

ΝΑΤΑΛΙΑ ΠΑΝΤΗ

ANNA ΚΟΤΣΑΙΔΟΥ

ΛΥΔΙΑ ΤΣΟΜΠΑΝΙΔΗ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΑΡΚΑΤΖΟΓΛΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διατροφή είναι το σύνολο των τροφίμων που επιλέγει να καταναλώσει κάποιος για τη διατήρησή του στη ζωή. Η διατροφή αποτελεί πλέον μια επιστήμη της βιοϊατρικής και συχνά συνδέεται με την πρόληψη. Δεν πρέπει να συγχέεται με τη διαίτα. Γενικά η διαίτα και τα διάφορα ειδικά σχεδιασμένα διαιτολόγια έχουν κάποιον συγκεκριμένο στόχο συνήθως την απώλεια ή πρόσληψη βάρους την αντιμετώπιση ή θεραπεία κάποιας ασθένειας. Ισορροπημένη διατροφή είναι η διατροφή που εξασφαλίζει ποικιλία και μέτρο. Ποικιλία στη διατροφή υπάρχει όταν αυτή περιέχει διαφορετικά τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθημερινά. Το μέτρο αφορά τα τρόφιμα που λαμβάνονται να είναι στην κατάλληλη ποσότητα και αναλογία ώστε να αντιστοιχούν στις ανάγκες του ατόμου που την ακολουθεί. Οι ανάγκες κάθε ατόμου εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες, όπως σωματικό βάρος, ύψος, σύσταση σώματος, φύλο, ηλικία, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, κατάσταση υγείας, κ.ο.κ. Η εφαρμογή της ισορροπημένης διατροφής έχει σαν αποτέλεσμα τη διατήρηση σταθερού φυσιολογικού βάρους και την προστασία της υγείας. Γνωστό παράδειγμα ισορροπημένης διατροφής είναι η μεσογειακή διατροφή. Αντίθετα η κακή διατροφή μπορεί να αποβεί επιζήμια για τον οργανισμό προκαλώντας είτε ασθένειες ανεπάρκειας είτε οδηγώντας σε καταστάσεις που απειλούν την υγεία, όπως παχυσαρκία και μεταβολικό σύνδρομο. Υποθρεψία είναι η χρόνια κατάσταση κατά την οποία δεν καλύπτονται οι ενεργειακές ή και θρεπτικές ανάγκες ενός ατόμου.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου πλούσιου σε θρεπτικά συστατικά προσφέρει αναρίθμητα οφέλη για την ανθρώπινη υγεία. Πέραν της ενέργειας και της ευεξίας που νιώθουμε άμεσα όταν ακολουθούμε ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο, μερικά επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία μας μπορεί να μη φαίνονται εκ πρώτης όψεως αλλά είναι ύψιστης σημασίας. Για παράδειγμα, έχει δειχθεί ότι ένα καλά σχεδιασμένο διατροφικό πλάνο, πλούσιο σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα και χαμηλό σε αλάτι, μπορεί να έχει άμεσα οφέλη ως προς την υπέρταση, η οποία αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας της καρδιάς. Ένα υγιές καρδιαγγειακό σύστημα, επιτρέπει στο σύνολο του οργανισμού να λειτουργεί καλά. Τα οφέλη της σωστής διατροφής δεν περιορίζονται μόνο στη διαχείριση του βάρους, αλλά συμβάλλουν στη βελτίωση πληθώρας παραγόντων κινδύνου (π.χ. πίεση, χοληστερόλη, γλυκόζη αίματος) και κατ' επέκταση στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Για το λόγο αυτό όταν μιλάμε για 'υγιεινή διατροφή' δεν πρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας μόνο στον αριθμό της ζυγαριάς, αλλά σε ένα συνολικό ευ ζην. Ένα υγιεινός τρόπος ζωής θα οδηγήσει και σε ένα υγιές σωματικό βάρος. Ωστόσο, σε κάθε φάση της ζωής μας μπορούμε να επωφεληθούμε από την αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δύναμη των τροφών, διατηρώντας το βέλτιστο επίπεδο υγείας, ενέργειας και ποιότητας ζωής. Άλλωστε, ποτέ δεν είναι αργά να ξεκινήσουμε να τρεφόμαστε υγιεινά.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Όταν ο άνθρωπος δεν ακολουθεί μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή τότε οι αρνητικές επιπτώσεις είναι πολλές:

