



Το γλυκό στη διατροφή μας: η άποψη του διαιτολόγου

Φωτεινή Ραζάκου, MSc

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Εργαστηριακός συνεργάτης

Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας, ΑΤΕΙΘ



Διατροφή: παράγοντας πρόληψης και θεραπείας

- ✓ Η «κακή» διατροφή μπορεί να συμβάλλει κατά 30-40% στην ανάπτυξη παθήσεων
- ✓ «Κακή» διατροφή είναι η μη ισορροπημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών
- ✓ Αυξημένη πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων), κορεσμένων λιπαρών, ζάχαρης, πρωτεΐνης, νατρίου, κλπ. αποτελούν στοιχεία «κακής» διατροφής.

Διατροφή: παράγοντας πρόληψης και θεραπείας

- ✓ Για να γίνει κατανοητό ποια θεωρείται *αυξημένη ή μειωμένη πρόσληψη*, θα πρέπει να γνωρίζουμε ποιες είναι οι *ανάγκες* ενός ατόμου στα διάφορα *θρεπτικά συστατικά*
- ✓ Οι ανάγκες αυτές προσδιορίζονται από παράγοντες όπως : *η ηλικία, το φύλο, η φυσική δραστηριότητα, η κατάσταση της υγείας, το κλίμα, κλπ.*

Ημερήσιες ανάγκες σε ορισμένες βιταμίνες

Ηλικιακές Ομάδες	Βιτ. Α (μg/ημ.)	Βιτ. C (μg/ημ.)	Βιτ.D (μg/ημ)	Βιτ.E (mg/ημ)	Βιτ.K (μg/ημ)	Βιτ. B1 (mg/ημ)	Βιτ. B2 (mg/ημ)
Άντρες 9-13ετ	600	45	5	11	60	0,9	0,9
14-18ετ	900	75	5	15	75	1,2	1,3
19-30ετ	900	90	5	15	120	1,2	1,3
31-50ετ	900	90	5	15	120	1,2	1,3
51-70ετ	900	90	10	15	120	1,2	1,3
>70 ετ	900	90	15	15	120	1,2	1,3

Ημερήσιες ανάγκες σε ορισμένες βιταμίνες

Ηλικιακές Ομάδες	Βιτ. Α (μg/ημ.)	Βιτ. C (μg/ημ.)	Βιτ.D (μg/ημ)	Βιτ.E (mg/ημ)	Βιτ.K (μg/ημ)	Βιτ. B1 (mg/ημ)	Βιτ. B2 (mg/ημ)
Γυναίκες 9-13ετ	600	45	5	11	60	0,9	0,9
14-18ετ	700	65	5	15	75	1,0	1,0
19-30ετ	700	75	5	15	90	1,1	1,1
31-50ετ	700	75	5	15	90	1,1	1,1
51-70ετ	700	75	10	15	90	1,1	1,1
>70 ετ	700	75	15	15	90	1,1	1,1

Διατροφή: παράγοντας πρόληψης και θεραπείας

- ✓ Αυξημένη ή μειωμένη πρόσληψη ορισμένων βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες ασθένειες (↓ βιτ. C → γλωσσίτιδα)
- ✓ Αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών και χοληστερόλης οδηγεί σε *καρδιαγγειακές παθήσεις*
- ✓ Αυξημένη πρόσληψη νατρίου είναι δυνατόν να επιφέρει *υπέρταση*

Διατροφή: παράγοντας πρόληψης και θεραπείας

✓ Αυξημένη πρόσληψη ενέργειας (Θερμίδων) μπορεί να οδηγήσει σε *παχυσαρκία*



Ισορροπημένη διατροφή



σημαίνει : ποικιλία τροφών
& μέτρο



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(Ή ΛΙΓΟ ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ)

κόκκινο κρέας

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

γλυκά αυγά

πουλερικά

ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

τυρί και γαούρτι

ελαιόλαδο και ελιές



φρούτα

φασόλια
άλλα
όσπρια
και
ξηροί
καρποί

λαχανικά

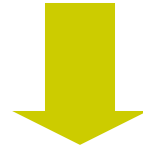
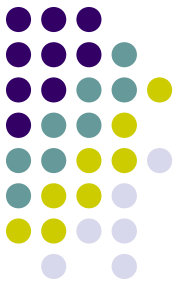


