

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Ευ Δια...  
Τροφήν





## **ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ**

### **Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis:**

**Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου:** Αθηνά Λινού

**Επιμέλεια έκδοσης:** Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

### **Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.:**

**Υπεύθυνοι έργου:** Ιωάννα Σουφλήρη, Ελένη Μαυρή

**Συντονισμός έκδοσης:** Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

**Σχεδιασμός:** Νικόλας Φαράκλας

**Σελιδοποίηση:** Νικόλας Φαράκλας

**Διόρθωση:** Δέσποινα Ζηλφίδου

**Εκτέλεση Συναγών και Styling:** Στέλιος Μαστοράκος

**Φωτογραφίες:** shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθοί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

**Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία:** Εκτυπώσεις IRIS AEBE

**ISBN:** 978-960-503-555-6

**Copyright:** 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

## ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ - ΕΥ ΔΙΑ... ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



Με τη  
συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής  
Ένωσης



[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



[www.espa.gr](http://www.espa.gr)





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΥΡΓΟΥ

Αθήνα, 19 Σεπτεμβρίου 2014

Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 17  
Ταχ. Κώδικας: 101 87, Αθήνα  
Τηλέφωνο: 210/5235815,  
Fax: 210/5233573

Χαιρετίζω την έκδοση και κυκλοφορία των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών. Συγχαίρω τους πλέον των 40 Ειδικούς Επιστήμονες και Καθηγητές των Πανεπιστημίων Αθηνών, Χαροκοπείου και Γεωπονικού, που μετά από εντατική και διεπιστημονική συνεργασία προσφέρουν στην επιστημονική κοινότητα ένα έργο μοναδικής επιστημονικής πληρότητας, στον δε απλό Έλληνα έναν πολύτιμο Οδηγό για τις καθημερινές διαιτολογικές του ανάγκες.

Σε αντίθεση με τους παλαιότερους Διατροφικούς Οδηγούς, οι σημερινοί Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί απευθύνονται εκτός από τον Γενικό Πληθυσμό και σε τρεις ομάδες, με ειδικές διατροφικές ανάγκες: τα Παιδιά από νεογνική μέχρι εφηβική ηλικία, τους Ηλικιωμένους και τις Γυναίκες, στις ειδικές περιόδους της ζωής τους, όπως η εγκυμοσύνη, η γαλουχία ή η εμμηνόπαυση.

Το έργο αυτό υλοποιήθηκε με επιτυχία με τη χρηματοδότηση του ΕΣΠΑ του Υπουργείου Υγείας και έχει ως κύριο σκοπό την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και την καταπολέμηση του πιο σημαντικού προβλήματος Υγείας του Ελληνικού Πληθυσμού, που είναι η παχυσαρκία. Η παχυσαρκία οδηγεί στον διαβήτη, τις καρδιαγγειακές παθήσεις, τα εγκεφαλικά, τον καρκίνο και τόσες πολλές καταστροφικές για τη σωματική και ψυχική υγεία μας επιπτώσεις.

Με απλές, κατανοητές, πρακτικές συμβουλές, όλοι μας μπορούμε να μάθουμε και να εφαρμόσουμε τις πιο σύγχρονες σε διεθνές επίπεδο οδηγίες για σωστή διατροφή. Οι Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί, επιπλέον, προβάλλουν σε όλο τον κόσμο τις μοναδικές, ευεργετικές για την Υγεία ιδιαιτερότητες της παραδοσιακής Ελληνικής Διατροφής.

Συγχαίρω τους Δημιουργούς αυτού του μοναδικού έργου και καλώ όλους μας, ειδικούς Επιστήμονες και μη, να το μελετήσουμε με προσοχή και να ακολουθήσουμε στην καθημερινή μας ζωή τους Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς, για μια καλύτερη Υγεία, ατομικά αλλά και Εθνικά.

Με τιμή  
Μαυρουδής Βορίδης

Υπουργός Υγείας

# Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα, και τη μακραίωνη ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στον χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήθη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- τον γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους,
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση,
- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για ολόκληρη τη ζωή τους,
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και ομόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών*.



**Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD**

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,  
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

## Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

**Αθηνά Λινού**, MD, MPH, PhD, Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

## Επιστημονική Επιτροπή

### **Ιωάννης Αλαμάνος**<sup>4</sup>

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

### **Μαρία Αλεβιζάκη**<sup>1</sup>

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας – Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Αριστείδης Αντσακλής**<sup>3</sup>

Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Μαρία Γιαννακούλια**<sup>2,3</sup>

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτητικής Συμπεριφοράς, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### **Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη**<sup>2</sup>

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Γιώργος Δεδούσης**<sup>4</sup>

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής Βιολογίας του Ανθρώπου, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### **Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη**<sup>1</sup>

Καθηγήτρια Παθολογίας – Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Στέλλα Εγγλέζου**<sup>3</sup>

Παιδίατρος – Νεογνολόγος, Διευθύντρια Νεογνολογικού Τμήματος Νοσοκομείου «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

### **Αντώνης Ζαμπέλας**<sup>1,3</sup>

Καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών

### **Ιωάννης Καραϊτιανός**<sup>4</sup>

Αμ. Επίκουρος Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής Νοσοκομείου «Αγ. Σάββας», Πρόεδρος Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

### **Ευγένιος Κουμαντάκης**<sup>3</sup>

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

### **Δημήτριος Λινός**<sup>1,2,3,4</sup>

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Ευαγγελία Μαγκλάρα-Κατσιλάμπρου**<sup>4</sup>

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

### **Ιωάννης Μανιός**<sup>1,2</sup>

Αναπληρωτής Καθηγητής Διατροφικής Αγωγής – Διατροφικής Αξιολόγησης, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### **Αναστάσιος Μόρτογλου**<sup>1</sup>

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος, Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

### **Βασιλική Μπενέτου**<sup>1,2,3,4</sup>

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Δημοσθένης Παναγιωτάκος**<sup>1</sup>

Καθηγητής Βιοστατιστικής – Επιδημιολογίας της Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Περμανθία Παναγή**<sup>3</sup>

Μαία, Πρόεδρος ΣΕΜΜΑ, εκπρόσωπος ICM (International Confederation of Midwives), εκπρόσωπος European Midwives Association

**Αναστασία Πανταζοπούλου-Φωτεινά**<sup>1,2,3,4</sup>

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός Εργασίας, τέως Γενική Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

**Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος**<sup>3,4</sup>

Αναπληρωτής Καθηγητής Διαιτολογίας – Διατροφής και Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου**<sup>2</sup>

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

**Παναγιώτα Σουρτζή**<sup>4</sup>

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής & Γηριατρικής Εταιρείας

**Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα**<sup>2,3</sup>

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

**Ευσταθία Φουσέκη**<sup>1,2,3,4</sup>

Διευθύντρια Συμβουλευτικού Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, Πολιτισμού και Αθλητισμού

**Μαρία Χασαπίδου**<sup>2</sup>

Καθηγήτρια Διατροφής και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης (ΤΕΙ-Θ)

**Γεώργιος Χρούσος**<sup>2</sup>

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

**Θεοδώρα Ψαλτοπούλου**<sup>1,4</sup>

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Προληπτικής Ιατρικής, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

- 
1. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες
  2. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
  3. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
  4. Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω



## Ομάδα Υλοποίησης Έργου

### Συγγραφική Ομάδα

#### Επιστημονική Σύμβουλος

**Βασιλική Μπενέτου, MD, PhD**

Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής και  
Επιδημιολογίας Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου  
Αθηνών

#### Υπεύθυνη Έργου

**Κωνσταντίνα Ζώτα, MSc**

Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

**Άννα Κανδαράκη, MSc**

Κλινική Ψυχολόγος

**Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη, PhD**

Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Διδάκτωρ  
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Ιωαννίνων,  
Ινστιτούτο Prolepsis

**Ρένα Κωστή, MSc, PGCert, PhD**

Επιστήμων Τροφίμων – Διατροφολόγος, Διδάκτωρ  
Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

**Κατερίνα Μπελογιάννη, MSc**

Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Ινστιτούτο  
Prolepsis

**Ελένη Παπαδημητρίου, MD, PhD**

Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου  
Αθηνών, Ινστιτούτο Prolepsis

**Γιάννης Σπυρίδης, MSc**

Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

### Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

**Αφροδίτη Βελουδάκη, MA**

Επικοινωνιολόγος Υγείας, Διευθύντρια Ινστιτούτου  
Prolepsis

**Έλενα Δημητρακοπούλου, MA**

Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

**Παναγιώτα Καρνάκη, MSc**

Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο Prolepsis

**Γεωργία Φουκανέλη, PhD**

Φιλόλογος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο Prolepsis

# Περιεχόμενα



<b>Εισαγωγή</b> .....	<b>16</b>
<b>Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού</b> .....	<b>18</b>
<b>1.</b> Ο «Δεκάλογος» της υγιεινής διατροφής .....	20
<b>2.</b> ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ .....	21
ΛΑΧΑΝΙΚΑ .....	22
ΦΡΟΥΤΑ .....	25
<b>3.</b> ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ .....	32
<b>4.</b> ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ .....	36
<b>5.</b> ΟΣΠΡΙΑ .....	41
<b>6.</b> ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ .....	43
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ .....	44
ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ .....	45
ΑΥΓΑ .....	47
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ .....	48
<b>7.</b> ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ .....	52
<b>8.</b> ΑΛΑΤΙ .....	57
<b>9.</b> ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ) .....	60
<b>10.</b> ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ .....	63
<b>11.</b> ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ .....	65
<b>12.</b> ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ .....	69
<b>13.</b> ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ .....	71
<b>14.</b> ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	78
<b>15.</b> ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ .....	85
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ .....	85
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ .....	89
<b>16.</b> ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ .....	92
ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ .....	93
Υδατάνθρακες .....	93
Πρωτεΐνες .....	94
Λιπίδια (Λίπη και Έλαια) .....	95



ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ .....	96
Βιταμίνες.....	96
Ανόργανα στοιχεία .....	98
<b>■ 17. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ .....</b>	<b>100</b>
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	100
ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.....	104
<b>■ 18. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ.....</b>	<b>111</b>
<b>■ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....</b>	<b>116</b>
Παράρτημα 1. Ατομικά χαρακτηριστικά και η ενδεικτική αντιστοιχία τους με τις συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού .....	116
Παράρτημα 2. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων .....	119
Παράρτημα 3. Γλωσσάρι.....	122
<b>■ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ</b>	
Πίνακας 1. Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν.....	28
Πίνακας 2. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων .....	30
Πίνακας 3. Περιεκτικότητα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο .....	38
Πίνακας 4. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα .....	40
Πίνακας 5. Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα.....	51
Πίνακας 6. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία.....	55
Πίνακας 7. Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων .....	69
Πίνακας 8. Θερμίδες που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, ανάλογα με το βάρος του ατόμου .....	91
Πίνακας 9. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών .....	96
Πίνακας 10. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών .....	97
Πίνακας 11. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων .....	98
Πίνακας 12. Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων στο ψυγείο και την κατάψυξη.....	107
<b>Πίνακες Παραρτήματος</b>	
Πίνακας 1α.....	117
Πίνακας 1β.....	117
Πίνακας 2.....	118

# Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ζωής, εξαρτώνται από το φυσικό περιβάλλον και αντανακλούν τον τρόπο που επιλέγουμε να ζούμε και τον πολιτισμό μας. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και ο συνδυασμός της με τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούν το δίπτυχο ώστε να είμαστε υγιείς σε όλη μας τη ζωή!

Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες* στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή κατά την ενήλικη ζωή. Η διεπιστημονική ομάδα συγγραφής, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, μεβάσητα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, ο Διατροφικός Οδηγός έχει εγκριθεί από ειδική Επιτροπή, η οποία συστάθηκε για τον λόγο αυτό και απαρτίζεται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.

Οι συστάσεις που παρουσιάζονται στον Διατροφικό Οδηγό βασίζονται στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο

μπορούμε να την υιοθετήσουμε και να την εντάξουμε στην καθημερινή μας ζωή. Ο όρος «ελληνική παραδοσιακή διατροφή» περιγράφει τον τρόπο διατροφής που διαμορφώθηκε παραδοσιακά, στον ελληνικό χώρο, στην πορεία των αιώνων, και ο οποίος αναγνωρίστηκε και συστηματοποιήθηκε ως πρότυπο κατά τη δεκαετία του 1960, όταν ακόμα η διατροφή των Ελλήνων δεν είχε επηρεαστεί από τις συνήθειες του δυτικού τρόπου ζωής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, η οποία συνδυάζει την κατανάλωση πλούσιων σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία και αποτελεί ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως. Πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «άυλο πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας».

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από την αποκλειστική χρήση του ελαιόλαδου ως προστιθέμενου λιπιδίου, την καθημερινή κατανάλωση αφθονίας τροφίμων φυτικής προέλευσης (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά –κυρίως αδρά επεξεργασμένα– όσπρια, ξηροί καρποί και σπόροι), τη μικρή έως μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων, την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριού και που-



λερικών, τη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του, καθώς και τη μέτρια καθημερινή πρόσληψη οινόπνευματος, κυρίως κρασιού ως συνοδευτικού των γευμάτων. Με την ελληνική παραδοσιακή διατροφή συνδυάζονται αναπόσπαστα και άλλα εξίσου σημαντικά στοιχεία, όπως η σωματική δραστηριότητα, η μεσημεριανή ανάπαυση και η ανθρώπινη συναναστροφή.

Γιατί όμως σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη εποχή, η διατροφή μας απέχει από το υγιεινό αυτό πρότυπο; Η απάντηση στην οποία συμφωνούν οι ειδικοί είναι ότι ο σύγχρονος, δυτικός τρόπος ζωής μας ωθεί να καταναλώνουμε γεύματα ανθυγιεινά και με λανθασμένο τρόπο. Συνήθως βιαστικά, συχνά μπροστά σε οθόνες (υπολογιστή ή τηλεόρασης), η διαδικασία του φαγητού έχει χάσει τη μορφή και την αξία που είχε παραδοσιακά και έχει μετατραπεί σε μια διαδικασία μηχανικής πρόσληψης περιττής, πολλές φορές, ποσότητας φαγητού, ενώ στις μέρες μας είναι μειωμένη και η σωματική δραστηριότητα.

Η σταδιακή απομάκρυνση από την ελληνική παραδοσιακή διατροφή, σε συνδυασμό με τη μείωση της σωματικής δραστηριότητας, έχει οδηγήσει σε επιδημική έκρηξη της παχυσαρκίας στη χώρα μας, με τα ποσοστά του υπέρβαρου και παχύσαρκου πληθυσμού να φτάνουν το 60% στους άνδρες και το 50%

στις γυναίκες. Η αύξηση των ποσοστών της παχυσαρκίας συνδέεται με την αύξηση της συχνότητας των καρδιαγγειακών νοσημάτων, του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και ορισμένων μορφών καρκίνου, νοσημάτων που αποτελούν τις συχνότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας στην Ευρώπη αλλά και στη χώρα μας.

Για τους παραπάνω λόγους, είναι επιτακτική ανάγκη η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, συνδυασμός που μαζί με παράγοντες όπως η αποφυγή του καπνίσματος συμβάλλει σημαντικά στη διασφάλιση και βελτίωση της υγείας και στη μακροβιότητα.

Στις σελίδες που ακολουθούν θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, με σκοπό την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής. Οι συστάσεις αυτές αφορούν τον γενικό πληθυσμό, και συγκεκριμένα **υγιά άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών**. Έχουν επίσης αναπτυχθεί οι εξής ειδικοί Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί:

- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
- Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω.

# Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από 18 κεφάλαια. Ξεκινά με τον **«Δεκάλογο» της υγιεινής διατροφής**, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια και αφορούν:

- Τρόφιμα που συνιστάται **να καταναλώνουμε**:
  - ✓ **καθημερινά**, π.χ., λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ή
  - ✓ **εβδομαδιαία**, π.χ., όσπρια, ψάρια & θαλασσινά
- Τρόφιμα και συστατικά που συνιστάται **να περιορίσουμε**, π.χ., ζάχαρη, αλάτι
- Συνήθειες που **δεν πρέπει να ξεχνάμε καθημερινά**, π.χ., σωματική δραστηριότητα.

Τα **κεφάλαια 2-11** αφορούν τις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή μας. Κάθε **κεφάλαιο** περιλαμβάνει:

- Μία σύντομη **εισαγωγή** για τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που **συγκαταλέγονται** στην **ομάδα**, τη **θρεπτική** τους **αξία** και τη **σχέση** τους **με την υγεία**
- Την **ποσότητα** (αριθμός μερίδων) και τη **συχνότητα** (καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια) που συνιστάται να τα καταναλώνουμε, π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα κ.ά.
- Τον **καθορισμό της μερίδας**, σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθειες μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά της σούπας

- **Χρήσιμες συμβουλές**, με προτάσεις και ιδέες για να εφαρμόσετε τις συστάσεις και να τις εντάξετε ευκολότερα στην καθημερινότητά σας
- Την ενότητα **Γνωρίζετε ότι**, όπου περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για κάθε ομάδα τροφίμων.

**Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία.**

**Σχετικά με τον ΑΡΙΘΜΟ και το ΜΕΓΕΘΟΣ των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:**

- Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού καλύπτουν τις ανάγκες της **πλειονότητας των υγιών ενηλίκων** σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**, καθώς οι ανάγκες αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.
- Στο **Παράρτημα 1** μπορείτε να δείτε, ενδεικτικά, τον αριθμό μερίδων και την ποσότητα της μερίδας που αντιστοιχούν στο φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής σας δραστηριότητας. Ωστόσο, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των ατόμων, οι συστάσεις



του Οδηγού αφορούν οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής **και όχι εξατομικευμένη διαίτα**.

- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στον Διατροφικό Οδηγό είναι να αποτελέσει «σημείο αναφοράς», ώστε:
  - Να είστε σε θέση να αξιολογείτε το μέγεθος της μερίδας που συνήθως καταναλώνετε (δηλαδή πόσο μεγαλύτερη ή μικρότερη είναι από την προτεινόμενη).
  - Να εξοικειωθείτε με το συνιστώμενο μέγεθος μερίδας, ώστε, αφού ζυγίσετε 2 ή 3 φορές τις μερίδες που προτείνονται, να είστε σε θέση να υπολογίζετε τις σωστές ποσότητες εμπειρικά.
- Το μέγεθος της μερίδας δεν αντιστοιχεί απαραίτητα σε μία μερίδα εστιατορίου ή σε μία «σπιτική» μερίδα σερβιρίσματος, ή σε μία μερίδα όπως αναγράφεται στις συσκευασίες των τροφίμων.
- Ο καθορισμός του μεγέθους της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης βοηθούν να κατανοήσετε καλύτερα ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερο και ποια λιγότερο, καθώς και τη σχετική αναλογία μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε τρεις φορές την εβδομάδα μπριζόλα, θα πρέπει να μειώσετε τη συχνότητα κατανάλωσης, π.χ., 1 μπριζόλα την εβδομάδα, αλλά ταυτόχρονα να μην αυξήσετε το μέγεθος της μερίδας, δηλαδή να μη φάτε μία μπριζόλα τριπλάσιου μεγέθους.

Ο Διατροφικός Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, τα **κεφάλαια 12 έως 18** τα οποία αναφέρονται:

- στη συγκεντρωτική παρουσίαση και απεικόνιση των συστάσεων
- στη συχνότητα και στον τύπο των γευμάτων
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή
- στο σωματικό βάρος και τη σωματική δραστηριότητα
- στα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα τρόφιμα
- στην ασφαλή προετοιμασία και τους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος
- σε συμβουλές οικονομίας.

Επιπλέον, στο Παράρτημα 2 του Διατροφικού Οδηγού περιλαμβάνεται ένα κεφάλαιο σχετικά με τον τρόπο ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης (ετικέτες συσκευασίας τροφίμων), ενώ στο Παράρτημα 3 υπάρχει Γλωσσάρι με επεξήγηση όρων.

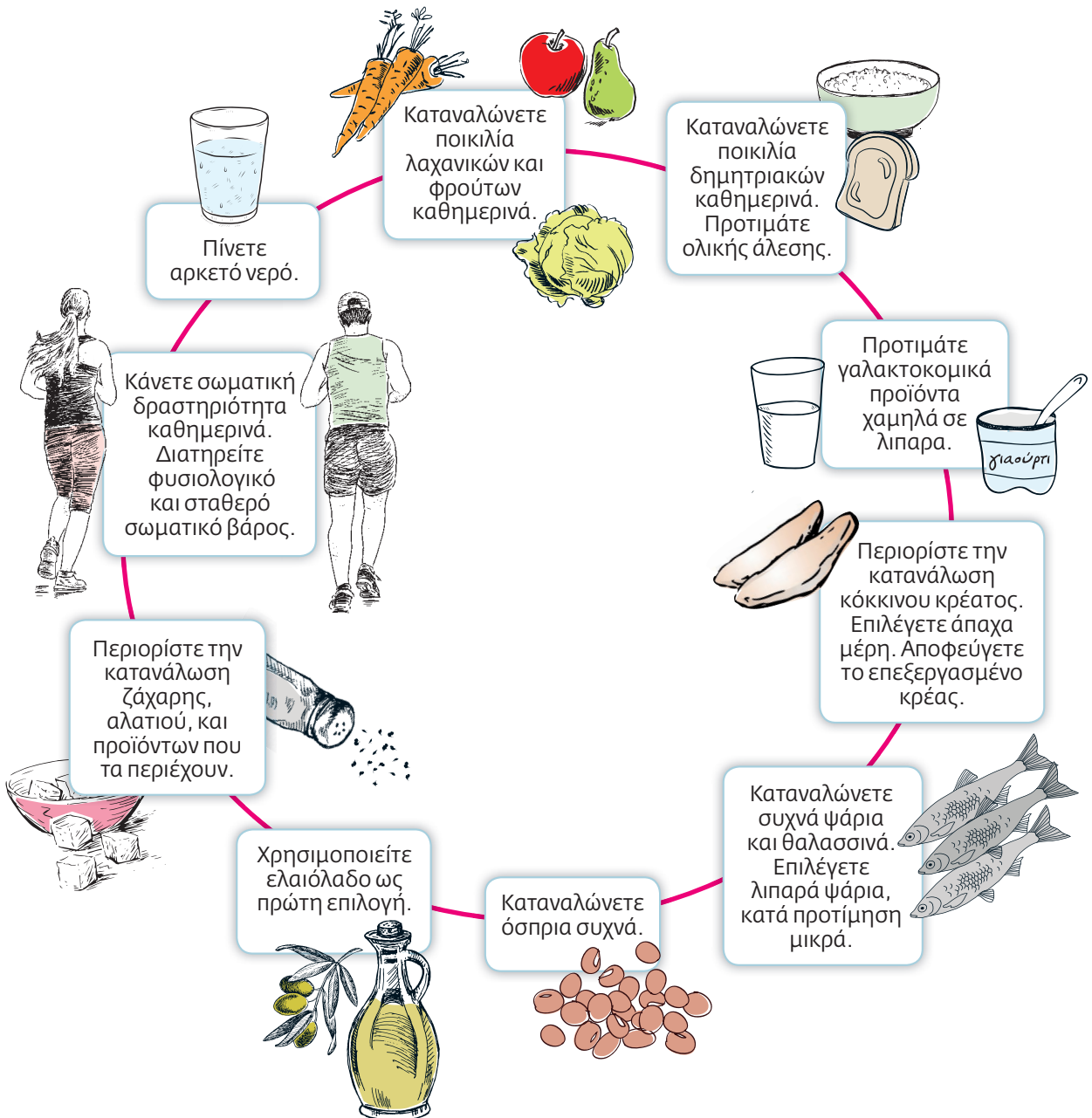
Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

**Ο Οδηγός βρίσκεται διαθέσιμος στην ιστοσελίδα: [www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr) όπου θα βρείτε την πλήρη σειρά των Διατροφικών Οδηγών που περιλαμβάνει επίσης και τους τόμους για:**

- Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους
- Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες
- Άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

# 01

## Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ





## ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία μας και είναι σημαντικό να τα καταναλώνουμε καθημερινά.

Η τακτική κατανάλωσή τους αποτελεί ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς προστατεύει από την εμφάνιση υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου (π.χ., έμφραγμα), αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πολύ πιθανόν από την εμφάνιση καρκίνου. Επιπλέον, φαίνεται ότι προστατεύουν από την παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καθώς και από την εμφάνιση άνοιας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Η ευεργετική τους επίδραση έχει αποδοθεί στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά όχι μόνο είναι πλούσια σε ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, αλλά επιπλέον είναι τρόφιμα που, κατά κανόνα, δίνουν λίγες θερμίδες.



## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της.

## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **4 μερίδες** από **ποικιλία** λαχανικών κάθε ημέρα.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**  
περίπου **150-200 γραμμάρια** ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά.

## Παραδείγματα μερίδας



**1 φλιτζάνι των 240 ml**  
μαγειρεμένα ή ψιλοκομμένα ωμά  
λαχανικά



**2 φλιτζάνια των 240 ml** ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά  
(π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.)



**2 μέτρια** καρότα



**1 μέτριο** αγγούρι



**1 μεγάλη** ντομάτα ή **1 φλιτζάνι**  
των **240 ml** τριμμένη ντομάτα

## Παραδείγματα πιάτων με λαχανικά και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

- 1 σαλάτα από ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι και ρόκα (200 γραμμάρια) = 1 μερίδα
- 1 αγγουροντομάτα με κρεμμύδι και πιπεριά (400 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από βραστά λαχανικά, π.χ., κολοκυθάκια, χόρτα, μπρόκολο, κουνουπίδι (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από ψητά λαχανικά, π.χ., μανιτάρια, μελιτζάνες, πιπεριές, κολοκυθάκια (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 πιάτο (300 γραμμάρια) «λαδερού» φαγητού (αρακάς, φασολάκια, μπάμιες) = 2 μερίδες λαχανικών (μαζί με τριμμένη ντομάτα και άλλα λαχανικά, π.χ., καρότο, κρεμμύδι)
- 1 πιάτο σουπιές με σπανάκι (150 γραμμάρια σπανάκι) = 1 μερίδα λαχανικών

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα.
- Προσπαθήστε να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα μπορείτε, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Επιλέγετε λαχανικά εποχής (βλ. Πίνακα 2).
- Φροντίστε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά σε σύντομο χρόνο μετά την αγορά τους και μην τα αποθηκεύετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Προτιμάτε 1-2 φορές την εβδομάδα ένα «λαδερό» φαγητό, π.χ., φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν μοναδικά τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε χόρτα, π.χ., βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, βρούβες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλιστρίδα, κ.ά., τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Εκτός από τα φρέσκα λαχανικά μπορείτε να καταναλώνετε και κατεψυγμένα τυποποιημένα λαχανικά.
- Μαγειρέψτε σούπες με λαχανικά, π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο.
- Φτιάξτε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα, π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.
- Φυτέψτε τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά.





