτωση του σώματός μας αποτελεί βασική προτεραιότητα

Ακόμα και μια ελαφρά αφυδάτωση (1-2%) μπορεί να ευθύνεται για την κόυραση και τη μειωμένη λειτουργικότητα. Αξίζει να σημειώσουμε ότι η δίψα δεν είναι σύμπτωμα έναρξης αφυδάτωσης, αλλά παρατεταμένης αφυδάτωσης που μπορεί να επηρεάσει την επιβίωσή μας. Η αύξηση της θερμοκρασίας αυτή την περίοδο του χρόνου αυξάνει την αποβολή υγρών και ηλεκτρολυτών, κυρίως μέσω της εφίδρωσης, με αποτέλεσμα να καθιστά επιτακτική την αναπλήρωσή τους.

(β) Να φροντίζουμε να παίρνουμε τον σίδηρο και τις βιταμίνες μας, μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής

Ένα ισορροπημένο και ολοκληρωμένο πρόγραμμα διατροφής μας δίνει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Πιο συγκεκριμένα, ένα καλό πρωινό, τα τακτικά σνακ, η καθημερινή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών και γενικά μια διατροφή που χαρακτηρίζεται από τη μεσογειακή της διάσταση διασφαλίζει σε μεγάλο βαθμό τη σωστή πρόσληψη των απαραίτητων στοιχείων για τον οργανισμό.

(γ) Βαλτέ τα βότανα στην διατροφή σας

Τα τελευταία χρόνια, τα βότανα έχουν κεντρίσει την προσοχή μας αναφορικά με τη βελτίωση της απόδοσής μας. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε πολύτιμα συστατικά όπως πολυφαινόλες, αλκαλοειδή, τερπενοειδή και διάφορες μελέτες έχουν αναδείξει εδώ και πολλές δεκαετίες την ευεργετική τους δράση στην υγεία μας. Ένα από τα πιο διαδομένα βότανα παγκοσμίως που έχει συσχετισθεί με την καταπολέμηση της κόυρασης και την αύξηση της ενέργειας και της απόδοσής μας τόσο της πνευματικής όσο και της αθλητικής, είναι το Ginseng. Περιέχει βιταμίνες, κυρίως Α, Β, C και Ε, ινχσοστοιχεία όπως σίδηρο, μαγνήσιο και φώσφορο καθώς επίσης κι άλλα σημαντικά στοιχεία, όπως οι σαπωνίνες. Το Ginseng χρησιμοποιείται περισσότερο από 2000 χρόνια ως ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος, σταθεροποιώντας την πίεση του αίματος και βελτιώνοντας την πνευματική ικανότητα, στην καλύτερευση της αθλητικής απόδοσης, ασκώντας ευεργετικά οφέλη στη μείωση του οξειδωτικού στρες και στην καθυστέρηση της κόπωσης.

(δ) L-καρνιτίνη:

Πρόκειται για ένα αμινοξύ που συνδράμει στο μεταβολισμό των λιπαρών οξέων, αφού συντελεί στη μεταφορά τους μέσα στα μιτοχόνδρια. Με τον τρόπο αυτό το κύτταρο μπορεί να μεταβολίσει τα λιπαρά οξέα (β-οξειδωση) παράγοντας την απαραίτητη ενέργεια για τη λειτουργία του. Η L-καρνιτίνη συντίθεται στο σώμα μας στο συκώτι, στα νεφρά και στον εγκέφαλο από τα αμινοξέα λυσίνη και μεθειονίνη. Παρόλα αυτά, μόνο το 25% της απαιτούμενης ποσότητας παράγεται από το σώμα. Το υπόλοιπο θα πρέπει να καλυφθεί από τη διατροφή και κυρίως από πηγές ζωικής προέλευσης (κρέας και κοτόπουλο). Η L-καρνιτίνη έχει διαπιστωθεί ότι συμβάλλει στις καλύτερες αθλητικές επιδόσεις, καθώς βελτιώνει τη μέγιστη ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου, και βοηθά έτσι στην τόνωση και ζωντάνια του οργανισμού.

3. Αν το πρόγευμα περιλαμβάνει κρουασαντ σοκολάτας και φρουτοποτό, πως μπορεί να επηρεάσει την υγεία του στρατιώτη;

Η περιοδική χρήση τέτοιου προγεύματος δεν θα δημιουργήσει κάποιο πρόβλημα αλλά η συνεχής του χρήση μπορεί να μας κοστίσει κάποιο βάρος και το κυριότερο δεν θα λαμβάνουμε τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε.

