

# Διατροφικές Συστάσεις - Ομάδες Τροφίμων & Σύνθεση τροφίμων

Εισαγωγή στην Επιστήμη της  
Διατροφής και Διαιτολογίας



# Διατροφικές συστάσεις για τον Ελληνικό πληθυσμό

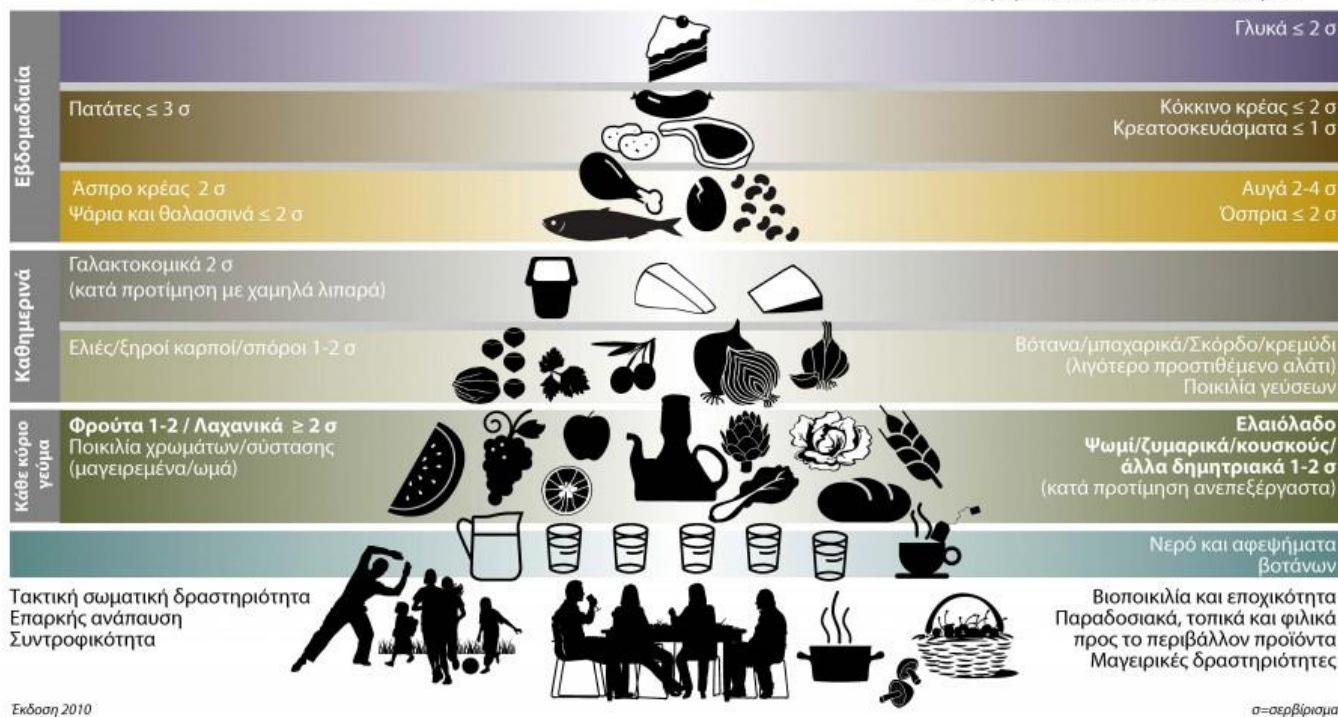
▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 <b>Λαχανικά</b>	<b>4 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 <b>Φρούτα</b>	<b>3 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 <b>Δημητριακά (και πατάτες)</b>	<b>5-8 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό 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 6-8 να είναι νερό)
 <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>

# Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

**Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα**

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο  
 Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea  
 Η διάθεση της πυραμίδας στον ελεγκτικό ορισμό ονομάζεται διασπορά της.