συστηματική
σωματική
άσκηση

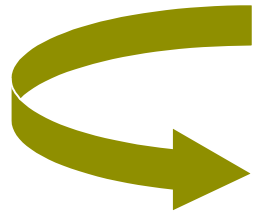
κρασί
με μέτρο

ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πληγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτες

Ισορροπημένη διατροφή



Θρεπτικά συστατικά

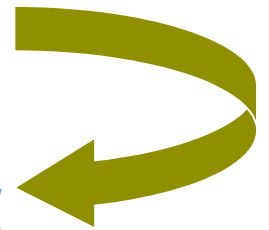


Θερμιδογόνα

- πρωτεΐνες
- **υδατάνθρακες**
- **λίπη**
- αλκοόλη

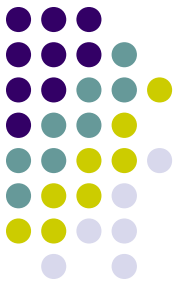
Μη θερμιδογόνα

- ανόργανα στοιχεία
- βιταμίνες
- νερό



Υδατάνθρακες (4 kcal/gr.)

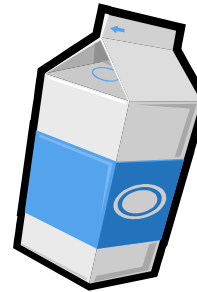
- Η κύρια μορφή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό
- Μικρή αποθηκευτική ικανότητα (γλυκογόνο)
- Αυτό σημαίνει ότι καθημερινά πρέπει να προσλαμβάνουμε ικανά ποσά υδατανθράκων
- Απαραίτητοι για άτομα με έντονη σωματική δραστηριότητα (αθλητές)



Υδατάνθρακες (4 kcal/gr.)

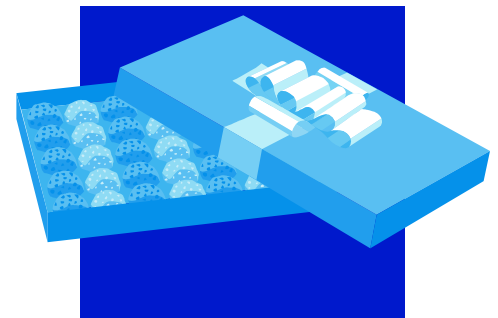
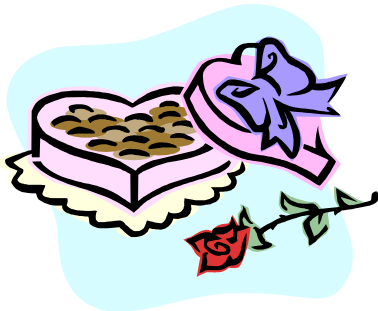
- Απλοί στα παρακάτω τρόφιμα:

➤ Ζάχαρη, Φρούτα, Γάλα, Γιαούρτι,
Μέλι, Σοκολάτα

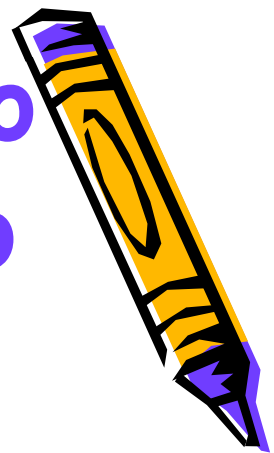


- Σύνθετοι

➤ Αλεύρι, Κάστανά, Δημητριακά



Ανάγκες υδατανθράκων στο καθημερινό μας διααιτολόγιο



 Υδατάνθρακες:

55-60% των ημερήσιων θερμίδων
3000kcal \longrightarrow 1800kcal

και από αυτούς

το 15% απλοί δηλ. ζάχαρη

1800kcal \longrightarrow 270kcal

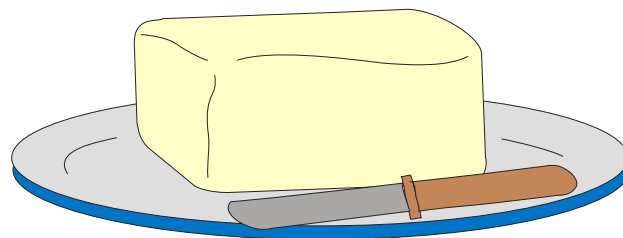


Λίπη (9 kcal/gr.)

