



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

FOOD-MED

Η ΤΡΟΦΗ ΜΟΥ - ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΜΟΥ



**Πρόγραμμα
διά βίου
μάθησης**

*Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.
Το παρόν εγχειρίδιο δεσμεύει μόνο τον συντάκτη του και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για
τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.*

Αριθμός Σύμβασης: 2013-3234/001-001



Πρόγραμμα διά βίου μάθησης

Το σχέδιο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Το παρόν εγχειρίδιο δεσμεύει μόνο τον συντάκτη του και η Επιτροπή δεν ευθύνεται για τυχόν χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτό.

Αριθμός Σύμβασης: 2013–3234/001-001

Ιστοσελίδα προγράμματος www.food-med.eu

Αθήνα, 2015

Αυτός ο οδηγός είναι ένα από τα κύρια προϊόντα του διεθνούς έργου "FoodMed" (αριθμός έργου 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GMP). Είναι ιδιαίτερα σχεδιασμένος για να εξυπηρετεί όλους εκείνους που ενδιαφέρονται για την υγιεινή διατροφή. Ο στόχος του έργου είναι να ενθαρρύνει τους ανθρώπους να καταναλώνουν βιολογικά τρόφιμα και να υπογραμμίσει την χρησιμότητα της βιολογικής γεωργίας για μια υγιεινή διατροφή.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ	3
1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	11
2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ.....	49
3. ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ- ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ.....	81
4. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΥΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	117
5. ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	139
6. ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	159
7. ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	177
8. ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	203
9. ΒΡΩΣΙΜΟΙ ΚΗΠΟΙ: ΟΙΚΙΑΚΗ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ	227

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΕΡΓΟΥ

Το έργο στοχεύει στην διάδοση της γνώσης σχετικά με την υγιεινή διατροφή σε ενήλικες που ζουν σε πόλεις. Προσφέρουμε εκπαιδευτικό υλικό σχετικά με την υγιεινή διατροφή, την βιολογική καλλιέργεια στην μικρή κλίμακα της πόλης, την παραδοσιακή κουζίνα. Το υλικό είναι επίσης διαθέσιμο σε ηλεκτρονική πλατφόρμα . Η βασική ιδέα του έργου (όπως φαίνεται και στον τίτλο) είναι η συμβουλή του Ιπποκράτη, ότι η τροφή μας θα πρέπει να είναι το φάρμακό μας, και έτσι η υγιεινή διατροφή είναι το θεμέλιο για μια καλή ζωή. Θέλουμε να συμβάλλουμε στη διάδοση των γνώσεων που θα παρακινήσουν τους καταναλωτές να τρώνε υγιεινά και να αποκτήσουν τον «έλεγχο» της διατροφής τους . Το πρόγραμμα ανταποκρίνεται στις προκλήσεις της υγιεινής διατροφής στις πόλεις εν μέσω της οικονομικής κρίσης.

Οι εταίροι έχουν συνεργαστεί και στο παρελθόν, σε έργα που αποσκοπούν κυρίως στην κατάρτιση και στην υποστήριξη της βιολογικής γεωργίας και του αγροτικού τουρισμού για στους αγρότες. Τώρα συνεργάζονται και πάλι, αυτή τη φορά απευθυνόμενοι κυρίως καταναλωτές που ζουν σε μεγάλες πόλεις, αλλά και σε κάθε άλλο ενδιαφερόμενο. Το υλικό είναι διαθέσιμο σε όλες τις γλώσσες των εταίρων (Βουλγαρική, Ελληνική, Ισπανική, Ιταλική, Πορτογαλική) και στην αγγλική . Το κυριότερο αποτέλεσμα του έργου είναι το εκπαιδευτικό υλικό που θα αναπτυχθεί το οποίο θα είναι κατάλληλο τόσο για ομαδική μάθηση στη τάξη και για ατομική εξάσκηση όσο και για εκπαίδευση εξ αποστάσεως.

ΣΤΟΧΟΙ

Οι κύριοι στόχοι του έργου είναι:

- Εμπλουτισμός του εκπαιδευτικού υλικού για ενήλικες σχετικά με τη βιολογική γεωργία και τα οφέλη από την κατανάλωση βιολογικών τροφίμων
- Ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού κατάλληλου για χρήση από ενήλικες
- Εύκολη πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό
- Εμπλουτισμός του Ηλεκτρονικού Ευρωπαϊκού Γεωργικού Δικτύου μεταξύ των κέντρων που εμπλέκονται στην εκπαίδευση των αγροτών- παραγωγών και στην εκπαίδευση ενηλίκων στα παραπάνω θέματα
- Υποστήριξη για την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ γεωργών, εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και όλων των ενδιαφερόμενων μερών, σχετικά με τα θέματα της βιολογικής γεωργίας και της υγιεινής διατροφής
- Προώθηση κοινών αποτελεσμάτων από προηγούμενα προγράμματα, όχι μόνο στις χώρες της ΕΕ που έχουν συμμετάσχει σ' αυτά τα έργα, αλλά και σε άλλες

Καινοτομίες

Μία από τις καινοτομίες του έργου μας είναι να δημιουργήσουμε ένα πρότυπο για την ανάπτυξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων στον τομέα της γεωργίας, καθώς και για την προώθηση της δια βίου μάθησης στους ενήλικες και της κατάρτισής τους σε θέματα που σχετίζονται με την βιολογική γεωργία και την κατανάλωση των βιολογικών τροφίμων μέσω της ανοικτής και εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Ένα άλλο καινοτόμο στοιχείο του έργου είναι να δημιουργήσει μία δυναμική εκπαιδευτική κοινότητα. Η δυναμική φύση του προϊόντος θα συνίσταται στην δυνατότητα συνεχούς ανανέωσής και επέκτασης του υλικού από τα πρόσωπα που εμπλέκονται, και θα θέλουν να προσθέσουν και δικές τους εμπειρίες και ιδέες με βάση το συγκεκριμένο πρότυπο. Έτσι, οι άνθρωποι που στην αρχή του έργου ήταν " ομάδα στόχος " θα γίνουν μέλη της ομάδας του έργου.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Ο τρόπος με τον οποίο μαθαίνουν οι άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας είναι διαφορετικός από εκείνον των νεότερων ανθρώπων. Αυτή η διαφορά επηρεάζει και την παιδαγωγική προσέγγιση και τις εκπαιδευτικές μεθόδους.

Συγκεκριμένα στους ενήλικες εισάγεται εκπαίδευση με ορισμένες προϋποθέσεις και ήδη σταθερά μοντέλα μάθησης. Ως εκ τούτου, μαθαίνουν κυρίως από την επίλυση προβλημάτων.

Αυτό ισχύει ακόμη περισσότερο για τους αγρότες οι οποίοι δεν παρακολούθησαν ποτέ σχολές επαγγελματικής κατάρτισης, καθώς κατά βάση έμαθαν από τους γονείς τους και άλλους συγγενείς.

Η μέθοδος σχεδιασμού της κατάρτισης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μέρος της μάθησης, και να υποβοηθήσει την συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευομένων σε επίλυση συγκεκριμένων προβλημάτων.

ΟΜΑΔΕΣ ΣΤΟΧΟΙ

Οι ομάδες-στόχοι του έργου **FOODMED** είναι:

Γενικές ομάδες στόχοι:

- Ενήλικα άτομα που ενδιαφέρονται για τα προβλήματα της βιολογικής / υγιεινής διατροφής
- Κάτοικοι μεγάλων αστικών κέντρων

Ειδικές ομάδες-στόχοι:

- Οι σπουδαστές στα ιδρύματα των εταίρων
- Οι εκπαιδευτικοί στα ιδρύματα των εταίρων
- Ενώσεις καταναλωτών
- Κέντρα εκπαίδευσης ενηλίκων/σχολεία κλπ.
- Οι γονείς των ανηλίκων και οι έγκυες γυναίκες
- Οι εκπαιδευτικοί της πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που διδάσκουν μαθήματα που σχετίζονται με την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση και την διατροφή

Όλες οι ομάδες-στόχοι μπορούν να χωριστούν σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τον χρόνο κατά τον οποίο ήρθαν σε επαφή με το έργο:

- Βραχυπρόθεσμες ομάδες-στόχοι : έχουν ενδιαφέρον για το έργο στα πλαίσια του χρόνου πραγματοποίησής του. Πρόκειται κυρίως για ιδρύματα / άτομα που συμμετέχουν στα προβλεπόμενα σεμινάρια.
- Μακροπρόθεσμες ομάδες-στόχοι : έχουν ενδιαφέρον για το έργο, μετά την ολοκλήρωσή του.

ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΗ ΑΞΙΑ

Κατά τη διάρκεια της τελευταίας δεκαετίας στην Ευρώπη, έχει γίνει μία θετική στροφή προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής και τη φροντίδα για ένα καθαρό και βιώσιμο περιβάλλον. Η οικονομική κρίση τώρα απειλεί τις προσπάθειες αυτές, τόσο σε εθνικό όσο και σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Ακόμη και σε προσωπικό επίπεδο, πολλοί άνθρωποι έχουν την τάση να πιστεύουν ότι ένας υγιεινός τρόπος ζωής είναι μια πολυτέλεια, ότι η κατανάλωση των βιολογικών προϊόντων κοστίζει πιο ακριβά από ό, τι αξίζει και ότι οι ανησυχίες σχετικά με την περιβαλλοντική βιωσιμότητα, δεν αποτελούν προτεραιότητα στο παρόν στάδιο. Κύριος στόχος μας είναι να ενημερώσουμε και να πείσουμε τους ανθρώπους ότι ένας υγιεινός τρόπος ζωής και η ανάγκη για καλύτερους ελέγχους στα τρόφιμα είναι σημαντικότερα από ποτέ και ότι η αντιμετώπιση των προβλημάτων στην υγεία που έχουν διαπιστωθεί δεν είναι μια πολυτέλεια, αλλά μια αναγκαιότητα.

Ένα άλλο ερώτημα που θέλουμε να απαντήσουμε αφορά στην αξία της γεωργίας. Οι κάτοικοι των μεγάλων πόλεων δεν είναι εξοικειωμένοι με την καλλιέργεια της γης και δεν καταλαβαίνουν τί προσπάθειες πρέπει να επενδυθούν στην παραγωγή των τροφίμων. Ένας σκοπός του έργου είναι να αποδείξει, μέσω μαθημάτων ότι η παραγωγή τροφίμων είναι μια απλή δραστηριότητα, αλλά απαιτεί προσπάθεια και να κάνει έτσι τους συμμετέχοντες να εκτιμήσουν την αξία των τροφίμων. Το έργο στοχεύει επίσης στην προώθηση των παραδοσιακών συνταγών και την τοπική κατανάλωση τροφίμων κάτι που ενσωματώνει τα διδάγματα και τη σοφία πολλών γενεών στην υγιεινή διατροφή.

Το έργο έχει ως στόχο την ικανοποίηση των σχετικών προτεραιοτήτων της ΕΕ: η γνώση σχετικά με το πώς να επιτύχουμε τη βέλτιστη σωματική υγεία είναι μέρος της επίτευξης ενός βιώσιμου περιβάλλοντος (στο πλαίσιο των προτεραιοτήτων μέχρι το 2020). Επίσης η προώθηση της βιολογικής γεωργίας (με την αύξηση της κατανάλωσης βιολογικών προϊόντων) είναι ένας από τους κύριους στόχους της ΕΕ. Τέλος, η προώθηση της παραδοσιακής διατροφής είναι επίσης μέρος των προτεραιοτήτων της ΕΕ, όπως φαίνεται στην έκθεση A7-0286 / 2012 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου για την προώθηση των "γεύσεων της Ευρώπης".

