

Τρώτε Σωστά

Ο οδηγός της υγιεινής διατροφής σας

8 συμβουλές
για
υγιεινότερες
επιλογές



FOOD
STANDARDS
AGENCY

Το φυλλάδιο αυτό σας δίνει πρακτικές συμβουλές για να τρώτε καλά ώστε να μπορείτε να νοιώθετε όσο καλύτερα γίνεται.

Τα δυο κλειδιά για την υγιεινή διατροφή είναι:

- να τρώτε τη σωστή ποσότητα τροφής ανάλογα με το πόσο δραστήριοι είστε
- να τρώτε μια ποικιλία φαγητών για να εξασφαλίσετε μια ισορροπημένη διατροφή

Μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή περιέχει μια ποικιλία φαγητών και περιλαμβάνει πολλά φρούτα, λαχανικά και αμυλώδη τρόφιμα όπως είναι το ψωμί ολικής αλέσεως και τα αναποφλοιώτα δημητριακά, μερικές τροφές πλούσιες σε λευκώματα όπως είναι το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και οι φακές και, μερικά γαλακτοκομικά προϊόντα.

Οι συμβουλές σε αυτό το φυλλάδιο είναι κατάλληλες για τον περισσότερο κόσμο. Αλλά αν θέλετε πληροφορίες σχετικά με τα παιδιά ή τους ηλικιωμένους ή, αν είστε έγκυος, θηλάζετε ή προσπαθείτε να μείνετε έγκυος, επισκεφθείτε το: eatwell.gov.uk/agesandstages

Οκτώ συμβουλές για να τρώτε σωστά



1. Βασίστε τα γεύματά σας σε αμυλώδη τρόφιμα



2. Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά



3. Τρώτε περισσότερο ψάρι – περιλαμβανομένης και μιας μερίδας λιπαρού ψαριού τη βδομάδα



4. Μειώστε τα κεκορεσμένα λίπη και τη ζάχαρη



5. Προσπαθήστε να τρώτε λιγότερο αλάτι – όχι περισσότερο από 6 γραμμάρια την ημέρα για τους ενήλικες



6. Αναλάβετε δραστηριότητες και προσπαθήστε να έχετε ένα υγιεινό βάρος



7. Πίνετε άφθονο νερό



8. Μην παραλείπετε να τρώτε πρωινό

Και θυμηθείτε να απολαμβάνετε το φαγητό σας!



1. Βασίστε τα γεύματά σας
σε αμυλώδη τρόφιμα



Τα αμυλώδη τρόφιμα όπως το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι και οι πατάτες αποτελούν ένα πραγματικά σημαντικό μέρος της υγιεινής διατροφής. Προσπαθήστε να επιλέγετε αναποφλοιώτες μορφές όποτε μπορείτε.

Τα αμυλώδη τρόφιμα πρέπει να αποτελούν το ένα τρίτο του φαγητού που τρώμε.

Είναι μια καλή πηγή ενέργειας και η κύρια πηγή μιας ποικιλίας θρεπτικών συστατικών στη διατροφή μας. Εκτός από άμυλο, αυτά τα τρόφιμα περιέχουν ίνες, ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνες Β.

Οι περισσότεροι από μας πρέπει να τρώμε περισσότερα αμυλώδη τρόφιμα – προσπαθήστε να περιλάβετε κάποια αμυλώδη τρόφιμα σε καθένα από τα κύρια γεύματά σας. Έτσι μπορείτε ν' αρχίσετε την ημέρα σας με πρωινό από αναποφλοιώτα δημητριακά, να φάτε ένα σάντουιτς για μεσημεριανό και πατάτες, ζυμαρικά ή ρύζι με το βραδινό σας.

Μερικοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τα αμυλώδη τρόφιμα παχαίνουν, αλλά περιέχουν ανά γραμμάριο λιγότερες θερμίδες απ' ό,τι τα λίπη. Πρέπει να προσέχετε τα λίπη που προσθέτετε κατά το μαγείρεμα και όταν σερβίρετε αυτά τα φαγητά, διότι αυτά τα λίπη αυξάνουν την ποσότητα των θερμίδων.

Γιατί να επιλέξω αναποφλοιώτα τρόφιμα;

Τα αναποφλοιώτα τρόφιμα περιέχουν περισσότερες ίνες και άλλα θρεπτικά στοιχεία απ' ό,τι τα λευκά ή τα ραφινάρισμα αμυλώδη τρόφιμα.

Επίσης, χωνεύουμε τα αναποφλοιώτα τρόφιμα πιο αργά κι έτσι μπορούν να μας βοηθήσουν να αισθανθούμε χορτάτοι για περισσότερο χρόνο.

Τα αναποφλοιώτα τρόφιμα περιλαμβάνουν:

- ψωμί ολικής αλέσεως και ψωμί, πίτα και τσαπάτι από αναποφλοιώτο αλεύρι
- ολοσίταρα ζυμαρικά και καφέ ρύζι
- αναποφλοιώτα δημητριακά



**2. Τρώτε πολλά φρούτα
και λαχανικά**

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξέρουμε ότι πρέπει να τρώμε περισσότερα φρούτα και λαχανικά. Αλλά οι περισσότεροι από εμάς ακόμα δεν τρώμε όσα πρέπει.

Τι είναι μια μερίδα;

Μια μερίδα φρούτων και λαχανικών = 80 γραμμάρια ή κάποιο από τα εξής:

- 1 μήλο, μπανάνα, αχλάδι, πορτοκάλι ή άλλο παρόμοιο φρούτο
- 2 δαμάσκηνα ή άλλο φρούτο με παρόμοιο μέγεθος
- ½ γκρεϊπφρούτ ή αβοκάντο
- 1 φέτα από ένα μεγάλο φρούτο όπως είναι το πεπόνι ή ο ανανάς
- 2 με 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας λαχανικά (ωμά, μαγειρεμένα, κατεψυγμένα ή σε κονσέρβα)
- 3 γεμάτες κουταλιές της σούπας φρουτοσαλάτα (φρέσκα φρούτα ή σε κονσέρβα με χυμό) ή κομπόστα φρούτων
- 1 γεμάτη κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φρούτα (όπως σταφίδες και βερικόκα)
- 1 μικρό μπολάκι σαλάτα
- ένα ποτήρι (150ml) χυμό φρούτου (υπολογίζεται ως το πολύ μια μερίδα την ημέρα)
- 1 φλιτζάνι σταφύλια, κέρασια ή μούρα

Προσπαθήστε να τρώτε τουλάχιστο 5 μερίδες διαφορετικά φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Μπορεί να είναι ευκολότερο από όσο νομίζετε.

Μπορείτε να προσπαθήσετε να προσθέτετε τις μερίδες σας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να έχετε:

- ένα ποτήρι χυμό και μια μπανάνα κομμένη σε φέτες μαζί με τα δημητριακά σας το πρωί
- μια σαλάτα το μεσημέρι
- ένα αχλάδι για απογευματινό
- μια μερίδα αρακά ή άλλα λαχανικά με το βραδινό σας

Επιλέξτε φρέσκα, κατεψυγμένα, σε κονσέρβα, αποξηραμένα ή σε χυμό φρούτα και λαχανικά αλλά να θυμάστε ότι οι πατάτες υπολογίζονται ως αμυλώδες τρόφιμο και όχι σα μερίδα φρούτων και λαχανικών.



3. Τρώτε περισσότερο ψάρι – περιλαμβανομένης και μιας μερίδας λιπαρού ψαριού τη βδομάδα



Οι περισσότεροι από εμάς πρέπει να τρώμε περισσότερο ψάρι. Είναι μια εξαιρετική πηγή λευκώματος και περιέχει πολλές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία.

