

Γ.Ε.Λ. Δολιανών
Ερευνητική Εργασία του Α2

ΘΕΜΑ:
ΔΙΑΤΡΟΦΗ –
Χρήσιμες συμβουλές



Ομάδα μαθητών

- Τζίνα Ντεμίρη
- Γεωργία Σίνη
- Νικολίνα Πέτσιου
- Θεοδώρα Σίνη

Σχολικό έτος 2017-2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Ποιες τροφές αποφεύγουμε το βράδυ;.....3
- Πόσα γεύματα την ημέρα πρέπει να τρώμε...4
- Φρούτα και λαχανικά : Γιατί πρέπει να τρώμε καθημερινά , πως τα επιλέγουμε και πως τα συντηρούμε;.....7
- Λίπη: Τα καλά τα κακά και τα χειρότερα.....9
- Παχυσαρκία και προβλήματα υγείας: Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο.....11
- Ποιες τροφές έχουν περισσότερο ασβεστό;Πόσο χρειάζεσαι καθημερινά;Πως απορροφάται καλύτερα;.....12
- Το άφθονο νερό κάνει καλό στην υγεία αλλά μην το παρακάνετε.....16
- Πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνεις καθημερινά για να χάσεις κιλά ;...17
- Η ζάχαρη ή το αλάτι είναι πιο επικίνδυνο για την υγεία μας ;..19

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγουμε να τρώμε το βράδυ;

Ο ύπνος μας είναι πολύτιμος και θέλουμε να τον διαφυλάξουμε με κάθε θυσία. Μερικές φορές όμως κάνουμε ασυναίσθητα κάποια πράγματα που τον χαλάνε.

Σε πολλές περιπτώσεις θεωρούμε ότι μια σαλάτα είναι ένα ελαφρύ και κατάλληλο γεύμα για το βράδυ πριν κοιμηθούμε . Πόσοι ξέρουν όμως ότι τα λαχανικά είναι ένα πράγμα που θα έπρεπε να αποφεύγουμε να καταναλώνουμε για τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον ύπνο μας;

Ποιες τροφές λοιπόν δεν πρέπει να πλησιάζουμε το βράδυ για να μπορέσουμε να κοιμηθούμε χωρίς αυτήν την αίσθηση καούρας και το βάρος στο στομάχι, που είναι τα χαρακτηριστικά της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης;

Αν από την άλλη καταναλώσουμε σοκολάτα, μάλλον θα μείνουμε ξάγρυπνοι γιατί και περιέχει καφεΐνη, οπότε και θα μας ξυπνήσει αλλά είναι πλούσια και σε λιπαρά. Τα λιπαρά φαγητά, όπως για παράδειγμα το junk food, το παγωτό και τα μπισκότα γενικά πρέπει να αποφεύγονται . Στην κατηγορία αυτή των λιπαρών τροφίμων συμπεριλαμβάνονται και τα τυριά και ακόμα και οι ξηροί καρποί, παρόλο που πρόκειται για ακόρεστα λιπαρά.

Αντίστοιχα κακές επιλογές είναι και ορισμένα φρούτα. Ένα πορτοκάλι ή ένα πράσινο μήλο για παράδειγμα είναι όξινα οπότε αν θέλετε οπωσδήποτε ένα φρούτο μπορείτε να προτιμήσετε ένα κόκκινο μήλο.

Δεν συζητάμε βέβαια για τον καφέ ο οποίος εκτός του ότι θα μας βλάψει στο στομάχι, θα μας ξυπνήσει κιόλας λόγω της καφεΐνης που μπορούμε να βρούμε και σε άλλες τροφές.

Καθώς η πέψη κατά τη διάρκεια του ύπνου επιβραδύνεται, καλό θα ήταν να μην προτιμάμε τα πικάντικα φαγητά καθώς ο οργανισμός μας θα αναγκαστεί να δουλέψει διπλάσια ώστε να τα αφομοιώσει. Επίσης το νερό όλοι ξέρουμε ότι κάνει ιδιαίτερο καλό αλλά θα πρέπει να το «αγνοήσουμε», αν δεν θέλουμε να σηκωνόμαστε κάθε τρεις και λίγο για τουαλέτα.

Άλλη μία κατηγορία που δύσκολα θα...χωνευτεί είναι τα ζυμαρικά αφού έτσι και αλλιώς είναι δύσκολο να

μεταβολιστούν, αλλά και τα λαχανικά αφού οι υγιεινές ίνες που περιέχουν θα φέρουν φούσκωμα που θα σας ταλαιπωρήσει όλο το βράδυ.

Μπορεί λοιπόν κάποιες από αυτές τις τροφές να μας αρέσουν αλλά αν θέλουμε έναν ήρεμο και ποιοτικό ύπνο, καλό θα ήταν να τις ξεχάσουμε μέχρι και 3 ώρες πριν τον ύπνο, για να έχουμε όνειρα γλυκά!

Πόσα γεύματα την ημέρα πρέπει να τρώμε?

Η ιδέα, του ότι αν περνάς πολύ χρόνο χωρίς φαγητό, αναγκάζεις τον μεταβολισμό σου να «κλείσει», είναι πολύ δημοφιλής. Υπάρχουν τόσες διατροφικές ανακρίβειες στον κόσμο, που επιβάλλεται να διευκρινιστούν. Δεν γνωρίζω ποιος προώθησε πρώτος αυτή την σκέψη, ότι το να καταναλώνετε πολλά μικρά γεύματα την ημέρα θα προωθήσει την απώλεια βάρους σας και θα αυξήσει τον μεταβολισμό σας, αυτό όμως που είναι σίγουρο, είναι αυτή η άποψη έγινε γρήγορα διατροφικό δόγμα. Και αυτό επειδή όταν μια άποψη μοιάζει πολύ επιστημονική, συνήθως γίνεται άμεσα αποδεκτή.