## ΦΡΟΥΤΑ

### Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **3 μερίδες** από **ποικιλία** φρούτων κάθε ημέρα.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:  
120-200 γραμμάρια φρούτου.**

**Παραδείγματα μερίδας**



**1 μέτριου μεγέθους φρούτο, π.χ.,  
μήλο, πορτοκάλι, ροδάκινο,  
αχλάδι, μπανάνα**



**2 μικρά φρούτα, π.χ., μανταρίνια,  
βανίλιες, ακτινίδια**



**Περίπου 8 φράουλες**



**Περίπου 15 κεράσια**



**Περίπου 30 ρώγες σταφυλιού  
(μεγέθους σουλτανίνας)**



**1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι**



**4 αποξηραμένα φρούτα, π.χ.,  
βερικόκα, δαμάσκηνα**



**1½ κουταλιά της σούπας σταφίδες**



**½ ποτήρι φυσικό χυμό – 125 ml**

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Επιλέγετε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 2).
- Έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τον πάγκο ή το ψυγείο, έτοιμα για κατανάλωση.
- Προτιμήστε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φροντίστε να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Προτιμήστε τα φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και για επιδόρπιο.
- Επιλέγετε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς, καθώς είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες. Να θυμάστε ότι **½ ποτήρι (125 ml) φυσικού χυμού είναι μία μερίδα φρούτων**. Εάν καταναλώσετε παραπάνω, **δεν συνυπολογίζεται** στην ημερήσια πρόσληψη φρούτων, διότι κατά την παρασκευή του χυμού χάνεται μέρος των φυτικών ινών. Επιπλέον, για ένα ποτήρι χυμού χρειάζονται περισσότερα από ένα φρούτα, γεγονός που προσθέτει θερμίδες.
- Στην περίπτωση που πιείτε φυσικό χυμό φρούτων, προτιμήστε να μην τον σουρώνετε, γιατί έτσι αφαιρείτε τις φυτικές ίνες.
- Αποφεύγετε τους χυμούς εμπορίου ή τις κομπόστες που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα ή/και συντηρητικά.
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα θρεπτικό μικρογεύμα, αλλά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, καθώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες από τα φρέσκα φρούτα.
- Προσθέστε φρούτα στη σαλάτα ή στα δημητριακά πρωινού (π.χ., σταφίδες, ρόδι, μήλο).

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε **φυτικές ίνες** (ή αλλιώς, διαιτητικές ή εδωδιμες ίνες), όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ., ολικής άλεσης, καστανό ρύζι), συνδέεται με πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μερικές από αυτές είναι η ομαλή λειτουργία του εντέρου, π.χ., η αποφυγή δυσκοιλιότητας, η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης του αίματος και η καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου του παχέος εντέρου.
- Οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες, που περιέχονται στα φρούτα και τα λαχανικά, έχουν αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλοντας στην προστασία από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων και στην καθυστέρηση φυσιολογικών διεργασιών, όπως η γήρανση.
- Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα αλλά και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, π.χ., τα καρότα σε βιταμίνη Α, η ντομάτα σε λυκοπένιο (βλ. Πίνακα 1). Επομένως, για να προσλαμβάνουμε πολλά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, πρέπει να καταναλώνουμε όχι μόνο ένα είδος λαχανικών και φρούτων αλλά ποικιλία.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1.****Κατηγορίες λαχανικών και φρούτων ανάλογα με το χρώμα τους και τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν**

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ & ΦΡΟΥΤΩΝ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥΣ	ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
<p><b>Πράσινα λαχανικά:</b> π.χ., μαρούλι, λάχανο, σπανάκι, μπρόκολο, αγγούρι, πιπεριά (πράσινη) και όλα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά</p> <p><b>Πράσινα φρούτα:</b> π.χ., ακτινίδιο, αβοκάντο, μήλο (πράσινο), σταφύλια (πράσινα), αχλάδι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή</li> <li>• Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, βιταμινών του συμπλέγματος B, βιταμίνη K</li> </ul>
<p><b>Κόκκινα λαχανικά:</b> π.χ., ντομάτα, ραπανάκι, κόκκινο (ξηρό) κρεμμύδι, κόκκινο λάχανο, πιπεριά (κόκκινη)</p> <p><b>Κόκκινα φρούτα:</b> π.χ., μήλο (κόκκινο), καρπούζι, κέρασια, φράουλες, μούρα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλούσια σε ανθοκυάνες, καροτενοειδή (π.χ., λυκοπένιο) και βιταμίνη C</li> <li>• Περιέχουν και σημαντική ποσότητα φυτικών ινών και καλίου</li> </ul>
<p><b>Μοβ-μπλε λαχανικά:</b> π.χ., μελιτζάνα, παντζάρι, σπαράγγι, μοβ φυλλώδη λαχανικά (π.χ., ποικιλίες μαρουλιού ή λάχανου), κουνουπίδι (μοβ)</p> <p><b>Μοβ-μπλε φρούτα:</b> π.χ., δαμάσκηνα, βατόμουρα, σύκα</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλούσια σε ανθοκυάνες και πολυφαινόλες με αντιοξειδωτική δράση</li> <li>Υπάρχει επικάλυψη με την ομάδα των κόκκινων λαχανικών, κυρίως λόγω των ανθοκυανών.</li> </ul>
<p><b>Πορτοκαλί-κίτρινα λαχανικά:</b> π.χ., καρότο, κολοκύθα, καλαμπόκι, πιπεριά (κίτρινη και πορτοκαλί)</p> <p><b>Πορτοκαλί-κίτρινα φρούτα:</b> π.χ., πορτοκάλι, βερίκοκο, ροδάκινο, μανταρίνια, νεκταρίνια, πεπόνι, γκρέιπφρουτ (κίτρινο), ανανάς, μάνγκο</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή και καροτενοειδή</li> <li>• Περιέχουν και σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών, φυλλικού οξέος, ασβεστίου και καλίου</li> </ul>
<p><b>Λευκά λαχανικά:</b> π.χ., κρεμμύδι, σκόρδο, μανιτάρια, λευκό κουνουπίδι, γογγύλι</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Πλούσια σε βιταμίνη C, φαιολικές και θειούχες ενώσεις</li> </ul>

**Πηγές:** Vegetables.co.nz (2005). Vegetables. Eat your colours everyday  
[http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet\\_eatcolours.pdf](http://www.vegetables.co.nz/resources/1files/pdf/leaflet_eatcolours.pdf)  
 FAO (2003). Colour is the key  
<http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg3.htm>


























## Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων





























Η πρόδος των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγών από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθόλη τη διάρκεια του έτους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να προτιμώνται λαχανικά και φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 2), γιατί:

- Διακρίνονται για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.

- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.
- Ενισχύονται οι τοπικοί παραγωγοί και η τοπική οικονομία.
- Μειώνεται η ρύπανση του περιβάλλοντος, που προκαλείται από τη μεταφορά των τροφίμων με διάφορα μεταφορικά μέσα σε μεγάλες αποστάσεις.

## ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Αγγούρι													
Αγκινάρα													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
Αχλάδι													
Ακτινίδιο													
Βατόμουρα													
Βερίκοκο													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνι													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα Λαχανικά & Φρούτα													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													
Μαρούλι													
Μελιτζάνα													
Μήλο													
Μπανάνα													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλι													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινο													
Ρόδια													
Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

**Πηγές:** Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα. Ολύμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.



## ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής των περισσότερων ανθρώπων στον κόσμο. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό μας, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται σε επαρκείς ποσότητες καθημερινά. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και άλλα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και η παχυσαρκία.

Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνης B<sub>6</sub>) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών, ανήκει στα λαχανικά, αλλά λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα Οδηγό, περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.

**Εδώ ανήκουν:**

- Τα δημητριακά
  - Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.
  - Ρύζι
- Τα προϊόντα δημητριακών
  - Αλεύρι
  - Ψωμί
  - Απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
  - Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες
  - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες
  - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
  - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι ποικιλίες της.

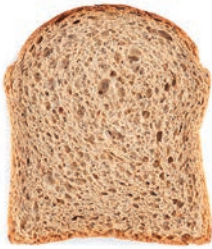
**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών** την ημέρα. Η μεγαλύτερη ποσότητα αυτών να είναι ολικής άλεσης.

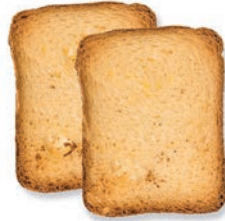
Από αυτές τις μερίδες, η κατανάλωση **πατάτας** να είναι περίπου **3 μερίδες** την **εβδομάδα**.



## 1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φέτα ψωμί (30 γραμμάρια)



2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι (μεσαίου μεγέθους)



½ φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι ή πλιγούρι (70-90 γραμμάρια)



½ φλιτζάνι των 240 ml δημητριακά πρωινού (30 γραμμάρια)



½ κουλούρι Θεσσαλονίκης



1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γραμμάρια μαγειρεμένη)

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμήστε δημητριακά ολικής άλεσης, π.χ., ψωμί ολικής άλεσης, μακαρόνια ολικής άλεσης, αντί για επεξεργασμένα, π.χ., λευκό ψωμί ή λευκά μακαρόνια, γιατί είναι πλούσια σε φυτικές ίνες και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά.
- Για να επιλέξετε προϊόντα ολικής άλεσης, διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων. Θα πρέπει:
  - Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
  - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε τις πατάτες τηγανητές.
- Φροντίστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύριο γεύμα. Για παράδειγμα:

**Επιλογές πρωινού:**

- 2 φέτες ψωμί ή 4 μικρές φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι (= 2 μερίδες δημητριακών) ή

- 2 παξιμάδια ολικής άλεσης με ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 κουλούρι Θεσσαλονίκης (= 2 μερίδες δημητριακών)

**Επιλογές μεσημεριανού:**

- 1 φλιτζάνι μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά (= 2 μερίδες δημητριακών)
- ½ φλ. καστανό ρύζι και 1 φέτα ψωμί ολικής άλεσης ή 1 φλ. καστανό ρύζι με ψάρι (= 2 μερίδες δημητριακών)
- Κοτόπουλο ή μοσχάρι κοκκινιστό με 1 φλιτζάνι κριθαράκι (= 2 μερίδες δημητριακών)

**Επιλογές βραδινού:**

- 1 φλιτζάνι πλιγούρι ή τραχανάς (= 2 μερίδες δημητριακών)
- 1 ντάκος με ντομάτα και ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών)
- 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι με γιαούρτι (= 2 μερίδες δημητριακών)

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ζυμαρικά) που είναι ολικής άλεσης υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο τους.
- Αρκετά δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών μπορεί να περιέχουν ανεπιθύμητα υψηλές ποσότητες ζάχαρης ή/και αλατιού. Μια καλή επιλογή δημητριακών πρωινού αποτελεί η βρόμη. Ελέγχετε τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων για να ενημερώνεστε για τα συστατικά τους.
- Αρκετά αρτοσκευάσματα, π.χ., ψωμί του τοστ, φρυγανιές κ.ά., αποτελούν συχνά κρυφές πηγές αλατιού, ζάχαρης, κορεσμένων και υδρογονωμένων λιπαρών. Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων, ώστε να κάνετε την καλύτερη επιλογή.
- Ο **γλυκαιμικός δείκτης** είναι μία κλίμακα που αξιολογεί το πόσο γρήγορα ανεβαίνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα αμέσως μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει υδατάνθρακες.

Τα δημητριακά με **χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρόμη κ.ά., πρέπει να προτιμώνται, καθώς συμβάλλουν στην ομαλότερη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αντίθετα, τα τρόφιμα με **υψηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια, πατάτες κ.ά., αυξάνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όταν τα καταναλώνουμε, πεινάμε γρηγορότερα, λόγω αυτής της απότομης αλλαγής (αυξομείωσης). Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωσή τους συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

- Όταν καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, συνδυάστε τα με τρόφιμα που συμβάλλουν στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων (π.χ., με λαχανικά ή ελαιόλαδο). Για παράδειγμα, προτιμήστε να καταναλώνετε πατάτες μαζί με σαλάτα από πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ελαιόλαδο.





## ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Περιέχουν, επίσης, βιταμίνες όπως ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β<sub>2</sub>) και βιταμίνη Β<sub>12</sub>, βιταμίνες Α και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο, συμβάλλουν στην υγεία των οστών, την επίτευξη της μέγιστης οστικής πυκνότητας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και την πρόληψη της οστεοπόρωσης στις μεγάλες ηλικίες.

### Εδώ ανήκουν:

- Το γάλα
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί, ξινόγαλο κ.ά.
- **Δεν** περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).

## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2 μερίδες** από **ποικιλία** γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.

Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5%-2% λιπαρά) και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

## 1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 ποτήρι γάλα (250 ml)



1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια)



1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ., φέτα, γραβιέρα)



2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60 γραμμάρια, π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)



1 φέτα τυρί για τoστ (30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι),



½ ποτήρι γάλα (125 ml) συμπυκνωμένο (εβαπορέ)

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε ελληνικά τυριά που περιέχουν εκ φύσεως χαμηλά λιπαρά, π.χ., φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 3).
- Επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο) (βλ. Πίνακα 3).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη πριν τα καταναλώσετε, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Αποφύγετε την κατανάλωση κρέμας γάλακτος στο φαγητό ή στον καφέ. Ανάλογα με την περίπτωση, αντικαταστήστε την με γιαούρτι ή γάλα χαμηλών λιπαρών. Για παράδειγμα, μπορείτε να φτιάξετε σάλτσες από γιαούρτι για τα ζυμαρικά ή το ρύζι σας (π.χ., γιαούρτι, ελαιόλαδο, αρωματικά φυτά και χυμό λεμονιού).
- Αποφύγετε την κατανάλωση σακχαρούχου γάλακτος.



### ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Οι **γυναίκες**, ανάλογα με το στάδιο της ζωής στο οποίο βρίσκονται, και συγκεκριμένα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας, αλλά και κατά την εμμηνόπαυση, έχουν αυξημένες ανάγκες σε ασβέστιο και για τον λόγο αυτό συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση **3 μερίδων** από **ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων**. Το ίδιο ισχύει και για τα **άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω**.
- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα, αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη D και A). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης των βιταμινών αυτών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

### ΠΙΝΑΚΑΣ 3.

#### Περιεκτικότητα\* γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού <sup>1</sup>	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

Γιαούρτια <sup>1</sup>	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (Παραδοσιακό)	5,3	73	192
Αγελάδος (Ευρωπαϊκού τύπου)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβειο (Παραδοσιακό)	7,9	68	226

Γάλα <sup>2</sup>	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (ημι- αποβουτυρωμένο)	1-2	44-47	120-125
Αγελάδος (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Κατσικίσιο	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής <sup>2</sup>	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλου τσιζ)	28,7	1.395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκούντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ροκφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλούμι	24	1.100	840

\*Σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του.

**Πηγές:** 1: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.















2: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

• Για τα άτομα που δεν μπορούν (για λόγους δυσανεξίας ή αλλεργίας) ή δεν επιθυμούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και σε περιόδους νηστείας, υπάρχουν τρόφιμα που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα,

μαρίδα, γαύρος, αθερίνα), λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια), όσπρια, και ξηροί καρποί (π.χ., αμύγδαλα). Στον παρακάτω πίνακα αναφέρεται ενδεικτικά η περιεκτικότητα σε ασβέστιο ορισμένων τροφίμων που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου.

#### ΠΙΝΑΚΑΣ 4.

#### Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
<b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2.774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1.703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1.463
<b>Όσπρια</b>		
Φασόλια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	214
Ρεβίθια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	114
Φακές (βραστές) 	1 φλιτζάνι (200)	66
<b>Λαχανικά</b>		
Μπάμιες (βρασμένες) 	150	234
Αντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
Αγκινάρες (βρασμένες) 	150	74
<b>Φρούτα</b>		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Ακτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
<b>Ξηροί καρποί</b>		
Αμύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
Κολοκυθόσποροι 	3 κουταλιές της σούπας (27)	30

Πηγή: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.

• Υπάρχουν παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση

ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση ασβεστίου.



## ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου, στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

### Εδώ ανήκουν:

- Οι φακές
- Τα φασόλια
- Τα ρεβίθια
- Η φάβα
- Τα ξερά κουκιά
- Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.



## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε τουλάχιστον **3 μερίδες** οσπρίων την εβδομάδα.

## 1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150–200 γραμμάρια οσπρίου, ανάλογα με το είδος)

## Παραδείγματα πιάτων με όσπρια και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

1 πιάτο φασολάδα = 2 μερίδες οσπρίων  
 1 πιάτο ρεβιθόρυζο = 1 μερίδα οσπρίων  
 1 σαλάτα με φακή, ρόκα, ντομάτα = 1 μερίδα οσπρίων

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία οσπρίων. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να τα καταναλώνετε ως κύριο γεύμα, αλλά και ως συνοδευτικό κυρίου γεύματος ή ως σαλάτα (π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα).
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι (π.χ., φακόρυζο).
- Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν τα όσπρια, συνδυάστε τα με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
  - Στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι
  - Στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα
  - Καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.
- Αποφεύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος της περιεκτικότητάς τους σε ορισμένες βιταμίνες.
- Εάν νιώθετε «φούσκωμα», όταν καταναλώνετε όσπρια:
  - Αφήστε τα να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα
  - Καταναλώστε μικρότερη ποσότητα, περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα όσπρια αποτελούν εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης. Προτιμήστε τα, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας.
- Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που βρίσκονται στα όσπρια δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Για τον λόγο αυτό, συνδυάζοντας τα όσπρια με δημητριακά, τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.



## ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

## ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Το κόκκινο κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και τη σημαντικότερη πηγή σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Ε, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Ωστόσο, η αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος, και ιδιαίτερα των επεξεργασμένων προϊόντων του, αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρκίνου του παχέος εντέρου. Παραδοσιακά, η ελληνική διατροφή χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



### Εδώ ανήκουν:

- Μοσχάρι, βοδινό
- Χοιρινό
- Αρνί, πρόβατο
- Κατσίκι, γίδα
- Κυνήγι: π.χ., αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **μέχρι 1 μερίδα** άπαχου κόκκινου κρέατος την εβδομάδα. Από αυτό, όσο το δυνατό λιγότερο να είναι επεξεργασμένο.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**  
**120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου κρέατος.**

**Παραδείγματα μερίδας**



Μία μπριζόλα στο μέγεθος μίας «παλάμης»



Ένα μπιφτέκι στο μέγεθος μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»

## ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το λευκό κρέας αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Παρέχει επίσης βιταμίνες, σίδηρο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο, ενώ, σε σύγκριση με το κόκκινο κρέας, περιέχει μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Ωστόσο, η κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων λευκού κρέατος είναι επιβλαβής για την υγεία και πρέπει να αποφεύγεται.



### Εδώ ανήκουν:

- Κοτόπουλο
- Γαλοπούλα
- Πάπια
- Κουνέλι
- Κυνήγι: π.χ., φασιανός, ορτύκι, πέρδικα
- Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **1-2 μερίδες** λευκού κρέατος την εβδομάδα. Από αυτό, όσο το δυνατό λιγότερο να είναι επεξεργασμένο.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**  
**120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου λευκού κρέατος.**

**Παραδείγματα μερίδας**



Μισό στήθος κοτόπουλο



Ένα μπούτι κοτόπουλο

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε το λευκό κρέας αντί του κόκκινου.
- Εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε κόκκινο κρέας, προτιμήστε άπαχα μέρη από μοσχάρι (π.χ., νουά), ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας.
- Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας.
  - Επεξεργασμένο είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλας ή κοτόπουλου, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστουρμάς, σουτζούκι, σύγλινο, απάκι, λουκάνικα), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλου κ.ά.).
  - **Εφόσον επιθυμείτε να το καταναλώσετε, φροντίστε η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γραμμάρια την εβδομάδα, π.χ., 1 φέτα επεξεργασμένου κρέατος.**

- Αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.



- Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλόν είναι να μην αποτελούν τον συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Συνδυάστε το κρέας με λαχανικά, π.χ., κοτόπουλο με μπάμιες, μοσχάρι με κολοκυθάκια, χοιρινό με σέλινο, κρεατόσουπα.
- Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν καταναλώνετε κρέας, όπως σε περίοδο νηστείας, ή αν ακολουθείτε χορτοφαγική διατροφή, ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης προτιμήστε ποικιλία από όσπρια και ξηρούς καρπούς και συνδυάστε τα με δημητριακά.

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

**Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** είναι οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης οι οποίες προέρχονται από το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Τα απαραίτητα αμινοξέα είναι εκείνα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει από τη διατροφή. Οι πρωτεΐνες

φυτικής προέλευσης δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Για τον λόγο αυτό, οι αυστηρά χορτοφάγοι χρειάζεται να καταναλώνουν συνδυασμούς τροφίμων φυτικής προέλευσης, για παράδειγμα φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., για να προσλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

## ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνες (Α, D, B<sub>12</sub>, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη) και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως χολίνη.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε έως **4 αυγά** την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων.

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος του αυγού. Αντί για τηγανητό, καταναλώστε το βραστό ή ως ομελέτα ψητή στον φούρνο.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε αυγά τις ημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφύγετε την κατανάλωσή τους κατά τις ημέρες που επιλέγετε κρέας.
- Προτιμάτε το αυγό σφιχτό και όχι μελάτο, γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να προσβληθείτε από σαλμονέλα.

### ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Πολλά τρόφιμα και, κυρίως, γλυκά περιέχουν αυγά.
- Το ασπράδι του αυγού περιέχει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Ο κρόκος περιέχει χοληστερόλη, καθώς και τη μεγαλύτερη ποσότητα της βιταμίνης Α και της θειαμίνης (βιταμίνη Β<sub>1</sub>).
- Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσλαμβανόμενη από τα αυγά χοληστερόλη δεν αυξάνει τόσο, όσο πιστεύαμε στο παρελθόν, τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα. Ωστόσο, άτομα με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., άτομα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος) ή ήδη πάσχοντες θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους σχετικά με την ποσότητα αυγών που μπορούν να καταναλώνουν.



## ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πιθανώς στην πρόληψη άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως η οστεοπόρωση και η άνοια.

### Εδώ ανήκουν:

- Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι
- Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή, οστρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2-3 μερίδες** από **ποικιλία** ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα.

Φροντίστε τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά.



**1 μερίδα ισοδυναμεί με:  
150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών.**

**Παραδείγματα μερίδας**



**1 μέτρια τσιπούρα**



**1 κολιός**



**10-12 γαύροι**



**10-12 μικρές σαρδέλες**



**15 μέτριες γαρίδες**



**12-14 μεγάλα μύδια**

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέγεται τα μικρά λιπαρά ψάρια, π.χ., γάυρο, σαρδέλα, γόπα. Εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία, αποτελούν και οικονομική λύση.
- Προτιμάτε ψάρια και θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια. Αν αυτό δεν εφικτό, μπορείτε να επιλέξετε και κατεψυγμένα.
- Αποφεύγετε τα παστά ψάρια, κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.
- Αποφεύγετε τα καπνιστά ψάρια, καθώς, λόγω της διαδικασίας καπνισμού, επιβαρύνονται με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία, ενώ συχνά είναι και αλατισμένα.
- Ο τρόπος μαγειρέματος είναι επίσης σημαντικός. Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνήθη τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα, είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Μην ξεχνάτε τις παραδοσιακές ελληνικές συνταγές. Συνδυάστε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι. Θυμηθείτε τις παραδοσιακές συνταγές και για τη νηστεία, π.χ., χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό, μυδοπίλαφο.

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος και η αθερίνα, είναι πλούσια σε ασβέστιο.
- **Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περιβάλλοντος:** Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος) που συσσωρεύονται στη θάλασσα, τα ποτάμια ή τις λίμνες. Οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συγκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών, ιδιαίτερα στα πολύ μεγάλα ψάρια και σε αυτά που ζουν περισσότερο. Ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους. Ωστόσο, για τις έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες και για όσες γυναίκες θέλουν να μείνουν έγκυες, συνιστάται ο περιορισμός κατανάλωσης συγκεκριμένων ειδών ψαριών που είναι πιθανότερο να έχουν μολυνθεί από υδράργυρο, όπως ξιφίας, καρχαριοειδή κ.ά., λόγω της πιθανής δυσμενούς επίδρασης του υδραργύρου στο αναπτυσσόμενο έμβρυο.
- **Πώς να αναγνωρίσετε τα φρέσκα ψάρια:**  
Τα φρέσκα ψάρια πρέπει:
  - να πωλούνται πάνω σε παχύ στρώμα πάγου,
  - να έχουν τη χαρακτηριστική μυρωδιά της θάλασσας. Οποιαδήποτε δυσάρεστη οσμή («ψαρίλα») ή η χαρακτηριστική μυρωδιά της αμμωνίας αποτελεί ένδειξη ότι δεν είναι φρέσκα,
  - τα μάτια να έχουν έντονο λαμπερό χρώμα και να είναι ελαφρώς διογκωμένα προς τα έξω και όχι θολά ή «βουλιαγμένα» προς τα μέσα,
  - τα βράγχια να έχουν έντονο κόκκινο ή ροζ χρώμα και όχι καφέ,
  - το σώμα να είναι σφριγηλό και χωρίς παραμορφώσεις και, όταν το ακουμπάμε, να μην αφήνει στο χέρι μας την αίσθηση της «γλίτσας» ούτε τα λέπια του να αποκολλώνται με ευκολία. Επίσης, όταν πιέζετε με το δάχτυλό σας τη σάρκα του, αυτή πρέπει να επανέρχεται στην αρχική της θέση. Τέλος, όταν αγοράζετε φιλέτα ψαριού, φροντίστε να μην έχουν σκούρο χρώμα ή να μην έχουν αρχίσει να ξεραίνονται στις άκρες τους.
- Συμβουλές για τα οστρακοειδή (μύδια, στρείδια, γυαλιστερές, κυδώνια): Πετάξτε όσα οστρακοειδή έχουν σπασμένο ή ραγισμένο κέλυφος. Εάν το κέλυφός τους είναι ανοιχτό, αφήστε τα να πέσουν από μικρό ύψος στον νεροχύτη. Αν το κέλυφος κλείσει, μπορείτε να τα καταναλώσετε.
- Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται κάποια είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πίνακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη περιεκτικότητα, η οποία μειώνεται σταδιακά προχωρώντας προς το τέλος του.



