

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



Το παρόν έντυπο με τίτλο «Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες» δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της υλοποίησης των Συνοδευτικών Μέτρων του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Επισιτιστικής και Βασικής Υλικής Συνδρομής (ΕΠ ΕΒΥΣ)» που υλοποιεί το Κέντρο Έρευνας και Ανάπτυξης Ιεράς Μητρόπολης Σύρου, σε συνεργασία με τη Δ/ση Κοινωνικής Μέριμνας Κυκλάδων της Περιφέρειας Νοτίου Αιγαίου και με χρηματοδότηση από το ταμείο Ευρωπαϊκής Βοήθειας προς τους Απόρους (ΤΕΒΑ).

Τα Συνοδευτικά Μέτρα έχουν ως στόχο να προωθήσουν την κοινωνική ένταξη και να συμβάλουν στην κοινωνική ενσωμάτωση των ωφελουμένων του επιχειρησιακού προγράμματος (ΕΠ ΕΒΥΣ). Κυρίως, αφορούν την παροχή εξατομικευμένων υπηρεσιών συμβουλευτικής, καθώς και την παροχή διατροφικών συμβουλών. Υλοποιούνται μέσω δημόσιας σύμβασης που έχει συνάψει η Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου με το ΚΕΑ της Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου, παρέχουν βοήθεια και ενισχύουν την ψυχοκοινωνική στήριξη των ατόμων και των οικογενειών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα αυτό.

Σε αυτό το έντυπο θα αναλύσουμε:

- Πως θα ενισχύσουμε ποιοτικά τον οργανισμό μας.
- Τον σωστό τρόπο επιλογής των προϊόντων.
- Τη διατροφική αξία της κάθε ομάδας τροφίμων.
- Από τι μπορεί να αποτελείται το κάθε γεύμα ή σνακ της ημέρας μας.
- Πως μπορούμε μέσω της διατροφής να καταπολεμήσουμε θέματα της καθημερινότητας, όπως δυσκοιλιότητα.
- Πως η διατροφή μπορεί να μας βοηθήσει να βελτιώσουμε θέματα υγείας, όπως το σακχαρώδη διαβήτη.
- Θα απαντήσουμε κάποια ερωτήματα που αρκετός κόσμος έχει γύρω από τις τροφές, καθημερινές πρακτικές και το σωματικό βάρος.
- Τη διατροφή των παιδιών και τρόπους για να τα οδηγήσουμε να αποκτήσουν υγιεινές συνήθειες.

Το έντυπο τονίζει με απλό και κατανοητό τρόπο την σημασία της διατροφής για την υγεία, την ανάπτυξη και την ευεξία του ανθρώπου.



Η σημαντικότητα  
της υγιεινής διατροφής





## Γιατί να προσέξω τη διατροφή μου?

Το σώμα παίρνει ενέργεια από την τροφή, όπως το αυτοκίνητο από τη βενζίνη.

Αν σε ένα αυτοκίνητο βάλουμε πετρέλαιο αντί βενζίνη, σιγά – σιγά θα αρχίσει να καταστρέφεται η μηχανή. Κατά τον ίδιο τρόπο, αν σε έναν οργανισμό δίνουμε διαρκώς κακής ποιότητας τροφή, αργά ή γρήγορα θα αρχίσει να “κάνει νερά”.

Τις περισσότερες φορές η αιτία εμφάνισης διαφόρων ασθενειών είναι η αδιαφορία μας για την ποιότητα του φαγητού που καταναλώνουμε.

## ΜΥΘΟΣ

### Η σωστή διατροφή είναι ακριβή!

Μια ποιοτική διατροφή:

- Μας κρατάει **χορτάτους** για αρκετό χρονικό διάστημα – άρα αποφεύγουμε το “χαζό” τσιμπολόγημα (πατατάκια, σοκολάτες κλπ.).
- Διατηρεί την **υγεία** μας σε καλή κατάσταση – άρα αποφεύγουμε την επίσκεψη σε γιατρούς και τη λήψη φαρμάκων.
- Με **οργάνωση** είναι πολύ οικονομική, καθώς κύρια συστατικά της μπορεί να είναι τα όσπρια, το κοτόπουλο και τα οπωροκηπευτικά εποχής, που είναι τα πιο φθηνά προϊόντα της αγοράς.



# Πως μπορεί να βοηθήσει η διατροφή την ψυχολογία μου?

Οι τροφές δίνουν στο σώμα θρεπτικά στοιχεία για να φτιάξει τις ορμόνες. Κάποιες από αυτές τις ορμόνες (πχ σεροτονίνη) διαμορφώνουν και την ψυχολογία σου.

Για να δομήσει σωστά τις ορμόνες ο οργανισμός σου χρειάζεται:

- Αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης
- Φασόλια
- Μήλα
- Σπανάκι
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Κοτόπουλο
- Πράσινο τσάι
- Ψάρι
- Καρύδια
- Μαύρη σοκολάτα



Υιοθετώντας μια υγιεινή διατροφή, σύντομα θα νοιώσεις καλύτερα με τον εαυτό σου και το σώμα σου...



Τα γλυκά – το ψωμί – τα ζυμαρικά – τα έτοιμα αλμυρά σνακ δίνουν μια προσωρινή ευχαρίστηση, που σύντομα φεύγει και ζητάς ξανά κάτι να βάλεις στο στόμα σου... ενώ παράλληλα χαλάει η ψυχολογία σου από την αλλαγή της εικόνας σου.





2

Οργάνωση και  
επιλογή τροφίμων



# Πως μπορώ να οργανώσω την διατροφή μου?

- ✓ Κάνε ένα πλάνο του μενού της εβδομάδας

Δ Τ Τ Π Π Σ Κ



- 2 φορές/εβδομάδα όσπρια
- 1-2 φορές/εβδομάδα κοτόπουλο
- 1-2 φορές/εβδομάδα λαδερά λαχανικά
- 1-2 φορές/εβδομάδα ψάρι
- 1 φορά/εβδομάδα ζυμαρικά
- 1 φορά/εβδομάδα μοσχάρι ή χοιρινό κρέας

- ✓ Προμηθεύσου τις ποσότητες που χρειάζεσαι, χωρίς υπερβολές.

- ✓ Επιδίωξε να έχεις έστω λίγα λαχανικά εποχής δίπλα στα περισσότερα γεύματα (δεν είναι απαραίτητα δίπλα σε γεύματα με όσπρια ή λαδερά λαχανικά, πχ φασολάκια).