<http://www.newsbeast.gr/health/arthro/379800/posa-geumata-tin-imeri-prepei-na-trome>

Πόσα και ποια είναι τα γεύματα που πρέπει να κάνουμε την ημέρα

Όπως είπαμε και πιο πάνω, το ιδανικό θα ήταν να κάνουμε έξι γεύματα την ημέρα. Αυτά χρονικά θα μπορούσαν να τοποθετηθούν ως εξής:

Πρωινό:

Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Το τρώμε το πρωί μόλις ξυπνήσουμε και πρέπει να είναι ένα πλήρες γεύμα πλούσιο σε ενέργεια για να μας βοηθήσει να ξεκινήσουμε την μέρα μας.



Δεκατιανό:

Λέγεται έτσι γιατί θεωρητικά κάποιος που έφαγε το πρωινό του στις 7 μετά από ένα τρίωρο, δηλαδή κατά τις δέκα θα ψάχνει κάτι να τσιμπολογήσει.

Είναι ένα ελαφρύ γεύμα, αλλά απολύτως απαραίτητο για να μας κρατήσει μέχρι το μεσημεριανό και να μην πέσουμε με τα μούτρα.

Μεσημεριανό:

Αυτό είναι το κύριο γεύμα μας. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από κρέας, ψάρι και λαχανικά μέχρι όσπρια, λαδερά και ζυμαρικά.

Καλό είναι να συνοδεύεται με σαλάτα η οποία εκτός από θρεπτική είναι και απαραίτητη για να μας δημιουργήσει κορεσμό και να φάμε μικρότερη ποσότητα φαγητού.

Απογευματινό:

Είναι κάτι αντίστοιχο με το δεκατιανό. Ένα μικρό γεύμα όπως ένα γιαούρτι ή ένα φρούτο για να μας κρατήσει μέχρι το δείπνο.

Βραδινό:

Το βραδινό μας γεύμα καλό είναι να είναι ελαφρύ, αν και μπορεί να είναι το ίδιο ή παρόμοιο με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα.

Εναλλακτικά μια μεγάλη σαλάτα ή μια φρουτοσαλάτα με γιαούρτι ίσως είναι ότι χρειάζεται.

Προ ύπνου:

Πρόκειται για ένα παρεξηγημένο γεύμα, καθώς πολύς κόσμος θεωρεί λάθος να φάει πριν πέσει για ύπνο. Ωστόσο, κάποιος που έχει φάει νωρίς το βραδινό του είναι λάθος να πέσει για ύπνο με άδειο στομάχι. Ένα ποτήρι γάλα ή μια μικρή χούφτα καρύδια είναι ότι πρέπει.

Προσοχή !!!! στο αλάτι που καταναλώνουμε ...

Η χημική ονομασία του αλατιού είναι «χλωριούχο νάτριο». Συνεπώς, από το αλάτι που προσθέτουμε στα φαγητά παίρνουμε μια ποσότητα χλωρίου και νατρίου. Μπορούμε να πούμε όμως ότι καταναλώνουμε έμμεσα αλάτι και από τα τρόφιμα που περιέχουν μόνο το νάτριο ως φυσικό συστατικό. Τέτοιες τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο είναι τα ζωικά τρόφιμα. Έχει υπολογιστεί ότι από το αλάτι που προσθέτουμε στο φαγητό παίρνουμε το 15% του νατρίου της διαίτας μας. Το νάτριο των τροφίμων συμμετέχει κατά 10%, ενώ η υπόλοιπη ποσότητα καλύπτεται από το νάτριο των συσκευασμένων τροφίμων.

Η υπερκατανάλωση οποιουδήποτε προϊόντος μπορεί να προκαλέσει άμεσο ή έμμεσο πρόβλημα στην υγεία. Ειδικά για το αλάτι, οι ειδικοί υπολογίζουν πως περισσότερο από το 30% του πληθυσμού παρουσιάζει αυξημένη αρτηριακή πίεση, η οποία οφείλεται στην υψηλή πρόσληψη νατρίου. Έχει παρατηρηθεί ότι ο περιορισμός του αλατιού στην καθημερινή διατροφή επιφέρει σημαντική πτώση της αρτηριακής πίεσης σε μεγάλο αριθμό υπερτασικών ατόμων. Επίσης, η μείωση της κατανάλωσης αλατιού από ανθρώπους που βρίσκονται σε φαρμακευτική αγωγή αυξάνει την αποτελεσματικότητα των αντιυπερτασικών

φαρμάκων. Τα ψάρια, τα κρεατικά, τα πουλερικά και τα αυγά περιέχουν σημαντικές ποσότητες νατρίου, άρα μπορούν να καταναλώνονται με ελάχιστο ή και καθόλου αλάτι, χωρίς να είναι άνοστα. Περιορίζοντας, εξάλλου, το αλάτι στα συγκεκριμένα φαγητά, μειώνετε και την ποσότητα που προσλαμβάνετε καθημερινά, κάτι που αποτελεί «παράπλευρη» ωφέλεια για τον οργανισμό σας.