- Το ανοσοποιητικό του σύστημα εξασθενεί και ο άνθρωπος γίνεται πιο ευάλωτος σε ιώσεις και αρρώστιες.
- Το μυϊκό του σύστημα δεν λαμβάνει τα απαραίτητα συστατικά και σιγά σιγά συρρικνώνεται.
- Η επιδερμίδα του χάνει την ελαστικότητά της και γερνάει γρηγορότερα.
- Τα οστά χάνουν την πυκνότητά τους και εμφανίζονται σημάδια οστεοπόρωσης.
- Αυξάνει το σωματικό του βάρος και πολλές φορές καταλήγει στην παχυσαρκία.

Η κακή διατροφή σε συνδυασμό με την έλλειψη βιταμινών, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, οδηγεί σε σοβαρές οφθαλμολογικές παθήσεις, οι οποίες μπορούν να επιφέρουν ακόμα και την τύφλωση! Συγκεκριμένα, η ανεπαρκής πρόσληψη ορισμένων συστατικών, η έλλειψη βιταμινών και η συχνή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών έχουν ως αποτέλεσμα και την αρτηριοσκλήρυνση των αγγείων του αμφιβληστροειδούς χιτώνα.

ΟΦΕΛΗ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή που χρειάζεστε θα πρέπει να σχεδιάζεται σύμφωνα με το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής. Τα ποσοστά των υδατανθράκων χρειάζεται να βρίσκονται στο 50%, των πρωτεϊνών στο 20% και των λιπών στο 30 % ,αυτό βέβαια εξαρτάται από τις ανάγκες του κάθε ατόμου. Τα οφέλη μιας σωστής διατροφής είναι τα εξής:

- Συμβάλλει στην ευεξία και στην ψυχική αναζωογόνηση.
- Ρυθμίζει το σωματικό σας βάρος.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σας σύστημα , καθώς η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών θωρακίζει τον οργανισμό. Τα θρεπτικά συστατικά από τα φρούτα και τα λαχανικά βοηθούν στην προστασία των κυττάρων του σώματος.
- Βοηθάει στην πρόσληψη ασθενειών.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση σε φυσιολογικά επίπεδα
- Τονώνει το μυϊκό σύστημα και αυξάνει την αντοχή.
- Βοηθάει στη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας.
- Συμβάλλει στην πρόληψη του συνδρόμου των πολυκυστικών ωοθηκών.
- Προσφέρει ένα λαμπερό και φωτεινό δέρμα.

Τα οφέλη της σωστής διατροφής φαίνονται ήδη από τις δύο πρώτες εβδομάδες.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

Η διατροφική πυραμίδα είναι μια αναπαράσταση του βέλτιστου αριθμού μερίδων που πρέπει να τρώγονται κάθε μέρα από κάθε μια από τις βασικές ομάδες τροφίμων. Η πρώτη πυραμίδα εκδόθηκε στη Σουηδία το 1974. Όσο πιο πάνω ή πιο κάτω βρίσκεται ένα τρόφιμο στην διατροφική πυραμίδα, τόσο περισσότερο ή λιγότερο συστήνεται η κατανάλωση του. Συνήθως στην κατώτερη θέση βρίσκονται τα δημητριακά, το ρύζι και το ψωμί όπου συστήνεται να καταναλώνεται συχνότερα, τα φρούτα και λαχανικά στην αμέσως πάνω θέση (όπου συνίσταται η συχνή κατανάλωση τους), τα γαλακτοκομικά, τα κρέατα και τα ζωικά τρόφιμα αμέσως πάνω (όπου συνίσταται λιγότερη κατανάλωση τους) και πάνω τα λιπαρά, τα έλαια και τα γλυκά (όπου συνίσταται μετρημένη κατανάλωση).



ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ ή ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Η Μεσογειακή διαίτα ή διατροφή αποτελεί μέρος της παράδοσης των λαών της Μεσογείου και περιγράφει το διατροφικό πρότυπο που επικρατούσε στις χώρες της Μεσογείου και κυρίως στην Κρήτη και τη Νότια Ιταλία στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει την κατανάλωση φρέσκων φρούτων και λαχανικών (τοπικά παραγόμενων, εποχιακών), ελαιόλαδου, γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως γιαουρτιού και τυριού), ψαριών και πουλερικών, και έως 4 αυγών εβδομαδιαίως. Αντίθετα, συστήνει την αποφυγή συχνής πρόσληψης κόκκινου κρέατος, ενώ δεν αποκλείει μια μικρή έως μέτρια κατανάλωση κρασιού, συνήθως κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Στην Μεσογειακή διατροφή συνήθως δεν απαιτείται η μέτρηση θερμίδων ή η παρακολούθηση της πρόσληψης των μακροθρεπτικών συστατικών (πρωτεΐνη, λίπος και υδατάνθρακες). Επιπλέον, στην Μεσογειακή διαίτα εντάσσονται η τακτική σωματική άσκηση και ο επαρκής ύπνος ως αναπόσπαστα μέρη της διαίτας.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΥΓΙΕΙΝΑ;

Η υιοθέτηση ενός υγιεινού διατροφικού προτύπου πλούσιου σε θρεπτικά συστατικά προσφέρει αναρίθμητα οφέλη για την ανθρώπινη υγεία. Πέραν της ενέργειας και της ευεξίας που νιώθουμε άμεσα όταν ακολουθούμε ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο, μερικά επιπρόσθετα οφέλη για την υγεία μας μπορεί να μη φαίνονται εκ πρώτης όψεως αλλά είναι ύψιστης σημασίας. Για παράδειγμα, έχειδειχθεί ότι ένα καλά σχεδιασμένο διατροφικό πλάνο, πλούσιο σε φυτικής προέλευσης τρόφιμα και χαμηλό σε αλάτι, μπορεί να έχει άμεσα οφέλη ως προς την υπέρταση, η οποία αποτελεί σημαντικό δείκτη υγείας της καρδιάς. Ένα υγιές καρδιαγγειακό σύστημα, επιτρέπει στο σύνολο του οργανισμού να λειτουργεί καλά. Τα οφέλη της σωστής διατροφής δεν περιορίζονται μόνο στη διαχείριση του βάρους, αλλά συμβάλλουν στη βελτίωση πληθώρας παραγόντων κινδύνου (π.χ. πίεση, χοληστερόλη, γλυκόζη αίματος) και κατ' επέκταση στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Για το λόγο αυτό όταν μιλάμε για 'υγιεινή διατροφή' δεν πρέπει να εστιάζουμε την προσοχή μας μόνο στον αριθμό της ζυγαριάς, αλλά σε ένα συνολικό ευ ζην. Ένα υγιεινός τρόπος ζωής θα οδηγήσει και σε ένα υγιές σωματικό βάρος.

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΜΟΥ;

Αρκετές είναι οι μελέτες που έχουν δείξει ότι η έλλειψη ή η κατανάλωση συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών επηρεάζει την ψυχική μας υγεία. Και γεννιέται, λοιπόν το ερώτημα: Υπάρχει διατροφή για καλύτερη διάθεση;

Πάμε να δούμε, όμως κάποιες μελέτες για αυτό:

- Η κατανάλωση 7-8 μερίδων φρούτων & λαχανικών την ημέρα μπορεί να μειώσει κατά 50% τον κίνδυνο κατάθλιψης ή άγχους.
- Αν αυξήσουμε την ημερήσια πρόσληψη φρούτων και λαχανικών από το 0 στις 8 μερίδες, είναι 3,2% λιγότερο πιθανό να εμφανίσουμε κατάθλιψη ή άγχος τα επόμενα 2 χρόνια της ζωής μας.
- Τα νιτρικά που υπάρχουν στα αλλαντικά συμβάλλουν στη μανία, μια διαταραχή της διάθεσης που χαρακτηρίζεται από υπερκινητικότητα, υπερβολική ευφορία και αϋπνία.
- Η κατανάλωση μιας υγιεινής διατροφής με βάση τα λαχανικά, συνδέεται με καλύτερη γνωστική λειτουργία. Περίπου 30% έως 35% χαμηλότερο κίνδυνο γνωστικής εξασθένησης κατά τη διάρκεια της γήρανσης.

ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Όπως και στη σωματική υγεία, είναι σημαντικό να επικεντρωθούμε στη ψυχική μας υγεία προτού εμφανιστεί κάποιο πρόβλημα. Και αποδεικνύεται ότι η ψυχική, σωματική και πνευματική υγεία έχουν σύνδεση μεταξύ τους και αποτελούν μέρη του ίδιου συνόλου... Όλες μαζί συμμετέχουν σε αυτό που αποκαλούμε «ευεξία»! Γνωρίζουμε ήδη το ρόλο της κίνησης στη σωματική μας υγεία και πόσο πολύτιμος είναι ο ρόλος και η ενσωμάτωσή της στην καθημερινότητά μας και τον τρόπο ζωής. Αντίστοιχα, το ίδιο ακριβώς ισχύει και στη διατροφή με το σώμα μας. Μάλιστα, με βάση τη βιοχημεία του σώματός, κάθε συστατικό που λαμβάνουμε από τη διατροφή μας είναι ισάξιο με τα υπόλοιπα για την ισορροπία του οργανισμού μας. Μάλιστα, αν κάποιο συστατικό δε μπορεί να το παράγει το ίδιο μας το σώμα, τότε αυτό χαρακτηρίζεται ως απαραίτητο για τη ζωή. Για παράδειγμα, χωρίς όλα τα απαραίτητα

αμινοξέα, το σώμα μας δυσκολεύεται να λειτουργήσει σωστά. Έτσι, λοιπόν, αν από τη διατροφή μας λείπουν συστατικά, αντίστοιχα το σώμα μας θα δυσκολεύεται να λειτουργήσει.



ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η ανθυγιεινή διατροφή είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για ορισμένες χρόνιες ασθένειες, όπως η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υψηλή χοληστερόλη, ο διαβήτης, τα μη φυσιολογικά επίπεδα λιπιδίων του αίματος, η παχυσαρκία, οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας εκτιμά ότι 2,7 εκατομμύρια θάνατοι κάθε χρόνο οφείλονται σε μια διατροφή χαμηλή σε φρούτα και λαχανικά. Σε παγκόσμιο επίπεδο, αυτού του είδους η διατροφή εκτιμάται ότι προκαλεί περίπου το 19% του καρκίνου του γαστρεντερικού, το 31% της στεφανιαία καρδιακής νόσου και το 11% των εγκεφαλικών επεισοδίων. Είναι μία από τις κύριες αιτίες θανάτου παγκοσμίως που θα μπορούσαν να αποφευχθούν και ο τέταρτος κύριος παράγοντας κινδύνου για οποιαδήποτε ασθένεια. Η διατροφή που ακολουθείται στις δυτικές χώρες είναι «πλούσια σε κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα, επεξεργασμένα τρόφιμα με γλυκαντικά και αλάτι, με ελάχιστη πρόσληψη φρούτων, λαχανικών, ψαριών, οσπρίων και δημητριακών ολικής αλέσεως», σε αντίθεση με τη μεσογειακή διατροφή που σχετίζεται με λιγότερη νοσηρότητα και θνησιμότητα.

ΕΙΔΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

Εκτός από τις διατροφικές συστάσεις για τον γενικό πληθυσμό, υπάρχουν πολλές συγκεκριμένες δίαιτες που έχουν αναπτυχθεί κυρίως για την προώθηση της καλύτερης υγείας σε συγκεκριμένες ομάδες πληθυσμού, όπως άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση (όπως δίαιτες χαμηλού νατρίου ή δίαιτα DASH), ή άτομα που είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα (δίαιτες ελέγχου βάρους).