Στοχεύσετε στο να τρώτε τουλάχιστο δυο μερίδες ψάρι τη βδομάδα, περιλαμβανομένης μιας μερίδας λιπαρού ψαριού. Μπορείτε να επιλέξετε ψάρι φρέσκο, κατεψυγμένο ή σε κονσέρβα – αλλά θυμηθείτε ότι το καπνιστό ψάρι μπορεί να έχει πολύ αλάτι.

Τι είναι λιπαρό ψάρι;

Μερικά ψάρια ονομάζονται λιπαρά γιατί είναι πλούσια σε συγκεκριμένα είδη λίπους, που ονομάζονται ωμέγα 3 λιπαρά οξέα και τα οποία βοηθούν στο να κρατηθεί η καρδιά μας υγιής.

Πόσο λιπαρό ψάρι;

Παρόλο που οι πιο πολλοί από εμάς πρέπει να τρώμε περισσότερο λιπαρό ψάρι, γυναίκες που θέλουν να μείνουν έγκυες πρέπει να τρώνε το πολύ 2 μερίδες λιπαρό ψάρι τη βδομάδα (μια μερίδα είναι 140 γραμμάρια περίπου).

Και 4 μερίδες το πολύ συνιστώνται για τους υπόλοιπους ενήλικες.

Παραδείγματα λιπαρών ψαριών
Σολομός, σκουμπρί, πέστροφα, ρέγγα, φρέσκος τόνος, σαρδέλα, σαρδελόρεγγα, χέλι.

Παραδείγματα μη λιπαρών ψαριών
Μπακαλιάρος, γάδος, γλώσσα, μαύρος γάδος, τόνος σε κονσέρβα, ιππόγλωσσο, σαλάχι, λαβράκι, μπακαλιάρος Ατλαντικού.

Καρχαρίας, ξιφίας και μακάιρα
Μην τρώτε πάνω από μια μερίδα τη βδομάδα από αυτά τα είδη ψαριών. Αυτό πρέπει να γίνεται λόγω των υψηλών επιπέδων υδραργύρου στα ψάρια αυτά.

Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με τα ψάρια – περιλαμβανομένων των ορίων που συνιστώνται – για παιδιά, έγκυες γυναίκες, γυναίκες που θηλάζουν ή προσπαθούν να μείνουν έγκυες, επισκεφθείτε το: eatwell.gov.uk/fish



**4. Μειώστε τα κεκορεσμένα
λίπη και τη ζάχαρη**

Για να παραμείνουμε υγιείς χρειαζόμαστε λίγο λίπος στη διατροφή μας. Αυτό που είναι σημαντικό είναι το είδος του λίπους που τρώμε.

Υπάρχουν δύο είδη λίπους
– κεκορεσμένο και ακόρεστο.

Κεκορεσμένο λίπος

Η υπερβολική ποσότητα κεκορεσμένου λίπους μπορεί να αυξήσει την χοληστερίνη στο αίμα μας, πράγμα που αυξάνει την πιθανότητα καρδιοπάθειας.

Ακόρεστο λίπος

Η χρήση του ακόρεστου αντί του κεκορεσμένου λίπους χαμηλώνει τη χοληστερίνη στο αίμα μας.

Προσπαθήστε να μειώσετε τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε κεκορεσμένα λίπη και αντί αυτών χρησιμοποιήστε τρόφιμα που είναι πλούσια σε ακόρεστα λίπη όπως τα σπορέλαια (που περιλαμβάνουν το ηλιέλαιο, το κραμβέλαιο και το ελαιόλαδο), τα λιπαρά ψάρια, τα αβοκάντο, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι.