- Περιέχουν συμπυκνωμένη ενέργεια
- Έχουν μεγάλη αποθηκευτική ικανότητα
- Ικανοποιούν το αίσθημα του κορεσμού
- Είναι απαραίτητα για ορισμένες λειτουργίες του οργανισμού



Λίπη (9 kcal/gr.)



- Κορεσμένα (ζωικό βούτυρο, αυγά, σοκολάτα)

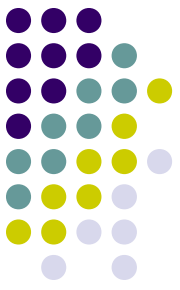


- Πολυ-ακόρεστα (ξηροί καρποί, σουσάμι, σπορέλαια)



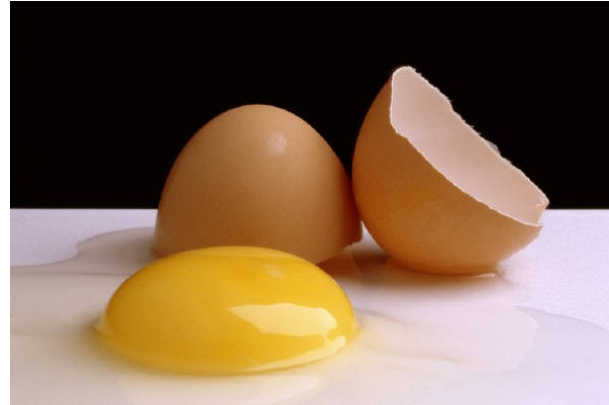
- Μονο-ακόρεστα (σουσάμι, ελαιόλαδο, σοκολάτα)





Λιπίδια με δυσμενή επίδραση στα αγγειακά νοσήματα

- Χοληστερόλη
- Κορεσμένα
- Trans - λιπαρά



Λιπίδια με ευνοϊκή επίδραση στα αγγειακά νοσήματα

- Μονοακόρεστα
- Πολυακόρεστα (ω -3)



Ανάγκες λιπών στο καθημερινό μας διαιτολόγιο



 Λίπη:

30% των ημερήσιων θερμίδων

3000kcal → 900kcal

και από αυτά

το $\frac{1}{4}$ (7,5%) μόνο κορεσμένα,

τα $\frac{3}{4}$ (23,5%) πολυακόρεστα (ω -3)

και μονοακόρεστα



Food Guide Pyramid

A Guide to Daily Food Choices

Fats, Oils, & Sweets
USE SPARINGLY

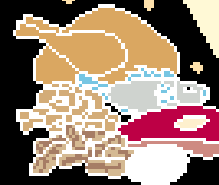
KEY

■ Fat (naturally occurring and added)

□ Sugars (added)

These symbols show fat and added sugars in foods.

Milk, Yogurt, & Cheese Group
2-3 SERVINGS



Meat, Poultry, Fish, Dry Beans, Eggs, & Nuts Group
2-3 SERVINGS

Vegetable Group
3-5 SERVINGS



Fruit Group
2-4 SERVINGS



Bread, Cereal, Rice, & Pasta Group
6-11 SERVINGS

Χρησιμοποίηση της ζάχαρης

- **αυτούσια στον καφέ, στο τσάι, στο γάλα**
- **σε πλήθος αναψυκτικά**
- **σε όλα τα είδη της ζαχαροπλαστικής**
- **στη σοκολάτα, στις καραμέλες, στα παγωτά**
- **σε αμέτρητα μαγειρικά παρασκευάσματα**