- ✓ Επέλεξε να χρησιμοποιήσεις ελαιόλαδο, έναντι του βουτύρου.

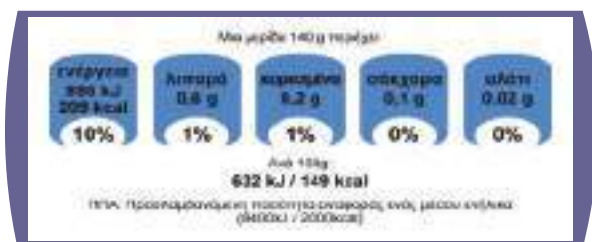
- ✓ Προσπάθησε να έχεις σε καθημερινή βάση έστω ένα φρούτο εποχής.

- ✓ Κοίταξε τις προσφορές των σουπερ μάρκετ και προσάρμοσε τις αγορές σου.



## Πως να επιλέγω τα τρόφιμα στο σούπερ μαρκετ?

Επάνω στις συσκευασίες των τροφίμων, τα τελευταία χρόνια, εκτός από τα συστατικά, υπάρχει και ένας πίνακας, όπως ο παρακάτω, ο οποίο ονομάζεται διατροφική ετικέτα.



Αρχικά, κοιτάμε την πρόταση πάνω από τις επισημάνσεις, η οποία αναφέρει την ποσότητα του τροφίμου που περιγράφει.

Η αναγραφή ξεκινά από την ενέργεια που η παραπάνω ποσότητα του τροφίμου προσφέρει στο σώμα.



Τα λιπαρά που ακολουθούν περιγράφουν το άθροισμα των “καλών” και “κακών” λιπαρών που περιέχει το τρόφιμο.

Τα κορεσμένα λιπαρά είναι τα “κακά” λιπαρά που επιβαρύνουν την καρδιαγγειακή σου λειτουργία.

Τα σάκχαρα είναι τα στοιχεία που δίνουν άμεσα ενέργεια στο σώμα και αυξάνουν άμεσα το σάκχαρο του αίματος.

Το αλάτι είναι άλλο ένα στοιχείο που επιβαρύνει την υγεία και αναγράφεται πλέον σε όλα τα συσκευασμένα τρόφιμα.

Τα ποσοστά κάτω από τις ποσότητες αφορούν τη σύγκριση των ποσοτήτων αυτών με τις συστάσεις για έναν ενήλικα.

Αυτό που πρέπει να επιδιώκουμε είναι τα ποσοστά των κορεσμένων λιπαρών, των σακχάρων και του αλατιού να είναι κάτω από 15%.



# Πως πρέπει να φτιάξω το γεύμα μου, ώστε να χορτάσω αλλά και να πάρω όσα χρειάζομαι?

Ένα πλήρες γεύμα περιέχει λαχανικά + κρέας + άμυλο.

Δηλαδή:

- ✓ Το ½ πιάτο πρέπει να έχει **λαχανικά** μαζί με μια κουταλιά της σούπας **ελαιόλαδο**.
- ✓ Το ¼ του πιάτου πρέπει να αποτελείται από **κρέας** ή **κοτόπουλο** ή **ψάρι** ή **αβγά** ή **όσπρια**.
- ✓ Το υπόλοιπο ¼ του πιάτου πρέπει να περιέχει **ψωμί** ή **ρύζι** ή **πατάτα** ή **ζυμαρικά**.



Εικόνα: <https://food-guide.canada.ca/en/>

# Τα υπόλοιπα γεύματα πως να τα φτιάξω?

## Πρωινό

Είναι σημαντικό να υπάρχει στην καθημερινότητα σου για να δώσει στον οργανισμό μόλις ξυπνήσει άμεσα ενέργεια.

**ΔΕΝ** είναι πρωινό ένα ποτήρι γάλα ή ένα φλιτζάνι καφές.

Το πρώτο γεύμα της ημέρας θα πρέπει να είναι καλής ποιότητας, καθώς μετά την ολονύκτια νηστεία το σώμα έχει έντονα την ανάγκη για ενέργεια και κάνει μεγάλη απορρόφηση των συστατικών των τροφίμων που του δίνουμε.



## Ενδιάμεσα σνακ

Καλό θα ήταν να καταναλώνουμε κάτι ανά 3-4 ώρες, ώστε το γαστρεντερικό σύστημα να δουλεύει πιο σωστά και να μη νοιώσει το σώμα στέρηση.

Οι καλύτερες επιλογές ανάμεσα στα γεύματα είναι τα φρούτα, οι ανάλατοι ξηροί καρποί, το γιαούρτι, το άπαχο τυρί, συνδυασμένα μεταξύ τους, ώστε να μείνεις χορτάτος για περισσότερη ώρα.



## Βραδινό

Το τελευταίο γεύμα της ημέρας μπορεί να αποτελείται από τα ίδια συστατικά με εκείνα του κυρίως γεύματος, αλλά σε μικρότερες ποσότητες. Το σώμα δεν έχει τις ίδιες ανάγκες κατά τη διάρκεια του ύπνου και τα ζωτικά όργανα καλό θα ήταν να μην είναι φορτωμένα με τροφή την ώρα που κοιμάσαι ή είσαι ξαπλωμένος.





3

Η αξία του νερού και  
η σωστή ποσότητα  
κατανάλωσης αλκοόλ



# Ένα από τα βασικότερα στοιχεία που πρέπει να έχουμε στην καθημερινότητα μας είναι το ΝΕΡΟ!!!

## Γιατί να πίνω νερό?

- Επειδή είναι κύριο συστατικό του αίματος – χωρίς το νερό πήζει κι προκαλούνται προβλήματα υγείας.
- Απομακρύνει το περιττό αλάτι από το σώμα – άρα μειώνει την αρτηριακή μας πίεση.
- Καθαρίζει τα νεφρά – ένα από τα κυριότερα όργανα του σώματος.
- Ενισχύει τη λειτουργία του εντέρου – μειώνοντας τη δυσκοιλιότητα.
- Μας βοηθά να έχουμε χαμηλό βάρος – καθώς μειώνει την πείνα και βοηθά το σώμα να δουλεύει καλύτερα.



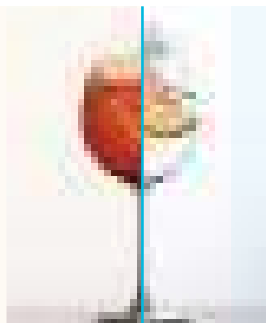
## Πως καταλαβαίνω ότι έχει πει όσο νερό χρειάζομαι?