Το αλάτι δεν έχει θερμιδική αξία, άρα δεν παχαίνει. Έχει όμως την ιδιότητα να συγκρατεί νερό. Είναι, λοιπόν, πιθανό να παρουσιαστεί κατακράτηση υγρών στον οργανισμό και συνακόλουθη αύξηση του βάρους σας, αν έχετε την τάση να βάζετε αρκετή ποσότητα αλατιού στο φαγητό σας. Δεν θα πρόκειται όμως για λίπος, αλλά για υγρά. **Έχει οριστεί μία «ελάχιστη συνιστώμενη απαίτηση» για το νάτριο, το στοιχείο που περιέχεται και στο αλάτι. Αυτή είναι 500 χιλιοστόγραμμα την ημέρα, ποσότητα που περιέχεται σε 1,3 γρ. αλατιού.**

Με την κατανάλωση συσκευασμένων προϊόντων που το περιέχουν, αλλά και με τη συνήθεια που έχουμε να το προσθέτουμε στο φαγητό μας, η πρόσληψη αλατιού φτάνει τα 12,5 γρ. την ημέρα, δηλαδή δεκαπλάσια ποσότητα από αυτή που έχουμε ανάγκη. Τα υποκατάστατα αλατιού, ή αλάτια light, περιέχουν ένα ποσοστό καλίου αντί για νάτριο. Όμως το κάλιο, εκτός των άλλων ιδιοτήτων του, επηρεάζει -και σε μεγάλες ποσότητες διαταράσσει- τον καρδιακό παλμό. Κατά συνέπεια, τα άτομα που αντιμετωπίζουν οποιοδήποτε καρδιακό πρόβλημα θα πρέπει να το καταναλώνουν με προσοχή και με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού τους.

Πρέπει να τονιστεί ότι ένας άνθρωπος καταναλώνει αλάτι από τη βρεφική ηλικία. Ένα μωρό που θηλάζει καταναλώνει λιγότερο (το μητρικό γάλα περιέχει 17 mg νάτριο ανά 100 γρ., ποσότητα που επηρεάζεται ελάχιστα από τη διατροφή της θηλάζουσας), ενώ αυτό που δεν θηλάζει περισσότερο (το αγελαδινό γάλα περιέχει 50 mg νάτριο ανά 100 γρ. και τα τεχνητά γάλατα κατά μέσο όρο 25-30 mg).

Φρούτα και λαχανικά:

Γιατί πρέπει να τρώμε καθημερινά, πως τα επιλέγουμε και πως τα συντηρούμε

Τα φρούτα και τα λαχανικά βρίσκονται στη δεύτερη θέση της διατροφικής πυραμίδας, άρα πρέπει να τα καταναλώνονται σε καθημερινή βάση. Οι τελευταίες συστάσεις συστήνουν την κατανάλωση 5-9 μερίδων φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Πώς όμως πρέπει να επιλέγουμε τα φρούτα και τα λαχανικά και πώς πρέπει να τα συντηρούμε;

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, που βοηθούν στην ανάπτυξη και στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Το κάθε φρούτο και λαχανικό έχει τις δικές του ιδιότητες και προσφέρει

διαφορετικά θρεπτικά συστατικά. Είναι σημαντικό λοιπόν να καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών, αν θέλετε να παίρνετε όλα τα θρεπτικά συστατικά.

Πώς επιλέγουμε το κάθε φρούτο;

1. Εσπεριδοειδή πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ και λάιμ.

Διαλέξτε αυτά που έχουν λεπτό φλοιό χωρίς χτυπήματα, αλλά είναι βαριά σε σχέση με το μέγεθός τους, γιατί αυτό σημαίνει ότι έχουν περισσότερη «σάρκα» και επομένως περισσότερο χυμό ή «φαγώσιμο» καρπό. Η πιο χοντρή φλούδα, σημαίνει λιγότερο φρούτο και, συνεπώς, λιγότερο βάρος.

2. Μπανάνες

Επιλέξτε φρούτα με καθαρή φλούδα, χωρίς χτυπήματα, κίτρινη ή ελαφρώς πράσινη. Οι μπανάνες μπορούν να συνεχίσουν να ωριμάζουν και στο σπίτι, σε θερμοκρασία δωματίου. Μην βάζετε τις μπανάνες στο ψυγείο, γιατί μέσα σε μια μέρα μπορεί να μαυρίσουν.

3. Μήλα

Διαλέξτε σκληρά μήλα, με έντονο χρώμα και χωρίς χτυπήματα.

4. Πεπόνια

Επιλέξτε πεπόνια με πράσινη σάρκα και κιτρινοπράσινη φλούδα ή πεπόνια με κίτρινη σάρκα και κίτρινη φλούδα που είναι σκληρά, χωρίς χτυπήματα.

5. Σταφύλια

Διαλέξτε αυτά που είναι σκληρά και στεγνά. Οι ρόγες πρέπει να είναι στερεωμένες στα κοτσανάκια τους και να μην είναι μαραμμένες στο σημείο όπου ενώνονται με το κοτσάνι.

6. Ροδάκινα

Προτιμήστε τα σκληρά, με έντονο χρώμα, χωρίς χτυπήματα. Το σχήμα, η γεύση και το μέγεθός τους εξαρτώνται από την ποικιλία τους.

7. Φράουλες

Πρέπει να είναι σκληρές, στεγνές, με έντονο κόκκινο χρώμα και πράσινα, μη μαραμμένα κοτσάνια.

8. Ανανάς

Πρέπει να είναι σκληρός και να έχει πορτοκαλί χρώμα στο κάτω μέρος του. Μετά τη συλλογή του, ο ανανάς δεν ωριμάζει, ενώ όταν τοποθετηθεί στο ψυγείο μαυρίζει, γι' αυτό είναι καλύτερο να φυλάγεται σε θερμοκρασία δωματίου και όταν κοπεί να συντηρείται στο ψυγείο. Μπορεί να καταναλωθεί μέσα σε 2 μέρες από τη στιγμή που θα κοπεί.