Λάθη που στο πρωινό που συμβάλουν στην αύξηση βάρους:

- Όταν λέμε πρωινό εννοούμε την κατανάλωση κάποιας τροφής μέσα στο πρώτο μισάωρο αφ' ότου έχουμε ξυπνήσει. Το να έχουμε ξυπνήσει στις 7.00 και να φάμε κάτι στις 10.30 δεν θεωρείται πρωινό. Έχει περάσει αρκετή ώρα από το πρωινό ξύπνημά μας μέχρι τον εφοδιασμό του οργανισμού με κάποια τροφή.
- Αρκετοί θεωρούν για πρωινό ένα ρόφημα, πχ το γάλα, τον καφέ, το τσάι ή μια πορτοκαλάδα. Ένα σκέτο ρόφημα δεν αποτελεί πρωινό. Όταν λέμε πρωινό, εννοούμε την κατανάλωση κάποιου ροφήματος μαζί με κάποια στερεή τροφή όπως δημητριακά, φρυγανιές, παξιμάδια, μπάρα δημητριακών, τوست.
- Πολλές φορές νιώθουμε την επιθυμία να φάμε κάτι γλυκό για πρωινό, πχ κέικ σοκολάτας, μπισκότα, κρουασάν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τα επίπεδα γλυκόζης να ανεβούν απότομα στο αίμα μας και να πέσουν το ίδιο απότομα, με αποτέλεσμα το αίσθημα της πείνας να εκδηλωθεί σχετικά γρήγορα.
- Πολύ συχνά κάνουμε το λάθος να καταναλώνουμε ένα πρωινό, το οποίο είναι αρκετά επιβαρυνμένο σε λίπος και συνεπώς σε θερμίδες (πχ αυγά τηγανητά με μπέικον + τυρί, κρουασάν σοκολάτας). Ένα πλούσιο πρωινό, δεν σημαίνει ότι πρέπει να είναι επιβαρυνμένο σε λίπος, αλλά πρέπει να περιέχει μια πληθώρα θρεπτικών συστατικών, τα οποία θα μας χορτάσουν και θα μας δώσουν την απαιτούμενη ενέργεια (γιαούρτι με κουάκερ ή δημητριακά ολικής άλεσης, μέλι + κομμένες φέτες από κάποιο φρούτο).
- Πολλές φορές αμελούμε να συμπεριλάβουμε στο πρωινό μας τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες, όπως κουάκερ, δημητριακά ολικής άλεσης, φρυγανιές σικάλεως- κάτι το οποίο έχει σημαίνει ότι θα πεινάσουμε σχετικά νωρίς μετά την κατανάλωση

του πρωινού. Οι φυτικές ίνες έχουν την ιδιότητα να προκαλούν το αίσθημα του κορεσμού και έτσι μειώνουν την πείνα στο υπόλοιπο της ημέρας.

- Τέλος, πολλοί από εμάς κάνουμε το λάθος και αργούμε πολύ μέχρι να πιούμε την πρώτη γουλιά νερό. Καλό θα ήταν να πίνουμε μαζί με το πρωινό μας και 1 ποτήρι νερό.

4. Τι είναι μια σωστή διατροφή για χορτοφάγους;

Η χορτοφαγία είναι μια διατροφική συμπεριφορά, στην οποία έχει αποκλειστεί η κατανάλωση κρέατος, πουλερικών και των υποπροϊόντων τους, ενώ πιο αυστηρές μορφές αποκλείουν τα ψάρια, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά.

Η χορτοφαγική διαίτα φαίνεται να δημιουργεί αυξημένες ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά όπως η πρωτεΐνη, ο σίδηρος, το ασβέστιο, ο ψευδάργυρος και η βιταμίνη B12, ωστόσο είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά και έχει συνδεθεί με τη μακροζωία.

Πώς μπορούμε λοιπόν να καλύψουμε αυτές τις ελλείψεις αν είμαστε χορτοφάγοι;

Πρωτεΐνη

Είναι γνωστό ότι τα όσπρια αποτελούν πηγή πρωτεϊνών, χαμηλής όμως βιολογικής αξίας, λόγω της έλλειψης ορισμένων απαραίτητων για την ανάπτυξη αμινοξέων. Πολλά από τα υπολειπόμενα στα όσπρια αμινοξέα βρίσκονται στα δημητριακά (ψωμί, ρύζι, μακαρόνια, πατάτα).

Ο συνδυασμός λοιπόν αυτός - οσπρίων με δημητριακά (π.χ φακές με ρύζι, ρεβίθια με πατάτα, φασόλια με σιτάρι)- φαίνεται να αποτελεί μια καλή εναλλακτική λύση του κρέατος. Καλές πηγές πρωτεΐνης για χορτοφάγους: Όσπρια, θαλασσινά, ξηροί καρποί, σόγια.