Κοίτα το χρώμα των ούρων σου όταν πας τουαλέτα...  
όσο πιο κίτρινα είναι τόσο περισσότερο νερό χρειάζεσαι...

Στόχος σου είναι να είναι διάφανα – σαν νερό!!!

### ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΝΕΡΟ

Αναψυκτικά  
Χυμοί  
Καφές  
Αλκοόλ  
Γάλα



### ΕΙΝΑΙ ΝΕΡΟ

Σόδα  
Ανθρακούχο νερό  
Φυσικό μεταλλικό νερό  
Αφεψήματα  
(πχ χαμομήλι/ τσάι)

## Τι μπορεί να μου προκαλέσει η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ?

- Δυσκολία στην αναπνοή
- Αρρυθμία
- Κόπωση
- Επίμονο μνήμη
- Άγχος
- Κατάθλιψη
- Οξεία παγκρεατίτιδα
- Κίρρωση του ήπατος
- Σακχαρώδη Διαβήτη
- Υπέρταση
- Νεφρική ανεπάρκεια
- Καρκίνο στομάχου, συκωτιού κ.α.



## Πόσο αλκοόλ μπορώ να πίνω χωρίς να κάνω κακό στο σώμα μου?

Η κατανάλωση 2 μερίδων την ημέρα για τους άνδρες και 1 μερίδα την ημέρα για τις γυναίκες θεωρείται ότι δεν επιβαρύνουν την υγεία.

1 μερίδα αλκοόλ είναι:

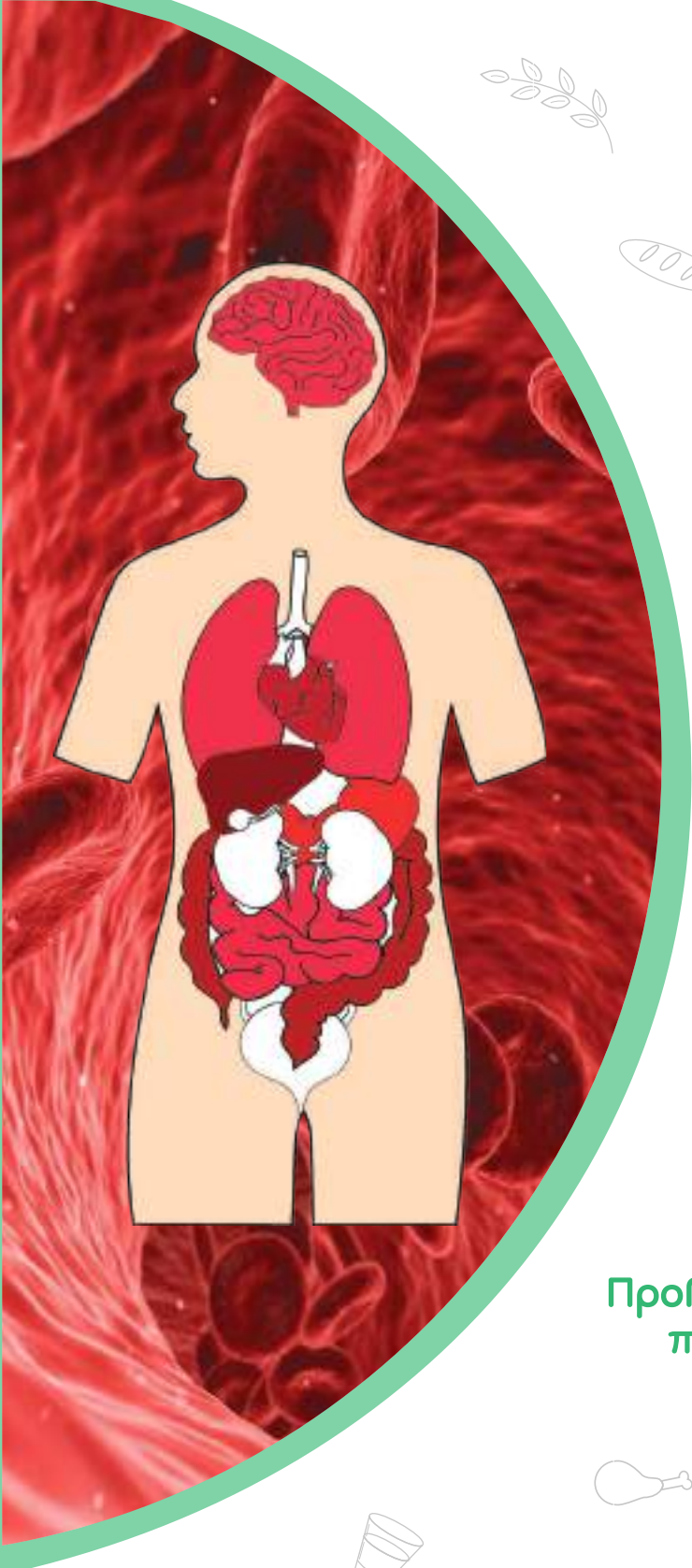
- 1 μικρή (330ml) μύρα – 4-5% αλκοόλη
- 1 ποτήρι (125ml) κρασί – 11-13% αλκοόλη
- 1 ποτήρι (40-45ml) ούζο/ τσίπουρο/ ουίски/ βότκα – 40% αλκοόλη

**Δεν επιτρέπεται η κατανάλωση αλκοόλ σε:**

- παιδιά & εφήβους
- εγκύους
- άτομα που λαμβάνουν φάρμακα







Προβλήματα υγείας  
που σχετίζονται  
με τη διατροφή





# Ένα από τα προβλήματα της καθημερινότητας συχνά είναι η δυσκοιλιά στην τουαλέτα...

Δυσκοιλότητα εμφανίζεται όταν θέλω να πάω τουαλέτα αλλά δεν μπορώ ... έχω ένα φούσκωμα και μια δυσφορία που οφείλεται στο περιεχόμενο του εντέρου που δεν έχει απομακρυνθεί.

## Ποια μπορεί να είναι τα αίτια της δυσκοιλότητας?

- Η καθιστική ζωή.
- Τα “ξερά” φαγητά - δηλαδή η μεγάλη κατανάλωση ψωμιού, ζυμαρικών και κρέατος.
- Η απουσία φαγητού για πολλές ώρες εντός της ημέρας.