## ΠΙΝΑΚΑΣ 5.

Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα

ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ (ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ) / 100 ΓΡΑΜΜΑΡΙΑ
Σαρδέλα	1,41
Καπόνι	1,35
Κολιός – Σκουμπρί	1,34
Σολομός (φρέσκος)	1,03
Μελανούρι	0,96
Γόπα	0,86
Γαλέος	0,84
Γαύρος	0,8
Ξιφίας	0,75
Πέστροφα	0,73
Γοβιός	0,68
Μαρίδα – Αθερίνα	0,61
Λαβράκι	0,59
Καλαμάρι	0,48
Τσιπούρα – Σπάρος – Σαργός	0,48
Σολομός καπνιστός	0,45
Κέφαλος	0,32
Καβούρι	0,32
Σαφρίδι	0,26
Παλαμίδα	0,26
Ροφός	0,25
Γλώσσα	0,25
Τόνος (κονσέρβας)	0,24
Γαρίδα	0,24
Λυθρίνι	0,22
Βακαλάος φρέσκος	0,18
Σάλπα	0,17
Χταπόδι	0,16
Καραβίδα	0,14
Χέλι	0,12
Αστακός	0,11
Μύδια	0,11
Τόνος	0,10

Πηγές: Zlatanos S. & Sagredos AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid*, 95 (2), 66-69.  
 Στεργίου ΙΚ., Καραχλέ ΠΚ., Τσικλήρας Η. & Μαυλαλάκης Η. (2011). Κραυγή ιχθύος – Ψάρια των ελληνικών θαλασσών – Βιολογία, Αλεία, Διαχείριση. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



## ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Η κατανάλωση λιπών και ελαίων είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Παρέχουν ενέργεια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, ενώ παράλληλα συνεισφέρουν στη γεύση των τροφίμων. Ωστόσο, το είδος αλλά και η ποσότητα που καταναλώνουμε έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν (μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, κορεσμένα). Η κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως μονοακόρεστα ή/και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα) είναι ευεργετική για την υγεία και προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντίθετα, η μεγάλη κατανάλωση λιπών ζωικής προέλευσης (που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα) μπορεί να έχει επιβλαβείς επιπτώσεις στην υγεία (π.χ., αύξηση των λιπιδίων του αίματος). Ακόμα πιο επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα υδρογονωμένα λιπαρά οξέα (τρανς). Προσοχή πρέπει να δίνουμε, επίσης, στην ποσότητα των λιπών και ελαίων που καταναλώνουμε, γιατί αποδίδουν πολλές θερμίδες και μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί το κύριο προστιθέμενο έλαιο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης E) και άλλων ευεργετικών για την υγεία συστατικών (π.χ., πολυφαινολών).

Οι ελιές και οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται, επίσης, στην κατηγορία αυτή. Είναι πηγή μονοακόρεστων ή και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων, καθώς και άλλων συστατικών με αντιοξειδωτική δράση.

**Εδώ ανήκουν:**

- Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:
  - Ελαιόλαδο
  - Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
  - Μαργαρίνη
  - Βούτυρο
- Οι ελιές
- Οι ξηροί καρποί:
  - Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.
  - Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.
  - Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω (π.χ., ταχίни).

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **4-5 μερίδες** την ημέρα.

- ✓ Καταναλώνετε **ελαιόλαδο** ως **πρώτη επιλογή** προστιθέμενου ελαίου τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.
- ✓ **Περιορίστε** την κατανάλωση **προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης**, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.
- ✓ **Αποφεύγετε** την κατανάλωση **υδρογονωμένων λιπαρών** (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται, κυρίως, σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων, πριν τα αγοράσετε.



**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**

**1 κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) ελαιόλαδο**



**1 κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια**



**1 χούφτα ξηρών καρπών  
(π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα  
καρύδια, 3 κουταλιές της σούπας  
ηλιόσπορους)**



**10-12 ελιές**



**1½ κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)**



**1 κουταλιά της σούπας  
(των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη**

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Καταναλώνετε τα λίπη και έλαια με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες:
  - Υπολογίστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε πιάτο φαγητού και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στην ατομική σας σαλάτα.
  - Χρησιμοποιήστε ειδικό στόμιο ροής για το μπουκάλι του λαδιού.
  - Προσθέστε στις σαλάτες περισσότερο λεμόνι ή ξίδι, και στο φαγητό περισσότερα λαχανικά, π.χ., τριμμένη ντομάτα.
- Προσθέστε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιόλαδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αποφεύγετε το τηγάνισμα. Εάν επιθυμείτε να τηγανίσετε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή.
- Για τη σωστή συντήρηση του ελαιόλαδου, αποθηκεύστε το σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι και φυλάξτε το σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- Ως δεύτερη επιλογή μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιείτε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), π.χ., ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο. Ωστόσο, αποφεύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία χρησιμοποιούνται συχνά για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ ταχυφαγεία ή περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα.
- Καταναλώνετε ανάλατους ξηρούς καρπούς ως ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές. Ιδιαίτερα τα καρύδια είναι πλούσια πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών.
- Προτιμήστε ταχίνι ως μικρογεύμα. Μπορείτε να το αλείψετε στο ψωμί ή να το χρησιμοποιήσετε στη μαγειρική, π.χ., ταχινόπιτα, και στη ζαχαροπλαστική, π.χ., κουλουράκια με ταχίνι κ.ά.
- Ξαλμυρήστε τις ελιές πριν από την κατανάλωσή τους, για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Εκτός από τα λίπη και έλαια που προσθέτουμε στο φαγητό, σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν λιπαρά. Έτσι, τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως οι ξηροί καρποί, είναι πλούσια πηγή μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Επίσης, τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα. Ανάλογα με το είδος τους, τα λιπαρά οξέα έχουν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις στην υγεία, όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

## ΠΙΝΑΚΑΣ 6.

### Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία

 <b>ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ &amp; ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)</b>	 <b>ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ</b>	 <b>ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ – ΤΡΑΝΣ (TRANS)</b>
<p><b>Πηγές</b></p> <p>Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια &amp; θαλασσινά κ.ά.</p>	<p><b>Πηγές</b></p> <p>Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.</p>	<p><b>Πιθανές πηγές*</b></p> <p>Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.</p> <p>*Ελέγξτε τις ετικέτες της συσκευασίας των τροφίμων</p>
<p><b>Ωφέλιμα για την υγεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις</li> </ul>	<p><b>Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Μείωση κατανάλωσης</li> <li>✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονοακόρεστα &amp; πολυακόρεστα)</li> </ul>	<p><b>Πολύ επιβλαβή για την υγεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Αποφυγή κατανάλωσης</li> </ul>

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, λόγω του τρόπου παραγωγής του, είναι επιπλέον πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και θα πρέπει να προτιμάται.
- **Στο εμπόριο επιτρέπεται να διατίθενται μόνο τα ελαιόλαδα των παρακάτω ποιοτικών κατηγοριών** (Κώδικας Τροφίμων, Ποτών και Αντικειμένων Κοινής Χρήσης, άρθρα 70-72):
  - Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
  - Παρθένο ελαιόλαδο
  - Ελαιόλαδο – αποτελούμενο από εξευγενισμένα και παρθένα ελαιόλαδα
  - Πυρηνέλαιο
- Το ελαιόλαδο, ανάλογα με τα ποιοτικά του χαρακτηριστικά και τον τρόπο παρασκευής του, διακρίνεται σε:

### i. Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Λαμβάνεται από τον ελαιόκαρπο μόνο με μηχανικές μεθόδους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, σε συνθήκες που δεν προκαλούν αλλοίωση του ελαίου και δεν έχει υποστεί καμία άλλη επεξεργασία πλην της πλύσης, της μετάγγισης, της φυγοκέντρισης και της διήθησης (φιλτράρισμα). Αποτελεί την ποιοτικότερη κατηγορία ελαιολάδου, έχει άριστα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά (χρώμα, εμφάνιση, άρωμα και χαρακτηριστική άμεμπτη γεύση). Η οξύτητά του δεν επιτρέπεται να υπερβαίνει τα 0,8 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια (0,8%).

### ii. Παρθένο ελαιόλαδο

Παράγεται με τον ίδιο τρόπο όπως και το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και έχει πολύ καλά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά. Είναι όμως λίγο χαμηλότερης ποιότητας, εξαιτίας της μεγαλύτερης οξύτητας (που κυμαίνεται σε ποσοστό έως 2%) που του προσδίδει πιο έντονη (όξινη) γεύση από το εξαιρετικό παρθένο. Επισημαίνεται ότι οι μόνες κατηγορίες φυτικών

ελαίων που διατίθενται στον καταναλωτή **χωρίς περαιτέρω χημική επεξεργασία (εξευγενισμός ή ραφινάρισμα)** είναι το εξαιρετικό παρθένο και το παρθένο ελαιόλαδο. Όλες οι υπόλοιπες κατηγορίες φυτικών ελαίων, όπως και το ελαιόλαδο (χωρίς καμία άλλη ένδειξη), υφίστανται σύνολο χημικών διαδικασιών που αποσκοπούν στη βελτίωση των αρχικών οργανοληπτικών χαρακτηριστικών (χρώμα, γεύση, άρωμα) και τη μείωση της αρχικής οξύτητας σε χαμηλά επίπεδα.

### iii. Ελαιόλαδο αποτελούμενο από παρθένο και εξευγενισμένο ελαιόλαδο

Έχει οξύτητα μέχρι 1%, η οποία προέρχεται από την ανάμιξη παρθένου με εξευγενισμένο ελαιόλαδο. Δηλαδή, πρόκειται για κατώτερης ποιότητας ελαιόλαδο, καθώς στην παρασκευή του, εκτός από παρθένο ελαιόλαδο (όχι εξαιρετικό παρθένο), χρησιμοποιείται και εξευγενισμένο ελαιόλαδο (το οποίο είναι γνωστό ως λαμπάντε). Το ελαιόλαδο λαμπάντε, στην αρχική του μορφή, δεν προορίζεται για ανθρώπινη κατανάλωση (εξαιτίας της πολύ υψηλής οξύτητάς του, που υπερβαίνει το 3,3% ή /και των μη αποδεκτών οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του), αλλά μόνο για βιομηχανικές χρήσεις. Μέσω, όμως, ειδικής επεξεργασίας με χημικά (εξευγενισμός ή ραφινάρισμα) μπορεί να καταναλωθεί από τον άνθρωπο.

### iv. Πυρηνέλαιο

Λαμβάνεται από τους πυρήνες της ελιάς, κατόπιν επεξεργασίας με διαλύτες ή με φυσικά μέσα (έκθλιψη, πίεση) ή/και με την προσθήκη παρθένου ελαιόλαδου. Το προϊόν παρασκευάζεται από τον εξευγενισμό του πυρηνέλαιου (ύστερα από σύνολο χημικών επεξεργασιών που περιλαμβάνουν απόσπηση, αποχρωματισμό, μείωση οξύτητας κτλ.) με την πιθανή προσθήκη παρθένου ελαιόλαδου. Η οξύτητα δεν πρέπει να υπερβαίνει το 1,0% (όπως συμβαίνει με όλα τα έλαια που υφίστανται χημική επεξεργασία).



## ΑΛΑΤΙ

Το **αλάτι** αποτελείται από νάτριο (Na) και χλώριο (Cl). Το αλάτι του εμπορίου, λόγω του εμπλουτισμού του, είναι η κυριότερη πηγή πρόσληψης ιωδίου. Το **νάτριο**, εκτός από το επιτραπέζιο αλάτι, βρίσκεται και σε άλλα τρόφιμα. Κάποια ποσότητα νατρίου περιέχεται εκ φύσεως στα τρόφιμα, αλλά η μεγαλύτερη ποσότητα προστίθεται σε αυτά για γεύση και συντήρηση. Το νάτριο συμβάλλει στη σωστή λειτουργία του μυϊκού και του νευρικού συστήματος, ενώ βοηθά στη ρύθμιση των υγρών του σώματος και της αρτηριακής πίεσης. Ο οργανισμός μας χρειάζεται μόνο μια μικρή ποσότητα νατρίου για να είναι υγιής. Αντίθετα, η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας νατρίου αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Παράλληλα, είναι πιθανό να σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου.

## ΣΥΣΤΑΣΗ

**Περιορίστε** την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν. Καταναλώνετε **λιγότερο** από **5 γραμμάρια** την **ημέρα**, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα.

- 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι.

**Προσοχή:** Η σύσταση αυτή ισχύει για υγιείς ενήλικες. Άτομα με διαγνωσμένη υπέρταση, νεφρική νόσο και άλλα χρόνια νοσήματα θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Για την ενίσχυση της γεύσης των φαγητών, αντί για αλάτι μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, όπως άνηθο, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, δυόσμο, δάφνη, θυμάρι, αποξηραμένο σέλινο, πιπέρι, μοσχοκάρυδο, κύμινο κ.ά. Επιπλέον, χρησιμοποιήστε ξίδι, λεμόνι, σκόρδο, κρεμμύδι κ.ά.
- Όταν χρησιμοποιείτε αλάτι, φροντίστε να είναι ιωδιούχο.
- Προτιμάτε σπιτικά φαγητά, όπου μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα αλατιού, και χρησιμοποιήστε λίγο ή καθόλου αλάτι.
- Μην βάζετε την αλατιέρα στο τραπέζι.
- Τρόφιμα της ίδιας κατηγορίας, π.χ., τυριά, αρτοσκευάσματα, διαφέρουν μεταξύ τους στην περιεκτικότητά τους σε νάτριο. Συμβουλευτείτε τις ετικέτες της συσκευασίας τροφίμων και επιλέξτε αυτά με τη χαμηλότερη περιεκτικότητα.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση λαχανικών σε άλμη (τουρσί).
- Αποφεύγετε την κατανάλωση κονσερβοποιημένων, επεξεργασμένων και παστών κρεάτων ή ψαριών και αλλαντικών.
- Επιλέγετε ανάλατους ξηρούς καρπούς.



## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- 1 γραμμάριο άλατος ισοδυναμεί με 0,4 γραμμάρια νατρίου.
- 1 κουταλάκι του γλυκού μαγειρικό αλάτι περιέχει περίπου 2.300 mg νατρίου.
- Υπάρχουν τροφές που είναι «**κρυφές**» πηγές αλατιού, όπως ψωμί, αρτοσκευάσματα, σάλτσες, μαγιονέζα, προϊόντα σόγιας, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών, ορισμένα γλυκά κ.ά.
- Οι ετικέτες της συσκευασίας τροφίμων μάς ενημερώνουν για την περιεκτικότητά τους τόσο σε νάτριο (πίνακας διαθρεπτικής επισήμανσης) όσο και σε αλάτι (λίστα των συστατικών).
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του **Ενιαίου Φορέα Ελέγχου Τροφίμων** (ΕΦΕΤ, 2010), ένα τρόφιμο, ανάλογα με την περιεκτικότητά του σε νάτριο/αλάτι, χαρακτηρίζεται ως:
  - **Υψηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει περισσότερο από 0,6 γραμμάρια νατρίου (ή 1,5 γραμμάρια αλατιού).
  - **Μέτριο σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,3 έως 0,6 γραμμάρια νατρίου.
  - **Χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια περιέχει 0,1 γραμμάρια νατρίου (ή 0,3 γραμμάρια αλατιού) ή λιγότερο.
  - **Πολύ χαμηλό σε νάτριο/αλάτι:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,04 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού.
  - **Ελεύθερο νατρίου/αλατιού:** όταν στα 100 γραμμάρια ή 100 ml περιέχει όχι περισσότερο από 0,005 γραμμάρια νατρίου ή ισοδύναμη ποσότητα αλατιού ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml.

## Παράδειγμα ετικέτας



# 09



## ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)

Τα προστιθέμενα σάκχαρα, με κύριο εκπρόσωπο τη ζάχαρη, προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, χωρίς όμως να του παρέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά, προσδίδοντας κατά βάση «κενές» θερμίδες. Χρησιμοποιούνται κυρίως κατά την παρασκευή γλυκισμάτων, ενώ περιέχονται συχνά σε έτοιμα βιομηχανοποιημένα τρόφιμα και ποτά, όπως αναψυκτικά, χυμούς, μπισκότα, κρουασάν, έτοιμες σάλτσες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα κ.ά.

Όταν η κατανάλωση προστιθέμενων σακχάρων υπερβαίνει τις ενεργειακές ανάγκες, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και παχυσαρκία, και πιθανώς στην εμφάνιση άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2. Επιπλέον, η κατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε προστιθέμενα σάκχαρα αντικαθιστά συχνά άλλα τρόφιμα, που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Τέλος, η συχνή κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ζάχαρη συμβάλλει στην εμφάνιση τερηδόνας.

**Εδώ ανήκουν:**

- Η επιτραπέζια ζάχαρη (λευκή ή καστανή)
- Άλλες σακχαρούχες γλυκαντικές ύλες (γλυκόζη, αμυλοσιρόπιο, φρουκτόζη, μαλτόζη, μαλτοδεξτρίνη, μελάσα, πετιμέζι κ.ά.)
- Το μέλι.

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

**Περιορίστε** την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.

- Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώσετε ένα γλυκό την εβδομάδα.
- Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο. Η συνήθεια αυτή αποτελεί μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη.
- Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σιμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- Αντικαταστήστε τη ζάχαρη με μέλι, π.χ., στο τσάι ή στο χαμομήλι.
- Περιορίστε την κατανάλωση αρτυμάτων-σαλτσών εμπορίου, καθώς μπορεί να αποτελούν κρυφή πηγή ζάχαρης.
- Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων.



## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχουν τροφές που είναι φυσικές πηγές σακχάρων. Τα φρούτα είναι πλούσια πηγή φυσικών σακχάρων, ενώ κάποια λαχανικά (π.χ., παντζάρια, καρτότα, αρακάς) περιέχουν μικρές ποσότητες. Στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής προσλαμβάνουμε σάκχαρα από αυτά τα τρόφιμα και δεν είναι απαραίτητο να καταναλώνουμε ζάχαρη ή τροφές με προστιθέμενα σάκχαρα.
- Το μέλι περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη. Σε αντίθεση με τη ζάχαρη, περιέχει και άλλα συστατικά, με αντιοξειδωτική και αντιμικροβιακή δράση.
- Η καστανή ζάχαρη είναι λιγότερο επεξεργασμένη σε σύγκριση με τη λευκή. Ωστόσο, είναι «μύθος» ότι περιέχει λιγότερες θερμίδες.
- Η μαύρη σοκολάτα, με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, περιέχει συστατικά με ευεργετική επίδραση στην υγεία, όπως τα φλαβονοειδή, και για τον λόγο αυτό αποτελεί μία καλή επιλογή γλυκίσματος, όταν καταναλώνεται με μέτρο.
- Στα προϊόντα «light» ή χαμηλών λιπαρών, η μειωμένη ποσότητα λιπαρών αντικαθίσταται πιθανόν από ζάχαρη και γλυκαντικά. Διαβάστε τις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων.
- Πολλά προϊόντα αποτελούν «κρυφές πηγές» ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών υλών, όπως για παράδειγμα κάποια αρτοσκευάσματα, δημητριακά πρωινού, αρτύματα-έτοιμες σάλτσες κ.ά. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να διαβάζετε τις ετικέτες, ώστε να είστε ενήμεροι για το είδος και την ποσότητα των σακχάρων που καταναλώνετε καθημερινά.
- Μέχρι σήμερα, η κατανάλωση τεχνητών (π.χ., ασπαρτάμη, σουκραλόζη κ.ά.) και φυσικών (π.χ., στέβια) γλυκαντικών υλών που δεν αποδίδουν θερμίδες δεν έχει βρεθεί να σχετίζεται με προβλήματα υγείας. Ωστόσο, η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο και να αποφεύγεται η υπερκατανάλωσή τους.
- Σύμφωνα με τις νομοθετικές διατάξεις του ΕΦΕΤ (2010), ένα τρόφιμο θεωρείται:
  - **Χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα**, όταν περιέχει λιγότερα από 5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια προϊόντος για στερεές τροφές ή 2,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 ml προϊόντος για υγρές τροφές.
  - **Χωρίς σάκχαρα**, όταν περιέχει λιγότερο από 0,5 γραμμάρια σακχάρων ανά 100 γραμμάρια ή 100 ml προϊόντος.
  - **Χωρίς πρόσθετα σάκχαρα**, όταν δεν περιέχει πρόσθετα συστατικά (μονοσακχαρίτες ή διασακχαρίτες ή άλλο συστατικό που χρησιμοποιείται για τις γλυκαντικές του ιδιότητες). Εάν υπάρχουν φυσικά σάκχαρα στο τρόφιμο, η επισήμανση θα πρέπει να φέρει και την ένδειξη: «**ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΣΙΚΑ ΣΑΚΧΑΡΑ**».





## ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ

Η καθημερινή πρόσληψη της απαραίτητης για τον οργανισμό ποσότητας νερού και υγρών έχει ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Το νερό αποτελεί το κυριότερο συστατικό του ανθρώπινου σώματος, αντιστοιχώντας περίπου στο 60% του σωματικού βάρους. Συμμετέχει σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του οργανισμού και είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του. Περιέχει ανόργανα στοιχεία, όπως μαγνήσιο και ασβέστιο. Για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού, η πρόσληψη υγρών θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον τις απώλειες. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών προκαλεί αφυδάτωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μείωση της φυσικής αντοχής και της νοητικής λειτουργίας (π.χ., δυσκολία στη συγκέντρωση).

## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **8-10 ποτήρια υγρών** (2-2,5 λίτρα) την ημέρα. Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα **6-8 ποτήρια** (1,5-2 λίτρα) να είναι **νερό**.



1 ποτήρι = 250 ml

Να θυμάστε ότι το σύνολο των υγρών που χρειάζεστε εξαρτάται από τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος και από το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας. Εάν βρίσκεστε σε θερμό περιβάλλον ή ασκείστε έντονα, καταναλώστε περισσότερα υγρά.

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προτιμάτε το νερό βρύσης. Το εμφιαλωμένο νερό ενδείκνυται μόνο στις περιπτώσεις που το νερό βρύσης δεν είναι ασφαλές ή/και διαθέσιμο.
- Μπορείτε να συμπληρώσετε τις ημερήσιες ανάγκες σας σε υγρά και από άλλες πηγές, όπως γάλα, καφέ, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο, δυόσμο κ.ά.
- Αφεψήματα που περιέχουν καφεΐνη, όπως ο καφές και το τσάι, μπορούν να συμβάλλουν στην πρόσληψη υγρών ωστόσο, λόγω της διεγερτικής τους δράσης, η κατανάλωσή τους θα πρέπει να προσαρμόζεται στην ανοχή κάθε ατόμου:
  - Συνιστάται να μην καταναλώνονται περισσότερα από 400 mg καφεΐνης την ημέρα (π.χ., 3-4 φλιτζάνια καφέ).
- Προτιμάτε το νερό και αποφύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.
- Έχετε μαζί σας πρακτικές συσκευασίες με νερό, όταν βρίσκεστε εκτός σπιτιού, π.χ., χώρος εργασίας, σχολείο, ταξίδια κ.α.
- Για να μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, έχετε πάντα νερό πάνω στο τραπέζι, στο γραφείο κ.α.



## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Εκτός από τον καφέ, καφεΐνη περιέχεται και σε άλλα ροφήματα, ποτά και τρόφιμα, π.χ., αναψυκτικά τύπου κόλα, ενεργειακά ποτά, προϊόντα με κακάο. Διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασιών.
- Αρκετά ροφήματα από αρωματικά φυτά και βότανα που φύονται κατεχοχίνη στην Ελλάδα, όπως το

τσάι του βουνού, η μέντα ή φλισκούνη, το φασκόμηλο, το δίκταμο, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, η λουΐζα, το τίλιο και το χαμομήλι, φαίνεται να έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Ωστόσο, συνιστάται να καταναλώνονται με μέτρο.



## ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

Η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, γεγονός που εξαρτάται κυρίως από το πόσο πολύ και πόσο συχνά καταναλώνονται. Οι επιπτώσεις αυτές οφείλονται κατά βάση στην περιεκτικότητα των ποτών σε οινόπνευμα (αιθυλική αλκοόλη ή, απλά, αλκοόλ). Η υψηλή χρόνια κατανάλωση οινοπνεύματος σχετίζεται με την εμφάνιση παχυσαρκίας, κίρρωσης του ήπατος, καρκίνου, καρδιαγγειακών νοσημάτων και σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2. Επιπλέον, ο συνδυασμός της κατανάλωσης οινοπνεύματος με το κάπνισμα είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικός για την υγεία.

Ωστόσο, η μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος φαίνεται να προστατεύει από την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Ειδικότερα, η μικρή καθημερινή κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων, που αποτελεί χαρακτηριστικό της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής, φαίνεται ότι υπερτερεί, γιατί το κρασί, εκτός από οινόπνευμα, περιέχει και άλλες ευεργετικές ουσίες. Επομένως, η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών απαιτεί σύνεση και μέτρο.

