

# ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διαθεματική εργασία εκπαιδευομένων ΣΔΕ  
Δράμας 2021-22

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Η **υγιεινή διατροφή** είναι διατροφή που βοηθά στη διατήρηση ή στη βελτίωση της συνολικής υγείας ενός ατόμου. Παρέχει στον οργανισμό τα βασικά διατροφικά στοιχεία, όπως υγρά, μακροθρεπτικά συστατικά, μικροθρεπτικά συστατικά και επαρκή ενέργεια.



# ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- **Πρωτεΐνες**
- **Υδατάνθρακες**
- **Λιπαρά**



# ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

- Οι πρωτεΐνες αποτελούν δομικά συστατικά των μυών , της επιδερμίδας , των μαλλιών , των νυχιών και του σκελετού. Συμβάλλουν στην όραση , στην σύνθεση των ορμονών , στην αναπαραγωγή και τη μεταφορά του οξυγόνου , στον μεταβολισμό καθώς και στην προστασία του οργανισμού. Υπάρχουν ζωικές ( ψάρι , κρέας , γαλακτοκομικά ) πηγές καθώς και φυτικές πηγές ( όσπρια , δημητριακά ).





# ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Οι υδατάνθρακες είναι τα συστατικά που αποδίδουν ενέργεια στους μυς και τον εγκέφαλο. Δεν θα πρέπει να λείπουν από την διατροφή, αντιθέτως θα πρέπει να καλύπτουν το 50% – 55% των ημερήσιων αναγκών μας. Υπάρχουν 2 κατηγορίες υδατανθράκων: απλοί και σύνθετοι.
- **Απλοί υδατάνθρακες:** φρούτα, λαχανικά, μέλι, ζάχαρη
- **Σύνθετοι υδατάνθρακες:** ψωμί, δημητριακά, ρύζι, πατάτες, φρυγανιές, κ. ά





# ΛΙΠΑΡΑ

- Τα λίπη είναι οργανικά μόρια αδιάλυτα στο νερό με πολλές βασικές λειτουργίες στον οργανισμό. Χρησιμοποιούνται για την μεταφορά των λιποδιαλυτών βιταμινών ( A, D, E, K ) και αποτελούν βασικά δομικά συστατικά των κυτταρικών μεμβρανών. Τα λιπαρά χωρίζονται σε κορεσμένα(επεξεργασμένες τροφές), πολυακόρεστα(καλαμπόκι,ξηροί καρποί) και μονοακόρεστα(ελαιόλαδο) . Σε μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει , τα λίπη , να καταλαμβάνουν το 30% της ημερήσιας πρόσληψης







# Συνδυασμοί τροφών και θρεπτικών συστατικών

- Είναι πολύ σημαντικό να καταναλώνουμε τις τροφές με τέτοιο τρόπο, ώστε να έχουμε το καλύτερο δυνατό ποσοστό πρόσληψης θρεπτικών συστατικών και απορρόφησης τους από τον οργανισμό.
- Έτσι συνιστάται:
  - Λυκοπένιο και ελαιόλαδο π.χ ντομάτες με ελαιόλαδο
  - Φυτικός σίδηρος και βιταμίνη C π.χ. φακές ή σπανάκι ή μπρόκολο με πιπεριές ή ντομάτες ή λεμόνι

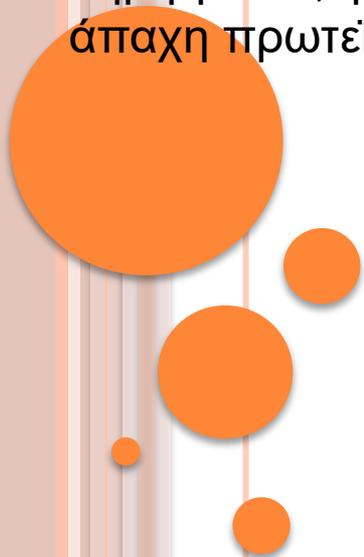
- Φυτικός σίδηρος και ζωικός παράγοντας π.χ. όσπρια ή σπανάκι με αυγό ή ψάρι
- Ασβέστιο και βιταμίνη D π.χ. σαρδέλες ή ομελέτα ήμανιτάρια με σταυράνθη λαχανικά ή κίτρινο τυρί.
- Φυτικές πρωτεΐνες και δημητριακά π.χ. όσπρια με ρύζι ή τόστ με φουσκοβούτηρο ή ταχίνι
- Ψητό κρέας με λεμόνι και δεντρολίβανο

# Ο κανόνας του πιάτου



# Χρόνος κατανάλωσης γευμάτων

- Πρωινό.
- Μόλις η παραγωγή της μελατονίνης μειωθεί έχει έρθει η ώρα να ξυπνήσουμε και ιδανικά να γυμναστούμε, αν είναι δυνατόν. Σε κάθε περίπτωση πάντως, δηλαδή εργαστούμε, είτε γυμναστούμε, θα πρέπει να καταναλώσουμε ένα ενεργειακό πρωινό κατά τις ώρες 7:30-9:00 με υδατάνθρακες, όπως ψωμί, δημητριακά, φρούτα ή χυμούς και ξηρούς καρπούς σε συνδυασμό με λίγη άπαχη πρωτεΐνη από γιαούρτι ή τυρί ή αυγό.