Λίπη: Τα καλά, τα κακά και τα χειρότερα

Πόσο λίπος;

Με το σημερινό τρόπο διατροφής είναι δύσκολο να λείπει το λίπος από τη διατροφή μας και επομένως να έχουμε δυσάρεστες συνέπειες από την έλλειψή του. Συνήθως συμβαίνει το αντίθετο, καθώς το λίπος υπάρχει στις περισσότερες τροφές που καταναλώνουμε και σε ορισμένες μάλιστα σε πολύ υψηλή περιεκτικότητα, πράγμα που σημαίνει ότι εύκολα μπορεί κανείς να ξεπεράσει τις απαιτούμενες ποσότητες κατά πολύ.

Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή. Η συνολική ημερήσια πρόσληψη λίπους στη διατροφή μας με βάση τις συστάσεις διεθνών φορέων και οργανισμών **δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 30-35% των συνολικών θερμίδων που προσλαμβάνουμε ημερησίως**. Η ποσότητα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά εξαρτάται και από το είδος του λίπους. Για τα μέγιστα οφέλη στην υγεία, οι επιστήμονες συνιστούν το μεγαλύτερο ποσοστό να προέρχεται από μονοακόρεστα λίπη (ελαιόλαδο).

Είναι νόστιμα, είναι «αμαρτωλά», είναι κυνηγημένα και παρεξηγημένα. Βούτυρο, ελαιόλαδο, μαργαρίνες, σπορέλαια δίνουν γεύση στη διατροφή μας, μπορούν όμως να μας φορτώσουν με αρκετά κιλά και ορισμένα από αυτά μπορούν να βλάψουν την υγεία μας. Το λίπος είναι απαραίτητο για την υγεία μας, αρκεί να ξέρουμε τι είδους και πόσο να τρώμε, καθώς και πώς να το μαγειρεύουμε.

Γιατί μας χρειάζεται το λίπος;

Το λίπος αποτελεί ένα από τα τρία βασικά συστατικά που πρέπει να προσλαμβάνονται μέσω της διατροφής (τα άλλα δύο είναι οι πρωτεΐνες και οι υδατάνθρακες) για την ομαλή ανάπτυξη και υγεία του οργανισμού. Το λίπος αποτελεί, επίσης, μια συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας καθώς 1 γραμμάριο λίπους προσφέρει στον οργανισμό 9 θερμίδες. Επιπλέον, το αποθηκευμένο λίπος προστατεύει τα οστά και τα όργανα, διατηρεί τη θερμοκρασία του σώματος σε ένα στενό εύρος (θερμομόνωση) και αποτελεί βασικό συστατικό των κυτταρικών

μεμβρανών που περιβάλλουν, προφυλάσσουν και σχηματοποιούν τα κύτταρά μας. Χωρίς αυτές τις μεμβράνες, θα ήταν αδύνατη η ύπαρξη των κυττάρων του οργανισμού και κατά συνέπεια δεν θα υπήρχε ζωή.

ΤΑ ΚΑΛΑ

Μονοακόρεστα λιπαρά

Τα μονοακόρεστα λιπαρά αποτελούν το «καλό» λίπος, γιατί ενταγμένα σε μια ισορροπημένη διατροφή όχι μόνο δεν προκαλούν προβλήματα, όπως το κορεσμένο λίπος, αλλά προστατεύουν κιόλας από την εμφάνιση διάφορων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα και ο σακχαρώδης διαβήτης, καθώς μειώνουν ελαφρά τη χοληστερίνη, ενώ δεν επηρεάζουν ή -κατά άλλους ερευνητές- ελαφρώς αυξάνουν τα επίπεδα της HDL («καλής» χοληστερίνης).

Πηγές: Η κυριότερη πηγή μονοακόρεστων είναι το ελαιόλαδο. Επίσης, μικρότερες ποσότητες περιέχονται στα σπορέλαια (καλαμποκέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο κλπ.), στο αβοκάντο, στο σουσάμι, στο ταχίνι, στα αμύδαλα, στα αράπικα φιστίκια και στα καρύδια.

ΤΑ ΚΑΚΑ

Κορεσμένα λιπαρά

Θεωρούνται «κακά» λιπαρά γιατί είναι αυτά που σχετίζονται με καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.

Η αυξημένη κατανάλωσή τους οδηγεί σε αύξηση της ολικής και της «κακής» (LDL) χοληστερίνης.

Πηγές: Οι σημαντικότερες πηγές κορεσμένων λιπαρών είναι τα ζωικά λίπη, όπως τα πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί), το λίπος του κρέατος, το αυγό, η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο και ορισμένες φυτικές τροφές, όπως η καρύδα.

ΚΑΙ ΤΑ ΧΕΙΡΟΤΕΡΑ

Μια ιδιαίτερη κατηγορία λιπαρών είναι τα trans. Στην πραγματικότητα δεν αποτελούν εντελώς ξεχωριστή κατηγορία, αλλά υποπροϊόν της θερμικής κυρίως επεξεργασίας των πολυακόρεστων λιπαρών. Συγκεκριμένα, πρόκειται **για λίπη που**

έχουν υποστεί τη βιομηχανική διεργασία της υδρογόνωσης, για να είναι ανθεκτικά στην οξείδωση και να έχουν στερεά μορφή, όπως κάποιες μαργαρίνες.

Παχυσαρκία και προβλήματα υγείας: Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο

Τους παχύσαρκους που είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν προβλήματα υγείας μπορούν πλέον να διακρίνουν καλύτερα οι επιστήμονες, μετά τη διεξαγωγή σχετικής έρευνας.