## ΣΥΣΤΑΣΗ

**Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά**, τότε συνιστάται η κατανάλωση κρασιού κατά τη διάρκεια των γευμάτων και μέχρι:

**2 ποτήρια/ημέρα** για τους **άνδρες**

**1 ποτήρι/ημέρα** για τις **γυναίκες**

Εάν δεν προτιμάτε το κρασί, μπορείτε να καταναλώνετε άλλα οινοπνευματώδη ποτά μέχρι:

**2 ποτά/ημέρα** για τους **άνδρες**

**1 ποτό/ημέρα** για τις **γυναίκες**

## 1 ποτό ισοδυναμεί με:



**1 μικρή (330 ml) μπίρα,**  
περιεκτικότητας 4-5% σε αλκοόλη



**1 ποτήρι (125 ml) κρασί,**  
περιεκτικότητας 11-13% σε  
αλκοόλη



**1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή**  
**τσίπουρο ή άλλο ποτό**  
**(π.χ., ουίσκι, τζιν, βότκα),**  
περιεκτικότητας 40% σε αλκοόλη



**Περιπτώσεις κατά τις οποίες θα πρέπει να αποφεύγεται πλήρως η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών:**

- Άτομα κάτω των 18 ετών (η κατανάλωση αλκοόλ από ανηλίκους απαγορεύεται από την ελληνική νομοθεσία).
- Άτομα που σκοπεύουν να οδηγήσουν, να χειριστούν μηχανήματα ή να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση ή επιδεξιότητα.
- Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή με ενδεχόμενη αλληλεπίδραση με οινοπνευματώδη ποτά.
- Άτομα που δεν μπορούν να περιορίσουν την κατανάλωσή τους στο επίπεδο της μέτριας κατανάλωσης.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για τις έγκυες, και ιδιαίτερα κατά το 1ο τρίμηνο, συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών. Είναι η πιο ασφαλής επιλογή.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Η μέτρια κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών φαίνεται ότι προστατεύει από καρδιαγγειακά νοσήματα. **Προσοχή: εάν δεν πίνετε οινοπνευματώδη ποτά, δεν χρειάζεται να αρχίσετε να πίνετε.** Για την προστασία και τη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, είναι σημαντική η υιοθέτηση υγιεινού τρόπου ζωής, όπως τακτική σωματική δραστηριότητα, υγιεινή διατροφή, διατήρηση σταθερού και φυσιολογικού σωματικού βάρους και αποχή από το κάπνισμα.
- Ως μέτρια κατανάλωση ορίζεται η κατανάλωση 2 ποτών/ημέρα για τους άνδρες και 1 ποτού/ημέρα για τις γυναίκες. Αυτό **δεν σημαίνει** ότι, αν δεν καταναλώσετε αλκοόλ για μία ή περισσότερες ημέρες, μπορείτε να μεταφέρετε τον αριθμό των επιτρεπόμενων ποτών ανά ημέρα και να τα καταναλώσετε συνολικά.
- Προτιμάτε κρασί έναντι των άλλων οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωση κρασιού, και ιδιαίτερα κόκκινου, φαίνεται ότι υπερτερεί, γιατί περιέχει ουσίες που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, όπως πολυφαινόλες (π.χ., ρεσβερατρόλη), με ευεργετική δράση στην υγεία.
- Προτιμάτε η κατανάλωση κρασιού ή άλλων οινοπνευματωδών ποτών να γίνεται κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Με τον τρόπο αυτό το οινόπνευμα απορροφάται με πιο αργό ρυθμό, μειώνοντας έτσι τις αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Αποφεύγετε την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλκοόλ σε μικρό χρονικό διάστημα (επεισοδιακή υπερκατανάλωση). Ως επεισοδιακή υπερκατανάλωση αλκοόλ (binge drinking) ορίζεται η κατανάλωση εντός δύο ωρών, 4 ή και περισσότερων ποτών για τις γυναίκες και 5 ή και περισσότερων ποτών για τους άνδρες, με σκοπό τη μέθη.
- Εάν θεωρείτε ότι αντιμετωπίζετε πρόβλημα εξάρτησης από το αλκοόλ, συμβουλευτείτε άμεσα κάποιον επαγγελματία υγείας. Εάν πιστεύετε ότι κάποιος συγγενής ή φίλος σας αντιμετωπίζει τέτοιο πρόβλημα, παροτρύνετέ τον να συμβουλευθεί κάποιον ειδικό.



## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Υπάρχει τρόπος υπολογισμού του αλκοόλ που καταναλώνουμε:  
Τα διάφορα είδη οινοπνευματωδών ποτών περιέχουν και διαφορετική ποσότητα αιθυλικής αλκοόλης ή οινοπνεύματος. Στις ετικέτες των μπουκαλιών και των κουτιών αναγράφεται **η ποσοστιαία περιεκτικότητά τους σε αλκοόλ, δηλαδή πόσες μονάδες αλκοόλ** περιέχονται σε ένα λίτρο ποτού (π.χ., vol. 5%, vol. 14%, vol. 40% κτλ.).
  - **Παράδειγμα υπολογισμού μονάδων αλκοόλ:**  
**Μονάδες αλκοόλ = Ποσότητα x Περιεκτικότητα ποτού σε αλκοόλ/1000**  
Π.χ., για ένα μεγάλο μπουκάλι/κουτί μπίρας (500 ml) με περιεκτικότητα σε αλκοόλ 5%:  
Μονάδες αλκοόλ =  $500 \times 5 / 1000 = 2,5$  μονάδες αλκοόλ
- 1 μονάδα αλκοόλ ισούται με 10 ml αλκοόλ ή 8 γραμμάρια αλκοόλης.
- **Τα όρια ασφαλούς κατανάλωσης σύμφωνα με τις μονάδες αλκοόλ είναι τα εξής:**  
Άνδρες: 3-4 μονάδες αλκοόλ/ημέρα  
Γυναίκες: 2-3 μονάδες αλκοόλ/ημέρα  
και αποχή 2 ημέρες την εβδομάδα εφόσον έχει προηγηθεί μία ημέρα με βαριά κατανάλωση.



- Το αλκοόλ παρέχει αρκετές θερμίδες (1 γραμμάριο αιθυλικής αλκοόλης = 7 θερμίδες). Επιπλέον, συχνά μαζί με το αλκοόλ καταναλώνεται μεγάλη ποσότητα ζάχαρης (π.χ., σε κοκτέιλ που περιέχουν αναψυκτικά και χυμούς) και αλμυρών σνακ που, επίσης, προσδίδουν πολλές θερμίδες.
- Η κατανάλωση αλκοόλ μαζί με το κάπνισμα αποτελούν τους σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρκίνου του στοματοφάρυγγα. Τα άτομα που καταναλώνουν οινοπνευματώδη ποτά και είναι ταυτόχρονα καπνιστές έχουν υπερδιπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της αναπνευστικής οδού σε σύγκριση με τα άτομα που είναι μόνο καπνιστές.
- Η υψηλή χρόνια κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να προκαλέσει εθισμό, με σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις τόσο στην υγεία όσο και στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του ατόμου.

# ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ

Οι διατροφικές συστάσεις για τους υγιείς ενήλικες, όπως παρουσιάστηκαν αναλυτικά στις προηγούμενες σελίδες για όλες τις ομάδες τροφίμων, συγκεντρώνονται στον πίνακα που ακολουθεί και απεικονίζονται στη διατροφική πυραμίδα.

## ΠΙΝΑΚΑΣ 7.

### Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων

▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 <b>Λαχανικά</b>	<b>4 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 <b>Φρούτα</b>	<b>3 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 <b>Δημητριακά (και πατάτες)</b>	<b>5-8 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) <b>Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120-150 γραμμάρια)
 <b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	<b>2 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 <b>Κόκκινο κρέας</b>	<b>μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Λευκό κρέας</b>	<b>1-2 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Αυγά</b>	<b>Έως 4/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 αυγό)
 <b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	<b>2-3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Όσπρια</b>	<b>Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 <b>Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	<b>4-5 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 <b>Υγρά</b>	<b>8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα</b> (εκ των οποίων, τα <b>6-8</b> να είναι <b>νερό</b> )
 <b>Οινοπνευματώδη ποτά</b>	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: <b>2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες</b> <b>1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες</b>



**ΥΓΡΑ**  
**8-10**  
ποτήρια υγρών/ημέρα  
ΑΠΟ ΑΥΤΑ:  
**6-8** να είναι νερό

## Διατροφική πυραμίδα

**ΚΡΑΣΙ**  
Κατανάλωση  
με μέτρο



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

**ΠΑΤΑΤΕΣ**  
Μέχρι 3 μερίδες/εβδομάδα

**ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ**  
1-2 μερίδες/εβδομάδα  
**ΨΑΡΙΑ/ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**  
2-3 μερίδες/εβδομάδα



**ΓΛΥΚΑ** ≤1 μερίδα/εβδομάδα

**ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ**  
Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα  
**ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ**  
20-30 γραμμάρια/εβδομάδα

**ΑΥΓΑ**  
Μέχρι 4 αυγά/εβδομάδα  
**ΟΣΠΡΙΑ**  
Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

**ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ**  
2 μερίδες/ημέρα  
κατά προτίμηση  
με χαμηλά λιπαρά

**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**  
ελιές, ξηροί  
καρποί  
4-5 μερίδες  
/ημέρα



**ΜΥΡΩΔΙΚΑ/ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ**  
για γεύση

**ΑΛΑΤΙ**  
περιορίστε:  
<1 κουταλάκι του  
γλυκού /ημέρα

ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΟ ΓΕΥΜΑ

**ΛΑΧΑΝΙΚΑ**  
4 μερίδες  
/ημέρα  
**ΦΡΟΥΤΑ**  
3 μερίδες  
/ημέρα



**ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ**  
(ψωμί, ρύζι,  
ζυμαρικά, κ.ά.)  
5-8 μερίδες  
/ημέρα  
κυρίως  
αδρά επεξερ-  
γασμένα  
(π.χ. ψωμί  
/ζυμαρικά  
ολικής  
άλεσης)



Σωματική  
δραστηριότητα  
καθημερινά



Γεύμα με  
οικογένεια  
ή φίλους



Ποικιλία  
και μέτρο



Εποχιακά, τοπικά  
και παραδοσιακά  
προϊόντα



Μαγείρεμα  
στο σπίτι με υγιεινό  
και ασφαλή τρόπο



## ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

Τα τρόφιμα που καταναλώνουμε, και κυρίως η ποσότητα και η συχνότητα με την οποία τα καταναλώνουμε, επιδρούν στην υγεία και στην ευεξία μας. Εξίσου σημαντικά για μια υγιεινή διατροφή είναι και ο αριθμός των γευμάτων μέσα στην ημέρα, ο τρόπος κατανάλωσής τους αλλά και το περιβάλλον όπου γευματίζουμε.

## ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες.
- Μην παραλείπετε το πρωινό.
- Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, λαχανικών και φρούτων.
- Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ., δεκατιανό, απογευματινό).
- Για τα ενδιάμεσα μικρογεύματα, επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα, όπως φρούτα, γαλακτοκομικά, δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά. Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.
- Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη ή με παρέα.

## ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

### Πρωινό γεύμα

Το **πρωινό** αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων, αλλά και μειωμένο άγχος, καλύτερη απόδοση και λιγότερα λάθη και τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον.

#### Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Φρούτα, δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και γαλακτοκομικά προϊόντα.

#### Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + βρόμη + κομμάτια φρούτων
- τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο
- γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο
- **Μην ξεχνάτε!** Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά. Για παράδειγμα:
  - Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.
  - Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί (κατίκι, ανθότυρο, μυζήθρα κ.ά.), ντομάτα, μαρούλι, ελιές κ.ά.
  - Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια κ.ά)
  - Παξιμάδι με τυρί (κατίκι, ανθότυρο, φέτα κ.ά.) και ντομάτα.
- Ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου σας, μπορείτε επίσης να εμπλουτίσετε το πρωινό σας και με άλλα προϊόντα, π.χ., τραχανάς.



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Εντάξτε το πρωινό στην καθημερινότητά σας. Αν μέχρι σήμερα δεν καταναλώνετε καθόλου πρωινό, ξεκινήστε να τρώτε έστω και μια μικρή ποσότητα, ώστε σταδιακά να σας γίνει συνήθεια.
- Προετοιμάστε σπιτικό πρωινό. Αν δεν προλαβαίνετε να το καταναλώνετε στο σπίτι, πάρτε το μαζί σας.

## Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στο **μεσημεριανό** και **βραδινό** γεύμα φροντίστε να καταναλώνετε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνηθίζεται στον παρόντα Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά, λαδερό φαγητό)
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα

Για το **βραδινό** γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού», όπως τοστ, σάντουιτς κ.ά. Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Η προτεινόμενη κατανάλωση τροφίμων κατά τα γεύματα απεικονίζεται ενδεικτικά παρακάτω:



**Ενδεικτικές αναλογίες ενός κυρίως γεύματος**

Εκτός από το είδος και την ποιότητα των τροφίμων που καταναλώνουμε, σημασία έχει επίσης η ποσότητα και η αναλογία μεταξύ των ομάδων τροφίμων σε κάθε κύριο γεύμα. Παρακάτω απεικονίζονται, ενδεικτικά, οι προτεινόμενες αναλογίες ενός κυρίως γεύματος.



**Σαρδέλες ψητές με χόρτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και λευκό κρασί**



**Μπριάμ με τυρί φέτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό**



**Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό**



**Φασολάδα με σαλάτα αγγουροτομάτα, ψωμί ολικής άλεσης, φρούτο εποχής και νερό**



**Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, σαλάτα με βραστά λαχανικά, φρούτο εποχής και νερό**



**Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα με ωμά λαχανικά, φρούτο εποχής και κόκκινο κρασί**

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μην ξεχνάτε να τρώτε αργά και να απολαμβάνετε το γεύμα σας.
- **Αν δεν έχετε χρόνο για μεσημεριανό στο σπίτι και βρίσκεστε στην εργασία**, προετοιμάστε από το σπίτι φαγητό που να μην αλλοιώνεται εύκολα, όπως: σαλάτα με κοτόπουλο ή ψάρι, σάντουιτς με λαχανικά, σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα, ή αγοράστε κάτι παρόμοιο. Το φαγητό εκτός σπιτιού δεν είναι απαραίτητα ανθυγιεινό.
- **Ιδέες και πρακτικές συμβουλές για φαγητό εκτός σπιτιού:**
  - Κοτόπουλο ή ψάρι ή κάποιο άπαχο κόκκινο κρέας, π.χ., ψαρονέφρι. Κατά προτίμηση, ψητό και όχι τηγανητό.
  - Συνδυάστε το φαγητό σας με ρύζι και λαχανικά και αποφύγετε τις τηγανητές πατάτες.
  - Προτιμήστε «λαδερό» φαγητό ή όσπρια ή κάποιο άλλο παραδοσιακό ελληνικό πιάτο, εάν υπάρχει η δυνατότητα.
  - Μία μεγάλη ατομική σαλάτα αποτελεί καλή επιλογή και για κυρίως γεύμα.
  - Εάν νιώσετε ότι έχετε χορτάσει, μην πειστείτε να φάτε όλη τη μερίδα του πιάτου. Μοιραστείτε τη ή ζητήστε να την πάρετε μαζί σας.
  - Πίνετε νερό και αποφεύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών.
  - Εάν επιθυμείτε να συνοδεύσετε το γεύμα σας με αλκοόλ, προτιμήστε ένα ποτήρι κρασί.
  - Προτιμήστε φρούτο ως επιδόρπιο.





## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς.

### Χαρακτηρίζεται από:

- **Υψηλή κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:**
  - Φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα
  - Όσπρια
  - Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού
- **Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσιών,** ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα
- **Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση:**
  - Γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων
  - Πουλερικών
  - Αυγών
- **Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του** (π.χ., αλλαντικών)
- **Χρήση ελαιόλαδου,** το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου
- **Μέτρια καθημερινή κατανάλωση κρασιού** μαζί με τα γεύματα.

Επιπλέον, η τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούσε παραδοσιακά αναπόσπαστο κομμάτι του τρόπου ζωής των Ελλήνων.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες μεμονωμένων τροφίμων αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση της διατροφής αυτής στο σύνολό της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αποτελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθορίζεται από την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών), στις περιόδους που προβλέπονται (συνολικά 180-200 ημέρες τον χρόνο), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος (κακής χοληστερόλης-LDL), και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής. Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας.

Ακολουθεί ένας ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών, που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή:



## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΦΑΓΗΤΑ

 <b>Κύριο υλικό: Λαχανικά</b>	<b>Βασικά συστατικά</b>
<b>Αγκινάρες αλά πολιτά</b>	Αγκινάρες, καρότο, κρεμμύδι, πατάτες, άνηθος
<b>Αγκινάρες με αρακά</b>	Αγκινάρες, αρακάς, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Αγκινάρες με κουκιά</b>	Αγκινάρες, κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, άνηθος, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Αμπελοφάσουλα σαλάτα</b>	Αμπελοφάσουλα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Βλίτα με κολοκύθια γιαχνί</b>	Βλίτα, κολοκυθάκια, κρεμμύδι, άνηθος, μαϊντανός, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Κουνουπίδι γιαχνί</b>	Κουνουπίδι, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο
<b>Λαχανόρουζο</b>	Λάχανο, κρεμμύδι, ρύζι, ελαιόλαδο
<b>Μελιτζάνες ιμάμ</b>	Μελιτζάνες, ντομάτα, κρεμμύδι, σκόρδο, ελαιόλαδο
<b>Μελιτζανοσαλάτα</b>	Μελιτζάνα, σκόρδο, μαϊντανός, καρύδια, ελαιόλαδο
<b>Μπάμιες γιαχνί</b>	Μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
<b>Μπριάμ (τουρλού)</b>	Μελιτζάνες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, ντομάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
<b>Σαλάτα παντζάρια με σκορδαλιά</b>	Παντζάρια (βολβοί & χόρτα), σκόρδο, ελαιόλαδο
<b>Σπανακόρουζο</b>	Σπανάκι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, λεμόνι
<b>Σπανακόρουζο με πράσο</b>	Σπανάκι, πράσο, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Φασολάκια «λαδερά»</b>	Φρέσκα φασολάκια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Χορτόπιτα</b>	Ποικιλία χόρτων (σπανάκι, μάραθο, λάπαθο, καυκαλήθρες κ.ά.), κρεμμύδι, αλεύρι, ελαιόλαδο
 <b>Κύριο υλικό: Όσπρια</b>	<b>Βασικά συστατικά</b>
<b>Κουκιά ξερά στον φούρνο</b>	Κουκιά ξερά, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Κουκιά φρέσκα</b>	Κουκιά φρέσκα, κρεμμύδι φρέσκο, άνηθος, μάραθος, ελαιόλαδο
<b>Ρεβίθια σούπα</b>	Ρεβίθια, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Ρεβίθια στον φούρνο</b>	Ρεβίθια, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Ρεβιθόρουζο</b>	Ρεβίθια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Φάβα</b>	Φάβα, κρεμμύδι, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Φακές σούπα</b>	Φακές, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο, ξίδι
<b>Φακόρουζο</b>	Φακές, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Φασολάδα</b>	Φασόλια, κρεμμύδι, καρότο, σέλινο, ελαιόλαδο
<b>Φασόλια άσπρα σαλάτα</b>	Φασόλια λευκά, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
<b>Φασόλια γίγαντες στον φούρνο</b>	Φασόλια γίγαντες, κρεμμύδι, καρότο, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα</b>	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο, ξίδι
<b>Φασόλια μαυρομάτικα σούπα</b>	Φασόλια μαυρομάτικα, κρεμμύδι, ντομάτα, μαϊντανός, ελαιόλαδο, ξίδι



 <b>Κύριο υλικό: Ψάρια – Θαλασσινά</b>	<b>Βασικά συστατικά</b>
<b>Γαύρος/Κολιός πλακί στον φούρνο</b>	Γαύρος/Κολιός, ντομάτα, κρεμμύδι φρέσκο
<b>Γόπες στον φούρνο</b>	Γόπες, σκόρδο, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Κακαβιά (ψαρόσουπα)</b>	Διάφορα μικρά ψάρια για βράσιμο (χάνος, πέρκα, σκορπίνα κ.ά.), ντομάτα, κρεμμύδι, πατάτα, σκόρδο, ελαιόλαδο
<b>Καλαμάρια γεμιστά</b>	Καλαμάρια, ρύζι, ντομάτα, κρεμμύδι, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
<b>Μπακαλιάρος πλακί</b>	Μπακαλιάρος, κρεμμύδι, ντομάτα, πατάτες
<b>Μυδοπίλαφο</b>	Μύδια, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Σαρδέλες ριγανάτες στον φούρνο</b>	Σαρδέλες, λεμόνι, ελαιόλαδο
<b>Σουπιές με σπανάκι</b>	Σουπιές, σπανάκι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό</b>	Χταπόδι, ζυμαρικό, ντομάτα, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Χταπόδι με ρύζι</b>	Χταπόδι, ρύζι, κρεμμύδι, ελαιόλαδο
<b>Χταπόδι με φασολάκια</b>	Χταπόδι, φασολάκια, κρεμμύδι, σκόρδο, μαϊντανός, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Χταπόδι με χόρτα</b>	Χταπόδι, κρεμμύδι, πράσο, σπανάκι, ραδίκια, σέσκουλα, μάραθο, σέλινο, άνηθος, ελαιόλαδο
 <b>Κύριο υλικό: Κρέας</b>	<b>Βασικά συστατικά</b>
<b>Γιουβαρλάκια</b>	Κιμάς μοσχαρίσιος, ρύζι, κρεμμύδι, μαϊντανός, ελαιόλαδο
<b>Κατσίκι/Αρνί τουρλού με λαχανικά στον φούρνο</b>	Κατσίκι/Αρνί, καρότο, ντομάτα, κολοκύθι, μπάμιες, πατάτα, σέλινο
<b>Κόκορας με χυλοπίτες</b>	Κόκορας, χυλοπίτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κρασί, ελαιόλαδο
<b>Κοτόπουλο με μπάμιες</b>	Κοτόπουλο, μπάμιες, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Κουνέλι/Λαγός στιφάδο</b>	Κουνέλι/Λαγός, κρεμμυδάκια για στιφάδο, ντομάτα, κρασί, ελαιόλαδο
<b>Ρεβίθια με μοσχάρι (ρεβιθάτο)</b>	Βοδινό κρέας, ρεβίθια, κρεμμύδι, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Χοιρινό με πράσα και σέλινο</b>	Χοιρινό, πράσο, σέλινο, κρασί, ελαιόλαδο
 <b>Κύριο υλικό: Δημητριακά &amp; προϊόντα τους</b>	<b>Βασικά συστατικά</b>
<b>Κολοκυθοανθοί γεμιστοί</b>	Ανθοί κολοκυθιού, ρύζι, ελαιόλαδο
<b>Κρεμμύδια γεμιστά με πλιγούρι &amp; ρύζι</b>	Κρεμμύδια, πλιγούρι, ντομάτα, ρύζι, ελαιόλαδο
<b>Λαχανοντολμάδες</b>	Λάχανο, ρύζι, ελαιόλαδο
<b>Ντομάτες – Πιπεριές γεμιστές</b>	Ντομάτες, πιπεριές, ρύζι, ελαιόλαδο
<b>Ντολμαδάκια</b>	Αμπελόφυλλα, ρύζι, ελαιόλαδο
<b>Πλιγούρι κοκκινιστό</b>	Πλιγούρι, πιπεριές, ντομάτα, ελαιόλαδο
<b>Τραχανάς σούπα με ντομάτα &amp; φέτα</b>	Τραχανάς, ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο
<b>Τραχανόπιτα</b>	Τραχανάς, κρεμμύδι, φέτα, γάλα, αλεύρι, ελαιόλαδο

Ιδιαίτερη θέση στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, κυρίως λόγω της γεύσης που προσφέρουν, κατέχουν και τα **μυρωδικά**, τα οποία επιπλέον είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Για τους παραπάνω λόγους μην ξεχνάτε να προσθέτετε ρίγανη, δάφνη, δεντρολίβανο, βασιλικό, θυμάρι, μαϊντανό, άνηθο κ.ά., ανάλογα με τη συνταγή.





## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα παραδοσιακά τρόφιμα και προϊόντα συνδέονται άμεσα με τη γεωγραφική θέση, το κλίμα, τη βιοποικιλότητα, τους τρόπους παραγωγής, τις πρώτες ύλες, αλλά και με την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα και τον πολιτισμό ενός τόπου. Στην πλειονότητά τους αποτελούν προϊόντα και τρόφιμα των οποίων η σύσταση και ο τρόπος παρασκευής παραμένει διαχρονικά σταθερός.

Η ανάδειξη των παραδοσιακών προϊόντων, εκτός από τη διατήρηση της διατροφικής κληρονομιάς ενός τόπου, συμβάλλει και στην ανάπτυξη της τοπικής οικονομίας, ιδιαίτερα μάλιστα των απομονωμένων και απομακρυσμένων περιοχών. Η προώθησή τους μπορεί επιπλέον να λειτουργήσει ως πόλος τουριστικής ανάπτυξης, δημιουργώντας προοπτικές ανάπτυξης των τοπικών οικονομιών.

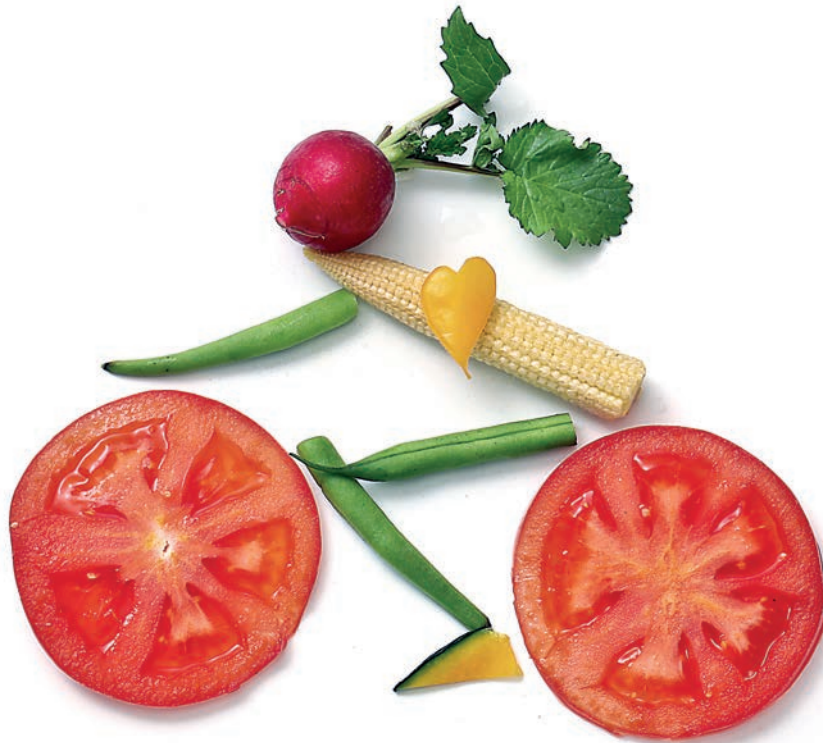
Στο πλαίσιο αυτό, η Ε.Ε., με τον Κανονισμό αριθ. 1151/2012 της 21/11/2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου που αφορά τα συστήματα ποιότητας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων, καθόρισε τα χαρακτηριστικά των προϊόντων **Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ)** ή **Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ)**.