## Πως μπορώ να καταπολεμήσω τη δυσκοιλότητα?

Τα στοιχεία που βοηθούν τη λειτουργία του εντέρου είναι:

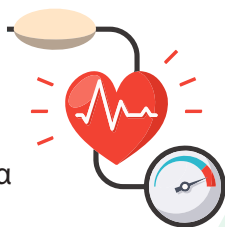
- Υγρασία – δηλαδή το νερό και τα υγρά τρόφιμα, όπως τα βρασμένα λαχανικά και οι σούπες.
- Οι φυτικές ίνες – που υπάρχουν στα φρούτα, τα λαχανικά και τα αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης.
- Τα προβιοτικά - δηλαδή τα υγιή βακτήρια που υπάρχουν στο γιαούρτι και το κεφίρ.
- Η άσκηση – έστω 30 λεπτά συνεχόμενο περπάτημα την ημέρα.



# Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω διάφορα νοσήματα μέσω της διατροφής μου?

## 1. Υπέρταση

- ✓ Πιες περισσότερο νερό.
- ✓ Προσπάθησε σε κάθε γεύμα να έχεις λίγα λαχανικά ή όσπρια.
- Μείωσε το αλάτι και προσέθεσε μπαχαρικά.
- ✗ Απέφυγε τις κονσέρβες και τα αλλαντικά.
- ✗ Απέφυγε έτοιμα αλμυρά ή γλυκά σνακ (πχ πατατάκια, κρουασάν).
- ✗ Απέφυγε έτοιμες σφολιάτες (πχ τυρόπιτα).
- ✗ Απέφυγε έτοιμες σάλτσες.



## 2. Αυξημένη Χοληστερίνη Αίματος

- ✓ Πιες περισσότερο νερό.
- ✓ Προσπάθησε σε κάθε γεύμα να έχεις λαχανικά ή όσπρια.
- ✓ Προτίμησε άπαχα μέρη κρέατος – αφάιρεσε το ορατό λίπος (λευκό μέρος ή πέτσα) πριν το μαγειρέψεις.
- ✓ Μετρίασε την κατανάλωση των τυριών και επέλεξε τα άπαχα (με λιγότερο από 15% λιπαρά).
- ✗ Απέφυγε το τηγάνισμα.
- ✓ Το γλυκό να το τρως αμέσως μετά από το γεύμα, το οποίο περιέχει λαχανικά ή όσπρια, ή μετά από ένα φρέσκο φρούτο.





### 3. Σακχαρώδης Διαβήτης

- ✓ Πιες περισσότερο νερό.
- ✓ Προσπάθησε σε κάθε γεύμα να έχεις λίγα λαχανικά ή όσπρια.
- ✓ Προτίμησε τα περισσότερα γεύματα της εβδομάδας να αποτελούνται από ψάρι ή αβγά (βραστά ή ομελέτα) ή όσπρια ή κοτόπουλο – *μην ξεχνάς τους συνδυασμούς (βλέπε σελίδα 7)* – τα ζυμαρικά ως κυρίως γεύμα να μην ξεπερνούν τη 1 φορά/εβδομάδα.
- ✓ Το γλυκό να το τρως αμέσως μετά από φαγητό που που περιέχει λαχανικά ή όσπρια.
- ✓ Ενδιάμεσα των γευμάτων φάε φρούτο – απέφυγε τα πολύ ώριμα και τους χυμούς.

**Σημείωση:** Οι ίδιες συστάσεις δίνονται και για άτομα που το σάκχαρο αίματος κυμαίνεται από 100 έως 110.

### 4. Αυξημένα Τριγλυκερίδια αίματος

- ✓ Πιες περισσότερο νερό.
- ✓ Προσπάθησε σε κάθε γεύμα να έχεις λαχανικά ή όσπρια.
- Μείωσε το ψωμί και τα ζυμαρικά που καταναλώνεις.
- ! Μη μένεις πάνω από 3-4 ώρες νηστικός.
- ✗ Απέφυγε τα έτοιμα σνακ, όπως πατατάκια κλπ.



## 5. Αυξημένο ουρικό οξύ αίματος

- ✓ Πιες περισσότερο νερό.
- ✗ Απέφυγε το συκώτι και τα εντόσθια.
- ✗ Απέφυγε τους ζωμούς κρέατος.
- ✓ Πριν μαγειρέψεις το κρέας βράσε το για 30 λεπτά και πέτα το νερό.
- ✓ Πριν μαγειρέψεις τα όσπρια βράσε τα για 10-15 λεπτά και πέτα το νερό.
- ✗ Απέφυγε την ντομάτα, το σπανάκι και τα μανιτάρια.
- ✗ Απέφυγε τα αμύγδαλα και την σάλτσα ντομάτας.
- ✗ Απέφυγε τα αλλαντικά.

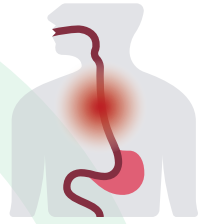


## 6. Σπαστική κολίτιδα

- ! Μην καταναλώνεις το φλούδι σε φρούτα και λαχανικά, π.χ. ντομάτας.
- ✗ Απέφυγε το κυρίως σου γεύμα να είναι συνεχόμενες ημέρες όσπρια.
- ✓ Τα ωμά πράσινα λαχανικά συνδύασε τα με κρέας ή κοτόπουλο και ρύζι ή ψωμί, αλλά και πάλι ΜΗΝ τα φας σε συνεχόμενα γεύματα.
- ! Μη φας ξηρούς καρπούς με φλούδι (πχ καρύδια) ή ψωμί πολύσπορο.
- ✗ Απέφυγε φρούτα και λαχανικά με σπόρια, πχ μελιτζάνα, φράουλα.



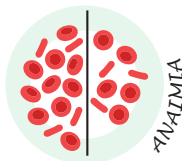
## 7. Καούρα - Παλινδρόμηση - Γαστρίτιδα



- ✗ Απέφυγε να καταναλώσεις υγρά μαζί με το φαγητό σου.
- ! Να πεις νερό τουλάχιστον 1 ώρα μετά ή πριν το γεύμα σου!
- ✗ Απέφυγε όξινα στοιχεία, όπως λεμόνι ή ξύδι ή σάλτσα ντομάτας, στο γεύμα σου.
- ! Μετά από το γεύμα απέφυγε να ξαπλώσεις  
Κάθισε περίπου 2 ώρες μετά από γεύμα σου καθιστός!
- ✗ Απέφυγε να μείνεις νηστικός πάνω από 3-4 ώρες, καθώς το επόμενο γεύμα θα σου πέσει "βαρύ".
- ✗ Απέφυγε να ασκηθείς τις επόμενες 2-3 ώρες από το γεύμα σου.
- ✗ Απέφυγε τα φοράς στενά ρούχα, που σου πιέζουν την κοιλιά.