Αμερικανοί επιστήμονες που ζήτησαν από 20 παχύσαρκους να λαμβάνουν περισσότερη τροφή επί πολλούς μήνες, ανακάλυψαν ότι περίπου το ένα τέταρτο από αυτούς εξακολουθούσε να διατηρεί την καλή του υγεία, παρότι πήρε επιπλέον κιλά.

Η έρευνα αυτή, τα αποτελέσματα της οποίας δημοσιεύθηκαν στις 2 Ιανουαρίου στο περιοδικό *Journal of Clinical Investigation*, έγινε από επιστήμονες της ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου Ουάσινγκτον που βρίσκεται στο Σεν Λούις του Μιζούρι.

Οι επιστήμονες ζήτησαν από τους ανθρώπους που συμμετείχαν στην έρευνα να λαμβάνουν καθημερινά επιπλέον 1.000 θερμίδες τρώγοντας κυρίως σε ταχυφαγεία, με στόχο να αυξήσουν κατά 6% το βάρος τους.

Όσοι από τους συμμετέχοντες δεν υπέφεραν από ασθένειες που συνδέονται με την παχυσαρκία, όπως προβλήματα στην παραγωγή ινσουλίνης, αυξημένη αρτηριακή πίεση, αυξημένο λίπος στο συκώτι, εξακολουθούσαν να μην παρουσιάζουν προβλήματα αφού πήραν επτά κιλά, σύμφωνα με την έρευνα.

Τα αποτελέσματα συνάδουν με τα όσα έχουν παρατηρήσει οι επιστήμονες στον γενικότερο πληθυσμό: περίπου το ένα τέταρτο των παχύσαρκων ατόμων δεν υποφέρουν από επιπλοκές που μπορούν να τους προκαλέσουν καρδιακή κρίση, εγκεφαλικό ή να τους δημιουργήσουν διαβήτη.

Όμως η κατάσταση της υγείας όσων είχαν ήδη προβλήματα υγείας πριν τη λήψη επιπλέον βάρους επιδεινώθηκε.

«Μια άλλη διαφορά αφορά τη γενετική λειτουργία του λιπώδους ιστού», επισημαίνεται στην έρευνα, η οποία έδειξε ότι οι παχύσαρκοι με κανονικό μεταβολισμό έχουν περισσότερα γονίδια που ρυθμίζουν το λίπος τους.

Πάντως θα πρέπει να γίνουν και άλλες έρευνες για να καθοριστεί για ποιο λόγο κάποιοι παχύσαρκοι είναι πιο επιρρεπείς στα προβλήματα υγείας.

«Είναι γενετικοί λόγοι, μια ιδιαίτερη δίαιτα, η σωματική δραστηριότητα, η σωματική υγεία ή τα μικρόβια;», διερωτήθηκε ο Σάμιουελ Κλάιν διευθυντής του Κέντρου Ανθρώπινης

Διατροφής του πανεπιστημίου Ουάσινγκτον.

<http://www.onmed.gr/ygeia/story/324240/paxysarkia-kai-provlimata-ygeias-poioi-kindyneyouun-perissotero>

**Ποιες τροφές έχουν περισσότερο ασβέστιο; Πόσο χρειάζεσαι καθημερινά;
Πώς απορροφάται καλύτερα;**

Ασβέστιο. Ξέρεις πόσο σημαντικό είναι για μια γυναίκα. Βασικό δομικό συστατικό των οστών, απαραίτητο για την υγεία τους και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Συντελεί στην πήξη του αίματος και στην ορμονική λειτουργία. Βοηθά στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου, της οστεοπόρωσης, της δυσκοιλιότητας και κάποιων μορφών καρκίνου.

Πόσο ασβέστιο χρειάζεσαι καθημερινά; Σε ποιες τροφές θα το βρεις σε μεγαλύτερη ποσότητα; Plus: Διατροφικά tips για να βοηθήσεις το σώμα σου να απορροφήσει όσο περισσότερο ασβέστιο γίνεται από τα τρόφιμα. Η Διαιτολόγος Διατροφολόγος Ελένη Φουσέκα έχει τις απαντήσεις...

ΠΟΣΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΧΡΕΙΑΖΟΜΑΙ;

Ένας μέσος άνθρωπος ηλικίας 19-50 ετών πρέπει να παίρνει καθημερινά 1000mg ασβεστίου (θα βρεις αυτή την ποσότητα σε 4 ποτήρια γάλα περίπου. Θα σου εξηγήσω παρακάτω περισσότερα). Βέβαια σε διαφορετικές περιόδους της ζωής σου ίσως η ανάγκη για ασβέστιο να διαφέρει. Μεγαλύτερες από το μέσο όρο απαιτήσεις σε ασβέστιο έχουν τα παιδιά, οι έφηβοι, οι έγκυες και θηλάζουσες μητέρες, ιδιαίτερα οι έφηβες, καθώς και οι γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας, στο στάδιο της εμμηνόπαυσης.

Η έλλειψη ασβεστίου κατά την περίοδο της ανάπτυξης έχει ως αποτέλεσμα χαμηλή κορυφαία οστική μάζα και κατά συνέπεια αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη οστεοπενίας και οστεοπόρωσης στην ενήλικη ζωή. Η μέγιστη οστική πυκνότητα στον άνθρωπο επιτυγχάνεται περίπου στο 30ο έτος της ηλικίας ενός άντρα και στο 25ο έτος της ηλικίας μιας γυναίκας.