Υπέρταση

Μια δίαιτα με χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο είναι ευεργετική για άτομα με υψηλή αρτηριακή πίεση. Μια ανασκόπηση του διεθνούς φιλανθρωπικού οργανισμού Cochrane που ασχολείται με ιατρικά θέματα δημοσιεύθηκε το 2008. Η ανασκόπηση αυτή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μια μακράς διάρκειας (περισσότερο από τέσσερις εβδομάδες) δίαιτα χαμηλού νατρίου μπορεί να μειώσει την αρτηριακή πίεση, τόσο σε άτομα με υπέρταση (υψηλή αρτηριακή πίεση) όσο και σε άτομα με φυσιολογική αρτηριακή πίεση. Η δίαιτα DASH (σημ. διατροφικές προσεγγίσεις για τη μείωση της υπέρτασης) είναι μια δίαιτα που προωθείται από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρδιάς, Πνεύμονα και Αίματος (μέρος του NIH, μιας κυβερνητικής οργάνωσης των Ηνωμένων Πολιτειών) για τον έλεγχο της υπέρτασης. Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό της δίαιτας αυτής είναι ο περιορισμός της πρόσληψης νατρίου, ενώ στη διατροφή γενικά ενθαρρύνεται η κατανάλωση ξηρών καρπών, δημητριακών ολικής αλέσεως, ψαριών, πουλερικών, φρούτων και λαχανικών, και συστήνεται η μείωση της κατανάλωσης

κόκκινων κρεάτων, γλυκών και ζάχαρης. Η διαίτα είναι επίσης πλούσια σε «κάλιο, μαγνήσιο και ασβέστιο, καθώς και πρωτεΐνη». Η μεσογειακή διατροφή, η οποία περιλαμβάνει τον περιορισμό της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος και τη χρήση ελαιόλαδου στο μαγείρεμα, έχει επίσης αποδειχθεί ότι βελτιώνει τα καρδιαγγειακά αποτελέσματα.

Παχυσαρκία

Οι περισσότεροι άνθρωποι που είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι μπορούν να κάνουν δίαιτα, η οποία σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση θα τους βοηθήσει να χάσουν βάρος. Οι δίαιτες για την απώλεια βάρους χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες: δίαιτα χαμηλών λιπαρών, δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες, δίαιτα με λίγες θερμίδες και δίαιτα με πολύ λίγες θερμίδες. Σε μια μετανάλυση που έγινε σε έξι τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές διαπιστώθηκε ότι η δίαιτα χαμηλών θερμίδων μπορεί να μειώσει το συνολικό σωματικό βάρος ενός ατόμου κατά μέσο όρο 8% βραχυπρόθεσμα. Αυτή η δίαιτα είναι καλά ανεκτή από τον οργανισμό και αποτελεί μια επιτυχημένη στρατηγική για τη διατήρηση σημαντικής απώλειας βάρους για μια περίοδο 5 ετών. Αναλόγως, δίαιτα με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες προκαλεί ταχύτερη απώλεια βάρους, αλλά θα πρέπει να χρησιμοποιείται για λιγότερο από 16 εβδομάδες λόγω των κλινικά ανεπιθύμητων ενεργειών. Τέλος, η δίαιτα που περιορίζει σοβαρά τους υδατάνθρακες μπορεί να είναι αποτελεσματική στη μείωση του βάρους βραχυπρόθεσμα, αλλά δεν υπάρχουν ενδείξεις ότι είναι βιώσιμη ή αβλαβής μακροπρόθεσμα επειδή η υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά μπορεί να είναι αθηρογόνα. Συμπερασματικά, οι δίαιτες μειωμένων θερμίδων οδηγούν σε κλινικά σημαντική απώλεια βάρους ανεξάρτητα από τα ποια μακροθρεπτικά συστατικά τονίζουν.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Έχοντας μία ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να πάρετε τις θερμίδες και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε για να τροφοδοτήσετε τις καθημερινές σας δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένης της τακτικής άσκησης. Η επιλογή των σωστών τροφίμων που θα συνδυαστούν με την άσκηση σας, δεν είναι τόσο απλή. Πρέπει να καταναλώνετε τα σωστά τρόφιμα στις κατάλληλες στιγμές της ημέρας. Μάθετε για τη σημασία του υγιεινού πρωινού, των σνακ προπόνησης και των σχεδίων γευμάτων.

