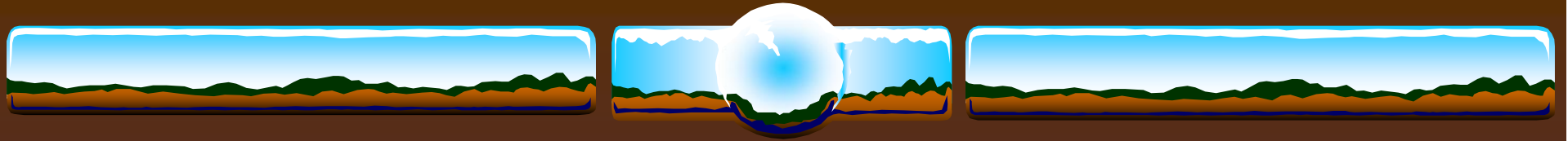


# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

YOU ARE  
WHAT YOU  
EAT!

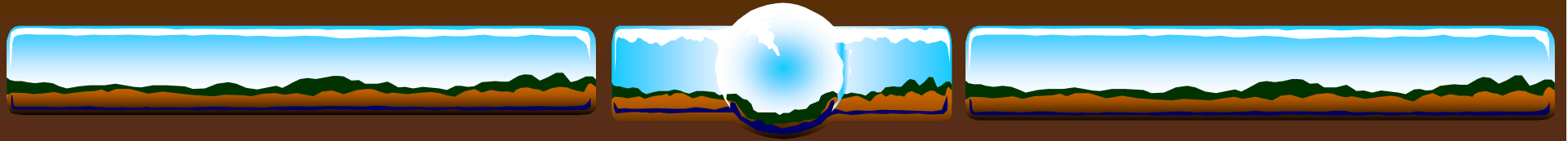


© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)



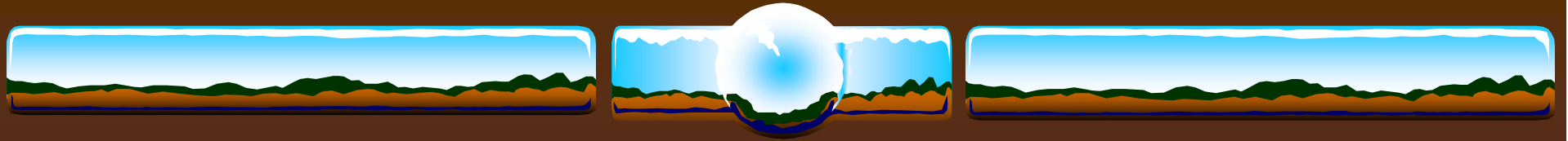
## ΕΦΗΒΕΙΑ- ΑΝΑΓΚΕΣ

- ❖ Επιτάχυνση ρυθμού ανάπτυξης
- ❖ Ωρίμανση και αύξηση ιστών
- ❖ Αποκτά το 20% του ύψους και το 50% του βάρους του ενήλικα, ενώ οι μύες, ο όγκος του αίματος και γενικά τα περισσότερα όργανα του σώματος διπλασιάζονται σε μέγεθος.