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Η ομάδα του έργου θα δημιουργήσει τα ακόλουθα:

1. Ένα πρότυπο για την εκπαίδευση στην διατροφή για ενήλικα άτομα
2. Το εκπαιδευτικό υλικό που σχετίζονται με την υγιεινή διατροφή είναι διαθέσιμο σε έξι ευρωπαϊκές γλώσσες
3. Ιστοσελίδα και φόρουμ διαθέσιμα στο διαδίκτυο.
4. Μια σειρά βίντεο για υγιεινά τρόφιμα.

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Το έργο χρηματοδοτείται από το Πρόγραμμα Δια Βίου Μάθησης-Gruntvig (75%) και από τους εταίρους (25%).

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ

Στο έργο συμμετέχουν πέντε εταίροι από πέντε χώρες (Βουλγαρία, Ελλάδα, Πορτογαλία, Ισπανία και Ιταλία). Η εταιρική σχέση είναι μικτή, με την έννοια ότι κάποια μέλη της ανήκουν στο τυπικό εκπαιδευτικό σύστημα και άλλα στο άτυπο. Αποδεδειγμένη είναι η εμπειρία που έχουν κερδίσει από την συμμετοχή τους σε εθνικά, διεθνή και Ευρωπαϊκά προγράμματα ενώ η ανταλλαγή γνώσεων και ιδεών, θα συμβάλλει σημαντικά στην αποτελεσματική υλοποίηση του έργου.

ΕΤΑΙΡΟΣ 1. ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ - ΠΛΟΒΝΤΙΒ, ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Από την ίδρυσή του το 1945 μέχρι σήμερα, το Αγροτικό Πανεπιστήμιο – Φιλιππούπολη ασχολείται με την διάδοση της γνώσης, και τον εμπλουτισμό των παραδόσεων της Γεωργίας στη Βουλγαρία. Ιδρύθηκε από την αρχή ως εθνικό κέντρο της γεωργικής επιστήμης και εκπαίδευσης στη Βουλγαρία. Το Αγροτικό Πανεπιστήμιο προσφέρει προγράμματα κατάρτισης ευρωπαϊκού επιπέδου σε τρία εκπαιδευτικά επίπεδα "Πτυχίο", "Μεταπτυχιακό" και "Διδακτορικό".

Η δομή του Αγροτικού Πανεπιστημίου συμπεριλαμβάνει Κέντρο Συνεχιζόμενης Κατάρτισης. Πρωταρχική αποστολή του είναι να δώσει την ευκαιρία της διά βίου μάθησης στους σημερινούς και πρώην φοιτητές του και η απόκτηση βασικών ικανοτήτων στον τομείς της γεωργίας ,της οικολογίας,της οικονομίας και του τουρισμού.

ΕΤΑΙΡΟΣ 2.ΠΟΛΥΤΕΧΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΔΡΙΤΗΣ, ΙΣΠΑΝΙΑ

Το Πανεπιστήμιο συμμετέχει στο πρόγραμμα με την Σχολή της "Αγροτικής Οικονομίας και

Κοινωνικών Επιστημών ". Προσφέρει σύγχρονα πανεπιστημιακά προγράμματα και σεμινάρια επαγγελματικής κατάρτισης στον τομέα της γεωργίας (γεωργική οικονομία,

διαχείριση, σύγχρονη γεωργική παραγωγή κλπ). Συμμετέχει σε διάφορα εθνικά, ευρωπαϊκά και διακρατικά προγράμματα (TEMPUS, LEONARDO, ΣΩΚΡΑΤΗΣ ΑΘΗΝΑ, κλπ), που προωθούν την έρευνα για θέματα που σχετίζονται με την γεωργία.

ΕΤΑΙΡΟΣ 3. ΕΛΛΗΝΟΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ , ΕΛΛΑΔΑ

Ιδρύθηκε το 1989. Αρχικά το Κολλέγιο προσέφερε προγράμματα εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου της Ουαλίας που οδηγούσαν σε πτυχία Bachelor και Master σε στενή συνεργασία με αυτό. Από το 1999, στο κολλέγιο λειτουργεί το Κέντρο Εκπαίδευσης Ενηλίκων προσφέροντας κατάρτιση σε πολλές ειδικότητες και κατευθύνσεις. Επίσης

λειτουργεί το σχολείο ελληνικής γλώσσας για ξένους "Μέγας Αλέξανδρος". Στο κολλέγιο τέλος λειτουργεί τμήμα Διεθνών Σχέσεων, το οποίο έχει εξασφαλίσει την συμμετοχή σε πολλά διεθνή και ευρωπαϊκά προγράμματα.

ΕΤΑΙΡΟΣ 4. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΒΟΡΑ, ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Το Πανεπιστήμιο χρονολογείται από το 1559. Οι στόχοι του αφορούν στην ανάπτυξη, στην μεταφορά και εφαρμογή της γνώσης, στην δημιουργία κέντρων εξαιρετικής διδασκαλίας και μάθησης. Επιδεικνύει έντονη κινητικότητα στην ανάπτυξη ολοκληρωμένων ερευνητικών προγραμμάτων, με συνεχή διεθνοποίηση της εκπαίδευσης και της ερευνητικής δραστηριότητας. Το Πανεπιστήμιο έχει εκτεταμένη εμπειρία σε διεθνείς μελέτες και αλληλεπίδραση και συνεργασία με διάφορους φορείς.

ΕΤΑΙΡΟΣ 5. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ 2000, ΙΤΑΛΙΑ

Η εταιρεία Εκπαίδευση 2000 είναι πιστοποιημένο κέντρο επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης με εμπειρία στην επαγγελματική και συνεχή εκπαίδευση των ατόμων που απασχολούνται σε τοπικές επιχειρήσεις και των οικονομικά και κοινωνικά μειονεκτικών ομάδων των μεταναστών και των κοινοτήτων των ορεινών περιοχών. Το κέντρο βρίσκεται σε ένα τυπικό αγρόκτημα της περιοχής, και εξυπηρετεί κυρίως τις ανάγκες κατάρτισης των αγροτών- παραγωγών. Από το 1994, ασχολείται με την έρευνα και την ανάπτυξη νέων εργαλείων και μεθοδολογιών στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος LLP (Πρόγραμμα για την Δια Βίου Εκπαίδευση), τα οποία χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση ενηλίκων. Σε ευρωπαϊκό επίπεδο, συμμετέχει σε προγράμματα της ΕΕ στους τομείς της προστασίας του περιβάλλοντος, των μειονοτικών ομάδων, της μελέτης των γλωσσών.

1η Ενότητα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο

Εισαγωγή

Η επιστήμη της Διατροφής ερευνά την σχέση ανάμεσα στην πρόσληψη τροφής και τις φυσιολογικές λειτουργίες των ζωντανών οργανισμών. Μελετά, επίσης, τις απαιτήσεις του οργανισμού σε θρεπτικά συστατικά ώστε να παράγει ενέργεια, να διατηρηθεί στη ζωή, να αναπτυχθεί και να αναπαραχθεί. Στόχος της επιστήμης της Διατροφής είναι:

- η βελτίωση της σωματικής και ψυχικής υγείας,
- η επίτευξη μακροζωίας και
- η πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης, υπερλιπιδαιμία και καρκίνος.

Το εγχειρίδιο αυτό αποτελεί μια εισαγωγή, ώστε να γίνουν γνωστές κάποιες βασικές έννοιες διατροφής αλλά και να δοθούν γενικές συμβουλές για ισορροπημένη διατροφή. Οι έννοιες δίνονται με όσο το δυνατόν απλό και κατανοητό τρόπο και συχνά όχι με τον αυστηρό ορισμό τους ώστε να γίνουν εύκολα κατανοητές από έναν μέσο αναγνώστη.

Στο πρώτο και δεύτερο κεφάλαιο αναφέρονται οι έννοιες της ενεργειακής πρόσληψης και κατανάλωσης καθώς επίσης γίνεται και η γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά και το ρόλο τους στον οργανισμό. Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις ομάδες τροφίμων, τον ρόλο τους και την συχνότητα κατανάλωσής τους. Στην συνέχεια, στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα χαρακτηριστικά και τα οφέλη της ελληνικής μεσογειακής διατροφής. Τέλος, στο πέμπτο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στα βιολογικά τρόφιμα και σύγκριση με τα συμβατικά, λόγω του αυξανόμενου ενδιαφέροντος τα τελευταία χρόνια για τα βιολογικά τρόφιμα.

Η υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών είναι σημαντική για όλες τις ηλικιακές ομάδες του πληθυσμού. Η ισορροπημένη υγιεινή διατροφή εξασφαλίζει επάρκεια θρεπτικών συστατικών, βελτιώνει δείκτες υγείας, βοηθάει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, προσφέρει ευεξία, τόνωση και καλύτερη σωματική και ψυχική υγεία.

1. Ενεργειακές απαιτήσεις και δαπάνες

Ο οργανισμός πρέπει να καλύψει τις ανάγκες όλων των κυττάρων για ενέργεια μέσω της τροφής (τρόφιμα, ροφήματα). Η ενέργεια που προσλαμβάνει από τα τρόφιμα ονομάζεται **ενεργειακή πρόσληψη** και μετριέται συνήθως σε θερμίδες (cal). Η θερμίδα είναι μονάδα θερμικής ενέργειας και αντιπροσωπεύει την ενέργεια που απαιτείται για να ανέλθει η θερμοκρασία ενός κυβικού εκατοστού νερού από τους 14,5°C 15,5°C. Επειδή τα τρόφιμα συνήθως αποδίδουν χιλιάδες θερμίδες ανά γραμμάριο, η μονάδα που χρησιμοποιείται περισσότερο είναι το πολλαπλάσιο της θερμίδας, η χιλιοθερμίδα (kcal), που στην καθημερινή πράξη είναι γνωστή και ως θερμίδα (cal).

Από την άλλη μεριά, η ενέργεια που δαπανάει ο οργανισμός για τις διάφορες λειτουργίες του, ονομάζεται **ενεργειακή δαπάνη**. Όταν τρώμε, σημασία δεν έχει μόνο η ποιότητα του φαγητού αλλά και η ποσότητα. Εάν θέλουμε να διατηρήσουμε το σωματικό μας βάρος, η ενεργειακή πρόσληψη θα πρέπει να είναι ίση με την ενεργειακή δαπάνη (ισοζύγιο ενέργειας). Στον πίνακα 1.1 φαίνονται οι διακυμάνσεις στις ενεργειακές απαιτήσεις ανάλογα με την ηλικία, το φύλο και το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας:

Πίνακας 1.1

Ενεργειακές απαιτήσεις σε θερμίδες ανά φύλο και ηλικία και ανάλογα με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας				
Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας**				
Φύλο	Ηλικία* (έτη)	Ελαφριά	Μέτρια	Έντονη
Παιδιά ¹ (κορίτσια & αγόρια)	2-3	1000-1200	1000-1400	1000-1400
Κορίτσια- Γυναίκες ¹	4-8	1200-1400	1400-1600	1400-1800
	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
	19-30	1800-2000	2000-2200	2400
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2000-2200

Αγόρια –Άνδρες¹	4-8	1200-1400	1400-1600	1600-2000
	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200
	19-30	2400-2600	2600-2800	3000
	31-50	2200-2400	2400-2600	2800-3000
	51+	2000-2200	2200-2400	2400-2800

¹ Οι θερμίδες έχουν υπολογιστεί με βάση το μέσο ύψος και το βάρος αναφοράς. Για τους ενήλικες, ο άνδρας αναφοράς είναι 1,78 m και 70 kg και η γυναίκα αναφοράς 1,62 m και 57 kg. Για τα παιδιά το ύψος και το βάρος αναφοράς ποικίλουν.