Δεκατιανό.

Μεταξύ 10:00-12:00 εμφανίζουμε υψηλή εγρήγορση που σημαίνει αυξημένη παραγωγή κορτιζόλης, της ορμόνης του στρες, την οποία πρέπει να προλάβουμε να μην αυξηθεί επιπλέον, είτε από έλλειψη ενέργειας, είτε από το στρες του καταβολισμού των θρεπτικών συστατικών. Αυτό οδηγεί στο συμπέρασμα ότι πρέπει να καταναλωθεί ένα μικρό σνακ περίπου στις 3 ώρες μετά το πρωινό για να οδηγηθούμε με λιγότερη πείνα στο μεσημεριανό.

- Μεσημεριανό.
- Μετά τις 13:00 και μέχρι τις 15:30 υπάρχει αυξημένη γαστρική δραστηριότητα, είτε επειδή έχουμε φάει ανά 3 ώρες, είτε επειδή το εσωτερικό ρολόι μας λέει ότι είναι ώρα να φάμε. Το συμπέρασμα σε κάθε περίπτωση είναι ότι ήρθε η στιγμή για το μεγάλο γεύμα, το οποίο θα μας καλύψει μέχρι τις απογευματινές ώρες, οι οποίες πιθανά θα συνδυαστούν και με φυσική δραστηριότητα. Το μεγάλο γεύμα καλό θα ήταν να συνοδεύεται από λαχανικά για καλύτερη απορρόφηση των υπολοίπων θρεπτικών συστατικών και να περιλαμβάνει μικρή ποσότητα υδατανθράκων.

Απόγευμα.

Μετά από τις 15:30 έως τις 19:00 αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος. Η καρδιά και οι πνεύμονες βρίσκονται στη μέγιστη απόδοση και γι' αυτό συστήνεται η άσκηση. Κατόπιν θα πρέπει να δοθεί έμφαση στην κατανάλωση σνακ, είτε για αποκατάσταση της ενέργειας, είτε για συνεχόμενη παραγωγή της.



Τέλος, μετά τις 20:00-21:00 η πεπτική μας ικανότητα για βαριά γεύματα μειώνεται. Ξεκινά η παραγωγή της μελατονίνης, πέφτει η θερμοκρασία του σώματος και είναι η καλύτερη ώρα για να κοιμηθούμε. Το έντερο σταματάει να λειτουργεί έντονα. Έτσι, λοιπόν, συστήνεται η κατανάλωση μικρότερου γεύματος σε σχέση με το μεσημεριανό ή αν οι ενεργειακές μας ανάγκες είναι υψηλές, επαρκές χρονικό διάστημα από τη λήψη του βραδινού μέχρι τον ύπνο, ώστε να γίνει σωστά η πέψη.

Περιορίστε το κόκκινο κρέας & το βούτυρο

Περιορίστε τις τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη

Γαλακτοκομικά, γάλα σόγιας ή συμπληρώματα ασβεστίου.

1-2 μερίδες

Πολυβιταμίνες (Καθημερινά)

Νερό, 5-8 ποτήρια

Αυγά, ψάρια, πουλερικά, φυτικές πρωτεΐνες

1-2 μερίδες

Όσπρια

1-2 μερίδες

Ξηροί καρποί

1-2 μερίδες

Δημητριακά & καρποί ολικής αλέσεως

4-8 μερίδες

Φυτικά έλαια

3-4 μερίδες

Λαχανικά

4-5 μερίδες

Φρούτα

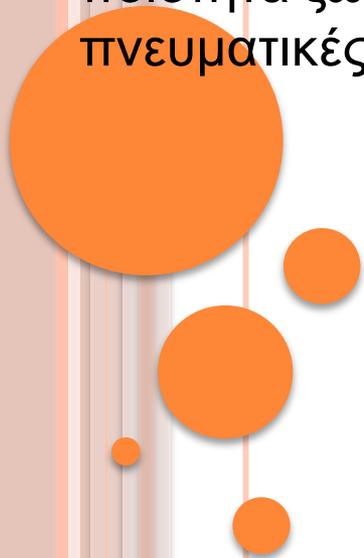
4-5 μερίδες

Καθημερινή άσκηση & έλεγχος βάρους



# Συμπέρασμα

- Όλα τα παραπάνω αποδεικνύουν αβίαστα ότι μια διατροφή βασισμένη σε κάποιους καθημερινούς κανόνες σε ότι αφορά την ποιότητα, την ποσότητα και τον χρόνο κατανάλωσης των γευμάτων μπορεί να αποτελέσει την πιο ισχυρή βάση όχι μόνο για μια καλή υγεία που μας θωρακίζει από πολλά νοσήματα, αλλά και μια καλή ποιότητα ζωής που μας επιτρέπει να εκτελούμε τις σωματικές και πνευματικές μας δραστηριότητες με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



Ευχαριστούμε πολύ για την  
προσοχή σας! Καλή υγεία σε  
όλους!