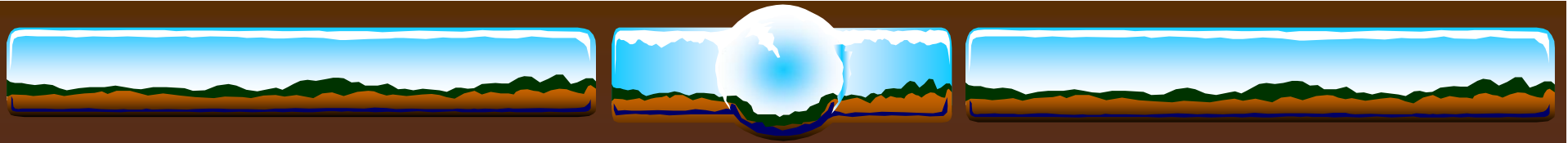
## ΕΦΗΒΕΙΑ- ΑΝΑΓΚΕΣ

- ❖ Διαφοροποιήσεις στη σύσταση του σώματος ανάλογα με το φύλο. Ενώ στη προηβική περίοδο το ποσοστό του λίπους στο σώμα για τα κορίτσια είναι περίπου 20% και για τα αγόρια 15% με τον μυϊκό ιστό να κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα και στα δύο φύλα, κατά την εφηβεία τα κορίτσια αποκτούν περισσότερο λίπος, ενώ τα αγόρια διπλασιάζουν το μυϊκό τους ιστό.



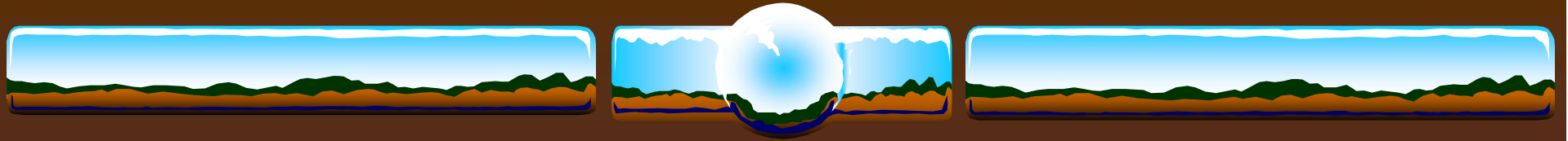
## ΕΦΗΒΕΙΑ- ΑΝΑΓΚΕΣ

- ❖ Οι απαιτήσεις σε ενέργεια και πρωτεΐνη αυξάνονται ιδιαίτερα στα αγόρια που κερδίζουν ύψος και μυϊκή μάζα σε μεγαλύτερο βαθμό απ' ότι τα κορίτσια. Σε συνδυασμό δε με το ασβέστιο το φθόριο, το φωσφόρο και τη μεσολαβητική δράση της βιταμίνης Α και D, θα επιτευχθεί η σωστότερη διάπλαση του σκελετού. Ο οργανισμός μάλιστα του εφήβου, σε αυτή την περίοδο μπορεί να χρησιμοποιήσει για την ανάπτυξή του τη διπλάσια ποσότητα ασβεστίου, σιδήρου, ψευδαργύρου και αζώτου απ' ότι ο οργανισμός σε άλλες χρονικές περιόδους.



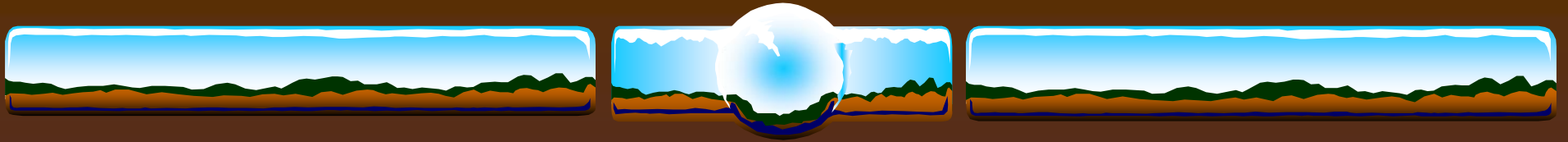
# ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

- ❖ Το απαιτούμενο ποσό θερμίδων διαφοροποιείται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το βαθμό φυσικής δραστηριότητας.