Χρησιμοποίηση της ζάχαρης

- σε σάλτσες και γλυκά
- σε μεγάλη ποικιλία κονσερβών φρούτων και ετοίμων φαγητών
- σε παρασκευάσματα δημητριακών για πρόγευμα
- σε λικέρ και άλλα αλκοολούχα ποτά
- ακόμα και σε φάρμακα





*'Sugar glass' as used in a film stunt
(The Kinney Company / The Ronald Grant Archive)*

Ζάχαρη - Μειονεκτήματα

- Αυξημένη ποσότητα ζάχαρης μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία
- Επαυξάνει άλλα προβλήματα υγείας, όπως είναι η αθηροσκλήρωση, η αρτηριακή υπέρταση, η στεφανιαία νόσος, η χολολιθίαση, η νεφρολιθίαση
- Κατηγορείται ότι επιτείνει προβλήματα υπερκινητικότητας στα μικρά παιδιά



Ένα είναι το σίγουρο, ότι προκαλεί...
τερηδόνα!



Ζάχαρη-Πλεονεκτήματα

- Αποτελείται από γλυκόζη και φρουκτόζη, η πρώτη αποτελεί το μοναδικό καύσιμο του εγκεφάλου
- Είναι εύπεπτη και εφοδιάζει άμεσα με ενέργεια τον οργανισμό
- Δίνει γλυκιά και ευχάριστη γεύση προκαλώντας ευφορία αλλά μόνο για μικρό χρονικό διάστημα
- Έχει ευνοϊκές επιδράσεις στο Κ.Ν.Σ!
- Βελτιώνει τη μνήμη και τη μάθηση



Σουσάμι

- Προϊόν υψηλής θρεπτικής αξίας
- Είναι πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο φώσφορο και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως είναι η βιταμίνη E
- Το έλαιο που εξάγεται (σησαμέλαιο) είναι ιδιαίτερα θρεπτικό, πλούσιο σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα (ω -3) λιπαρά οξέα
- Αυξημένη είναι η ποσότητα ενέργειας που αποδίδει στον οργανισμό

Σουσάμι - επιδράσεις στην υγεία

- Λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών (σεσαμινόλη, σεσαμόλη, σεσαμίνη, βιτ. Ε) που περιέχει, παρουσιάζει αξιοσημείωτες θετικές επιδράσεις στην υγεία:
- Προστασία από τις οξειδώσεις
- Μείωση των επιπέδων χοληστερόλης
- Αντιγηραντική δράση
- Αντικαρκινική δράση
- Αντιυπερτασική δράση

Μέλι

- Προϊόν πλούσιο σε απλούς υδατάνθρακες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, αρωματικές ενώσεις, αντιοξειδωτικές ουσίες, ένζυμα
- Υπερτερεί έναντι της ζάχαρης, λόγω της σύστασής του σε θρεπτικά συστατικά και της θετικής επίδρασής του στην υγεία



Μέλι - Ευεργετικές δράσεις

- Αντιμικροβιακή δράση
- Καταπραϋντική δράση
- Επιδρά θετικά σε δερματικά, καρδιακά, αναπνευστικά, γαστρεντερικά και ηπατικά προβλήματα
- Ελαφρύ φυσικό καθαρτικό



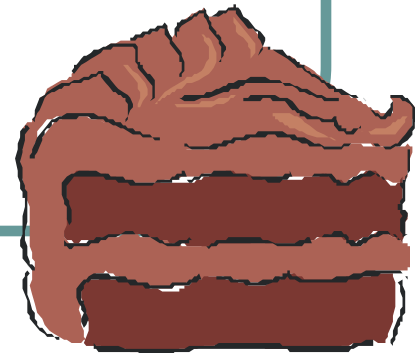
Σοκολάτα - Μειονεκτήματα

- Η αυξημένη περιεκτικότητά της σε θερμίδες (περίπου 550kcal/100gr)
- Η περιεκτικότητά της σε λίπος και ιδιαίτερα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα (στεατικό και παλμιτικό)
- Εκδήλωση ακμής
- Οι ημικρανίες (τυραμίνη)
- Τα οδοντικά προβλήματα
- Οι αλλεργίες
- Οι εθιστικές της ιδιότητες λόγω κανναβινοειδών ουσιών