Σίδηρος

Παράλληλα, η μη κατανάλωση κρέατος σχετίζεται με τη μειωμένη πρόσληψη σιδήρου. Είναι γνωστό πως ο σίδηρος που υπάρχει στο φυτικό βασίλειο έχει χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα, δηλαδή απορροφάται σε μικρές ποσότητες εξαιτίας ορισμένων συστατικών (π.χ φυτικό οξύ, τανίνες) που υπάρχουν στις τροφές αυτές.

Για να αυξηθεί η απορρόφησή του από αυτές τις πηγές, συνοδέψτε τις με τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C καροτενοειδή. Καλές πηγές σιδήρου για χορτοφάγους: Θαλασσινά, χαλβάς, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι.

Προτιμήστε:

- Τρόφιμα πλούσια σε Βιταμίνη C + Όσπρια (φακές + πράσινη πιπεριά, φασόλια + ντομάτα)
- Τρόφιμα πλούσια σε Β-καροτίνη (πορτοκαλιά, κόκκινα, κίτρινα λαχανικά) + Όσπρια (ρεβίθια + καρότο, φακές + κόκκινη πιπεριά)
- Λαχανικά + μανιτάρια
- Θαλασσινά + φασολάκια (σπαράγγια)
- Εμπλουτισμένα τρόφιμα σε σίδηρο, όπως χυμοί εμπλουτισμένοι με σίδηρο και βιταμίνη C.

Βιταμίνη B12

Η Βιταμίνη B12 βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε ζωικά τρόφιμα, και γι' αυτό το λόγο είναι πολύ συχνό το φαινόμενο να παρατηρείται έλλειψή της σε χορτοφάγους. Καλές πηγές B12 για χορτοφάγους: θαλασσινά, γάλα σόγιας, εμπλουτισμένα δημητριακά, συμπληρώματα βιταμίνης ίσως κρίνονται απαραίτητα.

Ασβέστιο

Για τους αυστηρά χορτοφάγους που δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και ψάρια, το απαραίτητο για την ανάπτυξη και διατήρηση της καλής υγείας των οστών και των δοντιών ασβέστιο μπορεί να μην είναι δυνατόν να καλυφθεί από τη διατροφή, εύκολα.

Η βιταμίνη D που συμμετέχει στο μεταβολισμό του ασβεστίου, καθώς και η βιταμίνη K και το μαγνήσιο (Mg) δύο στοιχεία που συμβάλλουν στην καλή υγεία των οστών θα πρέπει επίσης να συνυπολογιστούν στο σχεδιασμό του διατολογίου. Καλές πηγές ασβεστίου για χορτοφάγους: Όσπρια, ξηροί καρποί, χαλβάς, μπρόκολο, κουνουπίδι.

Προτιμήστε:

- Μαζί με τρόφιμα πλούσια σε Βιταμίνη K (π.χ. αρακάς με αγκινάρες, φακές + πατάτα)
- Θαλασσινά (βιταμίνη D) + Σταυρανή λαχανικά (γαρίδες + μπρόκολο, μύδια + λάχανο)
- Σπανάκι, πράσο (Ca, βιταμίνη K) + ρύζι (Mg)
- Εμπλουτισμένα τρόφιμα σε ασβέστιο, όπως χυμοί

Είδη Χορτοφάγων και Διατροφικά Χαρακτηριστικά		
Είδος Χορτοφάγου	Καταναλώνει	Δεν Καταναλώνει
Οβολακτοχορτοφάγος	Φυτικές τροφές, αυγά, γαλακτοκομικά	Κρέας, ψάρι, πουλερικά
Λακτοχορτοφάγος	Φυτικές τροφές, γαλακτοκομικά	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, αυγά
Οβοχορτοφάγος	Φυτικές τροφές, αυγά	Κρέας, ψάρι, πουλερικά, γαλακτοκομικά
Αυστηρά χορτοφάγος (Vegan)	Μόνο φυτικές τροφές	Όλα τα ζωικά προϊόντα (κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά, μέλι)
Πεσκατοχορτοφάγος	Φυτικές τροφές, ψάρια, θαλασσινά	Κρέας, πουλερικά
Pollo-χορτοφάγος	Φυτικές τροφές, πουλερικά, αυγά, γαλακτοκομικά	Κόκκινο κρέας, ψάρια
Flexitarian (ευέλικτος) /Ημι-χορτοφάγος	Κυρίως φυτικά τρόφιμα, με περιστασιακή κατανάλωση κρέατος/ψαριού	— (περιορισμένη κατανάλωση ζωικών)

5. Αρκετές μέρες δεν έχω όρεξη να φάω το φαί μου, έτσι το αντικαθιστώ με σοκολάτα από το ΚΨΜ. Τι μπορώ να κάνω για να επαναφέρω την όρεξη μου?