Εκδοση 2010

σ=σερβίρισμα



Fundación  
Dieta Mediterránea

ICAF  
International Commission on the  
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed  
Prevencción con Dieta Mediterránea



# ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Λαχανικά & φρούτα
- Δημητριακά (Πατάτες)
- Γαλακτοκομικά Προϊόντα
- Κόκκινο κρέας
- Λευκό Κρέας
- Αυγά
- Ψάρια & Θαλασσινά
- Όσπρια
- Λίπη (Ζωικά –Φυτικά)
- Υγρά
- Οινοπνευματώδη

# ΦΡΟΥΤΑ - ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- Είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, ανόργανα στοιχεία (π.χ κάλιο, ασβέστιο) και βιταμίνες (π.χ βιταμίνη C, E, B6, φυλλικό οξύ), αντιοξειδωτικές ουσίες.
- Είναι φτωχά σε: πρωτεΐνη, λίπος (εκτός αβοκάντο), Νάτριο και Ενέργεια
- Λόγω της υψηλής θρεπτικής τους αξίας, θεωρείται ότι δρουν προστατευτικά έναντι της στεφανιαίας νόσου και πολλών νεοπλασιών.
- Συνίσταται η κατανάλωση περίπου **4 μερίδες (150-200γρ) λαχανικών** και **3 μερίδων (120-150γρ) φρούτων** καθημερινά

# ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Η κατανάλωση δημητριακών ολικής αλέσεως πιθανόν μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης δυσκοιλιότητας ή εκκολπομάτωσης
- Ο γλυκαιμικός δείκτης (ΓΔ) των αμυλούχων τροφών εξαρτάται έως ένα βαθμό από την περιεκτικότητά τους σε φυτικές ίνες.
- Σε Άτομα με υπερ-τριγλυκεριδαιμία, η κατανάλωση τροφών με χαμηλό ΓΔ ενδέχεται να μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων βελτιώνοντας την ανοχή στην γλυκόζη, μειώνοντας τα λιπίδια του ορού και μειώνοντας την έκκριση ινσουλίνης
- Καθημερινά θα πρέπει να καταναλώνονται, **5 - 8 μερίδες (ισοδύναμα) δημητριακών ή προϊόντων τους**

# ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Κριθάρι π.χ παξιμάδι
- Σιτάρι π.χ Ψωμί, δημητριακά πρωινού
- Ρύζι
- Καλαμπόκι
- Βρώμη π.χ δημητριακά πρωινού, πίτουρο βρώμης
- Σίκαλη π.χ ψωμί σίκαλης



# ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

- Πλούσια σε:

- Άμυλο

- Πρωτεΐνη (όχι όλα τα απαραίτητα αμινοξέα)

- Βιταμίνες (κυρίως συμπλέγματος Β & ανόργανα στοιχεία)

- Φτωχά σε:

- Λίπος (Λιποδιαλυτές Βιταμίνες)

- Βιταμίνη C

- Τι συμβαίνει με τις φυτικές ίνες?

# Διαφορά επεξεργασμένων με μη επεξεργασμένα δημητριακά

## Μη επεξεργασμένα

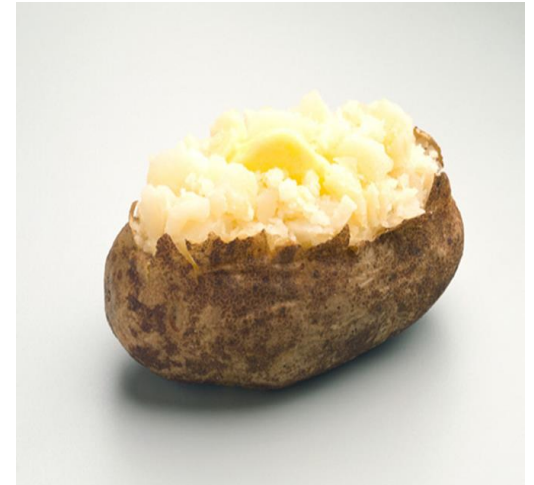
- Είναι όλα τα ολικής αλέσεως δημητριακά
- Έχουν ↓ ΓΔ
- Περιέχουν ↑ πρωτεΐνη, λίπος, φυτικές ίνες, βιταμίνες Β & Ε

