

ΜΟΥΤΣΑΝΑΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ
ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Με τον όρο διατροφή ή εννοούμε την προσφορά με την τροφή στον άνθρωπο ουσιών, που είναι απαραίτητες για τη φυσιολογική αύξηση, συντήρηση και επανασύσταση του σώματος. Βασική προϋπόθεση για τη λύση του προβλήματος της σωστής διατροφής είναι να γνωρίζουμε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που πρέπει να περιέχονται στο διαιτολόγιό μας τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Με τον όρο θρεπτικά συστατικά εννοούμε τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τα λίπη, τα μέταλλα ιχνοστοιχεία και τις βιταμίνες.

•Οι πρωτεΐνες ή λευκόματα είναι απαραίτητες για την αύξηση, την αντικατάσταση των κυττάρων και την αναπλήρωση της φθοράς. Ο οργανισμός μας δεν μπορεί να αποθηκεύσει πρωτεΐνες, γι' αυτό πρέπει καθημερινά να τις προμηθεύεται. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες είναι το τυρί, το κρέας, το ψάρι, το αυγό, το γάλα, τα όσπρια, το ψωμί, τα δημητριακά. Ένα γραμμάριο παρέχει 4 θερμίδες.

•Οι υδατάνθρακες ή σάκχαρα αποτελούν βασική πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και προσλαμβάνονται με την τροφή υπό τη μορφή των απλών ή σύνθετων υδατανθράκων. Στους απλούς υδατάνθρακες ανήκουν η γλυκόζη, η φρουκτόζη, η σακχαρόζη-η κοινή ζάχαρη-και άλλα ζάχαρα. Στους σύνθετους ανήκουν το άμυλο και η κυτταρίνη. Το άμυλο αποτελεί την κύρια πηγή τροφής για τους ανθρώπους και βρίσκεται σε δημητριακούς καρπούς, φρούτα, λαχανικά και όσπρια. 1 γρ=4 θερμίδες.

•Τα λίπη αποτελούν την κύρια πηγή παροχής ενέργειας στον οργανισμό και είναι απαραίτητα για τη σύνθεση της μεμβράνης των κυττάρων, των ορμονών και άλλων σπουδαίων ουσιών που χρειάζονται για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Διακρίνονται στα κεκορεσμένα, που είναι σε στερεά μορφή σε θερμοκρασία δωματίου και περιέχονται στο βούτυρο, το τυρί και στο κόκκινο κρέας και στα ακόρεστα. Τα ακόρεστα είναι σε υγρή μορφή σε θερμοκρασία δωματίου και διακρίνονται στα πολυακόρεστα και τα μονοακόρεστα. Τα πολυακόρεστα περιέχονται στα φυτικά έλαια και τα μονοακόρεστα στο λάδι της ελιάς. Ένα γραμμάριο λίπους παρέχει 9 θερμίδες.

•Στα μέταλλα ανήκουν το ασβέστιο που είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του σκελετού, ο φώσφορος και το μαγνήσιο.

•Στα ιχνοστοιχεία ανήκουν ο σίδηρος, ο χαλκός, ο ψευδάργυρος, κλπ. Η έλλειψη των ιχνοστοιχείων οδηγεί σε σοβαρές παθολογικές καταστάσεις.

•Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις απαραίτητες για τη φυσιολογική ανάπτυξη και διατήρηση της ζωής.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα τρόφιμα τα χωρίζουμε σε πέντε ομάδες. Οι ομάδες είναι οι εξής:

-Η ομάδα των λιπιδίων στην οποία ανήκουν τα λίπη(στερεά) και τα έλαια(υγρά)-Η ομάδα του κρέατος στην οποία ανήκουν το κρέας, το κοτόπουλο, το ψάρι, το αυγό.

- Η ομάδα των γάλακτος στην οποία ανήκουν το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί.

- Η ομάδα των φρούτων στην οποία ανήκουν τα φρούτα και τα λαχανικά.

- Η ομάδα του ψωμιού στην οποία ανήκουν το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά και τα όσπρια.

ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ποιά είναι η ιδανική διατροφή για τον άνθρωπο δεν είναι γνωστό. Θα πρέπει όμως να του εξασφαλίζει υγεία, ευεξία και μακροζωία. Για να επιτευχθεί αυτό θα πρέπει το διαιτολόγιο του να είναι πλήρες, ισορροπημένο και να έχει μεγάλη ποικιλία. Π λ ή ρ ε ς σημαίνει να περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Ι σ ο ρ ρ ο π η μ ε ν ό σημαίνει ότι τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά πρέπει να προσλαμβάνονται στις σωστές αναλογίες :υδατάνθρακες 55%,λίπη 30%,πρωτεΐνες 15%.Για να είναι πλήρες και ισορροπημένο το διαιτολόγιο πρέπει να έ χ ε ι μ ε γ ά λ η π ο ι κ ι λ ί α.