Προκειμένου ένα προϊόν να χαρακτηριστεί ως Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) απαιτείται πολύ ισχυρός γεωγραφικός δεσμός του προϊόντος με τη συγκεκριμένη περιοχή. Πιο συγκεκριμένα, όλα τα στάδια παρασκευής του (παραγωγή πρώτων υλών, μεταποίηση και συσκευασία) πρέπει να λαμβάνουν χώρα στη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή, χρησιμοποιώντας παραδοσιακές διαδικασίες. Επίσης, η ποιότητα και τα χαρακτηριστικά του τελικού προϊόντος πρέπει να καθορίζονται από την εντοπιότητά του, επηρεάζονται δε αποκλειστικά από τις κλιματικές συνθήκες, τη μορφολογία του εδάφους, τις τοπικές μεθόδους παραγωγής, τις γνώσεις και την εμπειρία των κατοίκων της περιοχής κ.ά.

Τα προϊόντα ΠΓΕ διαφοροποιούνται από τα προϊόντα ΠΟΠ ως προς τον δεσμό τους με την γεωγραφική περιοχή καταγωγής. Για να λάβει κάποιο προϊόν τον συγκεκριμένο χαρακτηρισμό αρκεί τουλάχιστον ένα από τα στάδια της παραγωγής του να διεξάγεται στη γεωγραφική περιοχή προέλευσής του. Για παράδειγμα, οι πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενός προϊόντος ΠΓΕ είναι δυνατόν να προέρχονται από διαφορετική περιοχή από αυτή που καθορίζεται στην ονομασία.



# ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



## ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

### Γιατί παίρνουμε ή χάνουμε βάρος;

Ο οργανισμός λαμβάνει ενέργεια (ενεργειακή πρόσληψη) με την κατανάλωση τροφής και δαπανά ενέργεια τόσο για την εκτέλεση των βασικών του λειτουργιών (π.χ., αναπνοή, καρδιακή λειτουργία) όσο και για τη σωματική δραστηριότητα (ενεργειακή δαπάνη).

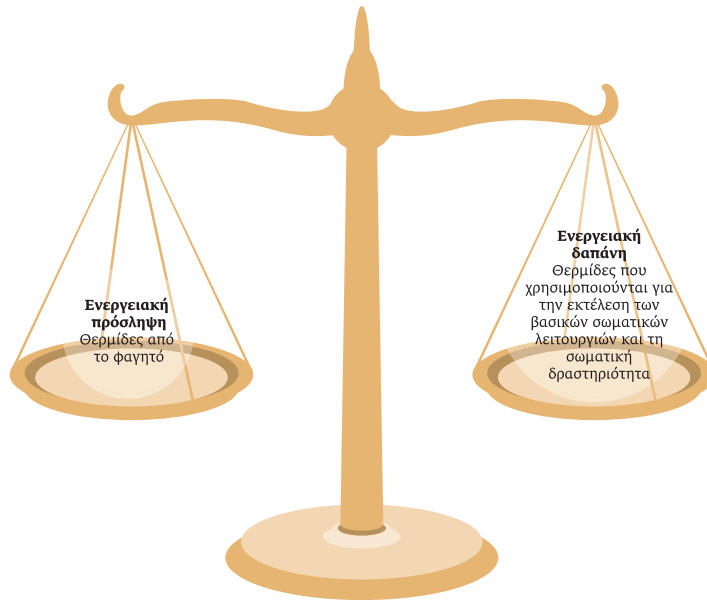
Όταν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε με την τροφή είναι ίση με αυτή που δαπανούμε, τότε το σωματικό βάρος παραμένει σταθερό.

Όταν η ενέργεια που προσλαμβάνουμε είναι μεγαλύτερη από αυτή που δαπανούμε, τότε το σωματικό βάρος αυξάνεται.

Όταν η ενέργεια που δαπανούμε είναι μεγαλύτερη από αυτή που προσλαμβάνουμε, τότε σταδιακά το σωματικό βάρος μειώνεται.

Με τον όρο ενεργειακό ισοζύγιο εννοούμε την ισορροπία μεταξύ της ενεργειακής πρόσληψης και της ενεργειακής δαπάνης (Ενεργειακό ισοζύγιο = ενεργειακή πρόσληψη – ενεργειακή δαπάνη).

### Ενεργειακό Ισοζύγιο



#### Ποια η σημασία της διατήρησης φυσιολογικού σωματικού βάρους;

Το σωματικό βάρος επηρεάζει τη σωματική και ψυχική μας υγεία. Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους συμβάλλει στην καλή υγεία και στην πρόληψη εμφάνισης ποικίλων νοσημάτων. Επιπρόσθετα, αυξάνει την αυτονομία, την ευεξία και προάγει τη γενικότερη ποιότητα ζωής του ατόμου.

Αντίθετα, βάρος υψηλότερο ή χαμηλότερο του φυσιολογικού ενδέχεται να σχετίζεται με δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία. Ειδικότερα:

Το **αυξημένο σωματικό βάρος** (υπερβάλλον βάρος ή παχυσαρκία) έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με υψηλότερο κίνδυνο εμφάνισης:

- Καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., στεφανιαία νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο)
- Καρκίνου (π.χ., οισοφάγου, παγκρέατος, παχέος εντέρου, νεφρού, μαστού, ενδομητρίου, χοληδόχου κύστεως)
- Σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2

- Μυοσκελετικών νοσημάτων (π.χ., οστεοαρθρίτιδα)
- Άλλων προβλημάτων υγείας, όπως: χολοκυστίτιδα, προβλήματα αναπαραγωγής.

Το **χαμηλότερο σωματικό βάρος** σε σχέση με το φυσιολογικό (δηλαδή το άτομο να είναι λιποβαρές) μπορεί να σχετίζεται με:

- Ανεπαρκή πρόσληψη απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, αναγκαίων για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Η μη επαρκής πρόσληψη ενός ή περισσότερων θρεπτικών συστατικών μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση διαφόρων προβλημάτων υγείας.
- Μειωμένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, με συνέπεια τον αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων.
- Ορμονικές διαταραχές, για παράδειγμα, διακοπή της έμμηνου ρύσης στις γυναίκες, και αυξημένο κίνδυνο προβλημάτων γονιμότητας.

**Πώς μπορείτε να υπολογίσετε αν έχετε φυσιολογικό σωματικό βάρος;**

Με τον υπολογισμό του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ο ΔΜΣ εκφράζει την αναλογία βάρους προς ύψος και θεωρείται ικανοποιητικός δείκτης αξιολόγησης του σωματικού μεγέθους, αλλά όχι του συνολικού ποσοστού λίπους στο σώμα.

Ο ΔΜΣ υπολογίζεται διαιρώντας το βάρος του σώματος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους του σώματος (σε μέτρα).

$$\text{ΔΜΣ} = \text{ΒΑΡΟΣ} / \text{ΥΨΟΣ}^2$$

(κιλά/μέτρα<sup>2</sup> ή kg/m<sup>2</sup>)

Σύμφωνα με την τιμή του ΔΜΣ, ένας ενήλικας μπορεί να είναι:

- Λιποβαρής: < 18,5
- Φυσιολογικός: 18,5-24,9
- Υπέρβαρος: 25-29,9
- Παχύσαρκος: ≥ 30

**Παράδειγμα υπολογισμού του ΔΜΣ:**

Ένας άνδρας 80 κιλά με ύψος 1,80 μέτρα έχει

$\text{ΔΜΣ} = 24,7$  που υπολογίζεται ως εξής:

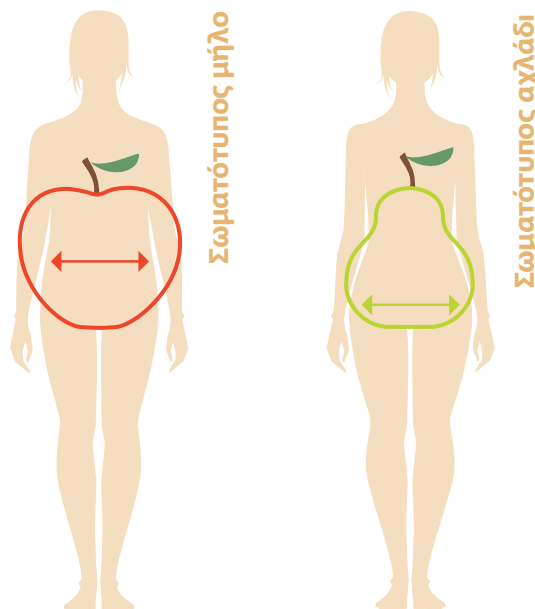
$$\text{ΔΜΣ} = 80 / 1,80^2 = 80 / 3,24 = 24,7 \text{ κιλά/μέτρα}^2$$

Σύμφωνα με την τιμή του ΔΜΣ, έχει φυσιολογικό βάρος σώματος.

**Έχει σημασία πώς κατανέμεται το λίπος στο σώμα;**

Εκτός από τη συνολική ποσότητα λίπους, σημασία για την υγεία έχει και το **πώς** (δηλαδή σε ποια σημεία) αυτό κατανέμεται στο σώμα. Όταν το λίπος συσσωρεύεται περισσότερο στην περιοχή της κοιλιάς (σωματότυπος μήλο), οπότε το άτομο έχει αυξημένη περιφέρεια μέσης, είναι πιθανότερο να εμφανίσει υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, αυξημένη χοληστερόλη στο αίμα και μεταβολικό σύνδρομο, σε σχέση με άτομα που έχουν μεγαλύτερη συσσώρευση λίπους στην περιοχή των γλουτών (σωματότυπος αχλάδι).

Για την εκτίμηση της κατανομής του λίπους στο σώμα υπάρχουν ειδικοί δείκτες όπως: «Περιφέρεια Μέσης» και «Περιφέρεια Μέσης προς Περιφέρεια Ισχίων».

**ΣΥΣΤΑΣΗ****Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος.**

- ✓ Φροντίστε ώστε η ενέργεια που λαμβάνετε μέσω της τροφής να εξισορροπείται με την ενέργεια που δαπανάτε μέσω της σωματικής δραστηριότητας.
- ✓ Διατηρείτε το βάρος σας εντός των προτεινόμενων φυσιολογικών ορίων και αποφεύγετε τις μεγάλες αυξομειώσεις του, καθόλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Άτομα που διατηρούν σταθερό σωματικό βάρος φαίνεται να έχουν μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης ορισμένων νοσημάτων, σε σχέση με άτομα που σταδιακά προσλαμβάνουν βάρος κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους.
- Οι γυναίκες έχουν κατά κανόνα μεγαλύτερα ποσοστά σωματικού λίπους από τους άνδρες. Η ποσότητα του λίπους συνήθως αυξάνεται με την πάροδο της ηλικίας.



## ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σωματική δραστηριότητα είναι κάθε κίνηση του σώματος για την οποία απαιτείται κατανάλωση ενέργειας. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα για τη διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους.

Η **συστηματική σωματική δραστηριότητα**, μεταξύ άλλων, μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικού επεισοδίου, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2, καρκίνου του παχέος εντέρου και του μαστού. Επιπλέον, προστατεύει από την οστεοπόρωση και τα κατάγματα, ενώ σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία και μακροζωία.

Αντίθετα, ο **καθιστικός τρόπος ζωής** και η **έλλειψη σωματικής δραστηριότητας** (π.χ., ενασχόληση με υπολογιστή, παρακολούθηση τηλεόρασης, βιντεοπαιχνίδια, καθιστική εργασία) σχετίζονται με αύξηση της συχνότητας εμφάνισης νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2.

Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει:

- κάθε δραστηριότητα που πραγματοποιείται στα πλαίσια της **εργασίας**, τις **οικιακές εργασίες** και τις **καθημερινές μετακινήσεις**
- κάθε δραστηριότητα κατά τον **ελεύθερο χρόνο**. Εδώ ανήκει και η **άσκηση**. Πρόκειται για κάθε δραστηριότητα προγραμματισμένη, δομημένη, επαναλαμβανόμενη, που αποσκοπεί στη βελτίωση ή τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Περιλαμβάνει όλα τα αθλήματα, τη γυμναστική, τον χορό κ.ά.

Η σωματική δραστηριότητα διακρίνεται σε επίπεδα **ανάλογα με την έντασή της**. Η ένταση αναφέρεται στο «πόσο σκληρά-με πόση προσπάθεια» εκτελείται η δραστηριότητα και διαφοροποιείται ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης των ατόμων. Συγκεκριμένα, η σωματική δραστηριότητα, ανάλογα με την έντασή της, διακρίνεται στα ακόλουθα 3 επίπεδα:

- **Χαμηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, που δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., χαλαρό περπάτημα, ελαφριές δουλειές του σπιτιού.

- **Μέτρια:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύς να λειτουργήσουν πιο έντονα από ό,τι συνήθως, προκαλώντας εμφανή αύξηση των καρδιακών παλμών και του ρυθμού αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας μέτριας έντασης, το άτομο μπορεί να διατηρήσει μια συνομιλία, αλλά δεν μπορεί να τραγουδήσει. Σε κλίμακα από 1-10, η μέτριας έντασης δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6· εδώ συγκαταλέγονται το έντονο περπάτημα, το ανέβασμα σκάλας, ο χορός, το κούμπι, οι δουλειές του σπιτιού κ.ά.
- **Υψηλή:** Περιλαμβάνει δραστηριότητες που κάνουν την καρδιά, τους πνεύμονες και τους μύς να λειτουργήσουν ακόμα πιο έντονα σε σχέση με τις δραστηριότητες μέτριας έντασης, αυξάνοντας κατά πολύ τους καρδιακούς παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής. Κατά τη διάρκεια δραστηριότητας υψηλής έντασης, το άτομο δεν μπορεί να αρθρώσει παρά λίγες λέξεις, πριν χρειαστεί να σταματήσει για να πάρει αναπνοή. Σε κλίμακα από 1-10, οι δραστηριότητες αυτές τοποθετούνται στο 7-8· εδώ συγκαταλέγονται το τρέξιμο, η ποδηλασία με γρήγορους ρυθμούς, το γρήγορο κούμπι, η μετακίνηση μεγάλου βάρους κ.ά.



## ΣΥΣΤΑΣΗ

- **Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής**, π.χ., χρόνος μπροστά σε οθόνη (υπολογιστής, τηλεόραση κ.ά.)
- Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα, για **τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως**, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά καθημερινά, για να διατηρήσετε καλή υγεία και ευρωστία.
- Για επιπλέον οφέλη στην υγεία, αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα σε περίπου 5 ώρες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα ή σε οποιονδήποτε ισοδύναμο συνδυασμό των παραπάνω.









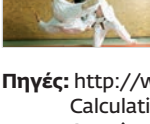
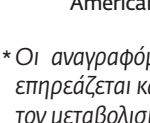
## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Τα 30 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης δεν χρειάζεται να είναι συνεχόμενα. Μπορούν να γίνονται σε διαστήματα διάρκειας τουλάχιστον 10 λεπτών το καθένα, μέσα στην ημέρα.
- Εντάξτε τη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινότητά σας, π.χ., κατεβείτε από το λεωφορείο στην προηγούμενη στάση και περπατήστε μέχρι τη δουλειά ή το σπίτι, χρησιμοποιείτε τις σκάλες και όχι τον ανελκυστήρα ή τις κυλιόμενες σκάλες, όπου αυτό είναι εφικτό.
- Έστω και η ελάχιστη σωματική δραστηριότητα είναι καλύτερη από την πλήρη έλλειψή της.
- Προγραμματίστε, μέσα στην εβδομάδα, τον χρόνο που θα αφιερώσετε σε σωματική δραστηριότητα και μην την παραλείπετε.
- Επιλέξτε διάφορα είδη σωματικών δραστηριοτήτων. Σκεφτείτε την κίνηση ως ευκαιρία – όχι σαν αγγαρεία.
- Μετά την άσκηση, μην επιβραβεύετε τον εαυτό σας με ένα υψηλό σε θερμίδες γεύμα ή μικρογεύμα.

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Η ενέργεια που δαπανάται μέσω της σωματικής δραστηριότητας (δηλαδή οι θερμίδες που καταναλώνονται) εξαρτάται τόσο από το είδος όσο και από τη διάρκειά της (βλ. Πίνακα 8).
- Η σωματική δραστηριότητα μπορεί, επίσης, να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου.
- Η συστηματική σωματική δραστηριότητα μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 8.****Θερμίδες\* που καταναλώνονται κατά τη διάρκεια διαφόρων δραστηριοτήτων ή αθλημάτων, ανάλογα με το βάρος του ατόμου**

Δραστηριότητα ή Άσκηση (διάρκειας 1 ώρας)	60 κιλά	70 κιλά	80 κιλά	90 κιλά
 Αργό Περπάτημα (3 χλμ/ώρα)	148	176	204	233
Περπάτημα μέτριας έντασης (4-5 χλμ/ώρα)	195	232	270	307
Περπάτημα πολύ γρήγορο (6-7 χλμ/ώρα)	295	352	409	465
Γρήγορο τρέξιμο (8 χλμ/ώρα)	472	563	654	745
 Δουλειές στο σπίτι (ελαφράς δυσκολίας, π.χ., καθάρισμα, ξεσκόνισμα κ.ά.)	148	176	204	233
Δουλειές στο σπίτι (μέτριας δυσκολίας)	207	246	286	326
 Ποδήλατο μέτριας έντασης (19-22 χλμ/ώρα)	472	563	654	745
Διατάσεις – yoga (hatha)	236	281	327	372
 Μπαλέτο, μοντέρνος χορός	266	317	368	419
Χορός σάλας γρήγορος	325	387	449	512
Αερόμπικ υψηλής έντασης	413	493	572	651
 Ελεύθερη κολύμβηση (αργά)	413	493	572	651
Μπάσκετ (προπόνηση)	354	422	490	558
 Ποδόσφαιρο	472	563	654	745
Τένις (μονό)	472	563	654	745
 Βόλει	177	211	245	279
Άσκηση με βάρη υψηλής έντασης	354	422	490	558
 Πολεμικές τέχνες (judo, karate, kick boxing, tae kwan do)	590	704	817	931

Πηγές: <http://www.nutristrategy.com/caloriesburned.htm>

Calculations are based on research data from *Medicine and Science in Sports and Exercise*, the official journal of the American College of Sports Medicine.

\* Οι αναγραφόμενες θερμίδες είναι ενδεικτικές, καθώς, εκτός από το σωματικό βάρος, η απώλεια των θερμίδων επηρεάζεται και από άλλους παράγοντες, όπως την ένταση της δραστηριότητας, το επίπεδο της φυσικής κατάστασης και τον μεταβολισμό του ατόμου.



## ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Ο ανθρώπινος οργανισμός λαμβάνει με την τροφή τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ομαλή λειτουργία του και την εκτέλεση δραστηριοτήτων κάθε είδους. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα διακρίνονται σε **μακροθρεπτικά** και **μικροθρεπτικά** συστατικά.

## ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Στα **μακροθρεπτικά** συστατικά συγκαταλέγονται οι **υδατάνθρακες**, οι **πρωτεΐνες** και τα **λιπίδια**. Χρησιμοποιούνται ως δομικά συστατικά του οργανισμού μας, συμμετέχουν στις λειτουργίες του μεταβολισμού και προσφέρουν ενέργεια, η οποία μετρείται σε θερμίδες. Συγκεκριμένα, αποδίδουν:

- ✓ 1 γραμμάριο υδατανθράκων = 4 θερμίδες
- ✓ 1 γραμμάριο πρωτεϊνών = 4 θερμίδες
- ✓ 1 γραμμάριο λιπιδίων = 9 θερμίδες

Η αιθυλική αλκοόλη (αλκοόλ), αν και δεν ανήκει στα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλει επίσης στην πρόσληψη θερμίδων. Ειδικότερα, 1 γραμμάριο αιθυλικής αλκοόλης αποδίδει 7 θερμίδες.

### Υδατάνθρακες

- Αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη δομή και τη λειτουργία των κυττάρων, των ιστών και των οργάνων.
- **Κύριες πηγές:** Φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ρύζι, μακαρόνια), πατάτες, όσπρια, γάλα, ζάχαρη και προϊόντα που την περιέχουν.
- **Είναι ίδιες όλες οι πηγές υδατανθράκων;** Τρόφιμα που περιέχουν φυτικές ίνες, όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα λαχανικά, και τα όσπρια, θα πρέπει να προτιμώνται, καθώς έχουν ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Αντίθετα, τρόφιμα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα καλό είναι να αποφεύγονται, καθώς η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί με αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.



## Πρωτεΐνες

- Χρησιμοποιούνται ως δομικό συστατικό των κυττάρων· συμβάλλουν, μεταξύ άλλων, στην επιδιόρθωση των ιστών, συμμετέχουν στον μεταβολισμό και στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- **Κύριες πηγές:** κόκκινο και λευκό κρέας, ψάρι, αυγό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια.
- Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα. Ορισμένα από αυτά ονομάζονται απαραίτητα, διότι ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και τα προσλαμβάνει από τα τρόφιμα. Οι πρωτεΐνες που

περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός ονομάζονται **υψηλής βιολογικής αξίας** και βρίσκονται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κόκκινο και το λευκό κρέας, το ψάρι, το αυγό, το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί. Αντίθετα, οι πρωτεΐνες που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα έχει ανάγκη ο οργανισμός θεωρούνται **χαμηλής βιολογικής αξίας** και περιέχονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως τα δημητριακά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.



## Λιπίδια (Λίπη και Έλαια)

- Χρησιμοποιούνται ως συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών και των ορμονών, ενώ συμβάλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών. Τα λιπίδια, είτε περιέχονται στα τρόφιμα ως φυσικό συστατικό (π.χ., κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό), είτε προστίθενται σε αυτά (π.χ., ελαιόλαδο κατά το μαγείρεμα). Σημασία έχει τόσο η ποσότητα όσο και το είδος (ποιότητα) των λιπιδίων που καταναλώνουμε.
- Τα λιπίδια μπορούν να ταξινομηθούν σε κατηγορίες, ανάλογα με το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν. Τα λιπαρά οξέα διακρίνονται σε:
  - **Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως στο ελαιόλαδο και τους ξηρούς καρπούς, και σε μικρότερο βαθμό σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία, γι' αυτό και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά.
  - **Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια και τους ξηρούς καρπούς. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και τα ω-3 λιπαρά οξέα, καλή πηγή των οποίων αποτελούν τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, όπως ο κολιός, η σαρδέλα κ.ά. Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά θεωρείται ωφέλιμη για την υγεία και θα πρέπει να προτιμώνται έναντι των τροφίμων που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά.
  - **Κορεσμένα λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το βούτυρο και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε κορεσμένα λιπαρά μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία, γι' αυτό και η πρόσληψή τους θα πρέπει να είναι περιορισμένη και να αντικαθίστανται από τρόφιμα που περιέχουν μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.
- **Υδρογονωμένα (τρανς) λιπαρά οξέα:** βρίσκονται κυρίως σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα και παράγονται κατά την επεξεργασία (υδρογόνωση) των λιπαρών οξέων που περιέχονται στο τρόφιμο. Τα υδρογονωμένα λίπη δεν είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Αντιθέτως, είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για την υγεία, καθώς η κατανάλωσή τους αυξάνει την πιθανότητα για καρδιαγγειακά νοσήματα.



## ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

### Βιταμίνες

Οι βιταμίνες είναι θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού. Προσλαμβάνονται από τα τρόφιμα, καθώς ο οργανισμός δεν μπορεί να τις συνθέσει σε επαρκείς ποσότητες και δεν αποδίδουν θερμίδες.

Κατατάσσονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες, στις **υδατοδιαλυτές** και στις **λιποδιαλυτές** βιταμίνες. Στους Πίνακες 9 και 10 παρουσιάζονται οι κύριες πηγές των υδατοδιαλυτών και λιποδιαλυτών βιταμινών, αντίστοιχα.

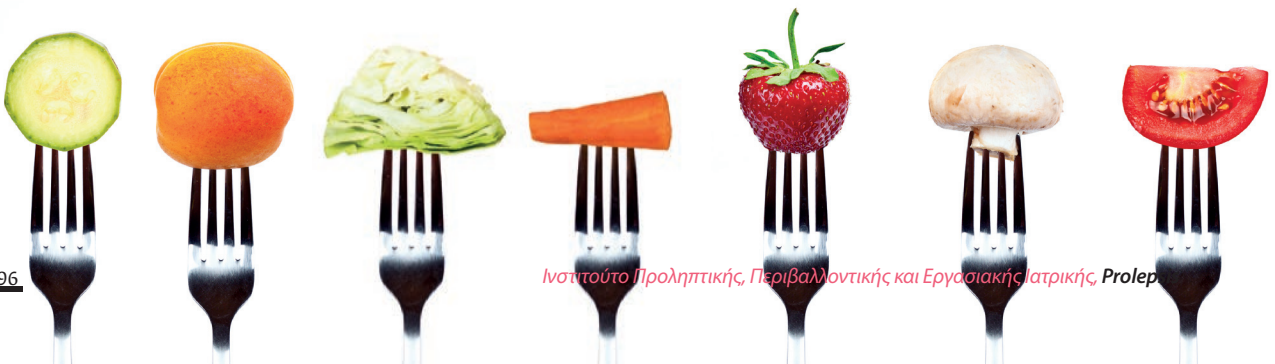
### ΠΙΝΑΚΑΣ 9.