Τρόφιμα με πολύ κεκορεσμένο λίπος
Προσπαθήστε να τρώτε αυτά τα είδη τροφίμων λιγότερο συχνά και σε μικρές ποσότητες:

Κρεατόπιτες, λουκάνικα, κρέας με ορατό λευκό λίπος

- σκληρά τυριά
- βούτυρο και λαρδί
- γλυκίσματα
- κέικ και μπισκότα
- κρέμα, ξινή κρέμα και κρεμ φρες
- λάδι καρύδας, κρέμα καρύδας και λάδι φοινικιάς

Για πιο υγιεινές επιλογές, χρησιμοποιήστε μόνο μια μικρή ποσότητα σπορέλαιου ή ένα προϊόν επάλειψης με μειωμένα λιπαρά αντί για βούτυρο, λαρδί ή ζωικό λίπος γκι (ghee). Και όταν τρώτε κρέας, προσπαθήστε να επιλέγετε άπαχα κομμάτια κρέατος και αφαιρέστε το ορατό λίπος.



Πώς ξέρω αν ένα τρόφιμο είναι πλούσιο σε λίπος;

Κοιτάξτε την ετικέτα για να δείτε πόσο λίπος περιέχει το τρόφιμο. Γενικά η ετικέτα λέει πόσα γραμμάρια (g) λίπους υπάρχουν σε 100 γραμμάρια του τροφίμου

Μερικά τρόφιμα δίνουν την ποσότητα του κεκορεσμένου λίπους ή «κεκορεσμένα λιπαρά οξέα».

Αυτό είναι ΠΟΛΥ λίπος

20 γραμμάρια λίπους ή περισσότερα ανά 100 γραμμάρια
5 γραμμάρια κεκορεσμένου λίπους ή περισσότερα ανά 100 γραμμάρια

Αυτό είναι ΛΙΓΟ λίπος

3 γραμμάρια λίπους ή λιγότερα ανά 100 γραμμάρια
1 γραμμάριο κεκορεσμένου λίπους ή λιγότερο ανά 100 γραμμάρια

Αν η συνολική ποσότητα λίπους κυμαίνεται μεταξύ 3 και 20 γραμμαρίων ανά 100 γραμμάρια, αυτή είναι μια μέτρια ποσότητα συνολικού λίπους. Κεκορεσμένα λίπη μεταξύ 1 και 5 γραμμαρίων είναι μια μέτρια ποσότητα κεκορεσμένου λίπους.

Προσπαθήστε να επιλέγετε περισσότερα τρόφιμα που περιέχουν λίγο λίπος (3 γραμμάρια ή λιγότερα ανά 100 γραμμάρια) και μειώστε τα τρόφιμα που περιέχουν πολύ λίπος (20 γραμμάρια λίπους ή περισσότερα ανά 100 γραμμάρια).



Ο περισσότερος κόσμος στο Ηνωμένο Βασίλειο τρώει πάρα πολλή ζάχαρη. Όλοι πρέπει να προσπαθούμε να τρώμε λιγότερα τρόφιμα που περιέχουν επιπλέον ζάχαρη όπως, γλυκά, κέικ και μπισκότα και να πίνουμε λιγότερα ζαχαρούχα αναψυκτικά και αεριούχα ποτά.

Η κατανάλωση ζαχαρούχων τροφίμων και ποτών πολύ συχνά μπορεί να δημιουργήσει τερηδόνα, ιδιαίτερα αν τα τρώτε μεταξύ των γευμάτων.

Πολλά τρόφιμα που περιέχουν επιπλέον ζάχαρη μπορεί επίσης να έχουν πολλές θερμίδες, έτσι η μείωσή τους θα σας βοηθήσει να ελέγχετε το βάρος σας.

Πώς ξέρω αν ένα τρόφιμο έχει πολλή επιπλέον ζάχαρη;

Κοιτάξτε την ετικέτα. Η λίστα των συστατικών αρχίζει πάντοτε με το συστατικό που είναι σε μεγαλύτερη ποσότητα πρώτο.