## Επεξεργασμένα

- Έχουν ↑ ΓΔ
- Παραδείγματα επεξεργασμένων Δημητριακών: λευκό ψωμί, λευκό αλεύρι, **δημητριακά πρωινού**

# ΠΑΤΑΤΑ

- Είναι τρόφιμο με ↑ ΓΔ
- Έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση πατάτας σχετίζεται με την ανάπτυξη Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II σε άνδρες και σε γυναίκες γι αυτό η κατανάλωση τους θα πρέπει **να περιορίζεται σε 3 μερίδες (120-150gr) ανά εβδομάδα**
- Είναι πλούσια σε άμυλο & βιταμίνη C
- Είναι φτωχή σε λίπος & πρωτεΐνη



# ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

- Πλούσια σε:
  - Πρωτεΐνες
  - Ca
  - Βιταμίνες B (B2, B12)
  - Λίπος κυρίως κορεσμένο & λιποδιαλυτές βιταμίνες

- Φτωχά σε:
  - Σίδηρο

- Κατανάλωση κατά μέσο όρο, 2 μικρομερίδων την ημέρα, με τη μορφή τυριού, γιαουρτιού και γάλακτος



# ΔΙΑΦΟΡΑ ΚΟΚΚΙΝΟΥ- ΛΕΥΚΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

## Κόκκινο κρέας

-Κυρίως περιέχει κορεσμένο λίπος και λιγότερο πολυακόρεστο

-Πολύ καλή πηγή αιμικού Fe

- Μέχρι 1 μερίδα (120-150γρ μαγειρεμένο) ανά εβδομάδα

## Λευκό κρέας

-Λιγότερο λίπος από το κόκκινο κρέας

-Χαμηλότερη περιεκτικότητα σε αιμικό σίδηρο

- 1-2 μερίδες ανά εβδομάδα

# ΚΡΕΑΣ - ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

- Καλή πηγή:
  - Πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας
  - Βιταμίνης Β12
  - Αιμικού σιδήρου

Αλλά....

- Υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα
- Δημιουργία καρκινογόνων ουσιών σε κάποιες μεθόδους μαγειρέματος (π.χ ψήσιμο στα κάρβουνα)

# Συσχέτιση κόκκινου κρέατος με την υγεία

- Η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζεται σταθερά με τον καρκίνο του παχέος εντέρου και πιθανόν και με άλλες μορφές καρκίνου και τη στεφανιαία νόσο.
- Το κόκκινο κρέας περιέχει σχετικά υψηλές ποσότητες χοληστερόλης κάτι το οποίο θα πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη παρόλο που η διατροφική πρόσληψη χοληστερόλης, επηρεάζει ελάχιστα τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.

# ΑΥΓΑ

- Αποτελούν καλή πηγή:
  - Πρωτεΐνης
  - Βιταμινών B12 και A
  - Σιδήρου
  - Ψευδαργύρου
- Η συνιστώμενη κατανάλωση αυγού ανά εβδομάδα είναι 4 αυγά
- Σύμφωνα με έρευνες η κατανάλωση μέχρι και ενός αυγού ημερησίως φαίνεται να έχει πολύ μικρή επίπτωση στα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα και να αυξάνει ελάχιστα τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα στον υγιή πληθυσμό