*Τα παιδιά και οι εφήβοι, χρειάζονται περισσότερες θερμίδες όσο αυξάνεται η ηλικία ενώ οι ενήλικες λιγότερες όσο αυξάνεται η ηλικία

** Ελαφριά σημαίνει τρόπος ζωής που περιλαμβάνει τις καθημερινές τυπικές δραστηριότητες (σκάλες, εξωτερικές δουλειές κτλ). Μέτρια σημαίνει σωματική δραστηριότητα που ισοδυναμεί σε περπάτημα περίπου 2,5-5 km/ημέρα, και έντονη σε περπάτημα > 5 km/ημέρα.

Πηγή: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

Ο άνθρωπος προσλαμβάνει ενέργεια και θρεπτικά συστατικά από τα τρόφιμα. Οι υδατάνθρακες, τα λιπίδια και οι πρωτεΐνες είναι τα θρεπτικά συστατικά που μπορούν να αποδώσουν ενέργεια. Επίσης, ενέργεια αποδίδει και η αλκοόλη (αλκοόλ).

2. Γνωριμία με τα θρεπτικά συστατικά

Τα τρόφιμα αποτελούνται από θρεπτικά συστατικά. Η επαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών είναι αναγκαία τόσο για την συντήρηση όσο και για την ανάπτυξη του οργανισμού. Τα θρεπτικά συστατικά ταξινομούνται σε έξι μεγάλες κατηγορίες: τους υδατάνθρακες, τις πρωτεΐνες, τα λιπίδια, τις βιταμίνες, τα ανόργανα στοιχεία και το νερό. Κάθε ένα από τα συστατικά αυτά έχει τον δικό του, ιδιαίτερο ρόλο στην τέλεση των σωματικών λειτουργιών και όλα μαζί είναι απαραίτητα για την υγεία και ευεξία του οργανισμού.

2.1. Υδατάνθρακες

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την κύρια διατροφική πηγή ενέργειας. Ο μέσος άνθρωπος παίρνει από τους υδατάνθρακες περίπου το μισό της συνολικής ενεργειακής του πρόσληψης. Διακρίνονται σε απλούς και σύνθετους υδατάνθρακες.



2.1.α. Απλοί υδατάνθρακες

Στους **απλούς υδατάνθρακες** (ή απλά σάκχαρα) περιλαμβάνονται διάφορα σάκχαρα και κυρίως:

η γλυκόζη, που περιέχεται στο μέλι και τα φρούτα,

η φρουκτόζη, που περιέχεται στο μέλι, τα φρούτα και τα λαχανικά,

η σακχαρόζη, που είναι η κοινή μας ζάχαρη και

η λακτόζη, το σάκχαρο του γάλακτος.

2.1.β. Σύνθετοι υδατάνθρακες

Στους **σύνθετους υδατάνθρακες** περιλαμβάνονται:

Το άμυλο, το οποίο αποτελεί τον κύριο σύνθετο υδατάνθρακα που προσλαμβάνουμε από το ψωμί, τα δημητριακά, την πατάτα, το ρύζι, το καλαμπόκι, τα ζυμαρικά και τα όσπρια.

Το γλυκογόνο, το οποίο το βρίσκουμε μόνο σε ζωικούς ιστούς και κυρίως στο συκώτι.

Οι διαιτητικές ίνες (ή φυτικές ίνες) που αποτελούν τους 'άπεπτους' υδατάνθρακες, οι οποίοι δεν υφίστανται τη διαδικασία της πέψης και περνούν απευθείας στο παχύ έντερο, του οποίου διεγείρουν την κινητικότητα και περιορίζουν την εμφάνιση δυσκοιλιότητας. Οι φυτικές ίνες που περιέχονται άφθονες σε φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής αλέσεως, δεν παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό όπως συμβαίνει με τους άλλους υδατάνθρακες, αλλά η πρόσληψή τους έχει συσχετιστεί με την

ελάττωση των επιπέδων χοληστερόλης και την μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου.



Η γλυκόζη που προκύπτει από την πέψη των υδατανθρακούχων τροφών αποτελεί το κύριο ενεργειακό υπόστρωμα (δηλαδή «καύσιμο») των κυττάρων του εγκεφάλου

2.2. Λιπίδια



Τα λιπίδια (ή λίπη) αποτελούν περίπου το ένα τρίτο της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης στην διατροφή ενός μέσου ανθρώπου (30-40%). Τα λιπίδια είναι σημαντικά συστατικά της διατροφής μας και όταν καταναλώνονται με μέτρο και στην σωστή αναλογία προσφέρουν πολλά οφέλη στον οργανισμό μας:

- Αποτελούν την κύρια μορφή αποθήκευσης ενέργειας στον οργανισμό.
- Αποτελούν δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών (όλων των κυττάρων).
- Μονώνουν και προστατεύουν τα όργανα.
- Αποτελούν ουσίες από τις οποίες προέρχονται πολλά σημαντικά βιολογικά μορία όπως οι στεροειδείς ορμόνες (π.χ. τεστοστερόνη, οιστρογόνα) και η βιταμίνη D.
- Μεταφέρουν τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K
- Προμηθεύουν τον οργανισμό με τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που δεν μπορεί να συνθέσει μόνος του.
- Συμμετέχουν με την μορφή των χολικών αλάτων (συστατικά της χολής) στην διαδικασία της πέψης.

Η ομάδα των λιπιδίων που συναντούμε κυρίως στα τρόφιμα είναι τα τριγλυκερίδια. Τα ελεύθερα λιπαρά οξέα είναι δομικά συστατικά των τριγλυκεριδίων και ανάλογα με την χημική τους δομή διακρίνονται σε: κορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Στα περισσότερα τρόφιμα τα λιπίδια που συναντούμε είναι μίγματα των τριών παραπάνω κατηγοριών, ενώ κάποια κατηγορία κυριαρχεί.

2.2.α. Κορεσμένα λιπαρά οξέα

Τα **κορεσμένα** λιπαρά οξέα περιέχονται κυρίως σε ζωικά τρόφιμα όπως στο κρέας, το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι, το βούτυρο, τις μαργαρίνες και η υψηλή πρόσληψή τους σχετίζεται με αύξηση της 'κακής' χοληστερόλης και την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.



2.2.β. Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, των λιπαρών οξέων που μειώνουν τα επίπεδα της 'κακής' χοληστερόλης, χωρίς να επηρεάζουν την 'καλή' χοληστερόλη. Επίσης, τα **μονοακόρεστα** λιπαρά οξέα περιέχονται και στα αμύγδαλα, το αβοκάντο και τα φιστίκια.



2.2.γ. Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα

Στα **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα ανήκουν τα **απαραίτητα ω -3 και ω -6 λιπαρά οξέα**, που δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει μέσω της τροφής. Τα ψάρια, τα θαλασσινά και τα φυτικά έλαια (όπως το αραβοσιτέλαιο, το σογιέλαιο, τα καρύδια, ο λιναρόσπορος) αποτελούν πλούσιες πηγές πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (εξαίρεση αποτελούν το φοινικέλαιο, το βούτυρο κακάο και το λάδι καρύδας που περιέχουν κορεσμένα λιπαρά) καθώς και το κρέας, το συκώτι, το λαρδί

και το λίπος των αυγών (σε ω -6). Τα ω -3 και ω -6 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του νευρικού συστήματος στα έμβρυα και τα βρέφη, βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού και βελτιώνουν τους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου.

2.2.δ. Trans λιπαρά οξέα

Από τα πολυάκορεστα λίπη παρασκευάζονται τα **trans λιπαρά οξέα** που βρίσκουμε σε μερικές μαργαρίνες, σε τηγανισμένα τρόφιμα ή σε συσκευασμένα τρόφιμα πλούσια σε λίπος. Αυτά τα λιπαρά οξέα οποία αυξάνουν την 'κακή' και μειώνουν την 'καλή' χοληστερόλη.

2.3. Πρωτεΐνες

Οι πρωτεΐνες αποτελούν για τον οργανισμό ζωτικής σημασίας θρεπτικά συστατικά, συμμετέχοντας σε πολλές λειτουργίες του και όντας απαραίτητες για την ανάπτυξη και αναδόμηση των ιστών του οργανισμού. Οι δομικές μονάδες των πρωτεϊνών είναι τα **αμινοξέα**. Είκοσι ένα (21) διαφορετικά αμινοξέα χρησιμοποιούνται από το σώμα μας με όλους τους δυνατούς συνδυασμούς για την σύνθεση των πρωτεϊνών. Ο βιολογικός ρόλος των πρωτεϊνών μπορεί να είναι:

Δομικός: Οι πρωτεΐνες είναι δομικά συστατικά όλων των ιστών, όπως το δέρμα και οι μύες (π.χ. κολλαγόνο).

Ρυθμιστικός: Οι πρωτεΐνες ρυθμίζουν την υδατική και οξεοβασική (διατήρηση της οξύτητας των υγρών του σώματος σε σταθερά επίπεδα) ισορροπία στο αίμα (π.χ. σταθερό pH στο αίμα. Το pH είναι ένας «δείκτης» που μας δείχνει πόσο όξινο ή αλκαλικό είναι ένα διάλυμα ή μια ουσία).

Μεταφορικός: Οι πρωτεΐνες δρουν σαν μεταφορείς διαφόρων ουσιών και μορίων μέσα στο αίμα και τα υγρά του σώματος (π.χ. λιποπρωτεΐνες, τρανσφερίνη κ.α.)

Επίσης, συμμετέχουν σε ορμονικές, ενζυμικές και ανοσοποιητικές λειτουργίες του οργανισμού.



2.3.α. Βιολογική αξία πρωτεϊνών

Εννέα από τα αμινοξέα που συναντώνται στους ιστούς, είναι **απαραίτητα**, δηλαδή δεν συντίθενται από τον οργανισμό μας και θα πρέπει να λαμβάνονται από την τροφή. Η περιεκτικότητα των πρωτεϊνών σε απαραίτητα αμινοξέα καθορίζει την βιολογική τους αξία. Πρωτεΐνες που περιέχουν τα απαραίτητα αμινοξέα σε επαρκείς ποσότητες και στη σωστή αναλογία είναι **υψηλής βιολογικής αξίας** και είναι αυτές που προέρχονται από ζωικές πηγές, όπως το κρέας, το ψάρι, τα αυγά, το γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα. Αντίθετα, οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης (π.χ. όσπρια, δημητριακά, ξηροί καρποί, λαχανικά) έχουν **χαμηλή βιολογική αξία**, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι δεν είναι σημαντικές για την διατροφή μας. Με το συνδυασμό δύο πρωτεϊνών χαμηλής βιολογικής αξίας μπορούμε να έχουμε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, όπως γεύματα που συνδυάζουν δημητριακά με όσπρια (π.χ. φακόρυζο) ή δημητριακά με ξηρούς καρπούς.

Η βιολογική αξία των πρωτεϊνών καθορίζεται από την περιεκτικότητά τους σε απαραίτητα αμινοξέα.

Σε περίπτωση περιορισμένης πρόσληψης τροφής (υποσιτισμός) και σε ορισμένες νόσους (καρκίνος, AIDS, νεφρική ανεπάρκεια, έγκαυμα) οι πρωτεΐνες του οργανισμού αποδομούνται για να παράγουν ενέργεια. Η ανεπαρκής πρωτεϊνική πρόσληψη έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια μυϊκού ιστού, τον περιορισμό της ανάπτυξης, την καταστολή του ανοσοποιητικού συστήματος (αδυναμία επούλωσης των πληγών, ευαισθησία σε μολύνσεις), την εμφάνιση οιδήματος και λιπώδους διήθησης του ήπατος.