# ΔΕΙΚΤΕΣ

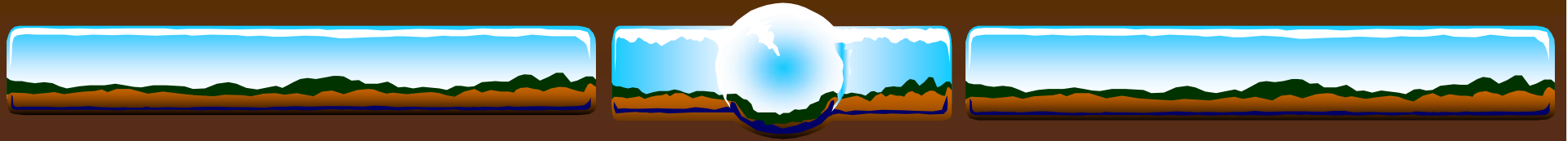
- ❖ Έχουν προταθεί κατά καιρούς διάφοροι τρόποι μέτρησης του σωματικού λίπους και ακριβούς ορισμού της παχυσαρκίας. Από αυτούς, ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜ) ή BMI (body mass index) =  $\text{Kg}/\text{m}^2$ , δηλαδή ο λόγος του βάρους δια του τετραγώνου του ύψους σε μέτρα, έχει τη μεγαλύτερη αποδοχή και χρησιμοποιείται ευρέως στη διάγνωση της παχυσαρκίας στους ενήλικες καθώς συσχετίζεται καλύτερα με το σωματικό λίπος. Με βάση αυτόν, οι ενήλικες χαρακτηρίζονται ως κανονικοί (ΔΜΣ κάτω του 25), υπέρβαροι (ΔΜΣ μεταξύ 25 και 29,9) και παχύσαρκοι (ΔΜΣ άνω του 30). Για τον παιδικό και εφηβικό πληθυσμό έχει προταθεί η 95η εκατοστιαία θέση στις καμπύλες δείκτη μάζας σώματος ως το όριο πάνω από το οποίο ένα παιδί θεωρείται παχύσαρκο και η 85η εκατοστιαία θέση για το υπέρβαρο.



# ΠΡΩΤΕΪΝΗ

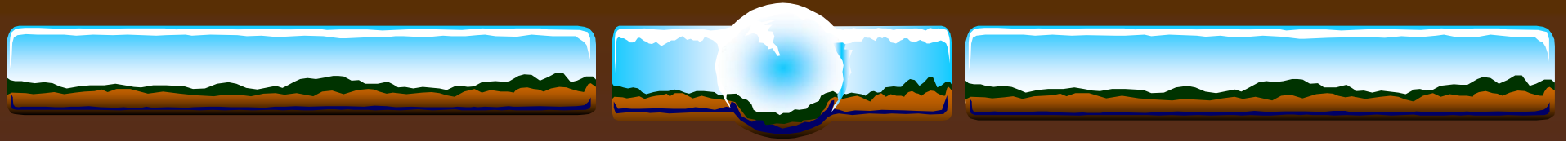
- ❖ Ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, (γάλα, τυρί, αυγά, κρεατικά) για να μπορέσει να ανταποκριθεί στο γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης του σώματός του. Οι πρωτεϊνικές όπως και οι ενεργειακές ανάγκες σχετίζονται περισσότερο με το ρυθμό ανάπτυξης παρά με τη χρονολογική ηλικία. Η ποσοστιαία συμμετοχή των πρωτεϊνών στο σύνολο των θερμίδων υπολογίζεται στο 15 έως 20%