# ΨΑΡΙΑ - ΘΑΛΛΑΣΙΝΑ

- Αποτελούν καλή πηγή:
  - Πρωτεϊνών
  - ω-3 λιπαρών οξέων (λιπαρά ψάρια)
  - ιωδίου
- Είναι φτωχό σε:
  - Σίδηρο
  - Λίπος
  - Zn (όχι οστρακοειδή)
- Προσοχή στα ψάρια ανοιχτής θαλάσσης: ↑ μόλυβδο, υδράργυρο, διοξίνες (π.χ ρέγγα, τόνος, σολομός, σαρδέλες)
- Συνίσταται η κατανάλωση **2-3 μερίδες (150γρ μαγειρεμένο) ανά εβδομάδα**

# ΟΣΠΡΙΑ

- Φακές, φασόλια, ρεβίθια, σόγια, φάβα κ.λπ
- Περιέχουν πρωτεΐνες χαμηλής βιολογικής αξίας
- Είναι καλές πηγές βιταμινών & ανόργανων στοιχείων  
Π.χ Β6, Β1, Fe, Ca, Mg κ.λπ
- Σε μια ισορροπημένη διατροφή, το 50% των πρωτεϊνών θα πρέπει να είναι ζωικής προέλευσης και το άλλο 50% φυτικής
- Συνίσταται η κατανάλωση **3 μερίδες (150-200γρ μαγειρεμένα στραγγισμένα) ανά εβδομάδα**

# ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

- Υψηλή περιεκτικότητα σε:
  - Μονοακόρεστο λίπος (Αμύγδαλα)
  - Πολυακόρεστα (Καρύδια)
  - Βιταμίνες του συμπλέγματος Β
  - Βιταμίνη Ε
  - Φυλλικό οξύ
  - Φυτικές Ίνες
  - Ανοργανα στοιχεία, όπως μαγνήσιο
- Έχουν υποχοληστερολαιμική δράση
- Προτίμηση σε ανάλατους ξηρούς καρπούς
- Προσοχή στα φυστίκια → Υψηλά αλλεργιογόνο τρόφιμο
- Η κατανάλωση κατά μέσο όρο θα πρέπει να είναι **3-4 μικρομερίδες την εβδομάδα**



# ΦΥΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ

- Ελαιόλαδο
  - Πλούσιο σε μονοακόρεστο λίπος
  - Καλή αναλογία  $\omega$ -3/ $\omega$ -6 λιπαρών οξέων
- Καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο
  - Πλούσιο σε πολυακόρεστο λίπος
- Φοινικέλαιο, λάδι καρύδας
  - Πλούσιο σε κορεσμένο λίπος
- Μαργαρίνη
  - 80% λίπος
  - Καλή πηγή Βιταμινών A & D, αλλά περιέχει *trans* λιπαρά



# ΖΩΙΚΑ ΛΙΠΗ

- Βούτυρο
  - 82% λίπος (κυρίως κορεσμένο)
  - καλή πηγή βιταμινών A & D
  - πολύ πλούσιο σε προστιθέμενο αλάτι
- Ιχθυέλαια
  - πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα



# ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

- Κρασί

- Πηγή πολυφαινολών

- Συμβάλλει στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων

- Σύσταση

30γρ αιθανόλης/ ημέρα για τους άντρες (~2 ποτήρια) και 15γρ αιθανόλης / ημέρα για τις γυναίκες (~1 ποτήρι)

- Υπερκατανάλωση:

- ↑ κίνδυνο καρκίνου του μαστού

- κοινωνικά προβλήματα

- κίρρωση του ήπατος

- παγκρεατίτιδα

# ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ

## A "Standard" Drink

12 fl oz of  
regular beer

=

8-9 fl oz of  
malt liquor  
(shown in a  
12-oz glass)

=

5 fl oz of  
table wine

=

3-4 fl oz of  
fortified wine  
(such as sherry  
or port; 3.5 oz  
shown)

=

2-3 fl oz of  
cordial, liqueur,  
or aperitif  
(2.5 oz shown)

=

1.5 fl oz of  
brandy or  
cognac (a  
single jigger  
or shot)