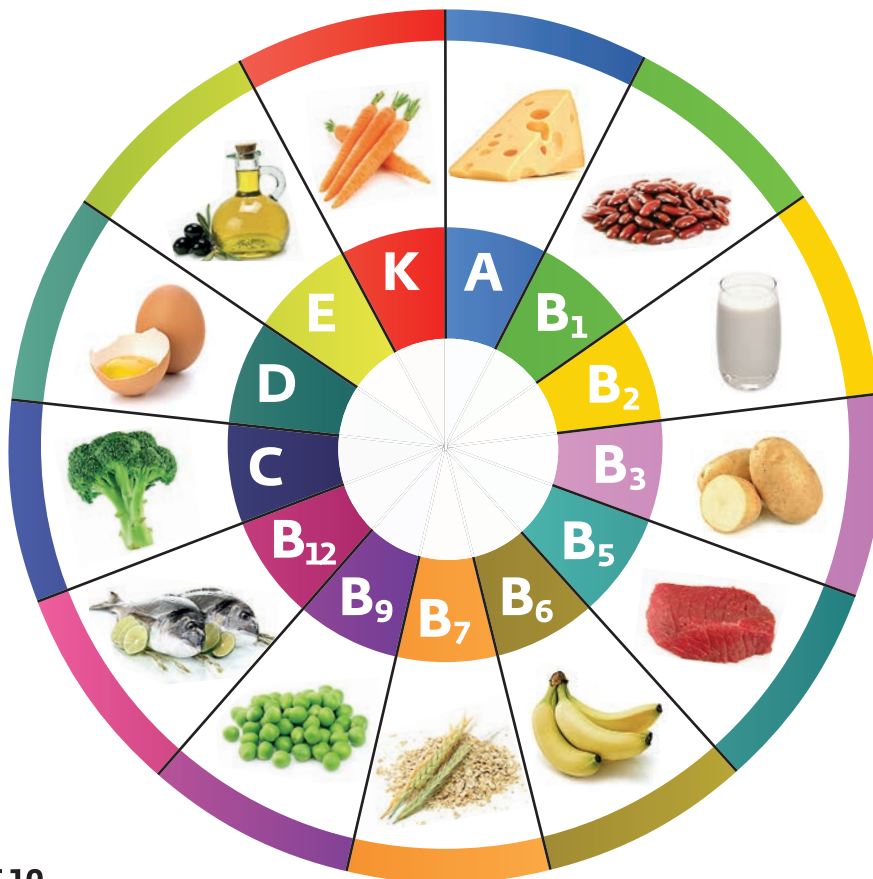
#### Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
<b>Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ)</b>	Εσπεριδοειδή, φράουλες, ακτινίδιο, πατάτα, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, κόκκινες και πράσινες πιπεριές, ντομάτα, λαχανάκια Βρυξελλών
<b>Θειαμίνη (Βιταμίνη Β<sub>1</sub>)</b>	Σιτάρι, βρώμη, δημητριακά ολικής άλεσης, σικώτι, χοιρινό, όσπρια
<b>Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη Β<sub>2</sub>)</b>	Δημητριακά ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σικώτι, αυγά, γάλα
<b>Νιασίνη (Βιταμίνη Β<sub>3</sub>)</b>	Κόκκινο κρέας, πουλερικά, ψάρια, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά
<b>Βιταμίνη Β<sub>6</sub> (πυριδοξίνη)</b>	Ψάρια, πουλερικά, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, μπανάνα, δαμάσκηνα, λαχανικά
<b>Βιταμίνη Β<sub>12</sub> (κοβαλαμίνη)</b>	Τρόφιμα ζωικής προέλευσης: κρέας, σικώτι, αυγό, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα
<b>Φυλλικό οξύ (Β<sub>9</sub>)</b>	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, όσπρια (φασόλια, φακές), αρακάς
<b>Βιοτίνη (Β<sub>7</sub>)</b>	Σικώτι, δημητριακά και προϊόντα τους, κρόκος αυγού, όσπρια
<b>Παντοθενικό οξύ (Β<sub>5</sub>)</b>	Άπαχο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια Συντίθεται εν μέρει και από βακτήρια του εντέρου

**Πηγές:** WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.

EUFIC (2006). Βιταμίνες τι κάνουν και πού τις βρίσκουμε. <http://www.eufic.org/>





**ΠΙΝΑΚΑΣ 10.**  
**Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών**

Βιταμίνες	Κύριες πηγές
<b>Βιταμίνη Α (ρετινόλη, καροτενοειδή)</b>	Γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρι, συκώτι, κρόκος αυγού Καροτενοειδή: πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κίτρινα ή πορτοκαλί λαχανικά (π.χ., κολοκύθα, καρότα) και φρούτα (π.χ., βερίκοκα)
<b>Βιταμίνη D</b>	Λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, ρέγγα), συκώτι, κρόκος αυγού, γαλακτοκομικά προϊόντα Η μεγαλύτερη ποσότητα συντίθεται μέσω της έκθεσης του δέρματος στο ηλιακό φως
<b>Βιταμίνη Ε</b>	Φυτικά έλαια (π.χ., ελαιόλαδο), βρόμη, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι φυτών (π.χ., ηλιόσποροι), ξηροί καρποί
<b>Βιταμίνη Κ (φυλλοκινόνη, μενακινόνη, κινόννη)</b>	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μαρούλι), φυτικά έλαια, συκώτι, τυρί Μενακινόνες παράγονται στον οργανισμό και από βακτήρια του εντέρου

**Πηγές:** WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.  
EUFIC (2006). Βιταμίνες τι κάνουν και πού τις βρίσκουμε. <http://www.eufic.org/article/el/expid/miniguide-vitamins-greek/>

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Τα άτομα που ακολουθούν μια αυστηρά χορτοφαγική διατροφή (χωρίς αυγό και γαλακτοκομικά προϊόντα) είναι πιθανό να εμφανίσουν ανεπάρκεια της βιταμίνης B<sub>12</sub>. Γ' αυτό πρέπει να συμβουλευόμαστε τον γιατρό τους.
- Η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών που περιέχονται στα λαχανικά αυξάνεται όταν προσθέτουμε και μία πηγή λίπους, για παράδειγμα ελαιόλαδου.
- Στις περισσότερες περιπτώσεις, η έκθεση των χεριών και του προσώπου στο ηλιακό φως, για

συνολικά 15-30 λεπτά την ημέρα (χωρίς αντηλιακό), συμβάλλει στη σύνθεση της συνιστώμενης για τον οργανισμό ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης D. Θα πρέπει, ωστόσο, να αποφεύγεται η έκθεση τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.

**Ανόργανα στοιχεία**

Τα ανόργανα στοιχεία είναι συστατικά που, ενώ βρίσκονται σε μικρές ποσότητες στο ανθρώπινο σώμα, η παρουσία τους είναι απαραίτητη για την ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

Οι κύριες πηγές των ανόργανων στοιχείων που θεωρούνται σημαντικότερα για την υγεία φαίνονται στον Πίνακα 11.

**ΠΙΝΑΚΑΣ 11****Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων**

Ανόργανα στοιχεία	Κύριες πηγές
<b>Ασβέστιο</b>	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι, μπρόκολο), μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., σαρδέλα, γαύρος), αμύγδαλα, όσπρια
<b>Σίδηρος</b>	Αιμικός σίδηρος: κρέας, συκώτι, πουλερικά, ψάρια & θαλασσινά (π.χ., μύδια, στρείδια) Μη αιμικός σίδηρος: όσπρια (π.χ., φασόλια, φακές), σκούρα πράσινα λαχανικά (π.χ., σπανάκι), κολοκυθόσποροι (πασατέμπος)
<b>Μαγνήσιο</b>	Ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, οστρακόδερμα, πράσινα λαχανικά, αρακάς, κακάο
<b>Ψευδάργυρος</b>	Θαλασσινά, ψάρια, κόκκινο κρέας, δημητριακά ολικής άλεσης, όσπρια, αυγά
<b>Ιώδιο</b>	Ιωδιούχο αλάτι (και τρόφιμα που το περιέχουν), θαλασσινά, ψάρια, οστρακοειδή
<b>Σελήνιο</b>	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, καρύδια, δημητριακά

**Πηγές:** WHO (1996). *Trace Element in Human Nutrition and Health*. World Health Organization, Geneva.

WHO/FAO (2004). *Vitamin and mineral requirements in human nutrition*. Second edition. World Health Organization and Food and Agriculture Organization of the United Nations.

WHO/FAO (2001). *Human Vitamin and Mineral Requirements*. Report of a Joint FAO/WHO expert consultation, Bangkok, Thailand. Food and Agriculture Organization of the United Nations. World Health Organization. Food and Nutrition Division FAO Rome.

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Ο σίδηρος που βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης (αιμικός σίδηρος) απορροφάται καλύτερα από εκείνον που βρίσκεται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης. Επομένως, το κρέας είναι μία από τις καλύτερες πηγές σιδήρου.
- Μία κατηγορία ανόργανων στοιχείων που ονομάζονται «βαρέα μέταλλα» σε υψηλές συγκεντρώσεις είναι τοξικά για τον οργανισμό. Εδώ ανήκουν το χρώμιο, ο μόλυβδος, ο υδράργυρος, το κάδμιο, το αρσενικό, το αλουμίνιο, το λίθιο κ.ά.



Fe

ΣΙΔΗΡΟΣ

Ca

ΑΣΒΕΣΤΙΟ



Mg

ΜΑΓΝΗΣΙΟ



Zn

ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ

I

ΙΩΔΙΟ



Se

ΣΕΛΗΝΙΟ

**Χρειάζεται η πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής;**

- Μία ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία από όλες τις ομάδες τροφίμων καλύπτει επαρκώς τις ανάγκες ενός υγιούς ατόμου σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. **Κανένα συμπλήρωμα διατροφής δεν μπορεί να υποκαταστήσει μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.**
- Η **χρήση συμπληρωμάτων διατροφής** μπορεί να κριθεί αναγκαία **μόνο από τον γιατρό σας**, σε περιπτώσεις διαγνωσμένης ανεπάρκειας κάποιου μικροθρεπτικού συστατικού, π.χ., σιδηροπενική αναιμία, σε συγκεκριμένη πάθηση ή σε ειδικές περιόδους της ζωής, π.χ., εμμηνόπαυση.
- Η **μη ορθή χρήση συμπληρωμάτων διατροφής** ενδέχεται να συνοδεύεται από **αρνητικές επιπτώσεις** στην υγεία.

# 17

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



### ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο χειρισμός των τροφίμων, είτε κατά την προετοιμασία (π.χ., τεμαχισμός) είτε κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος (π.χ., παρατεταμένος βρασμός), μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια μέρους των θρεπτικών τους συστατικών.

Ακόμη, κάποιες συχνά χρησιμοποιούμενες μαγειρικές τεχνικές, όπως το «τσιγάρισμα» και το ψήσιμο στα κάρβουνα, βελτιώνουν τη γεύση και την οσμή των φαγητών, αλλά δρουν αρνητικά στη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές για την προετοιμασία του φαγητού και το μαγείρεμα, ώστε να **μειώνετε την απώλεια των θρεπτικών συστατικών και να ετοιμάζετε πιο υγιεινά φαγητά.**

## Προετοιμασία του φαγητού

- Αποφεύγετε να «μουλιάζετε» τα τρόφιμα σε νερό, γιατί απομακρύνεται μέρος των υδατοδιαλυτών βιταμινών και ανόργανων στοιχείων που περιέχονται σε αυτά.
- Μην ξεπλένετε το ρύζι πριν το μαγειρέψετε, γιατί είναι εμπλουτισμένο με βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, που χάνονται κατά το ξέπλυμα.
- Δεν συνιστάται το ξέπλυμα μαγειρεμένων τροφίμων (π.χ., ζυμαρικά) κάτω από τρεχούμενο νερό, γιατί οδηγεί σε απώλεια μέρους των θρεπτικών τους συστατικών.
- Προετοιμάζετε τα τρόφιμα όσο το δυνατόν πιο κοντά χρονικά στην ώρα του σερβιρίσματος.
- Κόβετε τα λαχανικά σε μεγάλα κομμάτια και μαγειρέψτε τα όσο το δυνατόν πιο σύντομα μετά τον τεμαχισμό τους. Σε αντίθετη περίπτωση, καταστρέφεται μέρος των βιταμινών που περιέχουν (π.χ., βιταμίνη C και βιταμίνες του συμπλέγματος Β).

## Μαγειρικές τεχνικές

- **Στον ατμό:** Μαγειρεύετε στον ατμό, γιατί τα τρόφιμα διατηρούν καλύτερα τη γεύση και τα θρεπτικά συστατικά τους. Βάλτε σε μια μεγάλη κασαρόλα νερό να βράσει και από πάνω τοποθετήστε ένα κατάλληλο σκεύος (π.χ., τρυπητό μεταλλικό σουρωτήρι) με τα τρόφιμα.
- **Βράσιμο:** Αν σκοπεύετε να βράσετε λαχανικά, χρησιμοποιήστε όσο το δυνατό λιγότερο νερό. Τα θρεπτικά συστατικά μεταφέρονται από τα τρόφιμα στα υγρά που χρησιμοποιούνται κατά το μαγείρεμα. Έτσι, όταν βράσετε λαχανικά, μπορείτε να κρατήσετε το υγρό που θα μείνει για να το χρησιμοποιήσετε σε άλλες συνταγές.
- **Σιγανό ψήσιμο στην κασαρόλα:** Οι περισσότερες συνταγές που χρησιμοποιούν αυτή την τεχνική απαιτούν το «τσιγάρισμα» κάποιων υλικών σε λάδι (π.χ., κρεμμυδιού ή κομματιών κρέατος), πριν προστεθεί το υγρό (π.χ., σπιτικός ζωμός, κρασί, νερό κ.ά.) μέσα στο οποίο θα βράσουν στη συνέχεια. Για πιο υγιεινό αποτέλεσμα, δοκιμάστε να «τσιγαρίσετε» τα υλικά σε μέρος του υγρού που θα χρησιμοποιήσετε αντί για λάδι και προσθέστε το λάδι στο τέλος του μαγειρέματος.
- **Ψήσιμο στον φούρνο**
  - **σε σχάρα:** Όταν ψήνετε κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι στον φούρνο, τοποθετήστε τα σε σχάρα με ένα ταψί από κάτω. Έτσι, το λίπος που στάζει πέφτει στο ταψί.
  - **σε ταψί:** Όταν ψήνετε κομμάτια κρέατος σε ταψί στον φούρνο, αποφύγετε την προσθήκη λαδιού, καθώς το κρέας «βγάζει» τα δικά του υγρά και ψήνεται μέσα σε αυτά. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε γάστρα, που απαιτεί τη χρήση ελάχιστων υγρών για το μαγείρεμα και αποτελεί μέρος της παραδοσιακής ελληνικής μαγειρικής.
- **Αποφύγετε το ψήσιμο στα κάρβουνα:** Το ψήσιμο στα κάρβουνα είναι δημοφιλής μέθοδος μαγειρέματος. Ωστόσο, λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται, παράγονται δύο, δυνητικά καρκινογόνες, ομάδες ουσιών, οι ετεροκυκλικές αμίνες και οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες. Οι ετεροκυκλικές αμίνες σχηματίζονται όταν το κρέας εκτεθεί άμεσα στη φλόγα ή σε επιφάνεια που έχει πολύ υψηλή θερμοκρασία, ενώ οι πολυκυκλικοί αρωματικοί υδρογονάνθρακες σχηματίζονται στον καπνό που παράγεται όταν το λίπος του κρέατος αναφλέγεται ή στάζει στα κάρβουνα της σχάρας.

## Πρακτικές συμβουλές για πιο ασφαλές ψήσιμο στα κάρβουνα

- Μαρινάρετε το κρέας πριν από το ψήσιμο – το μαρινάρισμα του κρέατος, ακόμη και λίγα λεπτά πριν από το ψήσιμο, μπορεί να μειώσει τον σχηματισμό ετεροκυκλικών αμινών.
- Ψήστε σε χαμηλότερη θερμοκρασία.
- Αποτρέψτε τα ξεσπάσματα της φλόγας.
- Μην «παραψήνετε» το κρέας. Αν και είναι σημαντικό να ψήνουμε καλά το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, δεν χρειάζονται υπερβολές. Το καμένο κρέας έχει υψηλότερα επίπεδα ετεροκυκλικών αμινών σε σχέση με το λιγότερο ψημένο.





### • Αποφύγετε το τηγάνισμα

Το τηγάνισμα των τροφίμων συμβάλλει στην πρόσληψη μεγάλης ποσότητας λιπών και κατά συνέπεια θερμίδων, ειδικά αν τα τρόφιμα έχουν «παναρισθεί» πριν από το τηγάνισμα.

Όταν χρησιμοποιούνται μέθοδοι μαγειρέματος κατά τις οποίες αναπτύσσονται πολύ υψηλές θερμοκρασίες (π.χ., τηγάνισμα, ψήσιμο στα κάρβουνα ή στον φούρνο) μπορεί να σχηματιστεί σε αμυλούχα τρό-

φιμα μια τοξική χημική ουσία, το ακρυλαμίδιο. Τα τρόφιμα στα οποία έχει εντοπιστεί ακρυλαμίδιο είναι κυρίως οι πατάτες και τα προϊόντα τους (πατατάκια, προτηγανισμένες πατάτες κ.ά.). Επίσης, το ακρυλαμίδιο έχει εντοπιστεί και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα που χρησιμοποιούν ως πρώτη ύλη τα δημητριακά, αλλά σε μικρότερες συγκεντρώσεις (π.χ., μπισκότα, ψωμί του τοστ, δημητριακά πρωινού).

### Συμβουλές για τη μείωση της ποσότητας ακρυλαμιδίου στα τρόφιμα (ΕΦΕΤ, 2007)

- Το τηγάνισμα της πατάτας πρέπει να γίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες και μέχρι να αποκτήσει «χρυσάφενιο» χρώμα. Μην καταναλώνετε πατάτες που έχουν σκούρο χρώμα.
- Όταν ψήνετε στον φούρνο, φροντίστε η θερμοκρασία να μην ξεπερνά τους 200°C.
- Αποφύγετε το υπερβολικό ψήσιμο του ψωμιού, της πίτσας, των μπισκότων κτλ.



## ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η διατροφή δεν αρκεί μόνο να είναι ποιοτική, αλλά πρέπει να είναι και ασφαλής. Οι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας των τροφίμων εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια της αλυσίδας παραγωγής και διανομής, από το χωράφι ή την κτηνοτροφική μονάδα μέχρι τον τελικό καταναλωτή.

Για την υγιεινή και την ασφάλεια κατά την παραγωγή και τη διανομή των τροφίμων φροντίζουν οι σχετικοί κρατικοί φορείς (π.χ., ΕΦΕΤ), οι οποίοι ελέγχουν και διασφαλίζουν την τήρηση των κανονισμών. Ιδιαίτερα σημαντικό όμως είναι και το κομμάτι που μας αναλογεί, δηλαδή η τήρηση βασικών κανόνων υγιεινής κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων στο σπίτι, για την αποφυγή τροφιμογενών νοσημάτων, δηλαδή νοσημάτων που προκαλούνται στον άνθρωπο από την κατανάλωση τροφίμων ή νερού.

- Τα **τροφιμογενή νοσήματα** προκαλούνται από μικροοργανισμούς (όπως η σαλμονέλα, η λιστέρια κ.ά.) που έχουν επιμολύνει το φαγητό.
  - Εκδηλώνονται, κυρίως, με συμπτώματα του γαστρεντερικού συστήματος, κάποιες φορές μεγάλης βαρύτητας, όπως διάρροια, έμετο ή κοιλιακό πόνο, με ή χωρίς πυρετό.
  - Ιδιαίτερα ευάλωτες είναι ειδικές ομάδες του πληθυσμού, όπως οι ηλικιωμένοι, τα παιδιά, οι έγκυες, τα άτομα με νοσήματα του ανοσοποιητικού συστήματος, στα οποία η νόσηση μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερα επικίνδυνη.
- Οι βασικοί κανόνες που προτείνονται για την αποφυγή των τροφιμογενών νοσημάτων αφορούν:
  - Την αγορά, τη μεταφορά και την αποθήκευση των τροφίμων
  - Την καθαριότητα του χώρου και των σκευών
  - Την προετοιμασία, το μαγείρεμα, το σεβρίσισμα και τη συντήρηση των τροφίμων.

## Αγορά, μεταφορά και αποθήκευση τροφίμων

### Αγορά τροφίμων

- Μην αγοράζετε προϊόντα που έχουν ελαττωματική συσκευασία, είναι ακατάλληλα σφραγισμένα ή παρουσιάζουν σημάδια φθοράς.
- Μην αγοράζετε ή μην καταναλώνετε το περιεχόμενο συσκευασιών που έχουν «φουσκώσει», έχουν σημάδια διαρροής ή ασυνήθιστη οσμή.
- Ελέγχετε πάντα την ημερομηνία λήξης των συσκευασμένων τροφίμων πριν από την αγορά και την κατανάλωση.

### Μεταφορά τροφίμων

- Αφήστε για το τέλος των αγορών σας τα τρόφιμα που διατηρούνται στην ψύξη ή την κατάψυξη, ώστε να αποφύγετε τη μερική απόψυξή τους μέχρι τη μεταφορά τους στο σπίτι.



### Αποθήκευση τροφίμων

- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα με βάση τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία τους.
- Διασφαλίστε ότι οι χώροι στους οποίους αποθηκεύετε τα τρόφιμα είναι καθαροί και ότι τα τρόφιμα βρίσκονται μακριά από χημικές ουσίες.
- Φροντίστε να αποθηκεύετε τα ωμά τρόφιμα χωριστά από τα έτοιμα προς κατανάλωση.
- Αποθηκεύετε τρόφιμα όπως όσπρια, αλεύρι, σύκα, δαμάσκηνα κ.ά. σε σφραγισμένο δοχείο, σε δροσερό και ξηρό μέρος, μακριά από άμεσες πηγές θερμότητας ή από το ηλιακό φως και κάντε συχνό έλεγχο για πιθανή προσβολή από έντομα.
- Διατηρείτε τα τρόφιμα σε ασφαλείς θερμοκρασίες:
  - Διατηρείτε τα ζεστά τρόφιμα πραγματικά ζεστά (θερμοκρασία άνω των 60° C – να αχνίζουν) πριν από το σερβίρισμα.
  - Μηναφήνετε τα μαγειρεμένα τρόφιμα, ιδιαίτερα το κρέας και τα πουλερικά, σε θερμοκρασία δωματίου περισσότερο από 2 ώρες. Μετά το φαγητό, ψύχετε γρήγορα όλα τα μαγειρεμένα και ευπαθή τρόφιμα.

#### Γιατί;

Οι μικροοργανισμοί μπορεί να πολλαπλασιάζονται πολύ γρήγορα, εάν το τρόφιμο είναι αποθηκευμένο σε θερμοκρασία δωματίου. Σε θερμοκρασίες κάτω από τους 5° C (θερμοκρασία ψυγείου) ή πάνω από τους 60° C, η ανάπτυξη των μικροοργανισμών επιβραδύνεται ή σταματά.

### Σχετικά με την αποθήκευση στο ψυγείο:

- Ρυθμίστε τη συντήρηση του ψυγείου στους 4° C και την κατάψυξη στους -18° C (βλ. Πίνακα 12).
- Μην παραγεμίσετε το ψυγείο. Ο ψυχρός αέρας θα πρέπει να κυκλοφορεί για να διατηρεί τα τρόφιμα ασφαλή.
- Φροντίστε όλα τα μαγειρεμένα τρόφιμα να είναι σε σκεύη αποθήκευσης και τοποθετήστε τα σε ράφι πάνω από τα ωμά.
- Τοποθετείτε τα ωμά κρέατα (καλυμμένα), στο κάτω μέρος του ψυγείου, ώστε να αποφύγετε να στάξει το κρέας σε άλλα τρόφιμα.

- Καθαρίζετε τακτικά το εσωτερικό του ψυγείου σας, και απομακρύνετε αμέσως υπολείμματα τροφίμων.
- Διασφαλίστε ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα διατηρούνται παγωμένα και σκληρά.
- Ποτέ μην τοποθετείτε ζεστό φαγητό κατευθείαν στο ψυγείο.
- Μην αποθηκεύετε τρόφιμα για μεγάλο διάστημα στο ψυγείο ή την κατάψυξη.



**ΠΙΝΑΚΑΣ 12.**

**Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων\* στο ψυγείο και την κατάψυξη**

Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)	Τρόφιμο	Συντήρηση στο ψυγείο (4°C)	Συντήρηση στην κατάψυξη (-18°C)
	<b>Νωπό κρέας (κόκκινο)</b>			<b>Ψάρια (μαγειρεμένα)</b>	
Βοδινό	3-5 ημέρες	6-12 μήνες	Όλα τα είδη ψαριών	3-4 ημέρες	4-6 μήνες
Χοιρινό	3-5 ημέρες	4-6 μήνες		<b>Αλλαντικά</b>	
Κατσίκισιο – Αρνίσιο	3-5 ημέρες	6-9 μήνες	Αλλαντικά σε φέτες (π.χ., ζαμπόν χοιρινό, γαλοπούλα κτλ.)	3-5 ημέρες	1-2 μήνες
Κιμάς (από βοδινό, χοιρινό ή αρνίσιο κρέας)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Μπέικον	1 εβδομάδα	1 μήνας
Εντόσθια	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Λουκάνικο από ωμό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1-2 ημέρες	1-2 μήνες
	<b>Κρέας μαγειρεμένο (κόκκινο)</b>		Λουκάνικο από καπνιστό κρέας (χοιρινό, κοτόπουλο, μοσχάρι κτλ.)	1 εβδομάδα	1-2 μήνες
Κομμάτι κρέατος χωρίς σάλτσα ή ζωμό	3-4 ημέρες	2-3 μήνες		<b>Αυγά</b>	
Κομμάτι κρέατος με σάλτσα ή ζωμό	1-2 ημέρες	2-3 μήνες	Φρέσκα	4-5 εβδομάδες	Δεν καταψύχονται
	<b>Νωπό κρέας πουλερικών</b>		Κρόκοι αυγού – ασπράδια	2-4 ημέρες	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (ολόκληρο)	1-2 ημέρες	12 μήνες	Βρασμένα (σφιχτά)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχονται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα (κομμάτια)	1-2 ημέρες	9 μήνες		<b>Γαλακτοκομικά προϊόντα</b>	
Εντόσθια (σικωτάκια)	1-2 ημέρες	3-4 μήνες	Γάλα	1 εβδομάδα	3 μήνες
	<b>Κρέας πουλερικών μαγειρεμένο</b>		Τυρί μαλακό (π.χ., κατίκι, κότατζ)	1 εβδομάδα	Δεν καταψύχεται
Κοτόπουλο ή γαλοπούλα, και φαγητά που τα περιέχουν	3-4 ημέρες	4-6 μήνες	Γιαούρτι	1-2 εβδομάδες	1-2 μήνες
	<b>Νωπά ψάρια και θαλασσινά</b>				
Ψάρι λιπαρό (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σολομός)	1-2 ημέρες	2-3 μήνες			
Μη λιπαρό ψάρι (π.χ., γλώσσα)	1-2 ημέρες	6 μήνες			
Θαλασσινά και οστρακοειδή (γαρίδες, καλαμάρι, χταπόδι, μύδια κτλ.)	1-2 ημέρες	3-6 μήνες			
Καπνιστά ψάρια (π.χ., πέτροφα, σολομός κτλ.)	2 εβδομάδες	2 μήνες			

\*Οι ενδεικτικοί χρόνοι του πίνακα ισχύουν για μη συσκευασμένα τρόφιμα.