ΠΟΥ ΘΑ ΒΡΩ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ;

Ξέρεις πως το γάλα και τα προϊόντα του - γιαούρτι και τυρί - περιέχουν πολύ. Που αλλού όμως υπάρχει σε αφθονία ώστε να καλύψεις την ημερήσια ποσότητα ασβεστίου που έχει ανάγκη το σώμα σου;

Δες παρακάτω μια αντιπροσωπευτική λίστα με τρόφιμα της καθημερινότητας και πόσο ασβέστιο σου προσφέρουν. Θυμήσου, πρέπει να δώσει στον οργανισμό σου περίπου 1000mg κάθε μέρα... Βγάλε λοιπόν κομπιουτεράκι και κάνε τους υπολογισμούς!

ΟΜΑΔΕΣ ΥΨΗΛΟΥ... ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Εκτός από τις καθημερινές ανάγκες που έχουμε όλοι μας, υπάρχουν κάποιες ομάδες ανθρώπων που πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί σε ό, τι αφορά στο ασβέστιο.

- Γυναίκες με αμηνόρροια ή/και αθλήτριες: Όταν η έμμηνος ρύση σταματά ή αποτυγχάνει να ξεκινήσει σε γυναίκες που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία τα επίπεδα των οιστρογόνων μειώνονται και επηρεάζουν την ισορροπία του ασβεστίου. Πολλές φορές επίσης, η μειωμένη πρόσληψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών σε αθλήτριες, κυρίως νεαρές αθλήτριες, με εντατική προπόνηση μπορεί να οδηγήσει σε διατροφικές διαταραχές που συνδέονται με διαταραχές στην έμμηνο ρύση. Η κλινική αυτή κατάσταση ονομάζεται «γυναικεία αθλητική τριάδα» και χαρακτηρίζεται από διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια και οστεοπόρωση.

- Άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη και αλλεργία στο γάλα αγελάδας: Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν ευαισθησία στη λακτόζη, παρουσιάζουν φούσκωμα ή πόνους στην κοιλιά, τάση προς έμετο και διάρροιες και αποφεύγουν την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων ή καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη. Αυτό έχει ως συνέπεια η απορρόφηση ασβεστίου να γίνεται πιο δύσκολη...

- Χορτοφάγοι: Οι χορτοφάγοι εμφανίζουν μικρότερη ικανότητα απορρόφησης ασβεστίου επειδή καταναλώνουν περισσότερα φυτικά προϊόντα που περιέχουν οξαλικό και φυτικό οξύ που αναστέλλει ή εμποδίζει την απορρόφηση του ασβεστίου αντίστοιχα. Ο κίνδυνος για ανεπάρκεια ασβεστίου αυξάνεται σε χορτοφάγους που αποκλείουν από τη διατροφή τους όλες τις ζωικές τροφές, μεταξύ αυτών το γάλα και τα προϊόντα του.

- Μετεμνηνοπαυσιακές γυναίκες: Μετά την κλιμακτήριο μειώνονται τα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία αυξάνουν την απορρόφηση και εναπόθεση του ασβεστίου στα οστά. Συνέπεια της μειωμένης εναπόθεσης ασβεστίου είναι η εμφάνιση οστεοπόρωσης.

ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μην επαναπαύεσαι. Το ότι λατρεύεις το γάλα ή τα ψάρια δεν είναι από μόνο του αρκετό. Γιατί μπορεί να πίνεις το γάλα σου με σοκολάτα για παράδειγμα κι έτσι να εμποδίζεις μέρος της απορρόφησης του ασβεστίου. Πολλοί διατροφικοί παράγοντες μπορούν να επηρεάσουν την απορρόφηση του ασβεστίου, είτε να την ευνοήσουν, είτε να την εμποδίσουν.

Η Διαιτολόγος Διατροφολόγος Ελένη Φουσέκα σου δίνει βασικά tips για να έχεις το καλύτερο αποτέλεσμα.

- Βιταμίνης D: Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D είναι τα λιπαρά ψάρια, όπως σκουμπρί, σολομός, σαρδέλα, τα αυγά και τα ενισχυμένα σε βιταμίνη D γάλατα και δημητριακά πρωινού. Επίσης, 10-15 λεπτά τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα έκθεση στον ήλιο, προσφέρει ικανοποιητικές ποσότητες βιταμίνης D.

- Απόφυγε την υπερκατανάλωση κρέατος. Η αυξημένη κατανάλωση πρωτεϊνών ενισχύει την απορρόφηση του ασβεστίου, η υπερβολική κατανάλωσή τους όμως οδηγεί σε αυξημένη αποβολή του ασβεστίου από τα ούρα. Περιορίσε την κατανάλωση κόκκινων κρεάτων και γαλακτοκομικών με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Τα κορεσμένα λιπαρά, μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Διάλεξε αντίθετα άπαχο κρέας και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά...

- Περιορίσε την κατανάλωση αλατιού. Το αλάτι βοηθά στην αποβολή του ασβεστίου.

- Απόφυγε την υπερκατανάλωση καφέ, τσάι και αναψυκτικών που περιέχουν καφεΐνη, οδηγούν σε πολυουρία και σταδιακή απώλεια ασβεστίου από τα ούρα.

- Πες όχι κάπου, κάπου στη σοκολάτα. Τροφές που περιέχουν οξαλικά άλατα, όπως η σοκολάτα, το κακάο και το σπανάκι, μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.

- Μην το παρακάνεις με το αλκοόλ, γιατί παρεμποδίζει την εναπόθεση ασβεστίου στα οστά και αυξάνει την αποβολή του από τα ούρα. Αν έχεις μέτρο,

τότε μπορεί να κάνεις και καλό. Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να βοηθήσει την αύξηση της οστικής μάζας.