2.4. Βιταμίνες



Οι βιταμίνες είναι μία ομάδα οργανικών ενώσεων που είναι απαραίτητες σε πολύ μικρές ποσότητες για τον οργανισμό και δεν συντίθενται από το σώμα σε επαρκείς ποσότητες ώστε να καλύψουν τις φυσιολογικές του λειτουργίες (διατήρηση, ανάπτυξη, αναπαραγωγή κ.ά.). Αποτελούν φυσικά συστατικά των τροφών και σε περίπτωση έλλειψης ή ανεπαρκούς πρόσληψης προκαλούν συγκεκριμένα σύνδρομα

ανεπάρκειας και διαταραχές στην υγεία. Οι βιταμίνες διακρίνονται στις **λιποδιαλυτές** και τις **υδατοδιαλυτές**. Στις πρώτες ανήκουν οι βιταμίνες A, D, E και K, ενώ όλες οι υπόλοιπες (C, B₁(θειαμίνη), B₂ (ριβοφλαβίνη), B₃ (νιασίνη), φυλλικό οξύ, B₆ (πυριδοξίνη), B₁₂ (κοβαλαμίνη), βιοτίνη, παντοθενικό οξύ) είναι υδατοδιαλυτές βιταμίνες. Οι λιποδιαλυτές εξαρτώνται από τα λιπίδια της διατροφής για την αποθήκευση και την μεταφορά τους και αποθηκεύονται εύκολα στους ιστούς, ενώ οι υδατοδιαλυτές όχι. Εξάιρεση αποτελούν η βιταμίνη K, που παρότι λιποδιαλυτή αποθηκεύεται σε πολύ μικρή έκταση, καθώς και η βιταμίνη B₁₂, που αν και υδατοδιαλυτή, αποθηκεύεται σε κάποιο βαθμό στους ιστούς.

2.5. Ανόργανα στοιχεία

Τα ανόργανα στοιχεία (συχνά αναφέρονται και ως μέταλλα) είναι μία μεγάλη ομάδα μικροθρεπτικών συστατικών, τα περισσότερα από τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό, συμμετέχοντας σε πολλές λειτουργίες του. Η ανεπαρκής πρόσληψη αυτών των συστατικών μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές της συγκέντρωσής τους και να προκαλέσει δυσλειτουργίες στους ιστούς. Διακρίνονται στα **κύρια ανόργανα στοιχεία** (ασβέστιο, φώσφορος, νάτριο, κάλιο, θείο, χλώριο και μαγνήσιο) και στα **ιχνοστοιχεία** (σίδηρος, ψευδάργυρος, ιώδιο (αμέταλλο στοιχείο), σελήνιο, χαλκός, μαγγάνιο, φθόριο, χρώμιο, μολυβδένιο, πυρίτιο, κοβάλτιο). Τα κύρια ανόργανα στοιχεία χαρακτηρίζονται έτσι επειδή η διατροφική απαίτηση για το καθένα από αυτά είναι μεγαλύτερη (>100 mg/ημέρα) σε σχέση με τα ιχνοστοιχεία (<100 mg/ημέρα).

Στον **πίνακα 1** που ακολουθεί αναφέρονται οι κυριότερες διατροφικές πηγές των βιταμινών και των κυριότερων ανόργανων στοιχείων και ιχνοστοιχείων, οι βασικότερες βιολογικές λειτουργίες τους καθώς και οι διαταραχές που συνοδεύουν την ανεπαρκή πρόσληψή τους.

Πίνακας 1

Θρεπτικό συστατικό	Διατροφικές πηγές	Βιολογικός ρόλος	Διαταραχές λόγω ανεπαρκούς πρόσληψης
Βιταμίνη Α ή ρετινόλη	Συκώτι, ιχθυέλαια, αυγό, βούτυρο, γαλακτοκομικά προϊόντα, καρότο, κόκκινη πιπεριά, σπανάκι, μπρόκολο, ντομάτα	Καλή λειτουργία ανοσοποιητικού συστήματος, λειτουργία όρασης, επιμήκυνση οστών, καλή υγεία του δέρματος, γονιδιακή ρύθμιση	Διαταραχές στην όραση, ξηροφθαλμία, κερατινοποίηση ιστών δέρματος, διάρροιες, καταστολή ανοσοποιητικού συστήματος, ανεπαρκής ανάπτυξη,

			αναπαραγωγική δυσλειτουργία
Βιταμίνη D	Συκώτι, αυγό, δημητριακά πρωινού, μαργαρίνη, γάλα, 'λιπαρά' ψάρια όπως ο σολομός	Διατήρηση των επιπέδων ασβεστίου & φωσφόρου στο αίμα, διατήρηση οστικής μάζας-πρόληψη οστεοπόρωσης	Ραχίτιδα στα παιδιά, οστεομαλακία (πόνος στα οστά και μυϊκή αδυναμία) στους ενήλικες
Βιταμίνη E	Αμύγδαλα, ηλιόσποροι, φιστίκια, ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο και άλλα φυτικά έλαια, αβοκάντο	Αντιοξειδωτική δράση, προστασία κυτταρικών μεμβρανών	Διαταραχές του νευρικού συστήματος (σπάνια)
Βιταμίνη K	Σπανάκι, μπρόκολο, λάχανο, φυτικά έλαια (κυρίως το σογιέλαιο), κάστανα, αυγό, κρέας, συκώτι, γαλακτοκομικά προϊόντα	Απαραίτητος παράγοντας για την πήξη του αίματος, σύνθεση οστού	Αδυναμία πήξης του αίματος
Βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ	Ακτινίδιο, πορτοκάλι, λεμόνι, γκρέιπφρουτ, φράουλες, μάνγκο, παπάγια, πιπεριά, λαχανάκια Βρυξελλών, μπρόκολο, γλυκοπατάτα	Αντιοξειδωτική δράση, συμβολή στην σύνθεση κολλαγόνου, καρνιτίνης και ορισμένων ορμονών, αύξηση απορρόφησης σιδήρου στο έντερο, ανοσοποιητική λειτουργία	Σκορβούτο (αδυναμία, κούραση, αιμορραγία των ούλων, αδυναμία επούλωσης πληγών)
Βιταμίνη B₁ ή Θειαμίνη	Ψωμί, δημητριακά ολικής άλεσης και εμπλουτισμένα δημητριακά, ξηροί καρποί, όσπρια, χοιρινό, συκώτι, μαγιά, ηλιόσποροι	Ενεργειακός μεταβολισμός, λειτουργία νευρώνων μέσω σύνθεσης νευροδιαβιβαστών	Beri-Beri (καρδιακή ανεπάρκεια ή νευρικές διαταραχές), εγκεφαλοπάθεια Wernicke (σύγχυση και παράλυση μυών οφθαλμού σε χρόνια αλκοολικούς), σύνδρομο Korsakoff (απώλεια μνήμης-ψύχωση-απάθεια)
Βιταμίνη B₂ ή ριβοφλαβίνη	Αυγό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, συκώτι, μανιτάρια, εμπλουτισμένα δημητριακά,	Παραγωγή ενέργειας στα κύτταρα, συμμετοχή στον	Στοματικές διαταραχές

	πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι, μπρόκολο)	μεταβολισμό λιπών	
Βιταμίνη B₃ ή νιασίνη	Μοσχάρι, χοιρινό, κοτόπουλο, αυγό, γαλακτοκομικά, ψάρια, ξηροί καρποί	Μεταβολισμός ενέργειας, σύνθεση λιπαρών οξέων	Πελάγρα (δερματίτιδα, διάρροια, σύγχυση και αποπροσανατολισμός)
Φυλλικό οξύ	Λαχανάκια Βρυξελλών, σπανάκι, μπρόκολο, λάχανο, κουνουπίδι, φασόλια, αρακάς, πατάτα, όσπρια, εσπεριδοειδή, εντόσθια	Απαραίτητη για τη σύνθεση πρωτεϊνών, DNA και για τη λειτουργία νευρικού συστήματος	Μεγαλοβλαστική αναιμία
Βιταμίνη B₆	Κρέας, ψάρια, θαλασσινά, πουλερικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά ολικής άλεσης, μπανάνα, ξηροί καρποί	Μεταβολισμός πρωτεϊνών, σύνθεση πολλών νευροδιαβιβαστών και αδρεναλίνης	Στοματικές διαταραχές, μικροκυτταρική αναιμία
Βιταμίνη B₁₂	Κρέας, αυγό, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια, εντόσθια (τρόφιμα φυτικής προέλευσης ΔΕΝ περιέχουν B ₁₂ – προσοχή από τους χορτοφάγους)	Συμμετοχή στην ανακύκλωση της ομοκυστεΐνης, στην αιμοποίηση & την πρόληψη αναιμιών ρύθμιση μεταβολισμού φυλλικού οξέος, απαραίτητη για σύνθεση μυελίνης	Δυσανορρόφηση θρεπτικών συστατικών, παθήσεις ειλεού, μεγαλοβλαστική αναιμία, νευρικές διαταραχές
Βιοτίνη	Συκώτι, γάλα, τυρί, κρόκος αυγού, ξηροί καρποί, μπανάνα	Συμμετοχή στον μεταβολισμό και στην απελευθέρωση ενέργειας στο κύτταρο	Δερματίτιδα, γλωσσίτιδα, απώλεια μαλλιών, ανορεξία, κατάθλιψη, υπερχοληστερολαιμία
Παντοθενικό οξύ	Αυγά, συκώτι, κρέας, γάλα, πράσινα λαχανικά, μανιτάρια, αβοκάντο, γλυκοπατάτα (βρίσκεται στα περισσότερα τρόφιμα – «παντόθεν»)	Συμμετοχή στο μεταβολισμό λιπών και υδατανθράκων	Αίσθημα καύσου στα πόδια, κατάθλιψη, κούραση, μυϊκή αδυναμία
Ασβέστιο (Ca)	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, σαρδέλες (ψάρια που τρώγονται με τα κόκαλα),	Δομικό συστατικών οστών & δοντιών, πήξη αίματος, καλή λειτουργία μυών &	Καθυστερήση ανάπτυξης στην παιδική ηλικία, οστεοπόρωση σε