=

1.5 fl oz shot  
of 80-proof  
distilled spirits



About 5%  
Alcohol



About 7%  
Alcohol



About 12%  
Alcohol



About 17%  
Alcohol



About 24%  
Alcohol



About 40%  
Alcohol



About 40%  
Alcohol

# Αξίζει να επισημανθούν:

- Μην ξεπερνάτε το επιθυμητό βάρος για το ύψος σας
- Τρώτε αργά, κατά προτίμηση σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, χωρίς άγχος και τη συντροφιά προσφιλών προσώπων
- και όχι γλυκίσματα στα ενδιάμεσα μικρογεύματα. Προτιμάτε φρούτα ή ξηρούς καρπούς
- Προτιμάτε ψωμί ή ζυμαρικά ολικής αλέσεως
- Προτιμάτε το νερό και όχι τα αναψυκτικά
- Οι υγιείς ενήλικες (πλην των εγκύων), δε χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κλπ) όταν ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή.
- Πίνετε άφθονο νερό
- Αποφύγετε το αλάτι χρησιμοποιείστε μυρωδικά (ρίγανη, θυμάρι, βασιλικό) στη θέση του

# Οδηγίες ενός ισορροπημένου διαιτολογίου

	% Ενέργεια
Ολικό λίπος	30 - <b>35</b> % (20-35%)
Κορεσμένο λίπος	<10 %
Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	6 - 10%
ω-6 λιπαρά οξέα	5 – 10 %
ω-3 λιπαρά οξέα	0,6 – 1,2 %
Trans λιπαρά οξέα	<1 %
Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα	Από διαφορά
Ολικοί υδατάνθρακες	<b>50</b> - 60% (45-65%)
Απλά σάκχαρα (πρόσθετα)	<25% (<10 %)
Πρωτεΐνη	<b>15</b> % (10-35%)

# Οδηγίες ενός ισορροπημένου διαιτολογίου

	Ποσότητα/μέρα
Χοληστερόλη	< 300 mg
Αλάτι (χλωριούχο νάτριο)	< 5 g
Νάτριο	< 2,300 mg
Φρούτα και λαχανικά	> 400 g
Φυτικές Ίνες *	> 25 g (14g/1000kcal)
	Ποσότητα/μέρα