- Ξεκινήστε με το πρωινό όπου είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Έρευνες έχουν δείξει ότι η άπαχη πρωτεΐνη μειώνει τη λαχτάρα για τη ζάχαρη σε μετέπειτα γεύματα.
- Μην παρακάμπετε τα ενδιάμεσα γεύματα. Η παράκαμψη των γευμάτων είναι ένας εγγυημένος τρόπος για να αρχίσουμε να αναζητάμε κάτι γλυκό. Και αυτό συμβαίνει γιατί όταν μένουμε πολλές ώρες νηστικοί πέφτουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και αναγκαζόμαστε να θέλουμε ζάχαρη. Αρχίστε να έχετε μαζί σας μπάρες δημητριακών, παστελάκι, φρούτα, ξηρούς καρπούς και παστά φρούτα ώστε να τρώτε κάθε 3 με 4 ώρες.
- Βρείτε εναλλακτικές πηγές ζάχαρης. Η ζάχαρη μπορεί να είναι γλυκιά, όμως υπάρχουν και άλλες γεύσεις που μπορούν να την αντικαταστήσουν. Αυτό που χρειάζεται είναι φαντασία και όρεξη για πειραματισμούς. Έτσι αποφάσισα να αντικαταστήσω τη ζάχαρη με τροφές που να μοιάζουν με γλυκά αλλά να μην έχουν πολλές θερμίδες (γιασούρτι με μέλι, φρουτογιασούρτι, μπάρα δημητριακών, ρυζοκοφρέτες με σοκολάτα, κέικ, φρούτα).
- Να κοιμάστε περισσότερο. Το κλειδί για να μειωθεί η επιθυμία μας για ζάχαρη είναι η εξισορρόπηση δυο ορμονών, της γκρελίνης και της λεπτίνης. Όταν αυτές οι ορμόνες αρχίσουν να λειτουργούν κανονικά τότε θα μειωθεί και ο πόθος σας για γλυκά. Για να πετύχουμε όμως την ισορροπία, πρέπει να κοιμόμαστε 7 με 8 ώρες κάθε βράδυ χωρίς διακοπές.



- Χαλαρώστε και διώξτε ό,τι σας ενοχλεί. Η σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική πίεση και στην κατανάλωση γλυκών είναι άμεση. Σίγουρα έχετε παρατηρήσει ότι επιβραβεύετε τον εαυτό σας με το φαγητό ή ότι αναζητάτε την αγαπημένη σας σοκολάτα κάθε φορά που νιώθετε πιεσμένοι. Αναζητήστε άλλους τρόπους για να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε. Επίσης κάθε φορά που θέλετε γλυκό αντί φαγητό, σκεφτείτε αν το αναζητάτε επειδή είστε αγχωμένοι ή αν πραγματικά το θέλετε.
- Κρατήστε ένα ημερολόγιο τροφίμων. Τι είναι αυτό; Είναι ένα σημειωματάριο όπου έγραφα τι έτρωγα κάθε μέρα. Έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που κρατούν ημερολόγιο τροφίμων μπορούν να διατηρήσουν περισσότερο το βάρος τους.
- Πίνετε αρκετά υγρά. Πρόσφατες μελέτες έχουν συνδέσει την ήπια αφυδάτωση με κόπωση, άγχος, χαμηλή συγκέντρωση και αύξηση της πείνας.
- Να απολαμβάνετε το φαγητό και να νιώθετε την κάθε μπουκιά που τρώτε. Με απλά λόγια σταματήστε να τρώτε αργά- αργά, μασάτε καλά τις τροφές σας και απολαύστε όλες τις γεύσεις. Και φυσικά δεν θα βγάλετε εντελώς τα γλυκά από τη ζωή σας, απλά θα έτρωγα με μέτρο και δεν τα χρησιμοποιούσα για να ξεπεράσετε το στρες ή τον ανία της στιγμής.

6. *Αν υπάρχουν κάποιες τροφικές αλλεργίες ή δυσανεξίες ή ιδιαιτερότητες στην διατροφή τι μπορεί να κάνει ο στρατιώτης ;*

Συζητήστε με τους αρμόδιους το θέμα φαγητού και σίγουρα θα βρεθεί μια λύση. Η έρευνα του συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου σε συνεργασία με το Υπουργείο Άμυνας για την διαπίστωση του βάρους των στρατιωτών στην διάρκεια του στρατεύματος και οι διατροφικές τους συνήθειες αποσκοπεί και στην λύση τέτοιων προβλημάτων.