Αλλά προσέξτε και τις άλλες λέξεις που χρησιμοποιούνται για την περιγραφή επιπλέον ζάχαρης, όπως σακχαρόζη, γλυκόζη, φρουκτόζη, μαλτόζη, υδρολυμένο άμυλο και ιμβερτοσάκχαρο, σιρόπι καλαμποκιού και μέλι.

Αν δείτε ένα από αυτά τα συστατικά να είναι στην κορυφή της λίστας συστατικών, τότε ξέρετε ότι το τρόφιμο κατά πάσα πιθανότητα έχει πολλή επιπλέον ζάχαρη.

Ένας άλλος τρόπος να έχετε μια ιδέα του πόση ζάχαρη υπάρχει σε ένα τρόφιμο είναι αν κοιτάξετε για τον αριθμό που περιγράφει πόσοι «Υδατάνθρακες (από τους οποίους σάκχαρα)» υπάρχουν στην ετικέτα. Αλλά αυτή η ποσότητα δεν σας λέει πόσοι υδατάνθρακες προέρχονται από επιπλέον ζάχαρη, που είναι το συστατικό που πρέπει να μειώσετε.

Αυτή είναι ΠΟΛΛΗ ζάχαρη

10 γραμμάρια σάκχαρα ή περισσότερα ανά 100 γραμμάρια

Αυτή είναι ΛΙΓΗ ζάχαρη

2 γραμμάρια σάκχαρα ή λιγότερα ανά 100 γραμμάρια

Αν η ποσότητα των σακχάρων κυμαίνεται μεταξύ 2 και 10 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια, αυτή είναι μια μέτρια ποσότητα.

Μερικές φορές θα δείτε μόνο τον αριθμό που εκφράζει τη συνολική ποσότητα των «Υδατανθράκων» και όχι την ποσότητα που περιγράφει τους «Υδατάνθρακες (από τους οποίους σάκχαρα)», πράγμα που σημαίνει ότι η ποσότητα περιλαμβάνει επίσης τους υδατάνθρακες που προέρχονται από αμυλώδη τρόφιμα.



5. Προσπαθήστε να τρώτε λιγότερο αλάτι – όχι περισσότερο από 6 γραμμάρια την ημέρα για τους ενήλικες



Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι δεν τρώνε πολύ αλάτι, ιδιαίτερα αν δεν το προσθέτουν στο φαγητό τους. Αλλά δεν πρέπει να είναι τόσο βέβαιοι!

Κάθε μέρα στο Ηνωμένο Βασίλειο, 85% των ανδρών και 69% των γυναικών τρώνε πολύ αλάτι. Οι ενήλικες (και τα παιδιά 11 ετών και πάνω) δεν πρέπει να τρώνε περισσότερα από 6 γραμμάρια αλάτι την ημέρα. Τα μικρότερα παιδιά πρέπει να τρώνε ακόμα λιγότερο.

Τα τρία τέταρτα (75%) του αλατιού που τρώμε προέρχεται από τα κατεργασμένα τρόφιμα, όπως μερικά δημητριακά, σούπες, σάλτσες, ψωμί, μπισκότα και έτοιμα γεύματα. Έτσι μπορεί εύκολα να τρώτε πολύ αλάτι χωρίς καν να το συνειδητοποιείτε.

Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας αλατιού μπορεί να ανεβάσει την πίεσή σας. Και οι άνθρωποι με υψηλή πίεση έχουν τριπλάσιες πιθανότητες να καρδιοπάθειας ή εγκεφαλικού από εκείνους με φυσιολογική πίεση.

Πώς ξέρω αν ένα τρόφιμο είναι πλούσιο σε αλάτι;

Το αλάτι συχνά αναφέρεται στις ετικέτες και ως νάτριο.

Αλάτι = νάτριο x 2,5

Χρησιμοποιήστε τα παρακάτω σαν ένδειξη του τι είναι πολύ και τι λίγο αλάτι (ή νάτριο) ανά 100 γραμμάρια τροφίμου.