- Μέτρον άριστον και στα λαχανικά. Αν η διατροφή σου περιέχει μεγάλη ποσότητα φυτικών ινών, αυτά δημιουργούν συμπλέγματα με το ασβέστιο των τροφών και εμποδίζουν την απορρόφηση του. Κάθε 13 gr επιπλέον φυτικές ίνες αυξάνουν την ανάγκη σε ασβέστιο κατά 75 mg.

- Συνδύασε τροφές που περιέχουν ασβέστιο με ένα ποτήρι λεμονάδα ή χυμό από πορτοκάλι ή γκρέιπ φρουτ. Τι θα έλεγες για ένα γιαουρτάκι με πορτοκάλι; Πώς θα σου φαινόταν ένα smoothie με grape fruit; Το όξινο περιβάλλον που θα δημιουργηθεί βοηθά την απορρόφηση του ασβεστίου.

<http://www.tlife.gr/fitness/105/healthandfitness-asbestio/0-39256>

Το άφθονο νερό κάνει καλό στην υγεία αλλά μην το παρακάνετε

Το νερό ενυδατώνει χωρίς να προσθέτει θερμίδες και φαίνεται πως αυξάνει κάπως τις καύσεις [επιταχύνοντας το μεταβολισμό](#). Έτσι τα τελευταία χρόνια πολλοί διατροφολόγοι έχουν πει ότι πρέπει να πίνουμε συνειδητά άφθονο νερό, περίπου 1,6-2 λίτρα την ημέρα (6-8 ποτήρια). Κι αυτό γιατί η δίψα, το μήνυμα που μας δίνει το σώμα για να προλάβουμε την αφυδάτωση δεν είναι τέλειο. Διψάμε μόνο όταν λείπει αρκετό νερό από το σώμα και πρέπει να φροντίζουμε να πίνουμε νερό πριν ακόμα πάρουμε αυτό το μήνυμα.

Η εμμονή με το νερό είναι από τα πιο συνήθη διατροφικά κλισέ. Όμως πρόσφατα στοιχεία συγκλίνουν στο ότι η μεγάλη κατανάλωση νερού μπορεί να κάνει κακό στην υγεία και ότι είναι καλύτερα να πίνουμε όταν διψάμε παρά κατά βούληση. Ας σημειωθεί επίσης ότι, σύμφωνα με μια μελέτη, οι μαραθωνοδρόμοι που πίνουν ανάλογα με την δίψα τους έχουν καλύτερες επιδόσεις σε σχέση με όσους πιέζονται να καταναλώνουν υγρά.

Τα οφέλη

Το καλό που κάνει η κατανάλωση άφθονου νερού έχει καταγραφεί στην περίπτωση ορισμένων ασθενειών. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η πέτρα στα νεφρά και η αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας. Φαίνεται μάλιστα ότι το νερό προλαμβάνει ως ένα σημείο τις ουρολοιμώξεις. Επίσης, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το νερό μαζί με τα φρούτα και τα λαχανικά μειώνουν την πιθανότητα πρόωρου τοκετού.

Φαίνεται ακόμα ότι ορισμένοι καρκίνοι μπορούν να προληφθούν πίνοντας αρκετό νερό, διότι οι καρκινογόνες ουσίες απεκκρίνονται πιο γρήγορα από το σώμα. Μια μελέτη ερευνητών του Χάρβαρντ βρήκε ότι ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου της ουροδόχου κύστης μειώνεται

κατά 50% για όσους καταναλώνουν πάνω από έξι ποτήρια νερό την ημέρα, σε σχέση με αυτούς που πίνουν μόλις ένα ποτήρι.

Για όλα αυτά τα οφέλη, πολλά άτομα πίνουν συχνά νερό και κάποιοι έχουν πάντα ένα μπουκαλάκι μαζί τους όπου κι αν πάνε. Μπορεί όμως να εκπλαγούν αν μάθουν ότι ορισμένοι ειδικοί έχουν αρχίσει να θέτουν υπό αμφισβήτηση τα οφέλη που έχει για την υγεία το άφθονο πόσιμο νερό και τα 2 λίτρα την ημέρα θεωρώντας ότι αυτή η ποσότητα είναι μεγαλύτερη από όση μπορεί να χρειάζεται πραγματικά το σώμα.

<http://www.healthyliving.gr/2015/02/16/nero-poly-ligo-kako-kalo-poso/>

Πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνεις καθημερινά για να χάσεις κιλά;



ΠΟΙΟΣ ΕΙΝΑΙ Ο ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΟΥ ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ

Κάθε μέρα το σώμα σου χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργήσει. Και σε τι μεταφράζεται αυτή η ενέργεια; Μα φυσικά σε θερμίδες! Το σύνολο των θερμίδων που έχει ανάγκη ο οργανισμός καθημερινά ονομάζεται βασικός μεταβολισμός. **“Ο βασικός μεταβολισμός είναι το σύνολο της ενέργειας που πρέπει να χρησιμοποιήσει ο οργανισμός μας για να καλύψει πλήρως όλες εκείνες τις λειτουργίες που γίνονται εν αγνοία μας, προκειμένου να διατηρηθούμε στη ζωή (π.χ. η λειτουργία της καρδιάς, η διατήρηση της θερμοκρασίας**

τους σώματος κλπ.), και επηρεάζεται άμεσα κυρίως από το βάρος, την ηλικία, το φύλο και τη σωματική μας διάπλαση” εξηγεί η κα. Δέδε. Αυτός (ο βασικός μεταβολισμός) είναι και ο αριθμός κλειδί για να ξέρεις πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνεις καθημερινά.