7. *Πως η διατροφή μπορεί να αποτρέψει την αφυδάτωση και την πλίαση;*

8. *Τι είναι μια σωστή διατροφή γενικά στο στρατό;*

9. *Πως μπορείς να διατηρήσεις τη μυϊκή μάζα;*

10. *Τι πρέπει να τρώω για να υποστηρίξω τις αυξημένες σωματικές απαιτήσεις για την εκπαίδευση μας?*

Για τις ερωτήσεις 7-10 δείτε τα ανάλογα κεφάλαια του βιβλίου αυτού.

ΕΡΕΥΝΑ

«Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΗΣ ΘΗΤΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ, ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ: ΜΙΑ ΔΙΑΤΟΜΕΑΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΣΤΟΝ ΚΥΠΡΙΑΚΟ ΣΤΡΑΤΟ ΤΟΥ ΣΥΔΙΚΥ»

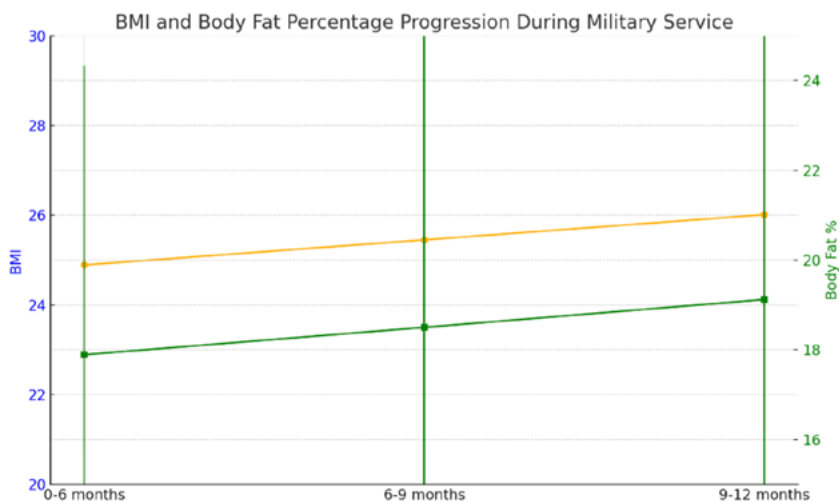
Δρ Νικολέτα Ντορζή, Κλινική Διαιτολόγος

Δρ Ελένη Ανδρέου, Κλινική Διαιτολόγος

Η έρευνα, με τίτλο «Η Επίδραση της Στρατιωτικής Θητείας στις Διατροφικές Συνήθειες, στο Σωματικό Βάρος και στο Σωματικό Λίπος: Μια Διατομεακή Παρατηρησιακή Μελέτη στον Κυπριακό Στρατό», διεξήχθη από τον Σύνδεσμο Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ) με την έγκριση και αιγίδα του Υπουργείου Άμυνας της Κυπριακής Δημοκρατίας. Η έρευνα διενεργήθηκε κατά το διάστημα Αύγουστο 2020 έως Ιανουάριος 2024 και περιέλαβε 583 νεοσύλλεκτους στρατιώτες, οι οποίοι αξιολογήθηκαν σε τρεις χρονικές φάσεις: κατά την κατάταξη (0 μήνες), στο εξάμηνο (6 μήνες), και πριν την απόλυση (12 μήνες).

Στόχος της μελέτης ήταν να αξιολογηθεί η διατροφική συμπεριφορά, οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, καθώς και η μεταβολή του σωματικού βάρους και λίπους. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αύξηση τόσο στον BMI από 24.89 σε 26.01 (~4.5%) όσο και στο σωματικό λίπος από 17.89% σε 19.12% (~6.9%). Ένα θετικό εύρημα ήταν η συχνότερη κατανάλωση πρωινού και ο περιορισμός ζαχαρούχων ροφημάτων από αρκετούς στρατιώτες στο πρώτο εξάμηνο.

Τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για προσαρμογές στη στρατιωτική διατροφή ώστε να διατηρείται υγιές σωματικό βάρος και καλή φυσική κατάσταση κατά τη διάρκεια της θητείας. Η μελέτη αποτελεί την πρώτη του είδους της στην Κύπρο και προσφέρει ουσιαστική συμβολή για μελλοντικές πολιτικές υγείας στον στρατό.





ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Συμπερασματικά, γίνεται αντιληπτό ότι ο ρόλος της ισορροπημένης διατροφής φαίνεται να είναι καθοριστικός ώστε να προσδώσει στον οργανισμό μας ζωντάνια κι ενέργεια.