	όσπρια, ταχίνι, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι, μπρόκολο), στρείδια, μύδια	νευρικών σημάτων & ρύθμιση μεταβολισμού και αρτηριακής πίεσης	ενήλικες
Φώσφορος (P)	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, δημητριακά ολικής άλεσης, κρέας, ψάρια, αυγό, ξηροί καρποί, όσπρια, φρούτα και λαχανικά (λιγότερο καλές πηγές)	Δομικό συστατικό δοντιών, οστών, κυτταρικών μεμβρανών, γενετικού υλικού και ενώσεων που δεσμεύουν ενέργεια	Πολύ σπάνιες
Μαγνήσιο (Mg)	Πράσινα λαχανικά και χόρτα, ξηροί καρποί, σύκα, πολλά μπαχαρικά, κακάο, καφές, τσάι, θαλασσινά, δημητριακά ολικής αλέσεως, όσπρια <i>(χάνεται μεγάλο ποσοστό κατά την επεξεργασία των τροφίμων)</i>	Συστατικό των οστών, λειτουργικότητα ενζύμων, επηρεάζει μεταβολισμό καλίου, ασβεστίου, βιταμίνης D, χαλάρωση μυών, νευρομυϊκή δραστηριότητα	Καρδιακές αρρυθμίες
Νάτριο (Na)	Αλάτι, τρόφιμα πλούσια σε αλάτι (αντζούγιες, τυριά, κράκερ, λουκάνικα, μπέικον, πατατάκια, καπνιστό κρέας ή ψάρι)	Υδατική ισορροπία, οξεοβασική ισορροπία αίματος, μετάδοση νευρικών ώσεων	Διαταραχές της πίεσης, δυσλειτουργία μυών και νεύρων
Κάλιο (K)	Φρούτα και λαχανικά, κρέας και γαλακτοκομικά. Πιο πλούσιες πηγές: μπανάνα, βερίκοκο, αβοκάντο, πατάτα, σπανάκι, ντομάτα, σοκολάτα, κακάο, καφές, γάλα σόγιας, υποκατάστατα αλατιού	Υδατική και οξεοβασική ισορροπία, διατήρηση καρδιακού παλμού	Μυϊκή αδυναμία, αρρυθμίες, σύγχυση
Σίδηρος (Fe)	Συκώτι, κρέας, ψάρια, θαλασσινά, συκώτι και άλλα εντόσθια, αυγό, ψωμί, ολικής άλεσης δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, βερίκοκα), όσπρια Τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα	Κύριο συστατικό αιμοσφαιρίνης και μυοσφαιρίνης για μεταφορά και χρησιμοποίηση του οξυγόνου στους ιστούς, δομικό συστατικό ενζύμων, σύνθεση αμινοξέων, ορμονών και	Σιδηροπενική αναιμία

	έχουν υψηλή βιοδιαθεσιμότητα (ποσοστό απορρόφησης στο έντερο, 20-25%) ενώ τα φυτικής προέλευσης έχουν χαμηλή βιοδιαθεσιμότητα (1-5%)	νευροδιαβιβαστών	
Ψευδάργυρος (Zn)	Οστρακόδερμα και μαλάκια, εντόσθια, αρνί, μοσχάρι, χοιρινό, πουλερικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγό, ξηροί καρποί, μανιτάρια, σύκα, ολικής άλεσης δημητριακά, προϊόντα σόγιας	Δομή και λειτουργία ενζύμων σε πολλές λειτουργίες: μεταβολισμός ενέργειας, ανάπτυξη, ανοσοποιητικό σύστημα, σύνθεση πρωτεϊνών και DNA, μεταβολισμός αλκοόλ, εξουδετέρωση ελεύθερων ριζών	Καθυστέρηση ανάπτυξης και σεξουαλικής ωρίμανσης, δερματίτιδα, διάρροια, απώλεια μαλλιών, νευροψυχιατρικά συμπτώματα
Χαλκός (Cu)	Κρέας, εντόσθια, κακάο, όσπρια, ξηροί καρποί, δημητριακά ολικής άλεσης	Σύνθεση αιμοσφαιρίνης και κολλαγόνου, εξουδετέρωση ελευθέρων ριζών	Καθυστέρηση ανάπτυξης, οίδημα, σιδηροπενική αναιμία, οστεοπόρωση, διαταραχές του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος
Ιώδιο (I)	Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια όπως ο μπακαλιάρος και τα θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι, όλα τα φυτικά τρόφιμα που έχουν καλλιεργηθεί σε παραθαλάσσιες περιοχές	Απαραίτητο για σύνθεση ορμονών θυρεοειδούς αδένα (T ₃ και T ₄), ρύθμιση βασικού μεταβολισμού	Υποθυρεοειδισμό στους ενήλικες, κρετινισμό σε έμβρυα (νοητική και σωματική καθυστέρηση, διαταραχές στην ακοή και ομιλία)
Σελήνιο (Se)	Οστρακόδερμα, ψάρια, αυγό, πουλερικά, κρέας, γάλα, λαχανικά και δημητριακά που έχουν καλλιεργηθεί σε εδάφη με ικανοποιητικά επίπεδα σεληνίου	Αντιοξειδωτική δράση σε συνδυασμό με βιταμίνη Ε	Ασθένεια Keshan (καρδιομυοπάθεια), ασθένεια Kashin-Beck (μυοσκελετικές διαταραχές)
Μαγγάνιο (Mn)	Ξηροί καρποί, ολικής άλεσης δημητριακά, τσάι, φυλλώδη λαχανικά, μύρτιλλο, ξηροί καρποί	Συστατικό ενζύμων, σχηματισμός οστών	Σπάνιες

Μολυβδένιο (Mo)	Όσπρια, ξηροί καρποί, ολικής άλεσης δημητριακά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα	Συστατικό πολλών ενζύμων	Διανοητικές διαταραχές
Χρώμιο (Cr)	Κρόκος αυγού, κρέας, ολικής άλεσης δημητριακά, όσπρια, ξηροί καρποί	Μεταφορά γλυκόζης από το αίμα στα κύτταρα	Δυσανοχή γλυκόζης, απώλεια βάρους, νευροπάθεια, αυξημένα επίπεδα λιπιδίων
Φθόριο (F)	Νερό, τσάι, καφές, ρύζι, σόγια, σπανάκι μαγειρεμένο, κρεμμύδια, μαρούλι	Ανθεκτικότερα οστά και δόντια, μείωση συχνότητας εμφάνισης και σοβαρότητας τερηδόνας	Τερηδόνα

2.6. Νερό

Το νερό είναι απαραίτητο για όλες τις λειτουργίες των κυττάρων. Το ½ έως τα 2/3 του σωματικού μας βάρους είναι νερό. Τα υπέρβαρα άτομα έχουν λιγότερο νερό στο σώμα τους από τα αδύνατα ή τα φυσιολογικού βάρους. Αυτό οφείλεται στο ότι τα υπέρβαρα άτομα έχουν περισσότερο λιπώδη ιστό και ο λιπώδης ιστός περιέχει χαμηλότερα ποσοστά νερού (περίπου 20-35%) σε σχέση με το μυϊκό ιστό (περίπου 80%). Η βιολογική αξία του νερού είναι τεράστια λόγω των ιδιοτήτων που έχει, οι οποίες το καθιστούν απαραίτητο για τον οργανισμό:



- Είναι διαλύτης πολλών ουσιών (π.χ. θρεπτικών συστατικών).
- Διευκολύνει την απορρόφηση και την μεταφορά των θρεπτικών συστατικών, ορμονών, ανοσοποιητικών παραγόντων.
- Βοηθά την απέκκριση άχρηστων ουσιών.
- Υποβοηθά τις χημικές αντιδράσεις στον οργανισμό.
- Ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος στους 37°C περίπου.

Οι ατομικές απαιτήσεις σε νερό επηρεάζονται από το είδος της διατροφής, την σωματική δραστηριότητα και τις συνθήκες του περιβάλλοντος, καθώς με την εφίδρωση και την υψηλή θερμοκρασία οι ανάγκες του ατόμου αυξάνουν. Η πρόσληψη νερού θα πρέπει να καλύπτει τις απώλειές του από τον οργανισμό (π.χ. από τα ούρα, τον ιδρώτα, το σάλιο κλπ.). Στην πρόσληψη νερού, εκτός από το νερό

που πίνει κανείς αυτούσιο, υπολογίζεται και το νερό που προσλαμβάνουμε από άλλα ροφήματα (χυμοί, γάλα, αναψυκτικά) καθώς και από τα τρόφιμα.

Η υιοθέτηση μια ισορροπημένης διατροφής που χαρακτηρίζεται από μέτρο και μεγάλη ποικιλία τροφών εξασφαλίζει επάρκεια στην πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών. Όταν η ισορροπία αυτή διαταράσσεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, ενδέχεται να εμφανιστούν προβλήματα υγείας. Ο εντοπισμός και η τροποποίηση των διατροφικών παραγόντων που προκάλεσαν το πρόβλημα, θα βοηθήσει στην αποκατάσταση της υγείας του οργανισμού.

3. Συμβουλές διατροφής για καλή υγεία

3.1. Τι σημαίνει υγιεινή διατροφή;

Το κλειδί για μία υγιεινή ή σωστή διατροφή είναι η *ισορροπία*. Ισορροπία σημαίνει να υπάρχει ποικιλία τροφίμων στις σωστές αναλογίες και να καταναλώνουμε τις κατάλληλες ποσότητες φαγητού και ροφημάτων ώστε να είμαστε υγιείς, να έχουμε μειωμένο κίνδυνο για χρόνιες παθήσεις και να επιτυγχάνουμε και να διατηρούμε ένα υγιές σωματικό βάρος.



Ποικιλία: Κανένα τρόφιμο από μόνο του, με εξαίρεση το μητρικό γάλα για τους πρώτους έξι μήνες ζωής περίπου, δεν μπορεί να παρέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά στις ποσότητες που χρειάζονται για καλή υγεία. Είναι σημαντικό οι διατροφικές μας συνήθειες να χαρακτηρίζονται από ποικιλία τροφίμων. Η ύπαρξη ποικιλίας στη διατροφή ελαχιστοποιεί την πιθανότητα να υπάρξει σημαντική έλλειψη κάποιου θρεπτικού συστατικού. Ακόμη και τρόφιμα που δεν συνιστώνται με μεγάλη συχνότητα δεν θα πρέπει να αποκλείονται τελείως από τη διατροφή, καθώς μπορεί να παρέχουν ένα ή περισσότερα θρεπτικά συστατικά (π.χ. το κρέας ως πηγή βιταμίνης B₁₂). Η αποφυγή συγκεκριμένων τροφίμων συστήνεται μόνο σε περιπτώσεις τροφικής αλλεργίας ή δυσανεξίας (π.χ. στη λακτόζη) ή γενετικής ή

άλλου είδους ευαισθησίας σε συγκεκριμένα τρόφιμα (π.χ. ανεπάρκεια ενζύμου G6PD που προκαλεί ευαισθησία στην κατανάλωση κουκιών).

Μέτρο: Η κατηγοριοποίηση των τροφίμων ως «καλά» και «κακά» δεν ταιριάζει στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής και μπορεί να απομακρύνει πολλούς ανθρώπους από την βελτίωση των διατροφικών τους συνθηκών. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, παρά τρόφιμα που χρειάζεται να καταναλώνονται περισσότερο ή λιγότερο συχνά καθώς και μερικά που υπερέχουν στο να παρέχουν θρεπτικά συστατικά. Όλα τα τρόφιμα έχουν θέση στην διατροφή μας αρκεί να καταναλώνονται με μέτρο και στις κατάλληλες ποσότητες ανά κατηγορία. Σημασία έχει το συνολικό διατροφικό σχήμα που ακολουθούμε και όχι μεμονωμένα τρόφιμα ή γεύματα.