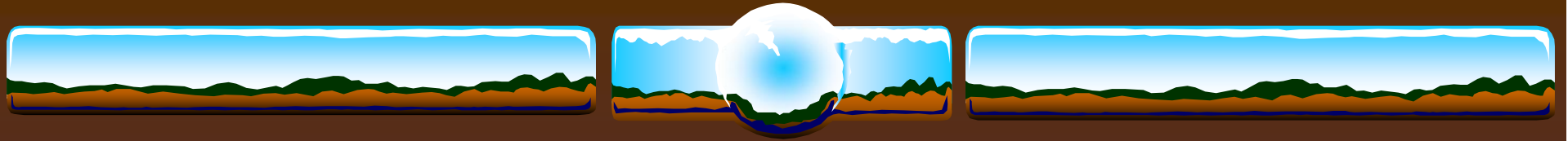
# ΛΙΠΟΣ

- ❖ Τα λιπαρά αποτελούν βασικό μέρος της διατροφής. Παρέχουν ενέργεια και γεύση και περιέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Ο συνιστώμενος στόχος για τη συνολική κατανάλωση λιπών είναι μεταξύ 30 και 35% της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας. Παρότι συνιστάται γενικά περιορισμός της κατανάλωσης λιπών, σήμερα όλο και περισσότερο αναγνωρίζεται ότι οι τύποι των λιπών είναι αυτοί που παίζουν καθοριστικό ρόλο στον κίνδυνο ανάπτυξης καρδιαγγειακής νόσου, μακροπρόθεσμα.



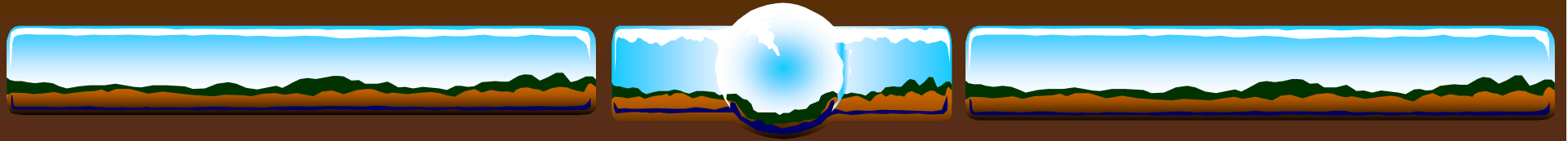
# ΛΙΠΟΣ

- ❖ Συνιστάται η μείωση της κατανάλωσης προϊόντων που είναι πλούσια σε κεκορεσμένα λιπαρά οξέα, π.χ βούτυρο και γαλακτοκομικά προϊόντα με πλήρη λιπαρά, διότι αυξάνουν τις συγκεντρώσεις της LDL, « κακής» χοληστερόλης στο αίμα. Ένας τρόπος βελτίωσης των συγκεντρώσεων LDL, είναι μέσω της αντικατάστασης προϊόντων πλούσιων σε κορεσμένα με προϊόντα πλούσια σε μονοακόρεστα ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, π.χ. αντικατάσταση κόκκινου κρέατος με ξηρούς καρπούς και ( λιπαρά) ψάρια. Η μέγιστη κατανάλωση των κορεσμένων λιπών θα πρέπει να είναι μικρότερη του 10% της συνολικής ενέργειας.



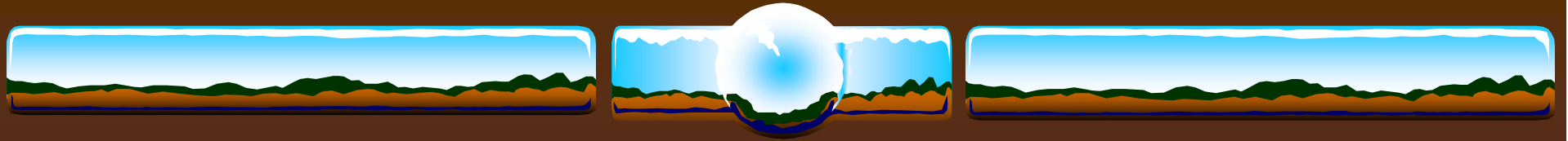
# ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- ❖ Το ποσοστό συμμετοχής των υδατανθράκων στη διαίτα του εφήβου θα πρέπει να ανέρχεται στο 50-55% του συνόλου των θερμίδων. Προκειμένου να εξασφαλισθεί η πρόσληψη αυτή, ο έφηβος θα πρέπει να επιλέγει μία διατροφή πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες. Προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως δημητριακά προγεύματος, ζυμαρικά και ρύζι είναι σημαντικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών ανόργανων αλάτων και ινών. Μία τέτοιου είδους διαίτα, που είναι πλούσια σε προϊόντα ολικής αλέσεως τείνει να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ενώ παράλληλα η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσδίδει μέγιστο όγκο στη διατροφή με ελάχιστο κόστος σε θερμίδες. Αντίθετα τροφές πλούσιες σε ζάχαρη, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και χαμηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα.