Τρόποι βελτίωσης διατροφικών συνθηκών στρατεύσιμων:

Είτε είσαι στέλεχος του Κυπριακού στρατού, είτε στρατεύσιμος θητείας, οι συμβουλές αυτές μπορούν να σου δώσουν μία συσσωρευμένη εμπειρία του Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου.

Η σημασία των διατροφικών συνθηκών του στρατού κάθε χώρας έχει άμεση επίδραση στην διάθεση και στο γενικό ηθικό σε περίοδο ειρήνης. Σε περίπτωση πολέμου η διατροφή αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία, καθώς η ιστορία απέδειξε ότι άφθονοι πόλεμοι νικήθηκαν με τον αποκλεισμό της τροφοδότησης του εχθρού. Καταλαβαίνουμε λοιπόν, ότι ο τρόπος που διατρέφεται ο στρατός θα μπορούσε να αποτελέσει ένα ξεχωριστό και πανίσχυρο όπλο .

Συμβουλές Βελτίωσης Διατροφικών Επιλογών

Φρόντισε να εφοδιαστείς με υγιεινά σνακ τα οποία δεν χρειάζονται συντήρηση, για περιπτώσεις που δεν θα παρέχονται συχνά γεύματα ανά τρεις ώρες, όπως αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς διαφόρων ειδών, μπάρες δημητριακών χωρίς ζάχαρη, παστέλι και μπισκότα ολικής αλέσεως.

Αν είσαι από τα άτομα που είναι κοντά στο σπίτι τους μπορείς να αγοράσεις ένα lunchbox στο οποίο θα βάλεις το ενδιάμεσο γεύμα σου τις ημέρες που μπαίνεις στην μονάδα.

Συνδύασε σωστά τις τροφές που σου παρέχονται έτσι ώστε να φτιάξεις πλήρες γεύματα που θα περιλαμβάνουν τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων (ζωικής/φυτικής προέλευσης, αμυλούχες, φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά, κρέας/όσπρια/ψάρι, λάδι και φρέσκια τροφή) .

Αν ανήκεις στα σώματα με έντονη φυσική δραστηριότητα (ειδικές δυνάμεις, αερομεταφερόμενοι κλπ) είσαι τυχερός. Μπορείς να απολαύσεις το τρέξιμο σου στον χώρο που βρίσκονται οι μονάδες.

Τέλος, προσπάθησε να εκμεταλλευτείς την θητεία σου σαν μια εμπειρία και όχι σαν κάτι καταναγκαστικό, κάτι που θα κάνει τις ημέρες σου να κυλούν πιο όμορφα.

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΞΕΩΣ

Να τρώτε ποικιλία από δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως και μαύρο ρύζι). Περιορίστε τα επεξεργασμένα δημητριακά (όπως το άσπρο ρύζι και το λευκό ψωμί).

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Όσο περισσότερα τα λαχανικά και μεγαλύτερη η ποικιλία, τόσο το καλύτερο. Πατάτες βραστές, ψητές ή τηγανητές δεν συνυπολογίζονται.

ΦΡΟΥΤΑ

Να τρώτε πολλά φρούτα όλων των χρωμάτων

ΥΓΙΕΙΝΑ ΛΑΔΙΑ

Να χρησιμοποιείτε υγιεινά λάδια (όπως ελαιόλαδο και λάδι κανόλα) για μαγείρεμα, για σαλάτες και στο τραπέζι. Περιορίστε το βούτυρο. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά (trans fat).

ΥΓΙΕΙΝΗ ΠΡΟΤΕΙΝΗ

Να διαλέγετε ψάρια, πουλερικά, όσπρια και ξηρούς καρπούς. Περιορίστε το κοκκινό κρέας και το τυρί. Αποφύγετε το μπέικον, τα αλλαντικά και άλλα επεξεργασμένα κρέατα.

ΝΕΡΟ

Να πίνετε νερό, τσάι ή καφέ (με λίγη ή χωρίς ζάχαρη). Περιορίστε το γάλα και τα γαλακτοκομικά (1-2 μερίδες την ημέρα) και χυμούς (1 μικρό ποτήρι την ημέρα). Αποφύγετε τα ζαχαρούχα ποτά.

ΝΑ ΑΣΚΕΙΣΤΕ!

ΠΗΓΗ:
HTTPS://WWW.
HSPH.HARVARD.EDU/
NUTRITIONSOURCE/
HEALTHY-EATING-PLATE/
TRANSLATIONS/GREEK/

Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Wang ZM, Pierson RN, Heymsfield SB. The five-level model: a new approach to organizing body-composition research. *Am J Clin Nutr* 1992;56:19–28.