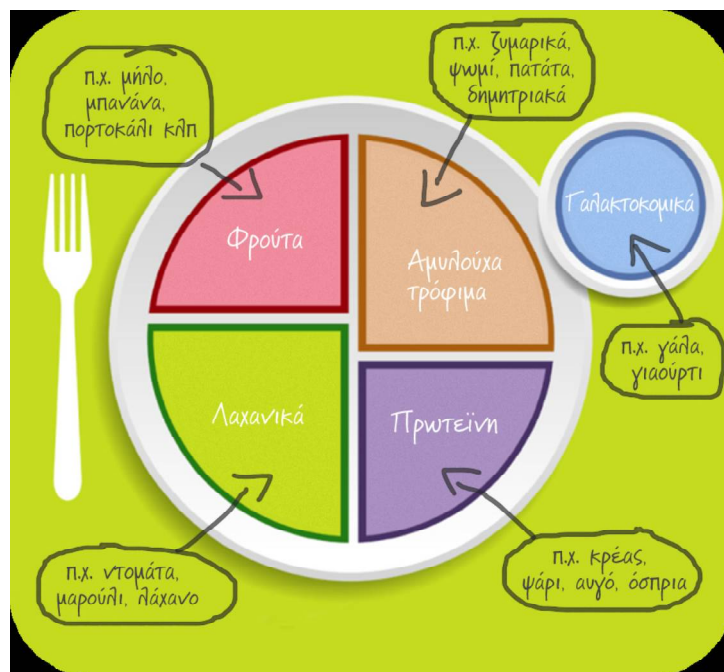
3.2. Ομάδες τροφίμων

Με βάση τα χαρακτηριστικά τους ως προς τη θρεπτική τους αξία, τα τρόφιμα χωρίζονται σε *ομάδες τροφίμων*. Κάθε ομάδα έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και διαφορές μπορεί να υπάρχουν ακόμη και σε τρόφιμα της ίδιας ομάδας. Στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής, για να καλύψουμε τις ανάγκες μας σε θρεπτικά συστατικά, ένα διατροφικό σχήμα χρειάζεται να περιλαμβάνει ποικιλία επιλογών από τις 5 βασικές ομάδες τροφίμων, οι οποίες παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα:

Ομάδες	Λαχανικά	Φρούτα	Δημητριακά	Πρωτεΐνη	Γαλακτοκομικά
					
Τρόφιμα	Φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά και 100% φυσικός χυμός λαχανικών	Φρούτα (φρέσκα, αποξηραμένα, βρασμένα ή κατεψυγμένα) και 100% φυσικοί χυμοί	Δημητριακά πρωινού, βρώμη, ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, καλαμπόκι, κουσκούς, κινόα	κρέας, πουλερικά, αυγά, ψάρια, θαλασσινά, όσπρια, ξηροί καρποί, προϊόντα σόγιας	Γάλα, τυρί, γιαούρτι, επιδόρπια με βάση το γάλα (παγωμένο γιαούρτι, ρυζόγαλο), γάλα σόγιας
Χαρακτηριστικά ομάδας	Φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία	Φυτικές ίνες, βιταμίνες, ενέργεια	Ενέργεια, βιταμίνες συμπλέγματος Β	Πρωτεΐνες, βιταμίνες συμπλέγματος Β, σίδηρος	Ασβέστιο, βιταμίνη D

3.3. Τι θα βάλω τελικά στο πιάτο μου;

Οι παραπάνω ομάδες τροφίμων παρουσιάζονται συνοπτικά και με πολύ παραστατικό τρόπο στο παρακάτω σχήμα ενός πιάτου που έχει συγκεντρωμένες και τις 5 ομάδες. Το «πιάτο» μας δείχνει σε τι αναλογία χρειαζόμαστε τρόφιμα από κάθε ομάδα μέσα στην ημέρα μας αλλά και σε κάθε γεύμα:



Πηγή: United States Department of Agriculture (USDA), ChooseMyPlate.gov (η εικόνα χρειάζεται μικρή επεξεργασία διότι είναι ήδη επεξεργασμένη από γραφίστα για τις ανάγκες άλλου αρχείου)

Καλό είναι το $\frac{1}{2}$ του πιάτου σας να αποτελείται από φρούτα και λαχανικά.

Λίγο περισσότερο από το $\frac{1}{4}$ του πιάτου να καλύπτεται από την ομάδα δημητριακών (αμυλούχα τρόφιμα). Να αντικαταστήσετε τουλάχιστον τα μισά δημητριακά με αντίστοιχα ολικής άλεσης ή πλούσια σε φυτικές ίνες (ολικής άλεσης ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά, καστανό ρύζι).

Να επιλέγετε γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.

Από την ομάδα της πρωτεΐνης, που καλύπτει περίπου το $\frac{1}{4}$ του πιάτου, καλό είναι να έχετε ποικιλία στις επιλογές σας. Να προτιμάτε κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια και να περιορίσετε το κόκκινο κρέας (π.χ. μοσχάρι, αρνί, κατσίκι, χοιρινό) σε 1 φορά / εβδομάδα ή και λιγότερο.

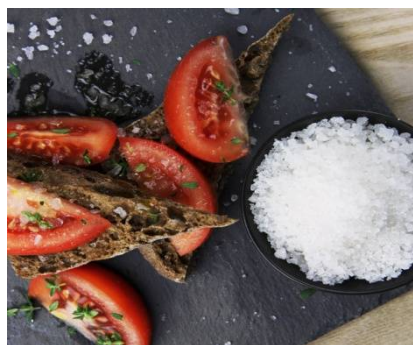
3.4. Ποια τρόφιμα ή συστατικά τους είναι καλό να μειώσουμε;

Από μελέτες παρατηρούμε ότι συγκεκριμένα τρόφιμα ή συστατικά τροφίμων υπερκαταναλώνονται και μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο για συγκεκριμένες χρόνιες

ασθένειες όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη τύπου 2, υπέρταση και παχυσαρκία. Αυτά περιλαμβάνουν το αλάτι (νάτριο), τα στερεά λιπίδια, τα πρόσθετα σάκχαρα, τα επεξεργασμένα δημητριακά, και το αλκοόλ.

3.4.α. Αλάτι (νάτριο)

Το νάτριο είναι ένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό για το σώμα που χρειάζεται σε μικρές ποσότητες. Το νάτριο καταναλώνεται στην διατροφή κυρίως με τη μορφή αλατιού αλλά αποτελεί και συστατικό των περισσότερων τροφίμων. Η αύξηση της πρόσληψης του νατρίου οδηγεί σε αύξηση της αρτηριακής πίεσης και παρατηρείται αυξημένη πρόσληψη νατρίου τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά σε σχέση με την ποσότητα που συστήνεται. Η υπέρταση αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιαγγειακές παθήσεις και νεφροπάθεια, οπότε τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά χρειάζεται να περιορίσουν την πρόσληψη νατρίου στα 2300 mg την ημέρα (περίπου 1 κουταλάκι γλυκού αλάτι). Για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού:



Να περιορίσετε τα επεξεργασμένα και συσκευασμένα τρόφιμα όπως πίτσα, πατακάκια, αλμυρά σνακ, αλλαντικά, τρόφιμα σε κονσέρβες, τουρσί. Τα φρέσκα τρόφιμα περιέχουν λιγότερο αλάτι (και νάτριο).

Να προτιμάτε το σπιτικό φαγητό, όπου μπορείτε να ελέγξετε την ποσότητα του αλατιού και να αποφεύγετε το φαγητό σε πακέτα που είναι πλούσιο σε αλάτι.

Να διαβάζετε προσεκτικά στις ετικέτες τροφίμων τα συστατικά και αναζητήστε τις ενδείξεις «χαμηλό σε νάτριο» ή «χωρίς προσθήκη αλατιού».

Να αποφεύγετε τις σάλτσες με βάση την κέτσαπ ή την σόγια, τις πίκλες, τις ελιές ή τα τυριά. Καλό είναι να επιλέγετε κέτσαπ ή σάλτσα σόγιας «χαμηλή σε νάτριο» ή σως με βάση το γιαούρτι, το λεμόνι και το ξύδι.

Τα μυρωδικά και τα μπαχαρικά όπως το σκόρδο, ο βασιλικός, η ρίγανη, το πιπέρι μπορεί να σας βοηθήσουν να μειώσετε την ποσότητα του αλατιού στο φαγητό ή τις σαλάτες σας.

3.4.β. Στερεά λιπίδια (ή λίπη)

Τα περισσότερα λιπίδια με μεγάλη περιεκτικότητα σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά οξέα είναι στερεά σε θερμοκρασία δωματίου και ονομάζονται «στερεά λιπίδια» ενώ αυτά που περιέχουν περισσότερα ακόρεστα λιπαρά οξέα είναι συνήθως υγρά σε θερμοκρασία δωματίου και ονομάζονται «έλαια». Τα λιπίδια της διατροφής είναι σημαντικά για τον οργανισμό και αποτελούν έως και το 35-40% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης για τους ενήλικες. Ωστόσο, μεγαλύτερη επίδραση στον κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις έχει το είδος των λιπαρών οξέων σε σύγκριση με τη συνολική ποσότητα λιπιδίων στη διατροφή.

Κορεσμένα λιπαρά οξέα

Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η μεγαλύτερη από την συνιστώμενη (<7-10% της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης) πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών οξέων σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα ολικής χοληστερόλης στο αίμα και «κακής» χοληστερόλης (LDL) καθώς επίσης και με αυξημένη πρόσληψη ενέργειας. Για να μειώσετε την κατανάλωσή τους:

Τα κορεσμένα λιπαρά βρίσκονται κυρίως σε ζωικής προέλευσης τρόφιμα. Καλό θα ήταν να μειώσετε την κατανάλωση τροφίμων όπως τα κίτρινα τυριά με πλήρη λιπαρά, τα αλλαντικά, τα λουκάνικα, το αγελαδινό βούτυρο, το λαρδί, η κρέμα γάλακτος, τα γλυκά και λιπαρά κρέατα όπως παϊδάκια και να τα αντικαταστήσετε με τρόφιμα πλούσια σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά (π.χ. στο μαγείρεμα αντί για βούτυρο, να χρησιμοποιήσετε ελαιόλαδο).

Να αντικαταστήσετε γαλακτοκομικά πλήρων λιπαρών με γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά ή άπαχα.

Να αφαιρείτε το ορατό λίπος και την πέτσα από το κρέας και τα πουλερικά.

Τρανς λιπαρά οξέα

Τα τρανς λιπαρά οξέα υπάρχουν σε μικρές ποσότητες στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα ή δημιουργούνται κατά την επεξεργασία των τροφίμων (υδρογόνωση). Μεγάλος αριθμός μελετών δείχνει ότι η αυξημένη κατανάλωσή τους σχετίζεται με αυξημένο καρδιαγγειακό κίνδυνο λόγω της αύξησης της «κακής» χοληστερόλης (LDL). Η πρόσληψή τους μπορεί να περιοριστεί:

Μειώνοντας την κατανάλωση τηγανισμένων και συσκευασμένων τροφίμων πλούσιων σε λίπος καθώς και κάποιων μαργαρινών.

Καταναλώνοντας άπαχο κρέας και πουλερικά και γαλακτοκομικά χαμηλά σε λιπαρά.



3.4.γ. Πρόσθετα σάκχαρα

Πρόκειται για σάκχαρα που προστίθενται κατά την επεξεργασία ή παρασκευή τροφίμων και ποτών, γλυκαίνουν την γεύση τους και τα κάνουν πιο νόστιμα. Αυτά περιλαμβάνουν: το σιρόπι καλαμποκιού πλούσιο σε φρουκτόζη, την λευκή ή καστανή ζάχαρη, το σιρόπι βύνης ή σφενδάμου, το γλυκαντικό φρουκτόζης, την υγρή φρουκτόζη, το μέλι, τη μελάσσα, την άνυδρη και την κρυσταλλική δεξτρόζη. Σε αντίθεση με τα τρόφιμα που περιέχουν φυσικά σάκχαρα (φρούτα, γαλακτοκομικά), τα τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα παρέχουν συνήθως αρκετές θερμίδες αλλά ελάχιστα ή καθόλου θρεπτικά συστατικά και φυτικές ίνες ενώ καταναλώνονται σε μεγάλη συχνότητα. Για την μείωση της κατανάλωσής τους, θα ήταν καλό:

Να περιορίσετε τα αναψυκτικά, τους χυμούς με ζάχαρη, τα ενεργειακά ή αθλητικά ποτά καθώς και γλυκά και καραμέλες.