Σοκολάτα - Ευεργετικές δράσεις

- Η σοκολάτα έχει ιδιαίτερες διατροφικές ιδιότητες
- Αποτελεί αντίδοτο στην κούραση και την εξάντληση καθώς τονώνει τον οργανισμό
- Βελτιώνει τη διάθεση, δίνοντας ευφορία με τη γλυκιά της γεύση



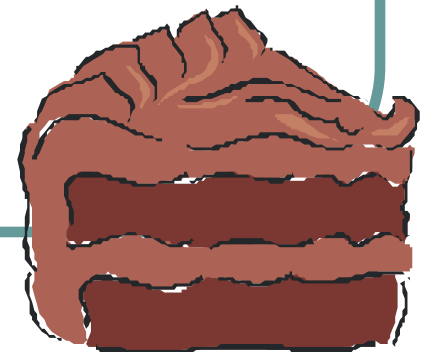
Σοκολάτα - Ευεργετικές δράσεις

- Είναι πλούσια πηγή θρεπτικών ουσιών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, μονοακόρεστα Λ.Ο., μαγνήσιο, ασβέστιο, βιτ. Α, D, Ε, Β1, Β2, κ.α.)
- Περιέχει περίπου 300 δραστικές ουσίες
- Αντιοξειδωτικές ουσίες (φλαβονοειδή-κατεχινικές ενώσεις)
- Αντικαταθλιπτική δράση εξαιτίας της φαινυλαιθυλαμίνης και της σεροτονίνης
- Αφροδισιακές ιδιότητες



Σοκολάτα - Ευεργετικές δράσεις

- Περιέχει καφεΐνη, θεοβρωμίνη και κανναβινοειδή που επιδρούν στο κεντρικό νευρικό, καρδιαγγειακό, γαστρεντερικό, αναπνευστικό και στο νεφρικό σύστημα
- Η ημίγλυκη σοκολάτα περιέχει πολύ μικρές ποσότητες χοληστερόλης
- Εξαιτίας της περιεκτικότητάς της σε ηλεκτρολύτες, μειώνει την πιθανότητα καρδιαγγειακών νοσημάτων