Gallagher D, Heymsfield SB, Heo M, et al. Healthy percentage body fat ranges: an approach for developing guidelines based on body mass index. *Am J Clin Nutr* 2000;72:694–701

Thomas EL, Frost G, Taylor-Robinson SD, et al. Excess body fat in obese and normal-weight subjects. *Nutr Res Rev* 2012;25:150–61.

Shen W, Wang Z, Punyanita M, et al. Adipose tissue quantification by imaging methods: a proposed classification. *Obes Res* 2003;11:5–16.

Britton KA, Fox CS, Depots EF, et al. *Circulation* 2011;124:e837–e841.

Demerath EW, Reed D, Rogers N, et al. Visceral adiposity and its anatomical distribution as predictors of the metabolic syndrome and cardiometabolic risk factor levels. *Am J Clin Nutr* 2008;88:1263–71.

Liu J, Fox CS, Hickson DA, et al. Impact of abdominal visceral and subcutaneous adipose tissue on cardiometabolic risk factors: the Jackson Heart Study. *J Clin Endocrinol Metab* 2010;95:5419–26.

Neeland IJ, Ayers CR, Rohatgi AK, et al. Associations of visceral and abdominal subcutaneous adipose tissue with markers of cardiac and metabolic risk in obese adults. *Obesity* 2013;21:n/a–E447.

Iwasa M, Mifuji-Moroka R, Hara N, et al. Visceral fat volume predicts newonset type 2 diabetes in patients with chronic hepatitis C. *Diabetes Res Clin Pract* 2011;94:468–70.

Kurioka S, Murakami Y, Nishiki M, et al. Relationship between visceral fat accumulation and anti-lipolytic action of insulin in patients with type 2 diabetes mellitus. *Endocr J* 2002;49:459–64.

Van der Poorten D, Milner KL, Hui J, et al. Visceral fat: a key mediator of steatohepatitis in metabolic liver disease. *Hepatology* 2008;48:449–57.

Britton KA, Massaro JM, Murabito JM, et al. Body fat distribution, incident cardiovascular disease, cancer, and all-cause mortality. *J Am Coll Cardiol* 2013;62:921–5.

Doyle SL, Donohoe CL, Lysaght J, et al. Visceral obesity, metabolic syndrome, insulin resistance and cancer. *Proc Nutr Soc* 2012;71:181–9.

Ekstedt M, Franzén LE, Mathiesen UL, et al. Long-term follow-up of patients with NAFLD and elevated liver enzymes. *Hepatology* 2006;44:865–73.

Goodpaster BH, Kelley DE, Thaete FL, et al. Skeletal muscle attenuation determined by computed tomography is associated with skeletal muscle lipid content. *J Appl Physiol* 2000;89:104–10.

L. Stehno-Bittel, “Intricacies of fat,” *Physical Therapy*, vol. 88, no. 11, pp. 1265–1278, 2008.

B. H. Goodpaster, F. L. Thaete, and D. E. Kelley, “Thigh adipose tissue distribution is associated with insulin resistance in obesity and in type 2 diabetes mellitus,” *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 71, no. 4, pp. 885–892, 2000.

D. Gallagher, P. Kuznia, S. Heshka et al., "Adipose tissue in muscle: a novel depot similar in size to visceral adipose tissue," *American Journal of Clinical Nutrition*, vol. 81, no. 4, pp. 903–910, 2005.

J.-E. Yim, S. Heshka, J. Albu et al., "Intermuscular adipose tissue rivals visceral adipose tissue in independent associations with cardiovascular risk," *International Journal of Obesity*, vol. 31, no. 9, pp. 1400–1405, 2007.

Committee on Nutrition American Academy of Pediatrics. 2016. A Teenager's Nutritional Needs. [ONLINE] Available at: <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/nutrition/Pages/A-Teenagers-Nutritional-Needs.aspx>. [Accessed 17 July 2019].

Panayiotis Varagiannis. 2017. Η χρυσή τομή της διατροφής... η Μεσογειακή Διατροφή! [ONLINE] Available at: <https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/15029-i-xrysi-tomi-tis-diatrofi-i-mesogeiki-diatrofi>. [Accessed 18 July 2019].

CLICKATLIFE. 2010. Ο στρατός... παχαίνει;. [ONLINE] Available at: <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/1129>. [Accessed 18 July 2019].

Nicoletta Ntorzi. 2009. Γνωρίζετε ότι δεν προσλαμβάνουμε όλα τα λιπαρά που χρειαζόμαστε; [ONLINE] Available at: <https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/systaseis-diatrofis/2359-gnORIZETE-OTI-DEN-PROSLAMVANOUME-OLA-TA-LIPARA-POU-XREIAZOMASTE>. [Accessed 18 July 2019].