Να τα αντικαταστήσετε με άλλα τρόφιμα ή ροφήματα που δεν περιέχουν ή έχουν μικρή περιεκτικότητα σε πρόσθετα σάκχαρα (π.χ. 100% φυσικοί χυμοί, αναψυκτικά τύπου light, νερό).

3.4.δ. Επεξεργασμένα δημητριακά

Η επεξεργασία (εξευγενισμός) των ολικής άλεσης δημητριακών οδηγεί σε απώλεια βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών. Για αυτό το λόγο, τα επεξεργασμένα δημητριακά εμπλουτίζονται συχνά με διάφορες βιταμίνες και μέταλλα, χωρίς όμως να αντικαθιστώνται έτσι όλα τα συστατικά που χάθηκαν κατά την επεξεργασία. Επίσης, αρκετά επεξεργασμένα δημητριακά είναι πλούσια σε στέρεα λιπίδια και πρόσθετα σάκχαρα (π.χ. μπισκότα, κέικ, σφολιατοειδή, ντόνατς), τα οποία υπερκαταναλώνονται. Επομένως, συστήνεται η αντικατάστασή τους με δημητριακά ολικής άλεσης (τουλάχιστον κατά το ήμισυ) τόσο λόγω της χαμηλότερης θρεπτικής τους αξίας όσο και της επιπλέον ενέργειας που μπορεί να προσφέρουν.

3.4.ε. Αλκοόλ

Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (έως 1 ποτό / ημέρα στις γυναίκες και έως 2 ποτά / ημέρα στους άνδρες) μπορεί να είναι ευεργετική καθώς σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακές παθήσεις και για θνησιμότητα από όλες τις αιτίες. Από

την άλλη μεριά, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ (>3 ποτά /ημέρα ή >7 ποτά/εβδομάδα για τις γυναίκες και >4 ποτά/ημέρα ή >14 ποτά/εβδομάδα για τους άνδρες), αυξάνει τον κίνδυνο για κίρρωση του ήπατος, υπέρταση, εγκεφαλικό, διαβήτη τύπου 2, καρκίνο του ανώτερου αναπνευστικού, τραυματισμού και βίας. Επίσης, σχετίζεται με αυξημένο σωματικό βάρος (λόγω της μεγάλης ενέργειας που παρέχει) και διαταραγμένη γνωστική λειτουργία. Ιδιαίτερες καταστάσεις, στις οποίες αντεδείκνυται η κατανάλωση αλκοόλ είναι:

- Έγκυες γυναίκες ή γυναίκες που σκοπεύουν να μείνουν έγκυες
- Άτομα που είναι κάτω από το νόμιμο όριο ηλικίας
- Άτομα που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή
- Άτομα με συγκεκριμένα προβλήματα υγείας (ηπατοπάθεια, υπερτριγλυκεριδαιμία, παγκρεατίτιδα)
- Άτομα που σκοπεύουν να οδηγήσουν ή να χειριστούν μηχανήματα
- Άτομα που δεν μπορούν να περιοριστούν στη μέτρια κατανάλωση

Τι σημαίνει «1 ποτό»; 1ποτό=1/2 κουτάκι μπίρα = 2/3 μικρού ποτηριού κρασί (100 ml) = 1 μικρή μερίδα (25 ml) οινοπνευματώδους ποτού (40% αλκοόλ, π.χ. ούζο, ρακί, ουίσκυ, βότκα, ρούμι)

2.5. Ποια τρόφιμα είναι καλό να αυξήσουμε;

Το ζητούμενο είναι να καταναλώνουμε «θρεπτικά-πυκνά» ή «υψηλής θρεπτικής αξίας» τρόφιμα, δηλαδή τρόφιμα που μας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά οφέλιμα για την υγεία με σχετικά λίγες θερμίδες. Αυτά τα τρόφιμα δεν περιέχουν ή περιέχουν ελάχιστα στερεά λιπίδια, πρόσθετα σάκχαρα, αλάτι και επεξεργασμένα δημητριακά. Τα φρούτα και τα λαχανικά, τα ολικής άλεσης δημητριακά, τα άπαχα ή ημίπαχα γαλακτοκομικά, τα ψάρια, τα πουλερικά, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί αποτελούν «θρεπτικά-πυκνά» ή υψηλής θρεπτικής αξίας τρόφιμα. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση τέτοιων τροφίμων είναι χαμηλότερη από την συνιστώμενη. Ως αποτέλεσμα παρατηρείται χαμηλή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών όπως το κάλιο, οι φυτικές ίνες, το ασβέστιο και η βιταμίνη D. Η αύξηση των παραπάνω ομάδων τροφίμων σχετίζεται με οφέλη για την υγεία και κάλυψη των θρεπτικών αναγκών.

3.5.α. Φρούτα και λαχανικά



Συστήνεται να καταναλώνουμε τουλάχιστον 5 μερίδες από ποικιλία φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Η αύξηση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών είναι σημαντική διότι:

α. Αποτελούν σημαντική πηγή βιταμινών, μετάλλων (π.χ. φυλλικό οξύ, βιταμίνες Α, C, Κ, μαγνήσιο, κάλιο) και φυτικών ινών απαραίτητων για τον οργανισμό.

Η κατανάλωση τουλάχιστον 5 μερίδων φρούτων και λαχανικών σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο χρόνιων ασθενειών όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις (π.χ. έμφραγμα, εγκεφαλικό). Επίσης, ορισμένα φρούτα και λαχανικά μπορεί να είναι προστατευτικά ενάντια ορισμένων τύπων καρκίνου.

Όταν καταναλώνονται ή παρασκευάζονται χωρίς πρόσθετα λίπη και σάκχαρα είναι σχετικά χαμηλά σε θερμίδες. Η κατανάλωσή τους αντί για τρόφιμα που είναι πλούσια σε ενέργεια, μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη ρύθμιση και διατήρηση του σωματικού βάρους.

1 μερίδα = 1 φλιτζάνι φρέσκα φρούτα / λαχανικά ½ φλιτζάνι βρασμένα ή 1 φλιτζ. φυσικός χυμός φρούτων

3.5.β. Ολικής άλεσης δημητριακά



Η ομάδα των δημητριακών (αμυλούχα τρόφιμα) αποτελεί το ένα τρίτο περίπου της ημερήσιας ενεργειακής μας πρόσληψης και άρα βασικό κομμάτι της διατροφής μας.

Συγκεκριμένα, τα ολικής άλεσης δημητριακά αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμινών συμπλέγματος Β, σιδήρου, μαγνησίου και σεληνίου. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση ολικής άλεσης δημητριακών σχετίζεται με χαμηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο, χαμηλότερο σωματικό βάρος και ίσως μειωμένη εμφάνιση διαβήτη τύπου 2. Επομένως, θα ήταν καλό, τουλάχιστον τα μισά από τα δημητριακά που προσλαμβάνουμε να είναι ολικής άλεσης. Μεγάλη σημασία έχει και η ανάγνωση των ετικετών τροφίμων ώστε να βλέπουμε αν ένα τρόφιμο περιέχει κάποια δημητριακά που είναι ολικής άλεσης ή αν είναι όλα (100%) ολικής άλεσης. Μερικά παραδείγματα δημητριακών που πρέπει να είναι ολικής άλεσης είναι το ψωμί, τα παξιμάδια, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης, το καστανό ρύζι και η βρώμη.

3.5.γ. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα



Η ομάδα των γαλακτοκομικών προσφέρει πολλά θρεπτικά συστατικά όπως πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνη Α, βιταμίνη D (για όσα είναι εμπλουτισμένα) και κάλιο στη διατροφή μας. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η πρόσληψή τους σχετίζεται με καλύτερη υγεία των οστών, ιδιαίτερα σε παιδιά και εφήβους καθώς και ίσως με μικρότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο, διαβήτη τύπου 2 και χαμηλότερη αρτηριακή πίεση σε ενήλικες. Η επιλογή χαμηλών σε λίπος γαλακτοκομικών προσφέρει τα ίδια θρεπτικά συστατικά αλλά με λιγότερα στερεά λιπίδια και θερμίδες. Οι 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών που συστήνονται ημερησίως, είναι προτιμότερο να προέρχονται από γάλα ή γιαούρτι χαμηλό σε λιπαρά και λιγότερο από τυριά διότι τα περισσότερα περιέχουν πολύ νάτριο και κορεσμένα λιπίδια.

(1 μερίδα=1 φλιτζ. γάλα=1 κεσεδάκι γιαούρτι = 30 γρ. τυρί)

Για τα άτομα που έχουν δυσανοχή στη λακτόζη, υπάρχουν διαθέσιμα γαλακτοκομικά προϊόντα με μειωμένη ή χωρίς λακτόζη. Επίσης, για τα άτομα που δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά, υπάρχει η εναλλακτική των προϊόντων σόγιας (γάλα, τυρί), τα οποία είναι εμπλουτισμένα σε ασβέστιο και βιταμίνες Α και D.

3.5.δ. Ψάρια και θαλασσινά

Από την ομάδα της πρωτεΐνης, τα ψάρια και θαλασσινά καταναλώνονται συνήθως λιγότερο σε σχέση με το κρέας, τα πουλερικά και αυγά. Αποτελούν και αυτά σημαντική πηγή πρωτεΐνης, βιταμινών και μετάλλων καθώς επίσης και ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά είναι κυρίως τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, οι αντζούγιες, η πέστροφα, το σκουμπρί, η ρέγγα και τα στρείδια. Η κατανάλωση ψαριών δύο φορές

την εβδομάδα (εκ των οποίων η μία να είναι από λιπαρά ψάρια) σχετίζεται με πρόληψη καρδιοπαθειών και μειωμένους καρδιακούς θανάτους. Επίσης, συστήνεται να καταναλώνονται και από εγκύους ή θηλάζουσες γυναίκες καθώς τα ω-3 λιπαρά είναι σημαντικά για την εμβρυϊκή και βρεφική σωματική και γνωστική ανάπτυξη. Τα μόνα ψάρια που είναι καλό να αποφεύγουν οι έγκυες και θηλάζουσες είναι αυτά που είναι πλούσια σε υδράργυρο όπως ξιφίας, καρχαροειδή, το βασιλικό σκουμπρί καθώς και μικρότερες ποσότητες λευκού τόνου.



3.5.ε. Έλαια

Τα λιπίδια με υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα είναι συνήθως υγρά σε θερμοκρασία δωματίου και ονομάζονται «έλαια». Τα έλαια δεν αποτελούν ξεχωριστή ομάδα τροφίμων αλλά είναι σημαντικά καθώς παρέχουν απαραίτητα λιπαρά οξέα (ω-6) και βιταμίνη E. Τα έλαια βρίσκονται σε τρόφιμα όπως οι ελιές, οι ξηροί καιρποί και οι σπόροι, το αβοκάντο και τα θαλασσινά ή αποτελούν εκχυλίσματα φυτών όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το αραβοσιτέλαιο, το σισαμέλαιο. Επίσης, τρόφιμα που είναι κατά βάση έλαια είναι οι μαλακές μαργαρίνες, η μαγιονέζα και σάλτσες για σαλάτες με βάση το λάδι. Η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών με ακόρεστα λιπαρά οξέα (π.χ. ελαιόλαδο αντί για βούτυρο στο μαγείρεμα) φαίνεται να μειώνει τόσο την ολική όσο και την «κακή» χοληστερόλη του αίματος. Συστήνεται να χρησιμοποιούμε κυρίως ελαιόλαδο, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην ελληνική (και μεσογειακή) διατροφή καθώς αποτελεί πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και η κατανάλωσή του σχετίζεται με αυξημένη κατανάλωση λαχανικών και οσπρίων. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η ποιότητα των λιπιδίων (έλαια ή στερεά λίπη) είναι πιο σημαντική από την συνολική τους πρόσληψη. Ωστόσο, λόγω του ότι τα έλαια είναι πλούσια σε θερμίδες, προτείνεται η κατανάλωσή τους με μέτρο.