Πηγή: FDA (2011). Refrigerator & Freezer Storage Chart <http://www.fda.gov/downloads/foodfoodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>

## Καθαριότητα χώρου και σκευών

- Καθαρίζετε καλά όλες τις επιφάνειες εργασίας, τα σερβίτσια, τα μαχαιροπίρουνα, τα μαγειρικά σκεύη και τον λοιπό εξοπλισμό, χρησιμοποιώντας ζεστό νερό και απορρυπαντικό.
- Διασφαλίζετε ότι όλα τα σκεύη και ο εξοπλισμός είναι απολύτως στεγνά πριν από την χρήση τους.
- Πλένετε συχνά και στεγνώνετε τις πετσέτες της κουζίνας, τα σφουγγάρια και τα πανάκια καθαρισμού και αντικαταστήστε τακτικά το σφουγγάρι πλυσίματος. Χρησιμοποιείτε χαρτοπετσέτες μιας χρήσης, καθώς δεν μεταφέρουν και δεν ευνοούν την εξάπλωση των βακτηρίων.
- Διατηρείτε τις συσκευές, όπως φούρνο μικροκυμάτων, τοστιέρα, ανοιχτήρι για κονσέρβες, λεπίδες του μπλέντερ και του μίξερ, χωρίς υπολείμματα τροφίμων.

## Προετοιμασία, μαγείρεμα, σερβίρισμα και συντήρηση φαγητού

### Προετοιμασία φαγητού

- Πλένετε καλά τα χέρια σας με σαπούνι πριν αρχίσετε την προετοιμασία του φαγητού και στεγνώστε τα καλά.
- Ξεχωρίζετε το ωμό κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά από τα άλλα τρόφιμα.
- Χρησιμοποιείτε διαφορετικό εξοπλισμό και εργαλεία, όπως μαχαιρία και επιφάνειες κοπής, για να χειριστείτε ωμά τρόφιμα.
- Αποθηκεύετε τα τρόφιμα σε κλειστά σκεύη για να αποφύγετε την επαφή μεταξύ ωμών και μαγειρεμένων τροφίμων.

#### Γιατί;

- Τα ωμά τρόφιμα, και ιδιαίτερα το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, καθώς και τα υγρά τους, μπορεί να περιέχουν επικίνδυνους μικροοργανισμούς, που είναι δυνατόν να μεταφερθούν σε άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία και την αποθήκευσή τους.
- Αποψύχετε τα τρόφιμα στη συντήρηση του ψυγείου, στον φούρνο μικροκυμάτων ή με τρεχούμενο νερό. Ποτέ με ζεστό νερό ή εκτός ψυγείου.
  - Τρόφιμα τα οποία αποψύχθηκαν στον φούρνο μικροκυμάτων θα πρέπει να μαγειρεύονται αμέσως.
  - Μην καταψύχετε ξανά κρέας που έχετε αποψύξει. Μαγειρέψτε το αμέσως ή διατηρήστε το στο ψυγείο μέχρι να το χρησιμοποιήσετε.



## Μαγείρεμα

- Μην μαγειρεύετε κατεψυγμένα τρόφιμα, αν προηγούμενως δεν τα έχετε αποψύξει καλά.
- Μην μαγειρεύετε μερικώς τα τρόφιμα και μην αφήνετε την ολοκλήρωση του μαγειρέματος για αργότερα. Το κρέας, τα ψάρια και τα πουλερικά πρέπει να μαγειρεύονται καλά πριν από την αποθήκευσή τους στο ψυγείο.
- Για το κρέας και τα πουλερικά, διασφαλίστε ότι οι χυμοί τους δεν είναι ροζ. Ιδανικά, χρησιμοποιήστε θερμόμετρο. Όμως, προσοχή: Καλοψημένο δεν σημαίνει και καμένο.

- Μαγειρεύετε τις σούπες και τα φαγητά κατσαρόλας μέχρι τη θερμοκρασία βρασμού τους, ώστε η θερμοκρασία στο εσωτερικό τους να φτάσει τους 70° C.

### Γιατί;

Το σωστό μαγείρεμα σκοτώνει σχεδόν όλους τους επικίνδυνους μικροοργανισμούς. Μελέτες έχουν δείξει ότι το μαγείρεμα του φαγητού σε θερμοκρασία 70° C μπορεί να το καταστήσει ασφαλές για κατανάλωση. Τα τρόφιμα τα οποία χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή είναι ο κιμάς, τα ψητά σε μορφή κυλίνδρου (π.χ., ρολό), τα μεγάλα κομμάτια κρέατος και το ολόκληρο κοτόπουλο.

## Σερβίρισμα και συντήρηση τροφίμων

- Όταν ζεσταίνετε φαγητό, βεβαιωθείτε ότι η θερμοκρασία του είναι τόσο υψηλή, ώστε να είναι καυτό (κατά την αναθέρμανσή του να αχνίσει ή να βράσει).
- Μην αναθερμαίνετε τα φαγητά περισσότερο από μία φορά.
- Αποφεύγετε τα ωμά ή τα μερικώς μαγειρεμένα αυγά, ή προϊόντα που περιέχουν ωμά αυγά.
- Κατά το άνοιγμα συσκευασιών (π.χ., βάζων) που έχουν σφραγιστεί σε κενό αέρος, βεβαιωθείτε ότι ακούσατε τον χαρακτηριστικό ήχο (ποπ), που δείχνει ότι το τρόφιμο είναι ασφαλές.



## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα μικρόβια έχουν την ικανότητα να μεταφέρονται πολύ γρήγορα και να πολλαπλασιάζονται ταχύτατα, γεγονός που ευνοεί τη μετακίνησή τους από το ωμό κρέας στον άνθρωπο ή σε άλλα τρόφιμα (π.χ., λαχανικά), και από τα ωμά τρόφιμα στα μαγειρεμένα φαγητά. Αυτή η μεταφορά των μικροβίων λέγεται «διασταυρούμενη επιμόλυνση».
- Οι θερμοκρασίες που ευνοούν τον πολλαπλασιασμό των μικροβίων είναι μεταξύ 5° C και 60° C.
- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε υψηλού, μεσαίου και χαμηλού κινδύνου, ανάλογα με το αν περιέχουν παθογόνους μικροοργανισμούς και ανάλογα με τη σύστασή τους και την επεξεργασία που έχουν υποστεί. Τα τρόφιμα υψηλού κινδύνου ονομάζονται και **ευπαθή ή ευαλλοίωτα**. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα πουλερικά, το κρέας, τα αυγά, τα γαλακτοκομικά, τα ψάρια και τα οστρακοειδή.

**ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ**

Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

**ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ**

Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ**

Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

**ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περισσεύει.

Ο **Εθνικός Φορέας Ελέγχου Τροφίμων (ΕΦΕΤ)** είναι ο υπεύθυνος φορέας για θέματα ελέγχου και ασφάλειας τροφίμων. Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα: [www.efet.gr](http://www.efet.gr)



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

Η άποψη που διατυπώνεται συχνά ότι η υγιεινή διατροφή δεν είναι οικονομική δεν ανταποκρίνεται πάντα στην πραγματικότητα. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή χαρακτηρίζεται από πολλές υγιεινές επιλογές τροφών, η πλειονότητα των οποίων είναι οικονομικές.

Αυτό που πρέπει κυρίως να γνωρίζουμε είναι ότι, σύμφωνα με τις συστάσεις για την υιοθέτηση μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, τα τρόφιμα φυτικής προέλευσης που συνιστάται να καταναλώνονται συχνότερα και σε μεγαλύτερες ποσότητες, όπως φρούτα, λαχανικά, δημητριακά και όσπρια, είναι κατά κανόνα πιο οικονομικά. Αντίθετα, τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά και τα γαλακτοκομικά, που συνήθως είναι ακριβότερα από τα φυτικής προέλευσης, συνιστάται να καταναλώνονται με μέτρο, κάποια από αυτά μάλιστα (π.χ., κόκκινο κρέας) σε μικρές ποσότητες και όχι καθημερινά (βλ. Συστάσεις παρόντος Οδηγού).

Ταυτόχρονα, ο σωστός προγραμματισμός, απαιτώντας λίγο περισσότερο χρόνο και σκέψη, μπορεί να βοηθήσει ώστε όχι μόνο να τρεφόμαστε σωστά και οικονομικά, αλλά και να αποφύγουμε τη σπατάλη των τροφίμων και τις ποσότητες που πετάμε επειδή δεν έχουν προλάβει να καταναλωθούν.

Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται πρακτικές συμβουλές για το πώς μπορούμε να συνδυάσουμε τις υγιεινές επιλογές στην καθημερινή μας διατροφή με έναν προσιτό οικονομικό προϋπολογισμό.

Απλά βήματα που μπορούμε να ακολουθήσουμε για την υιοθέτηση μιας υγιεινής αλλά και οικονομικής διατροφής είναι:

### 1) Προγραμματισμός πριν από τις αγορές

- Καταγράψτε τα τρόφιμα που έχετε ήδη στο σπίτι, οργανώστε το μενού της εβδομάδας και κάντε λίστα με αυτά που χρειάζεται να αγοράσετε.
- Ορίστε εκ των προτέρων το συνολικό ποσό που μπορείτε να διαθέσετε για τα τρόφιμα που θα αγοράσετε για ένα διάστημα (π.χ., για μία εβδομάδα).
- Υπολογίστε την ποσότητα των φρέσκων τροφίμων που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πριν αλλιωθούν.
- Έχετε υπόψη σας ότι τα κατεψυγμένα τρόφιμα μπορεί να διατηρηθούν για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.
- Κάντε έρευνα αγοράς.

### 2) Κάνοντας τις αγορές σας

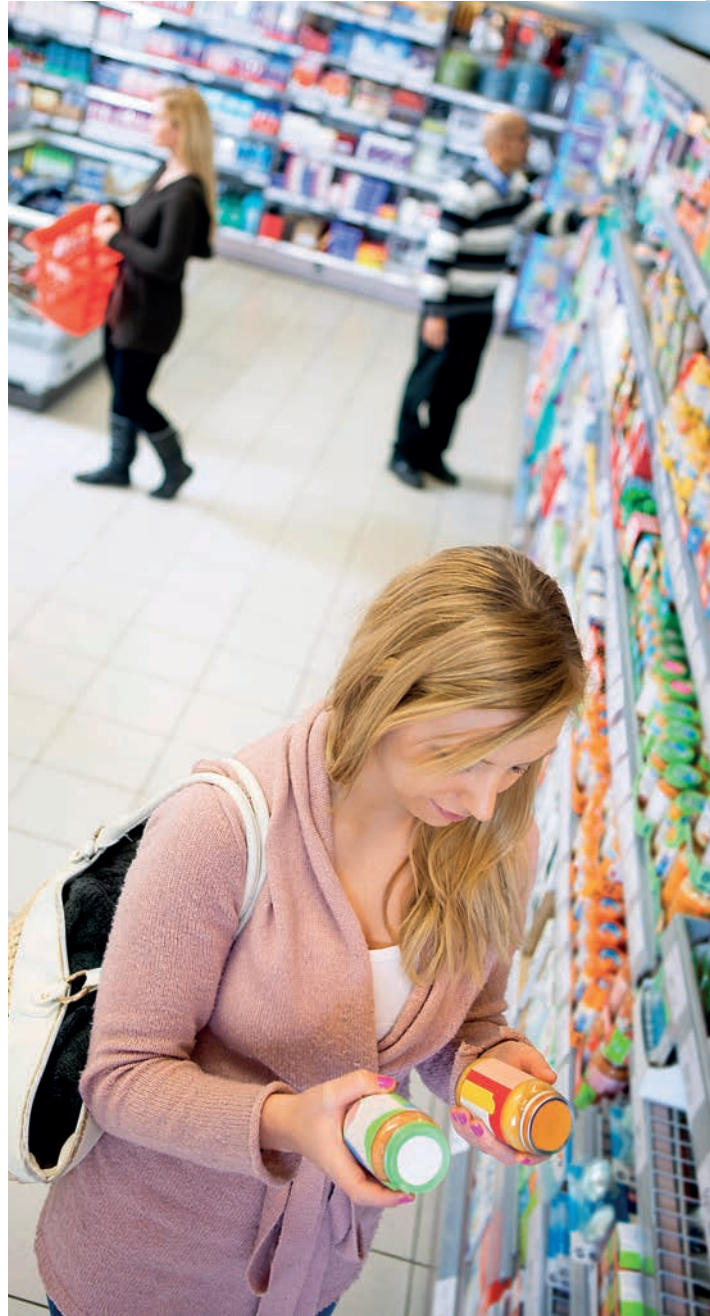
#### Όταν είστε στο κατάστημα

- Συγκρίνετε τις τιμές των προϊόντων πριν τα αγοράσετε.
- Αποφεύγετε να αγοράσετε οτιδήποτε δεν περιέχεται στη λίστα αγορών σας.
- Αποφεύγετε την αγορά επεξεργασμένων τροφίμων (π.χ., μπισκότα, πατατάκια, αλλαντικά). Είναι ακριβότερα και, όταν καταναλώνονται συχνά, έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία.
- Αποφεύγετε να κάνετε τις αγορές σας όταν βιάζεστε ή πεινάτε. Είναι πιο εύκολο να παρασυρθείτε και να αγοράσετε προϊόντα που πιθανώς δεν χρειάζεστε ή και να μην ελέγξετε επαρκώς τις τιμές.

#### Αφού επιστρέψετε

- Αποθηκεύστε τα τρόφιμα που αγοράσατε προκειμένου να διατηρηθούν φρέσκα.
- Αν σκοπεύετε να μην χρησιμοποιήσετε σύντομα κάποιο προϊόν (π.χ., κρέας ή ψάρια), καταψύξτε το άμεσα.

- Προκειμένου να αποφύγετε τη σπατάλη τροφίμων, χωρίστε τα σε μερίδες πριν τα καταψύξετε.
- Χρησιμοποιήστε πρώτα τα τρόφιμα με τη συντομότερη ημερομηνία λήξης.





### 3) Ειδικές συμβουλές ανά ομάδα τροφίμων

#### Φρούτα και λαχανικά

- Προτιμήστε φρούτα και λαχανικά εποχής. Είναι πιο οικονομικά, ευκολότερο να τα βρείτε, πιο γευστικά και περιέχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά (βλ. Πίνακα 2).
- Προτιμάτε τις τοπικές (λαϊκές) ή κεντρικές λαχαναγορές. Μπορείτε να βρείτε καλύτερες τιμές και πιο φρέσκα προϊόντα.
- Αγοράστε τα φρούτα και τα λαχανικά στην πιο απλή τους μορφή. Αποφεύγετε την αγορά συσκευασμένων έτοιμων/κομμένων λαχανικών και φρούτων. Μπορεί να είναι βολικά στη χρήση, αλλά είναι πολύ ακριβότερα.
- Αγοράζετε φρούτα και λαχανικά σε μικρές ποσότητες και σε τακτά χρονικά διαστήματα. Αν παρ' όλα αυτά αγοράσετε περισσότερα απ' ό,τι χρειάζεστε, σκεφτείτε τρόπους ώστε να τα αξιοποιήσετε, π.χ.:
  - στύψτε τα λεμόνια που σας περισσεύουν και καταψύξτε τον χυμό τους σε παγοκυψέλες
  - τρίψτε και καταψύξτε τις ντομάτες
  - ψιλοκόψτε και καταψύξτε άνηθο, μαϊντανό κ.ά.
  - ετοιμάστε σούπα λαχανικών και καταψύξτε την.
- Τα κατεψυγμένα λαχανικά είναι συνήθως φτηνότερα από τα φρέσκα και διατηρούνται για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Εφόσον επιλέξετε να αγοράσετε κατεψυγμένα λαχανικά, βεβαιωθείτε ότι στη συσκευασία τους αναγράφεται «χωρίς προστιθέμενο αλάτι ή νάτριο».

- Φτιάξτε τον δικό σας κήπο! Δεν είναι απαραίτητο να έχετε κάποιον υπαίθριο χώρο, καθώς για αρκετά λαχανικά (π.χ., πιπεριές, ντομάτες, αγγούρια) και μυρωδικά (π.χ., δεντρολίβανο, ρίγανη) αρκεί μια γλάστρα στο μπαλκόνι σας. Με αυτόν τον τρόπο εξοικονομείτε χρήματα και αξιοποιείτε δημιουργικά τον χρόνο σας.

#### Δημητριακά και προϊόντα τους

- Μην πετάτε το ψωμί που περισσεύει. Μπορείτε να το καταψύξετε για μελλοντική χρήση ή να το χρησιμοποιήσετε στην παρασκευή άλλων φαγητών (παξιμάδια, τριμμένη φρυγανιά).
- Αποφεύγετε τα «έτοιμα» (αφυδατωμένα ή κατεψυγμένα) φαγητά με βάση το ρύζι ή τα μακαρόνια. Αποτελούν ακριβές αλλά και πιο ανθυγιεινές επιλογές, καθώς τις περισσότερες φορές περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού και ζάχαρης.

#### Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα

- Οι μεγαλύτερες συσκευασίες γαλακτοκομικών προϊόντων (γάλα, τυρί, γιαούρτι) έχουν χαμηλότερη τιμή από τις ατομικές. Υπολογίστε τις ανάγκες σας και προτιμήστε τις, υπό την προϋπόθεση ότι θα έχουν καταναλωθεί πριν από την ημερομηνία λήξης τους.
- Παρασκευάστε σπιτικές συνταγές (π.χ., τυρόπιτα, ρυζόγαλο ή κρέμα) με γάλα ή τυρί που περισσεύει και πλησιάζει η ημερομηνία λήξης του.



## Όσπρια

- Αντικαταστήστε το κρέας με όσπρια. Τα όσπρια αποτελούν πλούσια πηγή πρωτεϊνών, δεν αλλοιώνονται εύκολα και μπορούν να αποτελέσουν μια υγιεινή και οικονομική εναλλακτική του κρέατος. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να συνδυάζονται με μία πηγή δημητριακών για να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.

## Κρέας

- **Προτιμήστε το λευκό κρέας:** Μειώστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως μοσχάρι, χοιρινό) στη διατροφή σας και προτιμήστε το λευκό κρέας (πουλερικά και κουνέλι), που αποτελεί οικονομικότερη αλλά και πιο υγιεινή επιλογή.
- **Αξιοποιήστε πλήρως το κρέας που αγοράζετε:** Τα έτοιμα κομμάτια ή φιλέτα κρέατος μπορεί να είναι βολικά, αλλά είναι σημαντικά ακριβότερα σε σχέση με μεγαλύτερα κομμάτια (π.χ., ολόκληρο κοτόπουλο ή κατσίκι) που θα τεμαχίσετε μόνοι σας. Χρησιμοποιήστε τα κομμάτια που θα πετούσατε για να φτιάξετε σπιτικούς ζωμούς (π.χ., ζωμός κοτόπουλου ή μοσχारीού), τους οποίους μπορείτε να προσθέσετε σε άλλα φαγητά, αντικαθιστώντας τους ζωμούς του εμπορίου που πιθανώς περιέχουν μεγάλες ποσότητες νατρίου.
- **Αξιοποιήστε τα περισσεύματα:** Εάν σας περισσέψει κάποιο κομμάτι μεγειρεμένου κρέατος, βάλτε το στη συντήρηση του ψυγείου και καταναλώστε το τις επόμενες ημέρες. Το μαγειρεμένο κρέας, ανάλογα με το είδος του και τον τρόπο παρασκευής, μπορεί να συντηρηθεί 1-2 ημέρες στη συντήρηση του ψυγείου και 2-3 μήνες στην κατάψυξη (βλ. Πίνακα 12). Για ποικιλία, μπορείτε να το αξιοποιήσετε διαφορετικά, για παράδειγμα, το βραστό κοτόπουλο που περισσεύει από μια κοτόσουπα τρώγεται σε σάντουιτς, σε πίτα, ή σε μια σαλάτα με λαχανικά.

- **Αποφύγετε την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος:** Τα προϊόντα επεξεργασμένου κρέατος (όπως αλλαντικά, παστά, καπνιστά) αποτελούν συνήθως ακριβές και ταυτόχρονα ανθυγιεινές επιλογές.

## Ψάρια και θαλασσινά

- Τα ψάρια και θαλασσινά εποχής είναι συνήθως αρκετά φτηνότερα.
- Τα μικρότερα ψάρια (γαύρος, σαρδέλες κ.ά.) είναι πιο οικονομικά και εξίσου υγιεινά με τα μεγαλύτερα.
- Τα κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά (εφόσον έχουν τηρηθεί οι προβλεπόμενοι για τη μέθοδο κατάψυξης κανονισμοί) αποτελούν οικονομικότερες επιλογές από τα αντίστοιχα φρέσκα, χωρίς να υστερούν σε θρεπτική αξία.
- Τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας (π.χ., τσιπούρα, λαβράκι) αποτελούν συνήθως πιο οικονομικές επιλογές από τα αντίστοιχα ελεύθερα.
- Αποφύγετε την αγορά έτοιμων γευμάτων (κατεψυγμένων και κονσερβών) με βάση τα ψάρια και θαλασσινά (π.χ., τονοσαλάτες). Είναι ακριβά και συνήθως με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

## Ελαιόλαδο

- Για να μειώσετε την ποσότητα ελαιόλαδου που καταναλώνετε μην το ρίχνετε στο φαγητό απευθείας από το μπουκάλι. Χρησιμοποιείτε ειδικό στόμιο ροής ή δοσομετρητή ή κουτάλι της σούπας, προκειμένου να μετράτε τις ποσότητες.

### Να θυμάστε:

Κανένα περίσσειμα δεν πρέπει να πηγαίνει χαμένο. Μπορείτε να δώσετε τα τρόφιμα που δεν θα χρησιμοποιήσετε σε κάποιον που τα χρειάζεται περισσότερο από εσάς! Επικοινωνήστε με τον δήμο, την κοινότητα, την εκκλησία, ή τους γνωστούς σας, για να ρωτήσετε αν υπάρχουν τρόποι να τα προσφέρετε σε άτομα έχουν ανάγκη.

## Παράρτημα 1.

### Ατομικά χαρακτηριστικά και η ενδεικτική αντιστοιχία τους με τις συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού

Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού μπορούν να διακριθούν σε τρεις κατηγορίες: **κατηγορία 1** (μοβ χρώμα), **κατηγορία 2** (γαλάζιο χρώμα) και **κατηγορία 3** (πράσινο χρώμα).

Για να δείτε ποια κατηγορία (χρώμα) σας αντιπροσωπεύει, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

**Βήμα 1ο:** Ανάλογα με το φύλο σας, επιλέξτε τον Πίνακα 1α ή 1β.

**Βήμα 2ο:** Επιλέξτε τη γραμμή που αντιστοιχεί στην ηλικία σας.

**Βήμα 3ο:** Επιλέξτε τη στήλη που αντιστοιχεί στο επίπεδο της σωματικής σας δραστηριότητας όπως ορίζεται στη διπλανή σελίδα.



**Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας (Βήμα 3)**

**Καθιστική ζωή:** Τρόπος ζωής που περιλαμβάνει μόνο ελαφράς μορφής σωματική δραστηριότητα, που αφορά τις τυπικές καθημερινές ανάγκες. Περιλαμβάνει δηλαδή δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, οι οποίες δεν απαιτούν ιδιαίτερη προσπάθεια, π.χ., το χαλαρό περπάτημα, οι ελαφρές δουλειές του σπιτιού.

**Μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας:** Τρόπος ζωής που, εκτός από τις δραστηριότητες που αφορούν τις τυπικές καθημερινές ανάγκες, περιλαμβάνει μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας. Σε μία κλίμακα 1-10, η μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 5-6.

**Υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας:** Τρόπος ζωής που, εκτός από τις δραστηριότητες που αφορούν τις τυπικές καθημερινές ανάγκες, περιλαμβάνει σωματική δραστηριότητα ίση ή περισσότερη από 5 ώρες μέτριας έντασης ή 2,5 ώρες υψηλής έντασης την εβδομάδα ή οποιοδήποτε ισοδύναμο συνδυασμό των παραπάνω. Σε μία κλίμακα 1-10, η υψηλής έντασης σωματική δραστηριότητα τοποθετείται στο 7-8.

**Πίνακας 1α\***

ΑΝΔΡΕΣ			
Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Καθιστική ζωή	Μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας
Ηλικία (έτη)			
18-25		+	+
26-40			+
41-55			+
56-65			

Στις κατηγορίες όπου υπάρχει το σύμβολο «+» πιθανόν χρειάζεται κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας μερίδων από την προτεινόμενη (βλ. Πίνακα 2 του Παραρτήματος).