National Institutes of Health. 2019. Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intake (DRI). [ONLINE] Available at: https://ods.od.nih.gov/Health_Information/Dietary_Reference_Intakes.aspx [Accessed 18 July 2019].

Iatronet. (2005). Συστάσεις για Χοληστερίνη – Τριγλυκερίδια. {Online}. Available at <http://www.iatronet.gr/diatrofi/astheneies-diatrofi/article/829/systaseis-gia-xolisterini-triglykeridia.html> (Assessed 17 July, 2019)

Thomas, B.&Bishop, J. (2008). *Manual of dietetic practice*. (4th ed.). London: Blackwell Publishing

Mahan, L.K., Stump, S.E.&Raymond, J.L. (2012). *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. (13th ed.). USA: Elsevier.

Shams-White M, Deuster P. Πρόληψη της παχυσαρκίας στο Στρατιωτικό. *Curr Obes Rep*. 2017 · 6 (2): 155-162. doi: 10.1007 / s13679-017-0258-7

Purvis D, Lentino C, Jackson T, Murphy K, Deuster P. Η διατροφή ως συστατικό της τριάδας απόδοσης: Πώς οι συμπεριφορές υγιεινής διατροφής συμβάλλουν στην απόδοση των στρατιωτών και την στρατιωτική ετοιμότητα. *US Army Med Dep J*. 2013.

Casside B. Ramsey, SP USA, Cheryl Hostetler, MS, RD, Anne Andrews, SP USA

Military Medicine, Volume 178, Issue 12, December 2013, Pages 1285–1290, <https://doi.org/10.7205/MILMED-D-13-00178>

Sellami M et al. Herbal medicine for sports: a review.*J Int Soc Sports Nutr*. 2018 Mar 15;15:14

Vaz FM, Wanders RJ . Carnitine biosynthesis in mammals. *Biochem J*. 2002 Feb 1; 361 (Pt 3):417-29.

Fielding R et al. I-Carnitine Supplementation in Recovery after Exercise. *Nutrients*. 2018 Mar 13;10(3).



Δρ Ελένη Π Ανδρέου, RDN, CPD, DProf, FHEA
Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
Καθηγήτρια Πανεπιστήμιου Λευκωσίας
Πρόεδρος CySPEN & MAZI, ΣΕΕΤΤΑ
Πρόεδρος Συνδέσμου Διαιτολόγων και Διατροφολόγων Κύπρου (Συ.Δι.Κυ.)



Κώστας Π. Ανδρέου, B.A., M.Sc.
Κλινικός Εργοφυσιολόγος (Καρδιακή Αποκατάσταση)
Διευθυντής Mediterra Ltd, Εταιρεία Εμπορίου Ιατροτεχνολογικού
Εξοπλισμού και Αναλωσίμων



Νάγια Ανδρέου, BSc, MSc, RD
Κλινική Διαιτολόγος, με εξειδίκευση στις Διατροφικές Διαταραχές



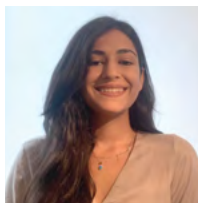
Χριστίνα Αντρέου Νεοπτολέμου, BSc, MSc
Κλινική Διαιτολόγος
Υπεύθυνη Πρακτικής Άσκησης Μεταπτυχιακών φοιτητών
Κλινικής Διαιτολογίας Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου
Αντιπρόεδρος Συνδέσμου Κοιλιοκάκης Κύπρου



Διονυσία Βαρδακαστάνη, MSc
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος



Δρ Χριστόφορος Γιαννάκη, PhD
Εργοφυσιολόγος
Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας



Δρ Ευριδίκη Γιωργάκη, MBBS, iBSC, MSc
GP trainee



Δρ Μαρία Δήμου, MSc, PhD
Βιοχημικός



Προκοπής Καλλή, MSc
Κλινικός Διαιτολόγος, Βιολόγος
Εκπαιδευτικός Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας



Δρ Νικολέττα Ντορζή, RDN, MSc, PhD
Κλινική Διαιτολόγος
Βοηθός Γραμματέα Συ.Δι.Κυ



Δρ Χριστίανα Φιλίππου Χαριδήμου, MS, RDN, DProf., PhD
Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
Επιθεωρήτρια Αγωγής Υγείας, Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού,
Αθλητισμού και Νεολαίας
Adjunct Επίκουρη Καθηγήτρια Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου
Αντιπρόεδρος Συ.Δι.Κυ