Αυτή είναι ΠΟΥ αλάτι

1,25 γραμμάρια αλάτι ή περισσότερα ανά 100 γραμμάρια
0,5 γραμμάρια νάτριο ή περισσότερα ανά 100 γραμμάρια

Αυτή είναι ΛΙΓΟ αλάτι

1,25 γραμμάρια αλάτι ή λιγότερα ανά 100 γραμμάρια
0,1 γραμμάρια νάτριο ή λιγότερα ανά 100 γραμμάρια

Προσπαθήστε να διαλέγετε τρόφιμα που έχουν λίγο αλάτι (0,25 γραμμάρια αλάτι ή λιγότερα ανά 100 γραμμάρια)

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το: salt.gov.uk

6. Γίνετε δραστήριοι και
προσπαθήστε να έχετε
ένα υγιεινό βάρος



Δεν είναι καλή ιδέα να είστε ούτε λιπόσαρκοι ούτε παχύσαρκοι. Η παχυσαρκία μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας όπως οι καρδιοπάθειες, η ψηλή πίεση ή το ζάχαρο. Η λιποσαρκία μπορεί επίσης να επηρεάσει δυσμενώς την υγεία σας.

Μπορείτε να ελέγξετε αν έχετε το σωστό βάρος για το ύψος σας χρησιμοποιώντας το διάγραμμα στο τέλος αυτού του φυλλαδίου.

Αν νομίζετε ότι απλώς χρειάζεται να χάσετε λίγο βάρος, τα κυριότερα πράγματα που πρέπει να θυμάστε είναι:

- τρώτε μόνο όσο φαγητό χρειάζεστε
- κάντε υγιεινές επιλογές – είναι καλή ιδέα να διαλέγετε είδη με λίγο λίπος και λίγη ζάχαρη, και να τρώτε άφθονα φρούτα και λαχανικά και αναποφλοιώτα τρόφιμα
- γίνετε πιο δραστήριοι

Είναι επίσης σημαντικό να τρώτε μια ποικιλία τροφίμων έτσι ώστε να παίρνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα σας.

Η φυσική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος να κάψετε επιπλέον θερμίδες και βοηθάει στην απώλεια βάρους. Αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να γίνετε μέλος κάποιου γυμναστηρίου.

Απλώς προσπαθείτε να έχετε δραστηριότητα κάθε μέρα και φτιάξτε τον τρόπο που θα γίνει αυτό. Για παράδειγμα προσπαθήστε να προσθέσετε στην καθημερινή σας ρουτίνα όσο περισσότερο περπάτημα γίνεται. Προσπαθείτε να περπατάτε με καλό ρυθμό.

Όποτε τρώμε περισσότερο από όσο χρειάζεται το σώμα μας παίρνουμε βάρος. Αυτό οφείλεται στο ότι αποθηκεύουμε ενέργεια που δεν χρησιμοποιούμε – συνήθως με τη μορφή λίπους. Ακόμα και μικρές ποσότητες επιπλέον ενέργειας κάθε μέρα μπορούν να μας κάνουν να πάρουμε βάρος.

Αλλά οι αυστηρές δίαιτες δεν είναι καλές για την υγεία σας και δεν δουλεύουν μακροχρόνια. Ο τρόπος να φτάσετε σε ένα υγιεινό βάρος – και να παραμείνετε σε αυτό – είναι να αλλάξετε σταδιακά τον τρόπο ζωής σας. Στοχεύστε στο χάσιμο 0,5 με 1 κιλού (περίπου 1 με 2 λίβρες) τη βδομάδα μέχρι να φτάσετε σε ένα βάρος υγιεινό για το ύψος σας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το:

eatwell.gov.uk/healthyweight



7. Πίνετε άφθονο νερό

Σε κλίματα όπως αυτό του Ηνωμένου Βασιλείου, πρέπει να πίνουμε περίπου 6 με 8 ποτήρια (1,2 λίτρα) νερό ή άλλα υγρά κάθε μέρα για να μην πάθουμε αφυδάτωση.