## 8. Χαμηλός Αιματοκρίτης

- ✓ Προτίμησε να καταναλώνεις τροφές πλούσιες σε σίδηρο, όπως κρόκο αυγού, μοσχάρι, φακές.
- ✓ Συνδύασε τις πηγές σιδήρου με πηγές βιταμίνης C, ώστε να γίνει καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου  
πχ αυγό + καρότο ή μοσχάρι + λεμόνι ή φακές + ξύδι.
- ✓ Συνδύασε πηγές φυτικού σιδήρου με ζωικού, όπως φακές + αυγό ή σπανάκι + μοσχάρι.
- ✗ Απέφυγε να συνδυάσεις πηγές σιδήρου με πηγές ασβεστίου, όπως φακές + τυρί ή μοσχάρι + τζατζίκι.
- ✗ Απέφυγε αμέσως μετά από ένα γεύμα πλούσιο σε σίδηρο να φας σοκολάτα ή να πεις καφέ.



**ΜΥΘΟΣ**

ή

**ΑΛΗΘΕΙΑ**



**5**

**Μύθος ή Αλήθεια**





# ΑΛΗΘΕΙΑ

## Η τηλεόραση παχαίνει

Πολλοί έχουν συνδυάσει την τηλεόραση με τσιμπολόγημα, είναι μια συνήθεια που κάνει τον εγκέφαλο να το ζητάει αυτόματα όταν βλέπεις μια ταινία.



Την ώρα που παρακολουθείς τηλεόραση και το μυαλό σου είναι προσηλωμένο στην ταινία, ΔΕΝ μπορείς να αντιληφθείς ότι χόρτασες και συνεχίζεις να τρως, ξεπερνώντας την ενεργειακή σου ανάγκη.

Ακόμη, όταν παρακολουθείς τηλεόραση χάνεις την αίσθηση του χρόνου και παράλληλα σε ρουφάει ο καναπές, αποτρέποντας σε να σηκωθείς και να ασκηθείς.

Τέλος, συχνά επηρεαζόμαστε από τις διαφημίσεις που μας βομβαρδίζουν με δελεαστικούς τρόπους.

Όλα τα παραπάνω λοιπόν συμφωνούν ότι η τηλεόραση βοηθάει στην αύξηση του βάρους σου.

## ΜΥΘΟΣ

### Οι ενήλικες δεν χρειάζεται να καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα γαλακτοκομικά παρέχουν στο σώμα το πολύτιμο ασβέστιο. Το ασβέστιο βοηθά:

- τα οστά να αναπληρώνουν τη φθορά τους.
- τους μύες να κάνουν την κίνησή τους.

Τα γαλακτοκομικά ακόμα παρέχουν στο έντερο τα γνωστά προβιοτικά, τα οποία ενισχύει την υγεία του εντέρου.



## ΜΥΘΟΣ

### Όταν κάποιος έχει “ζάχαρο” δεν κάνει να φάει ζυμαρικά

Για να κρατηθεί το σάκχαρο του αίματος σε μια ισορροπία, ώστε να μη γίνονται υπογλυκαιμίες αλλά ούτε και μεγάλη αύξηση αυτού, πρέπει να προσλαμβάνουμε σε όλη τη διάρκεια της ημέρας σταθερές ποσότητες σακχάρων.

Άρα, στο πρωινό τρως ψωμί – ενδιάμεσα φρούτα – στο γεύμα ψωμί ή πατάτα ή ζυμαρικά ή ρύζι – το απόγευμα φρούτα – το βράδυ ψωμί.

Αν σε ένα γεύμα δεν καταναλώσεις κάποιο από τα παραπάνω, τότε θα γίνει υπογλυκαιμία και θα χρειαστείς γλυκό, με αποτέλεσμα να σοκάρεις τον οργανισμό σου, γεγονός που ταλαιπωρεί το σώμα και δεν το θέλουμε.



## ΜΥΘΟΣ

### Τα αυγά αυξάνουν τη χοληστερίνη

Όντως τα αυγά περιέχουν χοληστερόλη στον κρόκο τους, αλλά είναι ένα είδος λίπους που χρειάζεται το σώμα.

“Κακό” τρόφιμο γίνεται όταν τηγανίζεται.

Μπορεί να καταναλωθεί άφοβα σε μορφή βραστό ή ομελέτας.

Μπορείς να φας έως και 2 κρόκους αυγού την ημέρα, αλλά με προσοχή στο λίπος των τροφών που καταναλώσεις όλη την υπόλοιπη ημέρα.

Τα ασπράδια είναι καθαρή πρωτεΐνη που σε υπερβολική ποσότητα μπορούν να επηρεάσουν μόνο τα νεφρά σου.



## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Η διατροφή μας επηρεάζει την άμυνα του οργανισμού στις ιώσεις

Οι υγιεινές τροφές προσφέρουν απλόχερα στο σώμα στοιχεία που το βοηθούν να στήσει καλύτερα το αμυντικό του σύστημα απέναντι σε όποιο εχθρό εμφανιστεί.

Οι μη ποιοτικές τροφές κάνουν το σώμα πιο ευάλωτο και αποδυναμώνουν την υγεία σου.



## ΜΥΘΟΣ

### Τα ψάρια είναι ακριβά!

Τα κατεψυγμένα ψάρια μαζί με τη σαρδέλα και τη ρέγκα έχουν την πιο χαμηλή τιμή, αρκετά προσιτή.

Ίσως να σου ακούγονται κατώτερης ποιότητας αλλά όχι, μας προσφέρουν τα απαραίτητα στοιχεία που δεν θα τα βρούμε σε άλλες ομάδες τροφίμων.





## ΜΥΘΟΣ



### Ο χυμός είναι το ίδιο με το φρούτο

Ο χυμός ανεβάζει τα σάκχαρα του αίματος περισσότερο από ένα φρούτο, άρα δεν συστήνεται σε έναν άνθρωπο που πάσχει από Σακχαρώδη Διαβήτη.

Από την άλλη πλευρά, για να χορτάσεις θα "πιεις" μεγαλύτερη ποσότητα φρούτων, ενώ αν φας ένα φρούτο θα χορτάσεις καλύτερα και για μεγαλύτερη διάρκεια.



## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Το τηγάνισμα να γίνεται σε ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι το μόνο λάδι που δεν αλλοιώνεται με την αύξηση της θερμοκρασίας. Όλα τα υπόλοιπα έλαια καταστρέφονται στο τηγάνισμα, με αποτέλεσμα να φτιάχνουν ένα κατώτερης ποιότητας τρόφιμο.