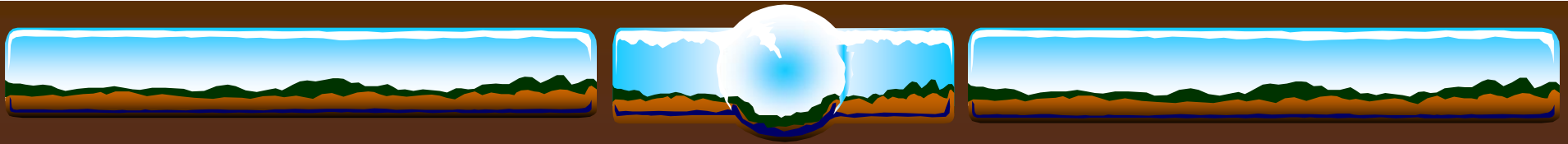
# ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- ❖ Οι έφηβοι λόγω των αυξημένων ενεργειακών απαιτήσεων, έχουν αυξημένες ανάγκες σε θειαμίνη, νιασίνη και ριβοφλαβίνη ( οι οποίες σχετίζονται άμεσα με τη μεταφορά ενέργειας). Η επαρκής πρόσληψη ή σύνθεση της βιταμίνης D είναι σημαντική για την ομαλή ανάπτυξη των οστών. Οι συστάσεις για τις απαιτήσεις σε βιταμίνες A, E, C, B6 και φυλλικό οξύ είναι οι ίδιες με αυτές των ενηλίκων.



# ΑΣΒΕΣΤΙΟ

- ❖ Οι έφηβοι έχουν αυξημένες απαιτήσεις σε ασβέστιο, μεγαλύτερες από τους ενήλικες, λόγω του αυξημένου ρυθμού ανάπτυξης της οστικής μάζας ( περίπου 45% της συνολικής ανάπτυξης των οστών συμβαίνει στην ηλικία αυτή. Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν την πρωταρχική πηγή Ca και βιταμίνης D. Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της οστικής μάζας και στην ομοιοστασία ασβεστίου και φωσφόρου. Οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο κατά την εφηβεία υπολογίζονται στα 1300 mg και εξασφαλίζονται με την πρόσληψη 4μερίδων γαλακτοκομικών την ημέρα (1 λίτρο γάλα ή 3 ποτήρια γάλα πλήρες παστεριωμένο και 200 g γιαούρτι ή 3 ποτήρια γάλα και 100 g τυρί φέτα). Γενικά στους παράγοντες που μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου ανήκουν το φυτικό οξύ, το οξαλικό οξύ και οι τανίνες, ενώ η αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης, το νάτριο, η καφεΐνη και το αλκοόλ αυξάνουν τη νεφρική του απέκκριση.