ΤΟ ΠΡΩΤΟ ΓΕΥΜΑ ΗΜΕΡΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Η κατανάλωση πρωινού σε τακτά χρονικά διαστήματα έχει συνδεθεί με χαμηλότερο κίνδυνο παχυσαρκίας, διαβήτη και καρδιακών παθήσεων. Ξεκινώντας την ημέρα σας με ένα υγιεινό γεύμα μπορεί να συμβάλει στην αναπλήρωση του σακχάρου στο αίμα, το οποίο το σώμα σας χρειάζεται για να τροφοδοτήσει τους μύς και τον εγκέφαλό σας. Ένα υγιεινό πρωινό είναι ιδιαίτερα σημαντικό τις μέρες που στο πρόγραμμα υπάρχει προπόνηση. Η παράλειψη του πρωινού μπορεί να σας προκαλέσει ζαλάδα ενώ προπονείστε. Η επιλογή του σωστού τύπου πρωινού είναι σημαντική. Πολλοί άνθρωποι βασίζονται σε υδατάνθρακες για να ξεκινήσουν τη μέρα τους, αλλά σύντομα θα πεινάσετε ξανά. Αντίθετα, ένα πλούσιο σε φυτικές ίνες και

πρωτεΐνες πρωινό μπορεί να απομακρύνει το αίσθημα της πείνας για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και παρέχει την ενέργεια που χρειάζεστε για την προπόνησή σας.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΛΛΑΖΕΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ

Καθώς μεγαλώνουμε οι προτεραιότητες, τα χόμπι και οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν. Και αυτό είναι φυσιολογικό, καθώς αλλάζουν οι ανάγκες του οργανισμού, με την πάροδο του χρόνου. Κάθε ηλικία χρειάζεται συγκεκριμένα τρόφιμα, για να ανταπεξέλθει στην απαιτητική καθημερινότητα.

Στα 20

Η ηλικία των 20 είναι η περίοδος όπου οι άνθρωποι είναι πιο δραστήριοι και έχουν καλύτερο μεταβολισμό. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού. Αλλά καλό είναι να μην γίνονται “εκπτώσεις” στην ποιότητα, καθώς το junk food και τα επεξεργασμένα τρόφιμα, που είναι πούσια σε λίπος και ζάχαρη, μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας, που θα φανούν αργότερα. Ο οργανισμός χρειάζεται συστατικά τα οποία μετατρέπει σε ενέργεια. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, που βρίσκονται σε τρόφιμα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά.

Στα 30

Είναι η κυρίως η εποχή της γονιμοποίησης, αφού κατά μέσο όρο οι περισσότεροι άνθρωποι κοντά στα 30 αποφασίζουν να κάνουν οικογένεια. Αυτό σημαίνει ότι, ειδικά οι γυναίκες, θα πρέπει να εγκαταλείψουν τις ανθυγιεινές συνήθειες, όπως το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλ, καθώς επηρεάζουν αρνητικά την γονιμότητα. Το άγχος αποκτά πρωταγωνιστικό ρόλο στην ζωή των ατόμων που διανύουν την δεκαετία των '30. Η δουλειά γίνεται πιο απαιτητική και οι υποχρεώσεις αυξάνονται. Η καλή ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα βοηθά στην διαχείριση του άγχους. Αυτό γίνεται με μη επεξεργασμένα τρόφιμα και τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη. Σε αυτή την ηλικία, αρχίζουν να φαίνονται και οι πρώτες ρυτίδες. Τα φρούτα και τα λαχανικά που είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βελτιώνουν την όψη του δέρματος. Πιο ευεργετικά είναι τα πορτοκαλί λαχανικά όπως οι γλυκοπατάτες και καρότα και τα κόκκινο λάχανο.