Συμπερασματικά

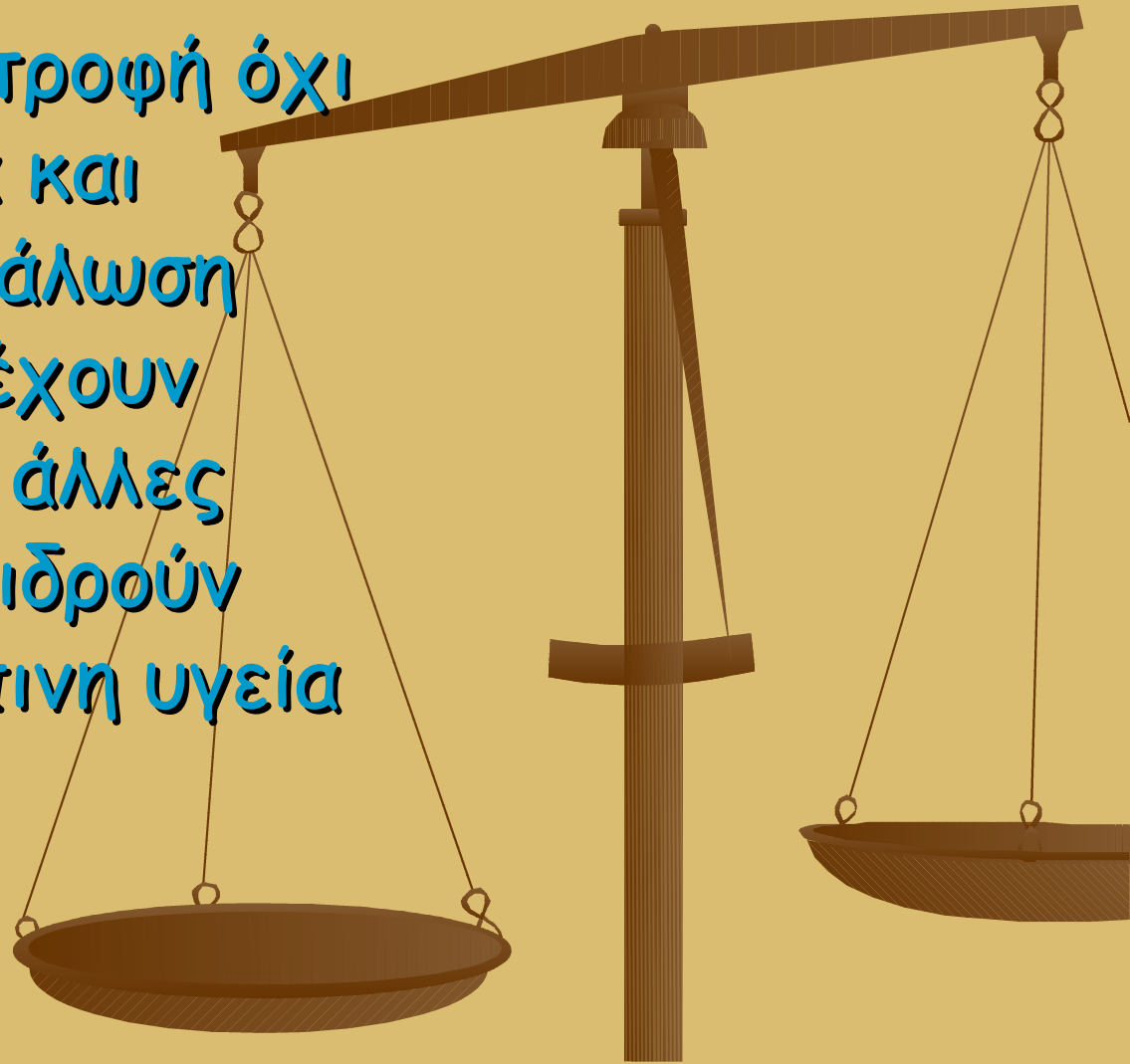
- Τα συστατικά των διαφόρων γλυκισμάτων προσφέρουν στον οργανισμό αρκετή ποσότητα ενέργειας (θερμίδων), λιπαρών, χοληστερόλης, ζάχαρης
 - Αυτές είναι και οι αιτίες για τις οποίες συνήθως δεν χρησιμοποιούνται στο ημερήσιο διαιτολόγιο
-

Ερωτήματα που γεννιούνται

- Υπάρχουν ουσίες στα γλυκά που επιδρούν θετικά στη σωματική και ψυχική υγεία;
- Αποτελούν τα διάφορα γλυκά, μοναδική αιτία αύξησης του βάρους ή ευθύνονται και άλλοι παράγοντες;
- Μπορούν τελικά τα διάφορα γλυκίσματα να ενταχθούν στο ημερήσιο διαιτολόγιο ακόμα κι αν το άτομο βρίσκεται σε δίαιτα;
- Σε ποιες ποσότητες αλλά και ποιας ποιότητας γλυκίσματα θεωρούνται περισσότερο υγιεινές επιλογές;