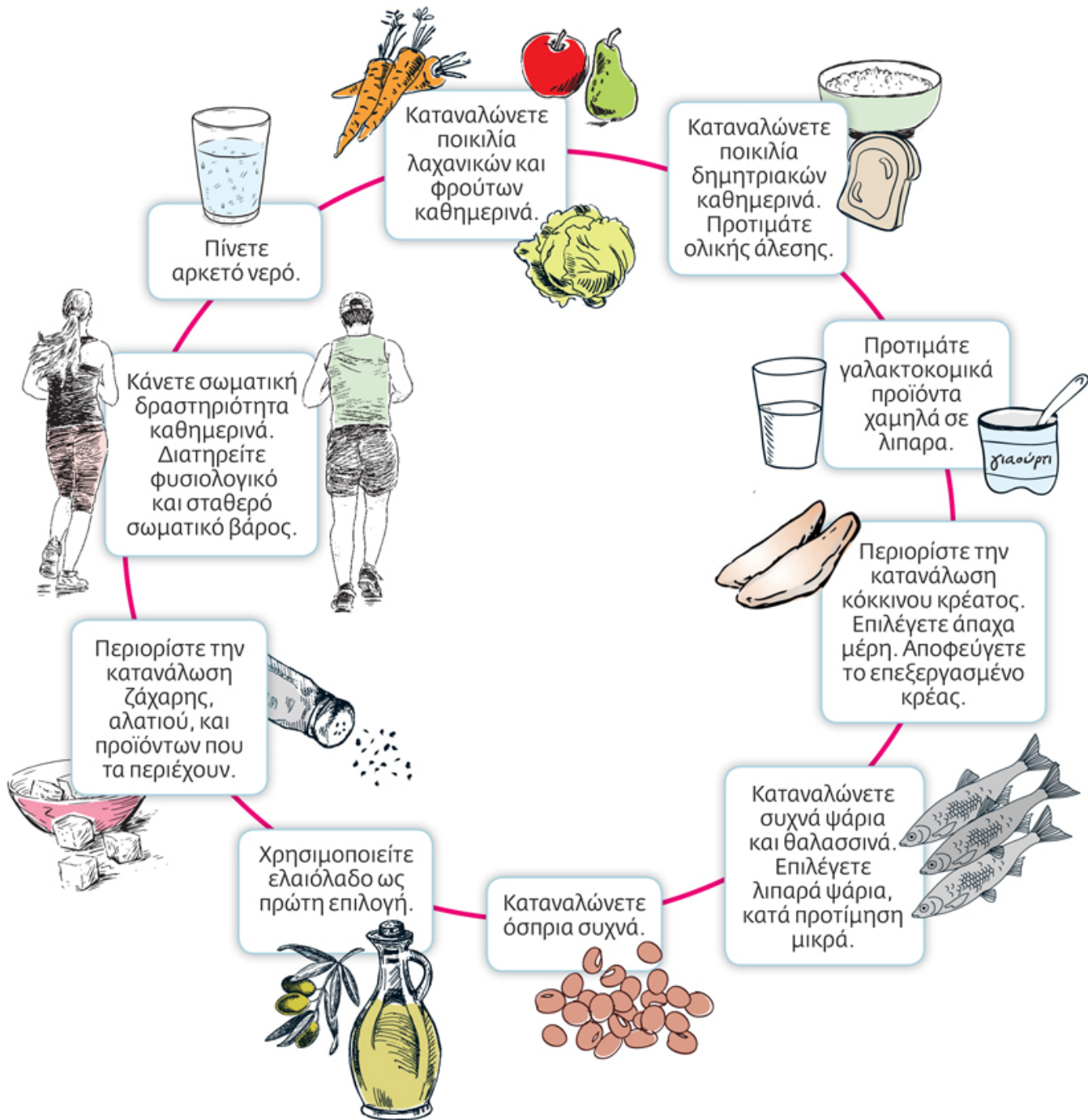
\* Αυτή είναι η ποσότητα των φυτικών ινών που μπορεί να επιτευχθεί με την κατανάλωση των προτεινόμενων ποσοτήτων φρούτων, λαχανικών και δημητριακών ολικής άλεσης.

# Το προτεινόμενο διαιτολόγιο θα πρέπει:

- Να είναι θρεπτικά πλήρες (να καλύπτονται όλες οι ομάδες τροφίμων)
- Να προσφέρει τόσες θερμίδες, όσες απαιτούνται κάθε φορά για τη διατήρηση ή απώλεια του σωματικού βάρους
- Να συμβάλλει στη διατροφική θεραπεία που μπορεί να αμβλυνθεί από ένα σωστό διατροφικό πρότυπο
- Να είναι προσαρμοσμένο στον τρόπο ζωής και στους ρυθμούς του ατόμου
- Να μην περιλαμβάνει τρόφιμα που το άτομο δεν καταναλώνει ή δεν πρέπει να καταναλώσει
- Να περιλαμβάνει τα 3 βασικά γεύματα αλλά και ενδιάμεσα σνακ-μικρά γεύματα

Τα γεύματα της ημέρας πρέπει να διαθέτουν:

- Ποσότητα ικανή να προκαλέσει το αίσθημα του κορεσμού και να προσφέρει ενέργεια ικανοποιητική για τις ανάγκες του ατόμου
- Ποιότητα υψηλή με επάρκεια σε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά



# Βιβλιογραφία

- Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας & Πρόνοιας, 2010
- Diet, Nutrition, and the Prevention of Chronic Diseases, WHO Technical Report series 916, WHO, Geneva, 2003
- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/>
- <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=gia-enilikes>