Όταν ο καιρός είναι ζεστός ή όταν έχουμε κάποια φυσική δραστηριότητα, τα σώματά μας χρειάζονται περισσότερο από αυτό το νερό.

Αλλά αποφεύγετε να πίνετε αναψυκτικά και αεριούχα ποτά που έχουν πολλή επιπλέον ζάχαρη.

Αλκοολούχα ποτά

Δεν είναι καθόλου κακό κάποιο περιστασιακό ποτό. Αλλά το υπερβολικό ποτό μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα υγείας. Επίσης το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες κι έτσι η μείωσή του μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγχετε το βάρος σας.

Οι γυναίκες μπορούν να πίνουν μέχρι και 2 με 3 μονάδες αλκοόλ την ημέρα και οι άνδρες μέχρι 3 με 4 μονάδες χωρίς σημαντικό κίνδυνο για την υγεία τους.

Μια μονάδα είναι μισό πίντ κανονικής μπύρας (3 με 5% ABV – περιεκτικότητα σε σχέση με όγκο), λάγκερ ή σάιντερ ή μια μονάδα μέτρησης του παμπ σε αλκοόλ. Ένα ποτήρι κρασί είναι περίπου 2 μονάδες και τα αλκοολούχα αναψυκτικά είναι περίπου 1,5 μονάδες.

Για καλή υγεία, είναι καλό να μοιράζετε το ποτό σας μέσα στη βδομάδα και να αποφεύγετε την ασυγκράτητη κατανάλωση αλκοόλ.

Το πολύ ποτό για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να κάνει ζημιά στο ουκώτι.



**8. Μην παραλείπετε να
τρώτε πρωινό**

Το πρωινό μπορεί να μας δώσει την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να αντιμετωπίσουμε τη μέρα μας, καθώς επίσης και μερικές από τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που χρειαζόμαστε για καλή υγεία.

Μερικοί άνθρωποι παραλείπουν το πρωινό επειδή σκέφτονται ότι θα τους βοηθήσει να χάσουν βάρος. Αλλά η παράλειψη των γευμάτων δεν μας βοηθάει να χάσουμε βάρος και δεν είναι καλή για εμάς, γιατί μπορεί να μην πάρουμε απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία.

Η έρευνα δείχνει ότι το πρωινό μπορεί στην πραγματικότητα να βοηθήσει τους ανθρώπους να ελέγχουν το βάρος τους.

Αυτό πιθανό να οφείλεται στο γεγονός ότι όταν δεν τρώμε πρωινό είναι πιο πιθανό να πεινάσουμε πριν το μεσημεριανό και να τσιμπήσουμε τρόφιμα που έχουν πολύ λίπος και ζάχαρη, όπως μπισκότα, ντόνατ ή γλυκίσματα.