Σήμερα παρόλο που δεν ξέρουμε ποιά είναι η ιδανική διατροφή για τον άνθρωπο γνωρίζουμε ορισμένους βασικούς κανόνες που η αποδοχή και η εφαρμογή τους θα βοηθήσουν όχι μόνο στην καλύτερη ανάπτυξη, αλλά παράλληλα θα καθυστερήσουν τη διαδικασία φθοράς του ανθρώπινου οργανισμού.

ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

-Τα γεύματα θα πρέπει να είναι τουλάχιστον τρία: το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό. Μεταξύ των κυρίων γευμάτων μπορούν να χορηγηθούν και δύο πρόχειρα γεύματα, φροντίζοντας όμως να μην αποβαίνουν τα πρόχειρα σε βάρος των κυρίων γευμάτων. Τα πρόχειρα γεύματα μπορούν να αποτελούνται από φρούτα, χυμούς φρούτων, τυρί και ψωμί. Το πρωινό θα πρέπει να είναι περιεκτικό και να αποτελείται από γάλα, ψωμί, τυρί, αυγό, φρούτα. Η αποφυγή του πρωινού συνοδεύεται από κακή σχολική απόδοση και είναι παράγοντας κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας. Το γεύμα θα πρέπει να αποτελείται από τρόφιμα προερχόμενα από τις τρεις τουλάχιστον ομάδες τροφίμων από τις τέσσερις που φαίνονται στον πίνακα.

Σύνθεση γεύματος

Ομάδα τροφίμων	Επιλογή
Κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, αυγό Γάλα, τυρί, γιαούρτι Φρούτα και λαχανικά Δημητριακά, πατάτες, ρύζι, όσπρια	Το γεύμα πρέπει να αποτελείται από τις τρεις τουλάχιστον ομάδες

-Η ποσότητα της τροφής θα πρέπει να είναι τόση ώστε να διατηρείται το βάρος του σώματος σε λογικά επίπεδα. Η υπερβολική πρόσληψη οδηγεί στην παχυσαρκία. Οι πρωτεΐνες θα πρέπει να προέρχονται από διάφορες πηγές, όπως είναι τα δημητριακά και τα όσπρια και να μη περιορίζονται μόνο στις ζωικής προέλευσης.

-Οι υδατάνθρακες συνιστάται να προσλαμβάνονται ως σύνθετοι και να αποφεύγεται η πρόσληψη των απλών υδατανθράκων. Οι σύνθετοι βρίσκονται στους δημητριακούς καρπούς, στα φρούτα, τα χόρτα και τα όσπρια. Οι απλοί περιέχονται στα αναψυκτικά, στις καραμέλες και στα γλυκίσματα, τα οποία στερούνται θρεπτικής αξίας. Με την

πρόσληψη των σύνθετων υδατανθράκων ο οργανισμός μας προμηθεύεται και τις φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για την προστασία από δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, σκωληκοειδίτιδα και καρκίνο του εντέρου.

-Τα λίπη πρέπει να περιοριστούν γιατί το σημερινό διαιτολόγιο περιέχει υπερβολικές ποσότητες λιπαρών ουσιών. Γι' αυτό το λόγο το βούτυρο, η μαργαρίνη και το χοιρινό κρέας που προσφέρουν μεγάλες ποσότητες ενέργειας πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ. Το λίπος που φαίνεται πάνω στα κρέατα πρέπει να αφαιρείται και από τα κρέατα να προτιμώνται το κοτόπουλο και το ψάρι. Πρέπει ακόμη να καταναλώνουμε περισσότερα φυτικά έλαια από ζωικά λίπη. Η ευεργετική δράση του λαδιού της ελιάς και η προστασία που προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό δεν αμφισβητείται πια από κανένα.

-Το αλάτι που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του φαγητού θα πρέπει να είναι ελάχιστο και να μην υπάρχει αλάτι στο τραπέζι.

-Θα πρέπει να ξέρουμε ότι οι φυσικές τροφές είναι καλύτερες από τις μαγειρεμένες κι' αυτές από τις βιομηχανοποιημένες.

-Θα πρέπει να καθόμαστε μαζί με όλη την οικογένεια στο τραπέζι, γιατί έτσι αυξάνεται ο δεσμός μεταξύ των μελών της οικογένειας.

-Θα πρέπει να μάθουμε να αντιστεκόμαστε στις πιέσεις που ασκεί πάνω μας η τηλεόραση σε θέματα διατροφής μέσω των διαφημίσεων.

-Η μ ε σ ο γ ε ι α κ η δ ι α ι τ α με τα πολλά λαχανικά και φρούτα, το λίγο κρέας, το πολύ ψάρι και το ελαιόλαδο μας προστατεύει από έμφραγμα και καρκίνο.