**Πίνακας 1β\***

ΓΥΝΑΙΚΕΣ			
Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Καθιστική ζωή	Μέτριο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας	Υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας
Ηλικία (έτη)			
18-30			
31-50			
51-65	-		

Στην κατηγορία όπου υπάρχει το σύμβολο «-» πιθανόν χρειάζεται κατανάλωση μικρότερης ποσότητας μερίδων από την προτεινόμενη ή/και αύξηση της σωματικής δραστηριότητας (βλ. Πίνακα 2 του Παραρτήματος).

\*Οι πίνακες 1α και 1β βασίστηκαν στις ενεργειακές απαιτήσεις ενηλίκων ανάλογα με τα επίπεδα σωματικής δραστηριότητας για άνδρες και γυναίκες με φυσιολογικό ΔΜΣ, όπως δίνονται από την EFSA (European Food Safety Authority) και τον USDA (US Department of Agriculture).

### Βήμα 4ο:

Προχωρήστε στον Πίνακα 2 που ακολουθεί και επιλέξτε την κατηγορία (στήλη) που έχει το χρώμα που σας αντιστοιχεί με βάση τα προηγούμενα βήματα. Στη στήλη αυτή παρουσιάζονται οι διατροφικές συστάσεις που ταιριάζουν καλύτερα στα δικά σας χαρακτηριστικά.

### Πίνακας 2

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με:	Κατηγορία 1	Κατηγορία 2	Κατηγορία 3
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ</b>	150-200 γραμ.	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
<b>ΦΡΟΥΤΑ</b>	120-200 γραμ.	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
<b>ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ</b>	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα ζυμαρικά ή ρύζι	5 μερίδες/ημέρα	6-7 μερίδες/ημέρα	8 μερίδες/ημέρα
<b>ΓΑΛΑ &amp; ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ</b>	1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γραμ. τυρί	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα	2 μερίδες/ημέρα
<b>ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ</b>		Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα 120 γραμ.	Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα 120-150 γραμ.	Μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα 150 γραμ.
<b>ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ</b>		1 μερίδα/εβδομάδα 120 γραμ.	1-2 μερίδες/εβδομάδα 120-150 γραμ.	2 μερίδες/εβδομάδα 150 γραμ.
<b>ΑΥΓΑ</b>	1 αυγό	≤4/εβδομάδα	≤4/εβδομάδα	≤4/εβδομάδα
<b>ΨΑΡΙΑ &amp; ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>	150 γραμ.	2 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	3 μερίδες/εβδομάδα
<b>ΟΣΠΡΙΑ</b>	1 φλιτζάνι μαγειρεμένα στραγγισμένα (150-200 γραμ.)	3 μερίδες/εβδομάδα	≥3 μερίδες/εβδομάδα	≥3 μερίδες/εβδομάδα
<b>ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ – ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b>	1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη ή 1 χούφτα ξηρούς καρπούς ή 10-12 ελιές	4 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	5 μερίδες/ημέρα

**Σημείωση:** Οι πίνακες αφορούν άτομα τα οποία έχουν φυσιολογικό σωματικό βάρος.



## Παράρτημα 2.

### Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων

Η προσεκτική ανάγνωση των ετικετών στις συσκευασίες τροφίμων είναι σημαντική και μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε υγιεινές επιλογές. Παρότι υπάρχουν διάφορα είδη ετικετών, σε αυτές περιλαμβάνεται πλήθος πληροφοριών σχετικά με τη διατροφική αξία, τα συστατικά, τη διατήρηση, την προέλευση του προϊόντος κ.ά.

Σε όλα τα τρόφιμα είναι υποχρεωτικό να αναγράφονται **τα συστατικά που περιέχουν**. Εξαιρέση αποτελούν τρόφιμα, όπως, π.χ., νωπά φρούτα και λαχανικά χωρίς περαιτέρω επεξεργασία, αεριούχα νερά, ξίδι ζύμωσης χωρίς άλλα συστατικά, γιαούρτια, τυριά, βούτυρο, είδη γάλακτος που έχουν υποστεί ζύμωση (δηλαδή με συστατικά μόνο γάλα, ένζυμα και καλλιέργειες – ωφέλιμα μικρόβια απαραίτητα για την παραγωγή τους, όπως, π.χ., ξινόγαλα).

Τα συστατικά αναγράφονται κατά φθίνουσα σειρά, βάσει της περιεκτικότητάς τους στο τρόφιμο. Τα συστατικά που χρησιμοποιούνται σε ποσοστό μικρότερο από 2% στο τελικό προϊόν μπορούν να απαριθμούνται με διαφορετική σειρά από τα άλλα συστατικά.

Συμπεριλαμβάνονται εκείνα που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ., ξηροί καρποί).

**Στις ετικέτες μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για την περιεκτικότητα σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά ανά 100 γραμ. ή ανά 100 ml ή/και ανά μία μερίδα του προϊόντος.**

**Ενέργεια:** Η ενέργεια που προσλαμβάνεται από την κατανάλωση του τροφίμου. Εκφράζεται σε kcal ή kJ.

**Λιπαρά:** Η ποσότητα των λιπαρών που περιέχεται στο τρόφιμο.

**Νάτριο-Αλάτι:** Η ποσότητα του νατρίου (αλατιού) που περιέχεται στο τρόφιμο.

**Σάκχαρα:** Η ποσότητα των σακχάρων που περιέχεται στο τρόφιμο.

**Φυτικές-Εδώδιμες ίνες:** Η ποσότητα των φυτικών ινών που περιέχεται στο τρόφιμο.

**Βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία:** Η ποσότητα των βιταμινών και των ανόργανων στοιχείων που περιέχεται στο τρόφιμο. Η αναγραφή τους δηλώνεται εάν περιέχονται στο τρόφιμο σε σημαντική ποσότητα.

Οι πληροφορίες διατροφής είναι υποχρεωτικές για τρόφιμα που φέρουν ισχυρισμούς διατροφής και υγείας με ευανόγνωστο και ανεξίτηλο τρόπο. Οι πληροφορίες πρέπει να εμφανίζονται συγκεντρωμένες σε έναν πίνακα με τους αριθμούς σε κάθετη ευθυγράμμιση, ενώ, σε περίπτωση έλλειψης χώρου, η αναγραφή γίνεται γραμμικά. \*

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 1

### ΗΜΙΑΠΟΒΟΥΤΥΡΩΜΕΝΟ/ΗΜΙΠΑΧΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ 2%

**ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ**

- Φρέσκο αποβουτυρωμένο αγελαδινό γάλα
- Ανθόγαλα
- Ζωντανή καλλιέργεια γιαούρτης
- Πρωτεΐνη γάλακτος

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΩΣΗ** (ανά 100 g)

Ενέργεια 58 kcal/243 kJ – Πρωτεΐνες 6,0 g –  
Υδατάνθρακες 4,0 g – Σάκχαρα 4,0 g – Λιπαρά 2,0 g –  
Κορεσμένα 1,1 g – Εδώδιμες ίνες 0 g – Αλάτι 0,1 g

## ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 2

### ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σπύρι ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, αλάτι

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ: ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΓΑΛΑ, ΣΙΤΑΡΙ

### ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	Ανά 100 γραμ. προϊόντος	Ανά μερίδα (30 γραμ.) προϊόντος
<b>ΕΝΕΡΓΕΙΑ</b>	1.594 kJ 376 kcal	478 kJ 113 kcal
<b>ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ</b>	13 γραμ.	3,9 γραμ.
<b>ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ</b>	78 γραμ.	23,4 γραμ.
Σάκχαρα	19 γραμ.	5,7 γραμ.
<b>ΛΙΠΗ</b>	1,3 γραμ.	0,39 γραμ.
Κορεσμένα	0,4 γραμ.	0,12 γραμ.
<b>ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ</b>	3 γραμ.	0,9 γραμ.
<b>ΑΛΑΤΙ</b>	0,95 γραμ.	0,29 γραμ.
Νάτριο	0,38 γραμ.	0,11 γραμ.

Επίσης, μπορείτε να βρείτε πληροφορίες για:

### Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDA)

Η τιμή αυτή δίνεται για την ενέργεια και τα σημαντικότερα θρεπτικά συστατικά, των οποίων η πρόσληψη σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να έχει δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία (λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά, σάκχαρα και νάτριο-αλάτι). Επιπλέον, μπορεί να δίνεται και για τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες και τις φυτικές ίνες κ.ά. Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη παρουσιάζεται ανά μία μερίδα προϊόντος με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων, η οποία αντιστοιχεί στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

### Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή (RDA-ΣΗΠ)

Η τιμή αυτή δίνεται για τις βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία. Εκφράζει το ποσοστό της Συνιστώμενης Ημερήσιας Παροχής (ΣΗΠ-RDA) που λαμβάνεται από συγκεκριμένη ποσότητα προϊόντος.

### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΤΙΚΕΤΑΣ 3 Κάθε μερίδα περιέχει



των ενδεικτικών ημερήσιων προσληψιών σας (GDAs)

### Διατήρηση προϊόντων

Στα τρόφιμα αναγράφονται οι ενδείξεις «ημερομηνία λήξης» ή «ανάληψη κατά προτίμηση πριν από».

### Ημερομηνία λήξης:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα τα οποία αλλοιώνονται εύκολα (όλα τα νωπά συσκευασμένα προϊόντα).

**Η κατανάλωση τροφίμων μετά την ημερομηνία λήξης εγκυμονεί κινδύνους για την υγεία** (Ε.Κ., 2007).

### Ανάληψη κατά προτίμηση πριν από:

Χρησιμοποιείται σε τρόφιμα που μπορούν να διατηρηθούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η κατανάλωση τροφίμων μετά την αναγραφόμενη ημερομηνία δεν είναι επικίνδυνη για την υγεία, αλλά το τρόφιμο μπορεί να έχει υποστεί αλλαγές στη γεύση ή και την υφή του (Ε.Κ., 2007).

### **Ισχυρισμοί διατροφής (ΕΚ αριθ. 1924/2006, ΕΦΕΤ 2010)**

Στις ετικέτες των τροφίμων συχνά υπάρχουν ενδείξεις σχετικά με τα διατροφικά χαρακτηριστικά του προϊόντος (π.χ., light, χωρίς σάκχαρα κτλ.), που είναι γνωστές ως ισχυρισμοί διατροφής.

**Ισχυρισμός διατροφής** είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει, υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι ένα τρόφιμο διαθέτει ιδιαίτερες ευεργετικές θρεπτικές ιδιότητες, λόγω της ποσότητας της ενέργειας (θερμιδικής αξίας) ή της θρεπτικής ή άλλης ουσίας που:

- περιέχεται ή
- δεν περιέχεται ή
- περιέχεται σε μειωμένο ή αυξημένο ποσοστό στο τρόφιμο, π.χ., «υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα», «εκ φύσεως», «χωρίς κορεσμένα λιπαρά» κ.ά.

### **Ισχυρισμοί υγείας**

Εκτός από τους ισχυρισμούς διατροφής, στις ετικέτες των τροφίμων μπορεί να υπάρχουν και πληροφορίες σχετικά με την επίδραση που μπορεί να έχει το προϊόν στην ανθρώπινη υγεία. Αυτοί ορίζονται ως εξής:

**Ισχυρισμός υγείας** είναι κάθε πληροφορία που δηλώνει ή υπονοεί ή οδηγεί στο συμπέρασμα ότι υπάρχει σχέση μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ή ενός τροφίμου ή συστατικού του τροφίμου, και της υγείας. Δηλαδή, αναφέρεται στην επίδραση που έχει ένα τρόφιμο ή ένα συστατικό του στην υγεία του καταναλωτή. Π.χ., «η βιταμίνη C προλαμβάνει το κρυολόγημα» ή «τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν την καρδιαγγειακή υγεία».

Οι ισχυρισμοί υγείας που **δεν επιτρέπεται** να χρησιμοποιούνται (ΕΚ αριθ. 1924/2006) είναι εκείνοι που:

(α) υπονοούν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία από τη μη κατανάλωση του τροφίμου

(β) αναφέρονται στον ρυθμό ή την ποσότητα απώλειας βάρους

(γ) αναφέρονται σε συστάσεις μεμονωμένων ιατρών ή επαγγελματιών στον τομέα της υγείας και άλλων ενώσεων επαγγελματιών.

---

\* Οι πληροφορίες που είναι απαραίτητο να παρτίθενται στις ετικέτες καθορίζονται από κανονισμούς της Ε.Ε. Το παρόν κεφάλαιο διαμορφώθηκε με βάση τους ισχύοντες Κανονισμούς (1924/2006 και 1169/2011). Οι κανονισμοί τροποποιούνται κατά διαστήματα.

---

#### **Πηγές:**

ΕΦΕΤ (2010). Ισχυρισμοί Διατροφής & Υγείας. Κείμενο κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή του Κανονισμού 1924/2006.

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2007). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 20ής Δεκεμβρίου 2006 σχετικά με τους ισχυρισμούς επί θεμάτων διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα.

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο (2011). Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1169/2011 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου της 25ης Οκτωβρίου 2011 σχετικά με την παροχή πληροφοριών για τα τρόφιμα στους καταναλωτές, την τροποποίηση των κανονισμών του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και (ΕΚ) αριθ. 1925/2006 και την κατάργηση της οδηγίας 87/250/ΕΟΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 90/496/ΕΟΚ του Συμβουλίου, της οδηγίας 1999/10/ΕΚ της Επιτροπής, της οδηγίας 2000/13/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, των οδηγιών της Επιτροπής 2002/67/ΕΚ και 2008/5/ΕΚ και του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 608/2004 της Επιτροπής.

Γενικό Χημείο του Κράτους (2009). Κώδικας τροφίμων και ποτών και αντικειμένων κοινής χρήσης. Άρθρο 11α και Παράρτημα Ι του άρθρου 11α.

## Παράρτημα 3.

### Γλωσσάρι

#### |Α|

**Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο:** Κλινικό επεισόδιο με νευρολογικά συμπτώματα προκαλούμενο από διαταραχή της εγκεφαλικής λειτουργίας, εστιακά ή διάχυτα, διάρκειας μεγαλύτερης των 24 ωρών. Συνοδεύεται από βλάβη του εγκεφαλικού ιστού και προκαλείται από μείωση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκεφαλικό ιστό ή από αιμορραγία μέσα ή έξω από το εγκεφαλικό παρέγχυμα.

**Άμυλο:** Υδατάνθρακας που αποτελείται από πολλά μόρια γλυκόζης και περιλαμβάνεται, κυρίως, στις πατάτες, στα δημητριακά (π.χ., ρύζι, σιτάρι, βρόμη, κριθάρι), στα αμυλώδη λαχανικά, όπως το καλαμπόκι, καθώς και στα όσπρια.

**Αναιμία:** Παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μείωση της αιμοσφαιρίνης ή του αριθμού των ερυθρών αιμοσφαιρίων στο αίμα, η οποία οδηγεί σε μειωμένη παροχή οξυγόνου στους ιστούς του οργανισμού. Εκδηλώνεται συνήθως με ωχρότητα και αδυναμία. Μία από τις αιτίες της αναιμίας είναι η μειωμένη ή ανεπαρκής πρόσληψη ή απορρόφηση σιδήρου, φυλλικού οξέος ή βιταμίνης B<sub>12</sub> μέσω της διατροφής.

**Άνοια:** Η προοδευτική έκπτωση (μείωση) των γνωστικών λειτουργιών (π.χ., αντίληψης, κρίσης, προσοχής, μνήμης, λόγου κ.ά.) σε βαθμό μεγαλύτερο από αυτό που αναμένεται φυσιολογικά με την πάροδο της ηλικίας. Μπορεί να οφείλεται σε πολλά νοσήματα ή τραυματισμούς που επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τη λειτουργία του εγκεφάλου, όπως η νόσος Αλτσχάιμερ ή τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια.

**Αντιοξειδωτική δράση:** Αφορά την παρεμπόδιση της οξειδωσης ή την παγίδευση ή την καταστολή των ελεύθερων ριζών οξυγόνου που δημιουργούνται στον

οργανισμό κατά τη διάρκεια των φυσιολογικών διεργασιών του μεταβολισμού. Η δράση αυτή ασκείται από τις αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, φυτοχημικές ουσίες) που περιέχονται, μεταξύ άλλων, στα φρούτα και λαχανικά, και έχει βρεθεί ότι σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης ορισμένων χρόνιων νοσημάτων, καθώς και με καθυστέρηση της γήρανσης.

**Απλά σάκχαρα:** Περιλαμβάνουν τους μονο- και δι-σακχαρίτες, δηλαδή τους υδατάνθρακες που αποτελούνται από ένα μόριο γλυκόζης (μονοσακχαρίτες), όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, ή από δύο μόρια γλυκόζης (δισακχαρίτες), όπως η λακτόζη και η σουκρόζη. Τα απλά σάκχαρα μπορεί να περιέχονται εκ φύσεως στις τροφές, να προστίθενται κατά τη διαδικασία της παρασκευής τους ή να καταναλώνονται ανεξάρτητα.

#### **Αρτηριακή πίεση (Συστολική / Διαστολική):**

Η πίεση που ασκείται στα τοιχώματα των αρτηριών κατά τη ροή του αίματος εντός αυτών. Διακρίνεται σε συστολική – «μεγάλη» (κατά τη σύσπαση της καρδιάς), και διαστολική – «μικρή» (κατά τη χαλάρωση των τοιχωμάτων της καρδιάς).

#### |Ε|

**Έλαια:** Κατηγορία λιπιδίων που βρίσκονται σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου. Συνήθως είναι φυτικής προέλευσης, όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το αραβοσιτέλαιο κ.ά.

#### |Θ|

**Θερμίδα (διατροφική):** Μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παρέχεται από τις τροφές. Εκφράζεται σε kcal (kilocalorie) ή kJ (kilojoule). Η αντιστοιχία είναι 1kcal=4,18 kJ.

**Κ**

**Καρδιαγγειακά νοσήματα:** Μεγάλη κατηγορία νοσημάτων της καρδιάς ή/και των αγγείων (αρτηριών και φλεβών). Προκαλούνται συνήθως από στένωση και απόφραξη των αγγείων. Στα καρδιαγγειακά νοσήματα συγκαταλέγονται, μεταξύ άλλων, η ισχαιμική καρδιοπάθεια (ή αλλιώς, στεφανιαία νόσος) και το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο.

**Καρκίνος ή κακοήθης νεοπλασία:** Νόσημα που χαρακτηρίζεται από ανεξέλεγκτη κυτταρική αύξηση, η οποία προκύπτει από αλλαγές στη γενετική πληροφορία των κυττάρων. Όλοι οι καρκίνοι ξεκινούν από ένα κύτταρο που έχει χάσει τον έλεγχο της φυσιολογικής αύξησης και του πολλαπλασιασμού.

**Καρκινογόνος ουσία:** Κάθε ουσία ή παράγοντας που μπορεί να προκαλέσει καρκίνο.

**Ο**

**Οστική πυκνότητα:** Η συγκέντρωση ασβεστίου και άλλων μετάλλων σε συγκεκριμένο όγκο οστού, που χρησιμοποιείται για την εκτίμηση της υγείας των οστών και της παρουσίας ή όχι οστεοπόρωσης.

**Οστεοπόρωση:** Συστηματική σκελετική νόσος, που χαρακτηρίζεται από μειωμένη οστική πυκνότητα και διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής του σπογγώδους, κυρίως, οστού, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ευθρυπτότητα του οστού και η πιθανότητα κατάγματος.

**Π**

**Παχυσαρκία:** Η συγκέντρωση λίπους στον οργανισμό, που υπερβαίνει το φυσιολογικό, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται αρνητικά η υγεία του ατόμου.

**Προστιθέμενα σάκχαρα:** Τα σάκχαρα και οι γλυκαντικές ύλες που προστίθενται στα τρόφιμα και τα φαγητά κατά τη διαδικασία παρασκευής και επεξεργασίας τους.

**Σ**

**Σάκχαρο αίματος:** Η συγκέντρωση της γλυκόζης στο αίμα.

**Σακχαρώδης διαβήτης:** Πρόκειται για μεταβολικό νόσημα που οδηγεί σε διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης στον οργανισμό. Η διαταραχή προκύπτει είτε διότι το πάγκρεας παράγει μικρότερη ποσότητα ή καθόλου ινσουλίνη, είτε διότι οι ιστοί του οργανισμού δεν ανταποκρίνονται στην παραγόμενη ινσουλίνη. Διακρίνεται σε τύπο 1 και τύπο 2. Ο τύπος 1 χαρακτηρίζεται από αδυναμία παραγωγής ινσουλίνης και διαγιγνώσκεται κατά κανόνα στην παιδική ηλικία. Ο τύπος 2 χαρακτηρίζεται από αντίσταση (ή μη ανταπόκριση) των ιστών στην ινσουλίνη και μπορεί να συνδυαστεί με μειωμένη έκκριση ινσουλίνης. Είναι ο συχνότερος τύπος σακχαρώδους διαβήτη και διαγιγνώσκεται κατά κανόνα στην ενήλικη ζωή.

**Στερεά λίπη:** Κατηγορία λιπιδίων τα οποία σε θερμοκρασία δωματίου βρίσκονται σε στερεή και όχι υγρή μορφή και είναι κυρίως ζωικής προέλευσης, π.χ. βούτυρο, μαργαρίνη, λαρδί.

**Στεφανιαία νόσος ή ισχαιμική καρδιοπάθεια:** Νόσημα κατά το οποίο τα υπεύθυνα αγγεία για την αιμάτωση της καρδιάς (στεφανιαίες αρτηρίες) παρουσιάζουν στένωση ή/και απόφραξη, συνήθως λόγω αρτηριοσκλήρυνσης. Το αποτέλεσμα είναι η ισχαιμία του καρδιακού ιστού (ανεπαρκής παροχή αίματος και οξυγόνου) και η εκδήλωση πόνου στο προκάρδιο (στηθάγχης) ή οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου.

**Συμπληρώματα διατροφής:** Προϊόντα που διατίθενται στο εμπόριο σε δοσιμετρικές μορφές (π.χ., κάψουλες, δισκία, φακελάκια σκόνης κ.ά.) και περιέχουν κυρίως βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία, αλλά και άλλα συστατικά, όπως φυτοχημικές ουσίες.

## ΙΤΙ

**Τερηδόνα:** Η φθορά των δοντιών που προκαλείται από τα οξέα που παράγονται από μικροοργανισμούς οι οποίοι βρίσκονται φυσιολογικά στη στοματική κοιλότητα.

**Τοξίνες:** Χημικές ουσίες που είτε βρίσκονται φυσιολογικά σε διάφορα τρόφιμα, είτε υπεισέρχονται τυχαία, από ανθρώπινο λάθος, κατά την παρασκευή και επεξεργασία των τροφίμων, ή παράγονται από μικρόβια που μολύνουν τα τρόφιμα.

**Τρόφιμο:** Όλα τα στερεά και υγρά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον άνθρωπο για την κάλυψη των καθημερινών του αναγκών σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά.

## ΙΥΙ

**Υπέρταση:** Παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από αυξημένη αρτηριακή πίεση του αίματος. Οδηγεί σε αυξημένη καρδιακή λειτουργία και πίεση κατά τη ροή του αίματος στα αγγεία διαφόρων οργάνων, όπως στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τους νεφρούς και τα μάτια, και είναι επιβλαβής για τη λειτουργία τους.

**Υπερλιπιδαιμία:** Παθολογική κατάσταση κατά την οποία παρατηρείται αυξημένη συγκέντρωση των λιπιδίων –δηλαδή της ολικής χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων και των ελεύθερων λιπαρών οξέων– στο αίμα.

## ΙΦΙ

**Φλαβονοειδή:** Οργανικές ουσίες με αντιοξειδωτική δράση που εντοπίζονται, κατά κύριο λόγο, στα φρούτα και τα λαχανικά και τους προσδίδουν ορισμένα χαρακτηριστικά, όπως χρώμα, οσμή και γεύση. Η κατανάλωση τροφίμων και ποτών (π.χ., τσάι) που τα εμπεριέχουν φαίνεται να δρα προστατευτικά έναντι της εμφάνισης ορισμένων μορφών καρδίου και καρδιαγγειακών νοσημάτων.

**Φυτικές ίνες:** Πολυσακχαρίτες (σύνθετοι υδατάνθρακες) που προέρχονται από το κυτταρικό τοίχωμα του φυτού και δεν απορροφώνται από το λεπτό έντερο. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια.

**Φυτοχημικές ουσίες:** Ουσίες που βρίσκονται σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης και προσδίδουν σε αυτά κάποια από τα χαρακτηριστικά τους, όπως το χρώμα. Οι ουσίες αυτές έχει βρεθεί ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθούν στη μείωση εμφάνισης των καρδιαγγειακών νοσημάτων, καθώς και ορισμένων τύπων καρκίνου.

## ΙΧΙ

**Χοληστερόλη:** Συστατικό (μία φυσική στερόλη) που βρίσκεται σε όλους τους ιστούς του οργανισμού. Συντίθεται στον οργανισμό σε επαρκείς ποσότητες, ικανές να καλύψουν τις ανάγκες κάθε απόμμου και έτσι δεν χρειάζεται να λαμβάνεται με τις τροφές.

**Χοληστερόλη των τροφών:** Βρίσκεται μόνο στις τροφές ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα αυγά.

**Χοληστερόλη του αίματος:** Η χοληστερόλη κυκλοφορεί στο αίμα συνδεδεμένη με συγκεκριμένες πρωτεΐνες (λιποπρωτεΐνες), οι οποίες διακρίνονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

α) λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (Low Density Lipoprotein –LDL– «κακή χοληστερόλη»),  
β) λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (High Density Lipoprotein –HDL– «καλή χοληστερόλη») και γ) λιποπρωτεΐνη πολύ χαμηλής πυκνότητας (Very Low Density Lipoprotein –VLDL).

**Χρόνιο νόσημα:** Νόσημα που χρειάζεται μεγάλο χρονικό διάστημα για να εκδηλωθεί. Στα χρόνια νοσήματα συγκαταλέγονται, κατά κανόνα, τα μη μεταδιδόμενα νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο καρκίνος και ο σακχαρώδης διαβήτης.

















Ινστιτούτο Προληπτικής  
Περιβαλλοντικής  
και Εργασιακής Ιατρικής



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.ygeia-pronoia.gr](http://www.ygeia-pronoia.gr)

Με τη  
συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής  
Ένωσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
*Προσανατολισμός στον Άνθρωπο*

[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



[www.espa.gr](http://www.espa.gr)