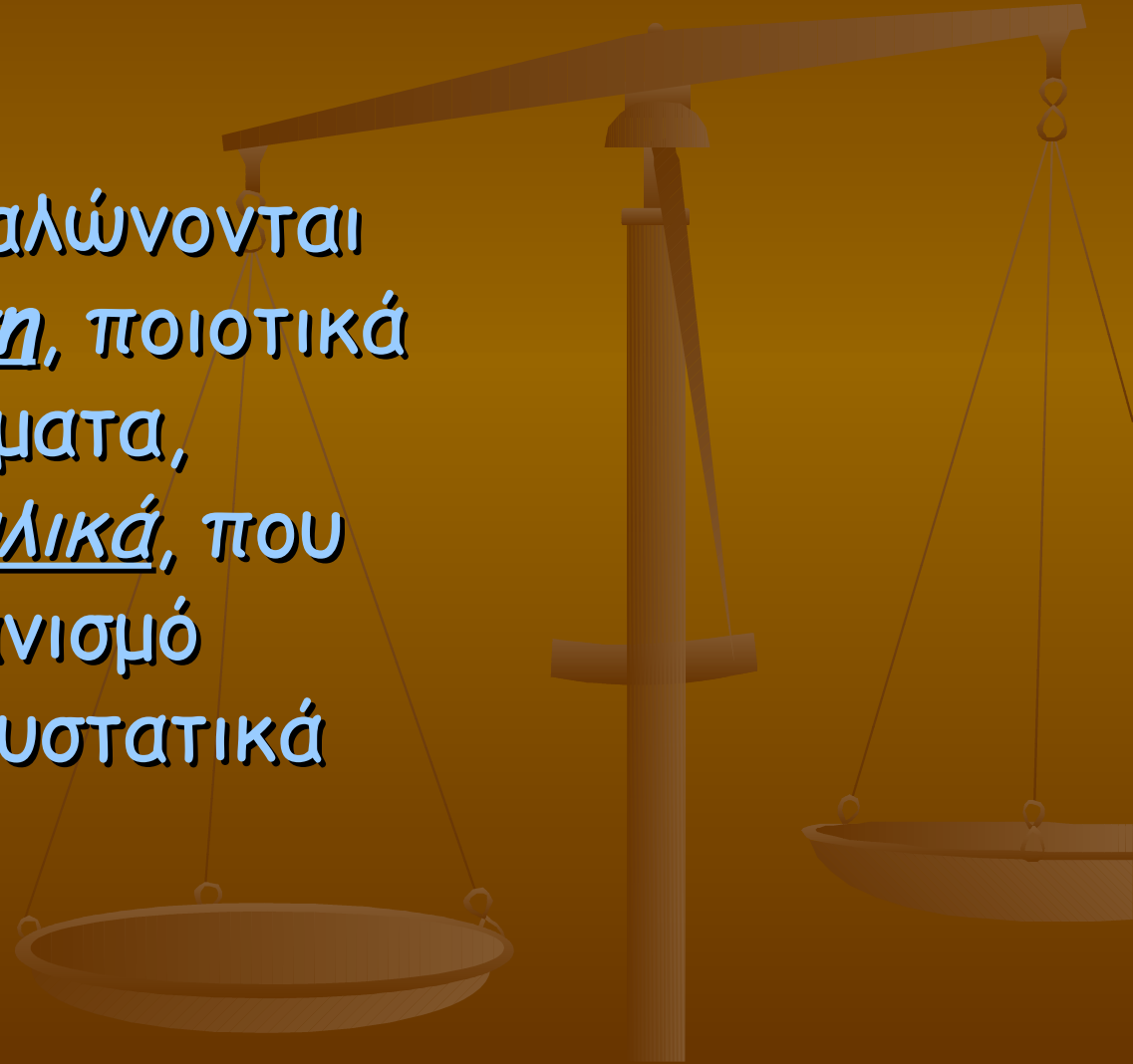
Συμπερασματικά

Η ισορροπημένη διατροφή όχι μόνο επιτρέπει αλλά και επιβάλλει την κατανάλωση τροφίμων, που περιέχουν αντιοξειδωτικές και άλλες ουσίες, οι οποίες επιδρούν θετικά στην ανθρώπινη υγεία



Συμπερασματικά

Στα πλαίσια αυτά,
απαιτείται να καταναλώνονται
με μέτρο και σύνεση, ποιοτικά
παραδοσιακά γλυκίσματα,
φτιαγμένα με αγνά υλικά, που
παρέχουν στον οργανισμό
ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά



Μέτρον Ἄριστον



ΟΧΙ ΠΟΛΥ!
ΟΧΙ ΠΟΛΥ!

Α, ΞΕΡΕΤΕ, ΔΕΝ ΕΧΕΙ
ΠΑΡΑ ΓΑΛΑ, ΖΑΧΑΡΗ,
ΑΥΓΑ, ΑΛΕΥΡΙ ΚΑΙ ΛΙΠΟΣ
ΑΤΡΙΟΓΟΥΡΟΥΝΟΥ. ΔΕΝ
ΠΑΧΑΙΝΕΙ ΚΑΘΟΛΟΥ.