Σε κάθε περίπτωση το τηγάνισμα **ΔΕΝ** πρέπει να γίνεται συχνά, καθώς το κρατσάνισμα στο τελικό αποτέλεσμα είναι τα trans λιπαρά, που δρουν ακόμα πιο επιβαρυντικά από εκείνα του κρέατος.

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Το αποτέλεσμα γίνεται ακόμα χειρότερο αν τηγανίζουμε κρέας πχ μπριζόλες.





## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Τα κατεψυγμένα τρόφιμα είναι ισάξια με τα φρέσκα

Η κατάψυξη είναι μια από τους καλύτερους τρόπους συντήρησης τροφίμων, καθώς παγώνει την κατάσταση του τροφίμου και σταματούν πιθανές αλλοιώσεις.

Ένα φρέσκο τρόφιμο μέχρι να φτάσει στο τραπέζι μας μπορεί να περάσουν αρκετές ημέρες και να χάσει μεγάλο μέρος της αξίας του, τα κατεψυγμένα όμως μαζεύονται στο απόγειο της θρεπτικότητας τους και συντηρούνται.

Μόνο η πατάτα και τα ζυμαρικά κρατούν φυσαλίδες νερού και καταστρέφεται η δομή τους, αλλά όχι η διατροφική αξία τους.



## ΜΥΘΟΣ

### Όταν κάποιος έχει χοληστερίνη απαγορεύεται να φάει κρέας

Το κρέας είναι απαραίτητο για την επιβίωση μας, καθώς μας παρέχει την αναντικατάστατη ζωική πρωτεΐνη, βιταμίνη B12, σίδηρο κ.ά. Ένας άνθρωπος που έχει αυξημένη χοληστερόλη αίματος πρέπει να προτιμά άπαχο μέρος κρέατος.

Απαραίτητη, σε κάθε περίπτωση, είναι η συνοδεία του γεύματος με λαχανικά ή όσπριο ή ψωμί ολικής άλεσης, ώστε να γίνει καλύτερη απορρόφηση των στοιχείων εντός του εντέρου.





## ΜΥΘΟΣ

### Το μέλι είναι πιο βλαβερό για το σώμα από τη ζάχαρη

Το μέλι ανεβάζει το σάκχαρο του αίματος λιγότερο από τη ζάχαρη, άρα μπορεί πιο εύκολα να το καταναλώσει έναν διαβητικός.

Παράλληλα, περιέχει βακτήρια και μύκητες που βοηθούν τη λειτουργία του εντέρου.

Προτεινόμενοι συνδυασμοί:

- Μήλο + μέλι + κανέλα
- Φρυγανιές ολικής άλεσης + λίγο βούτυρο + μέλι

## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Το αυξημένο σωματικό βάρος μπορεί να μου προκαλέσει πρόβλημα υγείας

Το αυξημένο βάρος συνήθως προέρχεται από λίπος, το οποίο:

- πιέζει τα ζωτικά όργανα (πχ στομάχι, πνεύμονες) και δυσκολεύει τη λειτουργία τους
- δυσκολεύει την κίνηση του αίματος, οδηγώντας σε υπέρταση
- αυξάνει τη συγκέντρωση λίπους στο αίμα, άρα αυξάνει τις πιθανότητες για έμφραγμα ή εγκεφαλικό επεισόδιο
- επηρεάζει την ορμονική ισορροπία του οργανισμού





## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Τα γλυκά ΔΕΝ μπορούν να αντικαταστήσουν ένα γεύμα

Τα γλυκά σίγουρα είναι αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας, αλλά χρειάζονται μέτρο και τρόπο.

Η ζάχαρη που είναι το κύριο συστατικό τους μας προσφέρει ενέργεια και σοκάρει το σώμα με υπερέκκριση ινσουλίνης που προκαλεί.

Ειδικότερα, τα γλυκά του ζαχαροπλαστέιου είναι πλούσια σε κρέμα και λιπαρά, οδηγώντας σε κατακόρυφη αύξηση της χοληστερόλης του αίματος.

### Ποιά είναι η κατάλληλη ώρα να τρώμε το γλυκό?

Η καλύτερη ώρα για να τα καταναλώσουμε είναι αμέσως μετά το γεύμα ή ένα φρέσκο φρούτο. Γιατί?

Το γεύμα που περιέχει λαχανικά ή όσπρια, δηλαδή φυτικές ίνες, απομακρύνει από το έντερο τα λιπαρά των γλυκών και δεν τα αφήνει να απορροφηθούν.

Παράλληλα, λόγω των φυτικών ινών έχουμε χορτάσει και δεν μπορούμε να καταναλώσουμε την ποσότητα που θα τρώγαμε αν ήμασταν νηστικοί.

Αν καταναλώσουμε το γλυκό νηστικοί, κάνουμε έντονη καμπύλη σακχάρου και σύντομα προκαλείται έντονη πείνα, οδηγώντας μας πάλι στο φαγητό!

## ΜΥΘΟΣ

### Ένας άνθρωπος που έχει υψηλή χοληστερίνη πρέπει να κόψει το τυρί

Τα τελευταία χρόνια έχουν βγει στην αγορά τυριά χαμηλών λιπαρών.

Σε ανθρώπους με αυξημένη χοληστερόλη αίματος συστήνονται τυριά με λιγότερο από 15% λιπαρά.

Από την άλλη πλευρά, δεν απαγορεύονται τα τυριά με μεγαλύτερα ποσοστά λίπους, αλλά χρειάζεται μέτρο στην ποσότητα και τη συχνότητα κατανάλωσης.

ΠΑΝΤΑ όμως πρέπει να συνδυάζονται με προϊόντα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως λαχανικά ή όσπρια ή αρτοσκευάσματα ολικής άλεσης ή φρέσκα φρούτα.



## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Το ψωμί παχαίνει

Το ψωμί είναι ένα τρόφιμο που η βασική του αποστολή είναι να σου δίνει ενέργεια.

Παράλληλα, ΔΕΝ έχει την ικανότητα να σε χορταίνει, άρα εύκολα μπορούμε να υπερβούμε τις ανάγκες μας.

Όταν λοιπόν περισσεύει ενέργεια, το σώμα την αποθηκεύει σε μορφή λίπους, άρα αυξάνει το βάρος μας.

## ΜΥΘΟΣ

### Η πατάτα είναι λαχανικό

Η πατάτα είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε φυτικές ίνες, ειδικά όταν το τρώμε με τη φλούδα, όπως τα λαχανικά.