# ΣΙΔΗΡΟΣ

- ❖ Οι ανάγκες σε σίδηρο είναι αυξημένες και στα δύο φύλα λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος ( η αυξημένη μυϊκή μάζα συνοδεύεται και από αυξημένο όγκο αίματος)
- ❖ Ιδιαίτερα τα κορίτσια κατά την εφηβική ηλικία, έχουν μεγαλύτερες ανάγκες σε σίδηρο, λόγω της εμμηνορρυσίας. Για το λόγο αυτό οι συνιστώμενες προσλήψεις σιδήρου για τα κορίτσια σε όλη τη διάρκεια της εφηβείας παραμένουν στα 15mg και είναι υψηλότερες από αυτές των αγοριών (12mg την ημέρα), που επίσης έχουν αυξημένες ανάγκες λόγω αύξησης του μυϊκού τους ιστού. Γενικά θα πρέπει να σημειωθεί ότι ο Fe απορροφάται κατά 10% από τα φυτικά τρόφιμα και κατά 50% από τα ζωικά. Πλούσιες πηγές σιδήρου αποτελούν το κρέας ιδιαίτερα το μοσχάρι(2.1mg/100g ), το συκώτι από μοσχάρι (7.5mg/100g), οι σαρδέλες, τα αυγά, το σπανάκι, οι μπάμιες, τα πράσινα φασολάκια, τα μπρόκολα, τα φασόλια τα ξηρά, τα μπαρμπονοφάσουλα, τα ρεβίθια, τα δημητριακά με πίτυρο για πρωινό, όπως και τα δημητριακά χωρίς πίτυρο, τα αμύγδαλα και τα δαμάσκηνα.

Daily Beverage  
Recommendations:

6 Glasses of Water



Wine in  
moderation

MEAT

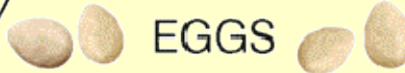
Monthly



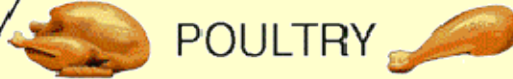
SWEETS



EGGS



POULTRY



FISH

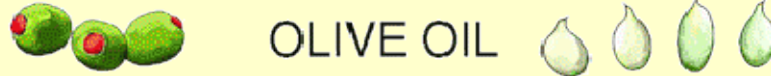


Weekly

CHEESE & YOGURT



OLIVE OIL



FRUITS



BEANS,  
LEGUMES  
& NUTS



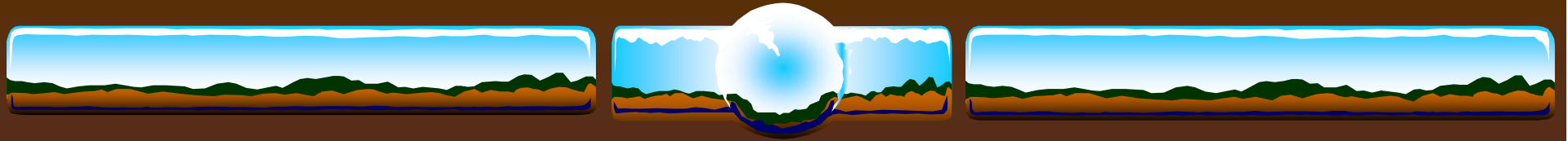
VEGETABLES



Daily

BREAD, PASTA, RICE, COUSCOUS, POLENTA,  
OTHER WHOLE GRAINS & POTATOES

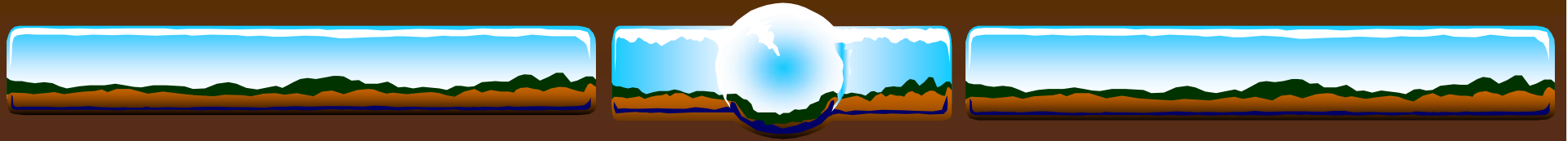




# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

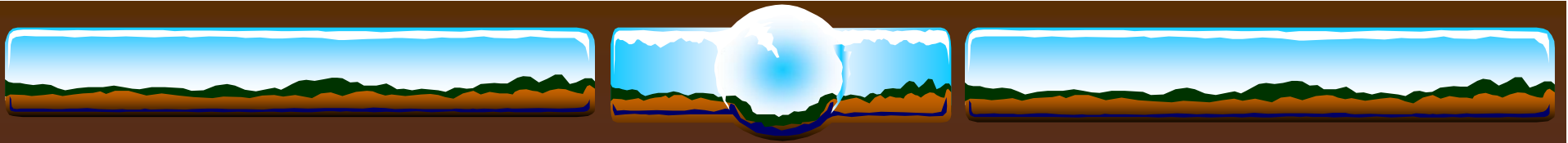
- ❖ Το ψωμί και τα δημητριακά αποτελούν επίσης εξαιρετικές πηγές βιταμινών του συμπλέγματος Β. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής αλέσεως είναι καλές πηγές φυτικών ινών, βιταμίνης Ε και ιχνοστοιχείων όπως το μαγνήσιο. Συστήνεται ότι τουλάχιστον η μισή ποσότητα του προσλαμβανόμενου ψωμιού και δημητριακών να είναι ολικής αλέσεως
- ❖ Ειδικότερα τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν την πρωταρχική πηγή βιταμίνης Α και C, ενώ περιέχουν κι άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες.





# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ❖ Το κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, σιδήρου, ψευδαργύρου και βιταμινών του συμπλέγματος Β.
- ❖ Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνη και αποτελούν την πρωταρχική πηγή ασβεστίου και βιταμίνης D. Για την πρόσληψη της απαιτούμενης ποσότητας τόσο της βιταμίνης D όσο και του Ca, συχνά διατίθενται στο εμπόριο εμπλουτισμένα προϊόντα όπως γάλα, χυμοί και δημητριακά πρωινού.



# ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ❖ Άφθονα φρούτα και λαχανικά, όσπρια και δημητριακά, κρέας και γαλακτοκομικά στις απαιτούμενες ποσότητες, έτσι ώστε να ικανοποιούνται οι διατροφικές ανάγκες και να εξασφαλίζεται η ποιότητα της δίαιτας.
- ❖ Αποφυγή της λήψης σακχαρούχων ποτών δηλαδή χυμών αναψυκτικών και γλυκισμάτων που περιέχουν υδατάνθρακες που απορροφώνται εύκολα και εισέρχονται γρήγορα στη κυκλοφορία προκαλώντας άμεση έκκριση ινσουλίνης, που προωθεί τη εναποθήκευση τόσο των λιπών, όσο και των υδατανθράκων (κίνδυνος παχυσαρκίας).

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΗΜΕΡΑ  
(ΤΗ ΛΙΤΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΔΕ ΚΑΡΔΙΑΣ ΓΝΩΣΤΗΤΩΝ)