***Σημείωσε πως με τον δεύτερο τρόπο ο Βασικός Μεταβολισμός βγαίνει πάντα λιγότερες θερμίδες. Αυτό είναι λογικό, εφόσον σε αυτόν τον τρόπο υπολογισμού δεν συμπεριλαμβάνεται το ύψος.**

Γυμνάζεσαι; Τότε οι θερμίδες που χρειάζεσαι ημερησίως είναι περισσότερες
Εδώ θα καταλάβεις πόσο σημαντική είναι η εξάσκηση στην

καθημερινότητα. Τώρα λοιπόν που ξέρεις πόσες θερμίδες χρειάζεται το σώμα σου, πρέπει να υπολογίσεις και τη φυσική σου κατάσταση για να ξέρεις με ακρίβεια πόση ενέργεια καταναλώνεις στην καθημερινότητα. Αν δεν γυμνάζεσαι καθόλου, τότε οι θερμίδες που μπορείς να

καταναλώσεις είναι περίπου αυτές που υπολόγισες παραπάνω. Αντίθετα μπορείς να τρως περισσότερο ή αντίστοιχα να καις περισσότερες θερμίδες αν γυμνάζεσαι.

- Για λίγη ή καθόλου φυσική εξάσκηση (λίγο περπάτημα και κυρίως καθιστική ζωή) 1,2-
- Για ελαφριά εξάσκηση 1-3 φορές την εβδομάδα 1,375-
- Για μέτριας έντασης εξάσκηση 3-5 φορές την εβδομάδα 1,55
- Για εντατική εξάσκηση 5-7 φορές την εβδομάδα 1,725
- Για πολύ έντονη εξάσκηση ακόμη και δύο φορές την ημέρα 1,90

Αν λοιπόν πολλαπλασιάσεις το Βασικό Μεταβολισμό με έναν από τους συντελεστές φυσικής δραστηριότητας, τότε θα γνωρίζεις πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνεις καθημερινά για να μην πάρεις κιλά. Που προσλαμβάνει (λιγότερα).

Σημείωσε πως δεν αρκεί να μετράς θερμίδες, πρέπει αυτές να προέρχονται και από τις σωστές τροφές. Άλλη επίδραση έχει μια X ποσότητα θερμίδων από ένα γλυκό στο σώμα και άλλη η ίδια ποσότητα ενέργεια από φρούτα και λαχανικά. Αυτό πρακτικά σημαίνει πως καλό είναι να ξέρεις πόσες θερμίδες πρέπει να παίρνεις καθημερινά, αυτό όμως δεν σημαίνει πως δεν πρέπει να προσέχεις και τι τρως.

<http://www.tlife.gr/fitness/105/healthandfitness-calories/0-64931>

Η ζάχαρη ή το αλάτι είναι πιο επικίνδυνο για την υγείας μας;

Η υπερβολική χρήση και πρόσληψη αλατιού έχει συνδεθεί με την αυξημένη αρτηριακή πίεση και κατ' επέκταση με επιβάρυνση της υγείας της καρδιάς. Από ό,τι φαίνεται όμως, δεν είναι το αλάτι από μόνο αυτό που μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία, αλλά έχει και συνεργάτη του, τη ζάχαρη!

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, τόσο το αλάτι, όσο και η ζάχαρη μπορούν να ευθύνονται για καρδιαγγειακά προβλήματα και υπέρταση. Αυτό εξηγείται κυρίως αν αναλογιστούμε ποια τρόφιμα περιέχουν αυξημένο νάτριο. Πέρα από τα παστά και τα αλλαντικά, περιέχεται και σε επεξεργασμένα τρόφιμα και έτοιμα γεύματα, τα οποία συνήθως περιέχουν και μεγάλη ποσότητα απλών σακχάρων! Προσοχή βέβαια με το αλάτι χρειάζεται και στο σπίτι, καθώς κάποιιοι προσθέτουν στο τραπέζι κατά τη διάρκεια του φαγητού, πέρα από αυτό που έχει προσθέσει η νοικοκυρά την ώρα του μαγειρέματος.

Η κύρια ανησυχία έχει να κάνει με την υπέρταση, καθώς είναι υπεύθυνη για περισσότερους από 350.000 θανάτους ετησίως. Όσον αφορά την καρδιά, επιστήμονες στην Αμερική ισχυρίζονται ότι η ζάχαρη ίσως να παίζει μεγαλύτερο ρόλο, απ' ό,τι το αλάτι. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ζάχαρη καλό είναι να αναλογεί σε λιγότερο από το 10% της συνολικής ημερήσιας

προσλαμβανόμενης ενέργειας, δηλαδή να καταναλώνουμε το πολύ 50g ζάχαρης/ημέρα (οι τιμές αντιστοιχούν σε έναν μέσο ενήλικα).

Το «κλειδί» και στις δύο περιπτώσεις σίγουρα είναι το μέτρο, αφού τα προβλήματα φαίνεται να ξεκινούν όταν γίνεται υπερκατανάλωση ζάχαρης και αλατιού.



ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ που χρειαστήκαμε

<http://wwpw.as-milisoume.gr/el/Articles/poies-trofes-prepei-na-apofeugoume-to-vradi>

<http://coolweb.gr/posa-gevmata-tin-imeras/>

<http://www.vita.gr/diatrofi/article/6307/alati-alhtheia-h-psema/>

<http://inshape.com.cy/ta-frouta-kai-ta-lachanika-vriskontai-sti-deuteri-thesi-tis-diatrofikis-puramidas>

<http://www.vita.gr/diatrofi/article/1427/liph-ta-kala-ta-kaka-kai-ta-xeirotera/>