Αλλά περιέχει μεγάλη ποσότητα σακχάρων, όπως το ψωμί, άρα στο πιάτο μπαίνει στο ¼ του αμύλου. (βλέπε σελίδα 7)



## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Οι σούπες αυξάνουν το σάκχαρο του αίματος

Όταν βράζουν μέσα στο νερό τα λαχανικά, η πατάτα και το ρύζι βγάζουν το άμυλο που περιέχουν, ένα είδος σακχάρου που διαλύεται μέσα στη σούπα.

Παράλληλα, το έντερο έχει την ικανότητα να απορροφά πιο εύκολα τα σάκχαρα που περιέχονται μέσα στα υγρά τρόφιμα.

Ο συνδυασμός των δυο παραπάνω δεδομένων λοιπόν, μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το σάκχαρο του αίματος αυξάνεται ραγδαία μετά την κατανάλωση μιας σούπας.



## ΜΥΘΟΣ

### Τα υγιεινά τρόφιμα μπορούν να καταναλώνονται ελεύθερα

Όλα τα τρόφιμα έχουν θερμίδες, όπως ίσως έχεις ακούσει, δηλαδή μας παρέχουν ενέργεια. Αυτή η ενέργεια δίνει τροφή στο σώμα για να ανταποκριθεί στις ανάγκες που του ορίζεις εσύ κάθε μέρα.

Αν αυτή την ενέργεια δεν την καταναλώσεις μέσω της κίνησης θα αποθηκευτεί, άρα θα γίνει λίπος, αυξάνοντας το σωματικό σου βάρος.

Άρα, τα υγιεινά τρόφιμα πρέπει να τα καταναλώνουμε πιο συχνά από τα ανθυγιεινά, αλλά και πάλι με μέτρο.



## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Πρέπει να σηκώνομαι από το τραπέζι όταν πεινάω

Η εντολή που δίνει το στομάχι στον εγκέφαλο ότι χόρτασε χρειάζεται 20 λεπτά για να φτάσει στον προορισμό της.

Για το λόγο αυτό, ειδικά όταν τρως γρήγορα, πρέπει να τελειώνεις το γεύμα σου και να νοιώθεις ότι έχεις λίγο χώρο ακόμα.

Το ιδανικό θα ήταν να έτρωγες αργά, να αφιέρωνες χρόνο, να μασάς την τροφή σου, να απολαμβάνεις τις γεύσεις, και να ΜΗΝ απασχολείς το μυαλό σου με κάτι άλλο παράλληλα, όπως να βλέπεις τηλεόραση, ώστε να καταλαβαίνεις τα μηνύματα του μυαλού σου.

## ΜΥΘΟΣ

### Αδύνατος σημαίνει υγιής

Μια εικόνα δεν καθορίζει την εσωτερική κατάσταση ενός οργανισμού. Υπάρχουν αδύνατοι άνθρωποι με αυξημένη χοληστερόλη αίματος ή φλεβική ανεπάρκεια ή σακχαρώδη διαβήτη.

Ακόμη, μπορεί να μη φαίνεται σε αυτό το σώμα, αλλά τα ζωτικά του όργανα μπορεί να πιέζονται έντονα από περιττό λίπος, εμείς το λέμε σπλαχνικό λίπος, γεγονός που επιβαρύνει την υγεία του.

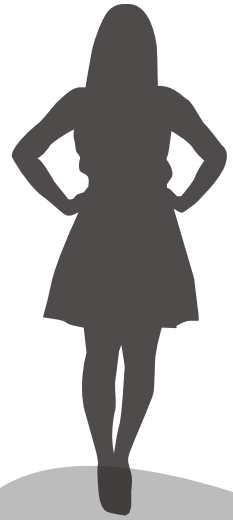
Άρα, μην κρίνεις έναν άνθρωπο από την εξωτερική του εμφάνιση.

## ΑΛΗΘΕΙΑ

### Τα επιδόρπια γιαουρτιού περιέχουν ζάχαρη και χρωστικές

Τα επιδόρπια γιαουρτιού, ακόμα και τα παιδικά γιαούρτια, είναι πλούσια σε ζάχαρη και στοιχεία που παρασκευάζονται σε εργαστήρια για να τους δώσουν γεύση και χρώμα.

Θα σου πρότεινα να πάρεις το κλασικό λευκό γιαούρτι και να προσθέσεις μόνος σου φρέσκα φρούτα, ξηρούς καρπούς ή μέλι και να το χτυπήσεις στο μπλέντερ, ώστε να γνωρίζεις τα συστατικά του προϊόντος που καταναλώνεις και να είναι φυσικά.





## ΜΥΘΟΣ



### Τα παιδιά μπορούν να τρώνε ελεύθερα πατατάκια, κρουασάν και έτοιμα αλμυρά ή γλυκά σνάκ

Όπως και στους ενήλικες έτσι και στα παιδιά η περιττή ενέργεια που προσλαμβάνουν αποθηκεύεται σε μορφή λίπος στον οργανισμό τους, με αποτέλεσμα να βλέπουμε όλο και πιο συχνά υπέρβαρα/ παχύσαρκα παιδιά.

Σίγουρα τα παιδιά έχουν περισσότερες καύσεις από τους ενήλικες, καθώς είναι και σε φάση ανάπτυξης και πολύ συχνά κινούνται αρκετά, αλλά το πρόβλημα αργά ή γρήγορα θα εμφανιστεί.

### Γιατί να προσέξω τι τρώει το παιδί μου?

Ένα παιδί που τρέφεται θρεπτικά βοηθά την ανάπτυξη του.

Όταν το παιδικό σώμα βομβαρδίζεται διαρκώς από κακής ποιότητας τροφές εμφανίζονται από νωρίς θέματα υγείας, όπως υπέρταση, χοληστερίνη, διαβήτης κλπ.

Για το λόγο αυτό, οι γιατροί τα τελευταία χρόνια συστήνουν από νωρίς να γίνονται τακτικά αιματολογικές εξετάσεις και στα παιδιά.

Παράλληλα, ένα παιδί που θα μάθει να τρώει σωστά θα γίνει ένας πιο υγιής ενήλικας.





## Πώς μπορώ να πείσω το παιδί μου να δοκιμάσει νέες γεύσεις?

Φάτε μαζί με το παιδί, στο ίδιο τραπέζι, την ίδια ώρα, να σας βλέπει να τρώτε ότι του έχετε σερβίρει. Είστε το πρότυπό του!