κόκκινα κρέατα

ΛΙΓΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

γλυκά αυγά

πουλερικά

ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΩΝ

τυρί και γασούρτι

ελαιόλαδο και ελιές



φρούτα

φασόλια  
άλλα  
δασύρα  
και  
ξηροί  
καρποί

λαχανικά

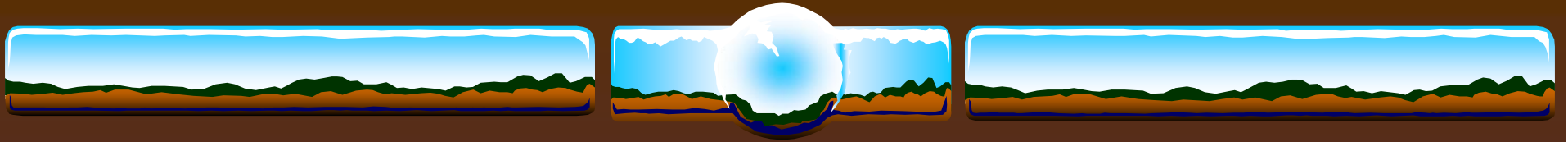


αερόβια  
αερόβια  
άσκηση

κρασί  
με μέτρο

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

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

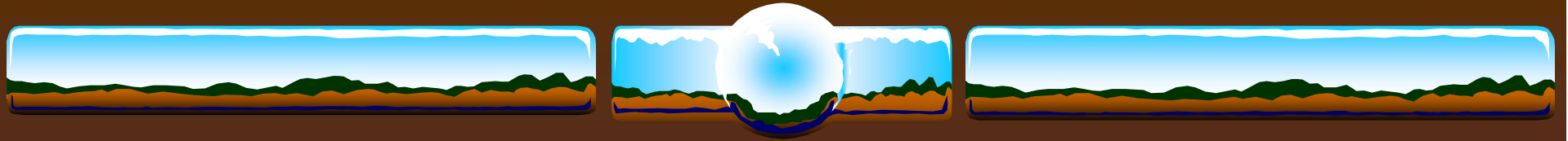


# ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ

- ❖ Προσλαμβάνει πάνω από το 30% των θερμίδων από λίπος
- ❖ Παραλείπει το πρωινό (20%)
- ❖ Παραλείπει το μεσημεριανό γεύμα (22%)
- ❖ Τσιμπολογάει συνέχεια από τις 3:00μ.μ. έως την ώρα που θα κοιμηθεί (50%)
- ❖ Καταναλώνει σε καθημερινή βάση προϊόντα fast food (80% στην Ελλάδα)
- ❖ Οι μελέτες δείχνουν ότι ο αριθμός των γευμάτων που αποφεύγει ο έφηβος ή καταναλώνει έξω από το σπίτι αυξάνεται προοδευτικά, από την αρχή της εφηβείας ως το τέλος, αντικατοπτρίζοντας την ανάγκη του για αυτονομία και διάθεση για ελεύθερο χρόνο μακριά από την επιτήρηση των γονέων.

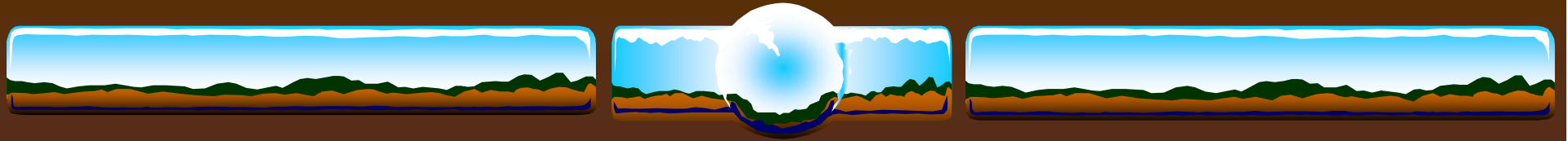






## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- ❖ Σωστή κατανομή της τροφής στη διάρκεια του 24ωρου σε πολλά μικρά γεύματα (5-6). Τα γεύματα αυτά πρέπει να είναι ισορροπημένα, δηλαδή να περιέχουν λευκώματα, υδατάνθρακες, λίπος και ίνες σε μια σωστή αναλογία.



# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

- ❖ Σύνολο λιπαρών 30-35% του συνόλου θερμίδων
- ❖ Κεκορεσμένα λιπαρά < 7% του συνόλου θερμίδων
- ❖ Πολυακόρεστα λιπαρά Έως 10% του συνόλου θερμίδων
- ❖ Μονοακόρεστα λιπαρά Έως 20% του συνόλου θερμίδων
- ❖ Υδατάνθρακες 50-60% του συνόλου θερμίδων
- ❖ Φυτικές ίνες 20-30 g / ημέρα
- ❖ Πρωτεΐνες Περίπου 15% του συνόλου θερμίδων
- ❖ Χοληστερόλη < 200 mg / ημέρα
- ❖ Σύνολο θερμίδων Ισορροπία πρόσληψης και καύσης ενέργειας για διατήρηση του επιθυμητού σωματικού βάρους / πρόληψη αύξησης του βάρους



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