Στα 40

Το άγχος αυξάνεται ακόμη περισσότερο, λόγω των οικογενειακών και επαγγελματικών υποχρεώσεων. Πέρα από αυτό, τα επίπεδα των ορμονών αρχίζουν να «πέφτουν», με τις γυναίκες να κατευθύνονται προς την εμμηνόπαυση. Το μαγνήσιο είναι ζωτικής σημασίας και μπορεί να βοηθήσει με τη χαλάρωση των μυών, τον ύπνο και την ρύθμιση των ορμονών. Κύρια πηγή είναι τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά. Στα 40 παρατηρούνται εμφανώς πλέον τα πρώτα σημάδια της γήρανσης. Οι αρθρώσεις αρχίζουν να πονάνε και εμφανίζονται περισσότερες γραμμές και ρυτίδες. Τα αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη συστατικά, όπως αυτά που βρίσκονται σε πολύχρωμα λαχανικά, προλαμβάνουν την γήρανση και διατηρούν το δέρμα νεανικό.

Στα 50

Είναι κρίσιμη περίοδος για την υγείας της καρδιάς, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Η τακτική άσκηση, η μειωμένη πρόσληψη αλατιού στη διατροφή και πολλά λαχανικά και φρούτα, προσφέρουν αντιοξειδωτικά στον οργανισμό, απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Επίσης είναι η δεκαετία που ξεκινούν τα προβλήματα στην όραση. Σπανάκι, καλαμπόκι, μπρόκολο όπως και οι κίτρινες πιπεριές βοηθούν αποτελεσματικά.

Στα 60

Η υγεία των οστών τόσο στις γυναίκες όσο και στους άνδρες επιδεινώνεται από τη δεκαετία των '60. Το ασβέστιο και η βιταμίνη D παίζουν σημαντικό ρόλο. Κύριες πηγές τους είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα πράσινα λαχανικά, τα καρύδια και οι ξηροί καρποί. Τα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 λιπαρά οξέα, τα οποία βρίσκονται στα ψάρια και τα θαλασσινά, παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της υγείας του εγκεφάλου, τη όρασης και της καρδιάς. Οι ηλικιωμένοι είναι πιο επιρρεπείς στην ανεπάρκεια της βιταμίνης B12, η οποία είναι απαραίτητη για την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Τα λιπαρά ψάρια και τα κόκκινα κρέατα είναι από τις καλύτερες φυσικές πηγές της B12.

Στα 70

Καθώς ο άνθρωπος μεγαλώνει, χάνει την μυϊκή του δύναμη. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα κινητικότητας, αυξάνοντας την πιθανότητα πτώσης και καταγμάτων. Το περπάτημα, ο χορός, το τένις, ελεγχόμενα πάντα, ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα, μπορεί να βοηθήσει στην μυϊκή ενδυνάμωση και την κινητικότητα των αρθρώσεων. Τα λιπαρά ψάρια και η κουρκουμίνη, μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της φλεγμονής και να διατηρήσουν την ελαστικότητα στις αρθρώσεις. Επίσης βοηθούν στην διατήρηση της μνήμης, προλαμβάνοντας την άνοια και το Αλτσχάιμερ. Τα αυγά είναι μια άλλη πολύ καλή «εγκεφαλική τροφή», καθώς περιέχουν χολίνη, μια ουσία που περιβάλλει τις νευρικές ίνες και επιτρέπει στον εγκέφαλο να μεταδίδει αποτελεσματικά τα νευρικά σήματα σε όλο το σώμα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <https://www.kinissis.eu/blog/diatrofi/diaita-diatrofi-kai-gymnastiki>
- <https://www.healthweb.gr/nea-ygeias/diatrofi/ygieini-diatrofi-ta-ofeli-tis-ston-organismo-2>
- <https://www.valueforlife.gr/diatrofi/pos-prepei-na-allazei-i-diatrofi-analogos-tin-ilikia-ti-prepei-na-trome-apo-ta-20-eos-ta-70/>
- <https://www.diaitologos-antoniadou.gr/blog-diaitologos/8001128>
- <https://diatrofikaineazwh.blogspot.com/p/maria.html>