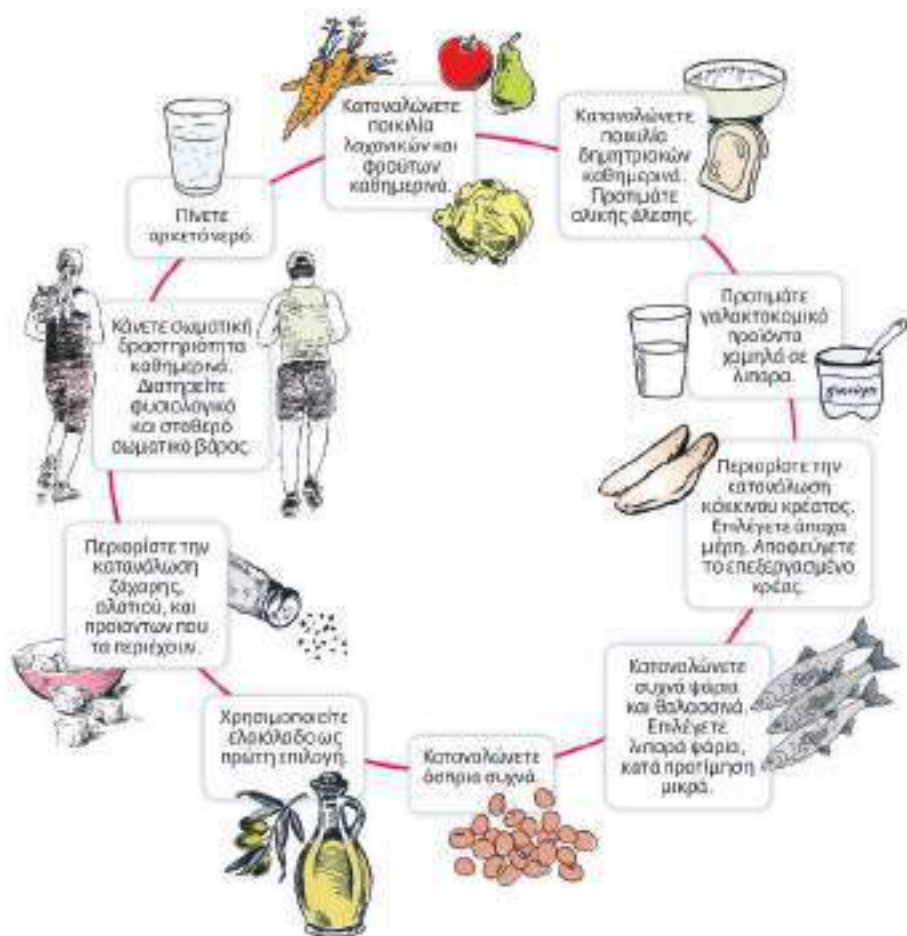
- Το καινούριο τρόφιμο βάλτε το ως συνοδευτικό, δίπλα σε ένα ήδη γνωστό φαγητό, σε μικρή ποσότητα.
- Βάλτε το να συμμετάσχει στην προετοιμασία.
- **ΜΗΝ** το πιέζετε να δοκιμάσει, αρκεί η επαναλαμβανόμενη έκθεση του στη εικόνα του φαγητού και στη δική σας που το καταναλώνετε.
- Αφήστε το να επεξεργαστεί μόνο του την τροφή του.
- Αποφύγετε τις κακές εμπειρίες (πχ κόκκαλο σε ψάρι – κρεμμύδι στη σαλάτα).
- Αν ξέρει το παιδί ότι αν δεν φάει το φαγητό του θα έχει άλλα αγαπημένα του σνακ, τότε δεν θα το φάει.
- **ΜΗΝ** του δίνετε σνακ πολύ κοντά στο γεύμα του, θα είναι χορτάτο και δεν θα φάει.
- Αφιερώστε 20-30 λεπτά στο γεύμα.
- **ΜΗΝ** του επιτρέψετε να σηκωθεί για να παίξει αν δεν ολοκληρώσει το γεύμα του.
- **ΜΗΝ** χρησιμοποιείτε το φαγητό ως ανταμοιβή ή τιμωρία, θα το συνδέσει με ευχάριστα ή δυσάρεστα συναισθήματα.



## Σύμπερασμα

Καταλήγουμε ότι το φαγητό μπορεί να γίνει υπέρτατο εργαλείο υγείας, καθώς έχει την ικανότητα να θωρακίζει το σώμα και να καταπολεμά εγκαίρως τα προβλήματα υγείας και όχι μόνο...

Γιαυτό, στο παρόν έντυπο σας δείχνουμε εύκολους και οικονομικούς τρόπους που μπορείτε να το επιτύχετε!



ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Έκδοση

Κέντρο Έρευνας & Ανάπτυξης Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου σε συνεργασία με την Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου.

Ιούλιος 2021

Συγγραφή Κειμένων: Ευστρατία Κοντορουχά  
Επιμέλεια Δημιουργικού: Ραφαήλ Παπαρίζος

«Αυτός ο ΟΔΗΓΟΣ έχει παραχθεί για τις ανάγκες του παρόντος έργου και αντιπροσωπεύει τις ανάγκες των συντακτών του».

Ειδική μνεία στις ιστοσελίδες: [rixabay.com](http://rixabay.com), [freerik.com](http://freerik.com), [flickr.com](http://flickr.com) για τη δωρεάν παροχή φωτογραφιών και τη χρήση τους στο παρόν έντυπο.

© ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ & ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΙΕΡΑΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΣ ΣΥΡΟΥ

Απαγορεύεται η μερική ή ολική αντιγραφή ή αναδημοσίευση ολόκληρου ή μέρους αυτού του εντύπου, με οποιαδήποτε μέθοδο κι αν γίνει, χωρίς την έγγραφη συγκατάθεση του Κέντρου Έρευνας & Ανάπτυξης της Ιεράς Μητροπόλεως Σύρου.



**τ • ε • β • α •**

Επιχειρησιακό  
Πρόγραμμα  
Επιστημονικής & Βασικής  
Υγείας Συνδρομής



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΝΟΤΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ  
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ  
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ Αλληλεγγύης  
ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗΣ  
ΤΗΣ Φτώχειας



ΕΘΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ  
ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ  
ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΟΥ Ε.Π.  
ΕΒΥΣ του ΤΕΒΑ



ΤΕΒΑ / FEAD  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ  
Ταμείο Ευρωπαϊκής  
Βοήθειας προς τους Απόρους