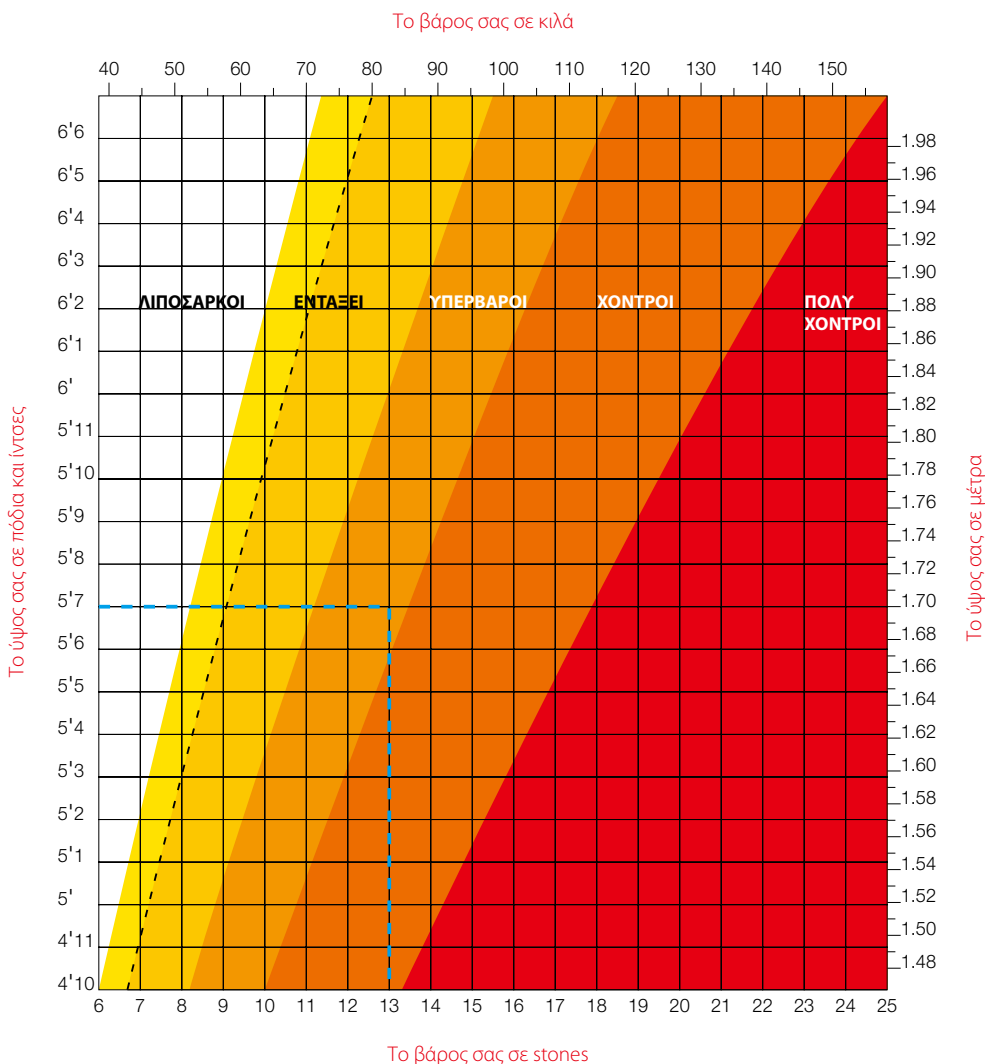
Έτσι γιατί να μη φάτε ένα μπουλ από αναποφλοϊώτα δημητριακά με μια μπανάνα κομμένη σε φέτες και ένα ποτήρι χυμό για ένα υγιεινό ξεκίνημα της ημέρας σας;

Έχετε το σωστό βάρος για το ύψος σας;

Αν θέλετε να ελέγξετε την κατάσταση σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόν τον πίνακα για να ελέγξετε το βάρος απέναντι στο ύψος σας.

Αν ανησυχείτε για το βάρος σας, ζητήστε τη συμβουλή του GP ή του διαιτολόγου σας.

Θυμηθείτε ότι οι πληροφορίες αυτές είναι μόνο ένας οδηγός. Το πιο σημαντικό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι πρέπει να βεβαιωθείτε ότι έχετε μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή και ότι παραμένετε δραστήριοι.



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα τρόφιμα, επισκεφθείτε τους ιστοτόπους της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency):

eatwell.gov.uk

food.gov.uk

salt.gov.uk

Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications):

τηλ 0845 606 0667

minicom 0845 606 0678

φαξ 020 8867 3225

email foodstandards@ecgroup.uk.com

Published by the Food Standards Agency May 2006.

Design by The Team. Print by Ancient House Press.

© Crown copyright 2005

Printed in England 5k FSA/1051/0506