3.6. Αρχές ισορροπημένης διατροφής - 10 συμβουλές

Θα μπορούσαμε να συνοψίσουμε όλα τα παραπάνω μαζί με κάποια πρόσθετα στοιχεία στις παρακάτω συμβουλές:

- Να καταναλώνετε ποικιλία φρούτων και λαχανικών σε καθημερινή βάση.
- Να προτιμάτε ψωμί, δημητριακά ή ζυμαρικά ολικής άλεσης.
- Να καταναλώνετε ψάρι και όσπρια τουλάχιστον 1 φορά την εβδομάδα.
- Να καταναλώνετε ελαιόλαδο ως τη βασική πηγή λίπους σε φαγητά και σαλάτες και να περιορίζετε την κατανάλωση ζωικών λιπών (π.χ. βούτυρο, πέτσα, λίπος στο κρέας, κρέμα γάλακτος).
- Να αποφεύγετε το αλάτι. Στη θέση του μπορείτε να χρησιμοποιείτε μυρωδικά και μπαχαρικά.
- Να προτιμάτε άφθονο νερό και να αποφεύγετε τα υγρά με θερμίδες (π.χ. αναψυκτικά, επεξεργασμένους χυμούς). Να προτιμάτε τις ελαφριές (light) εκδοχές τους.
- Να καταναλώνετε τα γλυκά με σύνεση και να τα αφήνετε για ειδικές περιστάσεις (γιορτές, γενέθλια, έξοδοι).
- Να τρώτε πρωινό σε καθημερινή βάση και να κατανέμετε το φαγητό της ημέρας σε 4-5 γεύματα και ελαφρά (ή μικρά) γεύματα.
- Να τρώτε αργά, με ηρεμία, σε συγκεκριμένο χώρο και χωρίς να κάνετε κάτι άλλο (π.χ. να βλέπετε τηλεόραση).
- Να ακούτε το σώμα σας, τρώγοντας όταν πεινάτε πραγματικά και σταματώντας πριν νιώσετε φούσκωμα στο στομάχι.

4. Ελληνική (Μεσογειακή) Διατροφή

Οι διατροφικές συστάσεις για τις διάφορες ομάδες τροφίμων και η συχνότητα κατανάλωσής τους περιλαμβάνονται στα διατροφικά σχήματα (ή πρότυπα), τα οποία αντικατοπτρίζουν ένα σύνολο διατροφικών συνηθειών. Ένα από τα πιο μελετημένα διατροφικά σχήματα είναι αυτό της Μεσογειακής Διατροφής, η οποία αποτελεί πρότυπο ισορροπημένης διατροφής παγκοσμίως. Επίσης, έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σχέση με άλλα πρότυπα διατροφής, κυρίως όσον αφορά στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται με τη διατροφή (π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, διαβήτης, κ.ά.).

Οι διάφορες χώρες της Μεσογείου διαθέτουν τις δικές τους ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες, όλες όμως μπορεί να θεωρηθούν παραλλαγές της Μεσογειακής Διατροφής αφού έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά, με το ελαιόλαδο να κατέχει την κεντρική θέση.



4.1. Ελληνική παραδοσιακή διατροφή

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Ελλάδας. Από την αρχαιότητα ακόμη, η διατροφική παράδοση της Ελλάδας χαρακτηρίζεται από την έννοια του μέτρου. Τα πλούσια και πολύπλοκα γεύματα (σε γιορτές, συμπόσια) γίνονταν πού και πού ενώ η καθημερινή διατροφή βασιζόταν στα όσπρια, τα λαχανικά και το ελαιόλαδο. Αντίθετα, το κρέας, τα γλυκά και το κρασί καταναλώνονταν σε περιορισμένες ποσότητες. Η πρόσληψη γάλακτος ήταν μέτρια αλλά η κατανάλωση γιαουρτιού και τυριού υψηλή.

Οι κυριότεροι παράγοντες που συνέβαλαν στη διαμόρφωση της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας είναι το κλίμα της χώρας, η γεωγραφική θέση των διαφόρων περιοχών, ο τρόπος παρασκευής φαγητών σε κάθε μια τους, καθώς και τα ήθη και έθιμα που είχαν διαμορφωθεί σε αυτές. Μεγάλη είναι και η επιρροή της θρησκείας στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων, αφού τις ημέρες του χρόνου που οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί νηστεύουν, αποφεύγουν το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τα αυγά και μερικές σπάνιες φορές ακόμη και το ελαιόλαδο. Οι διαιτητικές αυτές πρακτικές προάγουν την καλή υγεία.

Δυστυχώς, σήμερα παρατηρείται απομάκρυνση από τους παραδοσιακούς τρόπους ζωής και διατροφής, εις βάρος της υγείας, αφού συχνά προτιμάται το έτοιμο και επεξεργασμένο φαγητό. Ωστόσο, παρατηρείται σταδιακά και πάλι στροφή προς την παράδοση και τις ελληνικές παραδοσιακές συνταγές.

4.2. Ιστορική αναδρομή της Μεσογειακής διατροφής

Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» αναφέρεται στη διατροφή χωρών που περιστοιχίζουν την Μεσόγειο θάλασσα και ιδιαίτερα του νησιού της Κρήτης και κάποιων άλλων περιοχών της Ελλάδας και της Νότιας Ιταλίας. Ο όρος αυτός άρχισε να χρησιμοποιείται από τις αρχές της δεκαετίας του 1950, όταν ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως μελέτη των 7 χωρών, κατά την οποία μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ατόμων (ανδρών) από 7 διαφορετικές χώρες (Γιουγκοσλαβία,

Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φιλανδία) σε σχέση με δείκτες υγείας. Από την Ελλάδα συμμετείχαν άνδρες από την Κρήτη και την Κέρκυρα. Η μελέτη διήρκεσε 30 χρόνια και τα αποτελέσματά της έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο καθώς και το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Το μυστικό της μακροζωΐας των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους (κυρίως φυτικής προέλευσης τρόφιμα: φρούτα, λαχανικά, ολικής άλεσης δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί) καθώς και η μεγαλύτερη σωματική δραστηριότητα (εργασίες στην ύπαιθρο) από τους υπόλοιπους πληθυσμούς.

Με βάση τα συμπεράσματα της παραπάνω μελέτης, διαμορφώθηκαν διατροφικές οδηγίες οι οποίες αποτελούν την παραδοσιακή Κρητική ή Ελληνική διατροφή, η οποία αργότερα επικράτησε να ονομάζεται Μεσογειακή διατροφή.

4.3. Τα χαρακτηριστικά της Ελληνικής Μεσογειακής Διατροφής

Η Ελληνική παραδοσιακή διατροφή έχει πολλά κοινά στοιχεία με την Μεσογειακή διατροφή. Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, έχει τα παρακάτω εννέα βασικά χαρακτηριστικά:

Μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου
Μεγάλη κατανάλωση λαχανικών
Μεγάλη κατανάλωση φρούτων
Μεγάλη κατανάλωση ολικής άλεσης δημητριακών
Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων
Μέτρια κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυριού και γιαουρτιού)
Μέτρια κατανάλωση ψαριών
Μικρή κατανάλωση κρέατος και προϊόντων του
Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος, κυρίως με τη μορφή κρασιού με τα γεύματα

Η ελληνική διατροφή βασίστηκε σε τρία κυρίαρχα μεσογειακά προϊόντα: το ελαιόλαδο, τα δημητριακά και το κρασί. Δίπλα σε αυτά, μπορούμε να προσθέσουμε

και τα άγρια χόρτα, τα οποία αποτελούν μέρος της διατροφικής παράδοσης του τόπου μας.

Οι διατροφικές οδηγίες απεικονίζονται με την μορφή πυραμίδας, η βάση της οποίας αναφέρεται σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά και η κορυφή σε τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά, με τα υπόλοιπα τρόφιμα να καταλαμβάνουν ενδιάμεσες θέσεις.

Το 1999, το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας (ΑΕΕΣΥ) του Υπουργείου Υγείας, διαμόρφωσε τις διατροφικές οδηγίες για ενήλικες στην Ελλάδα, στις οποίες τονίζεται η διατροφική αξία της παραδοσιακής Μεσογειακής διατροφής. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες συνοψίζονται στην Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής (εικόνα 3.1).

Στην βάση της πυραμίδας, βρίσκονται τα ολικής άλεσης δημητριακά, τα φρούτα και τα λαχανικά (και τα χόρτα), που είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, υδατάνθρακες (ενέργεια), βιταμίνες και μέταλλα, για τα οποία συστήνεται η **καθημερινή κατανάλωσή** τους. Επίσης, καθημερινά συστήνεται η μέτρια κατανάλωση, του ελαιολάδου, και των γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυριού και γιαουρτιού). **Εβδομαδιαία κατανάλωση** προτείνεται για τα όσπρια, τα αυγά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, το άσπρο κρέας (π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι), που αποτελούν πηγές πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, σιδήρου και βιταμινών συμπλέγματος Β. Επίσης, εβδομαδιαία κατανάλωση προτείνεται για τις πατάτες, τους ξηρούς καρπούς και τα γλυκά (λιγότερο συχνά). Τέλος, **μηνιαία κατανάλωση** συστήνεται για το κόκκινο κρέας (π.χ. χοιρινό, μοσχάρι, κατσίκι) και τα κρεατοσκευάσματα, τα οποία βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας, κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε κορεσμένα λιπίδια, παρόλο που είναι εξαιρετική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επίσης, προτείνεται τακτική σωματική δραστηριότητα, επαρκής καθημερινή πρόσληψη νερού καθώς και μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως σε μορφή κρασιού. Τέλος, η πυραμίδα προτείνει την κατανάλωση μυρωδικών (ρίγανη, βασιλικός, θυμάρι) που μπορεί να βοηθήσουν στην αποφυγή του αλατιού καθώς και βοτάνων και αφεψημάτων αυτών.

Στην Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, οι ποσότητες αναφέρονται σε «μικρομερίδες», οι οποίες αντιστοιχούν σε ποσότητες μικρότερες από τις μερίδες εστιατορίου, ποικίλουν ανά τρόφιμο και είναι ενδεικτικές. Δίνεται έμφαση κυρίως στην συχνότητα κατανάλωσης, ενώ οι ακριβείς ποσότητες εξαρτώνται από το φύλο, την ηλικία, το σωματικό βάρος και την σωματική δραστηριότητα των ατόμων.



Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας

4.4. Οφέλη της υγείας από την Ελληνική (Μεσογειακή) Διατροφή

Η ευεργετική δράση της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής εκφράζεται από το σύνολό της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες. Φαίνεται ότι ο συνδυασμός των τροφίμων και οι βιολογικές αλληλεπιδράσεις των διαφορετικών συστατικών της Μεσογειακής διατροφής αποφέρουν τα σημαντικά οφέλη για την υγεία. Διάφορες έρευνες συγκλίνουν στο ότι η παραδοσιακή ελληνική μεσογειακή διατροφή συνεισφέρει στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και πιθανότητα σε ορισμένες μορφές καρκίνου ενώ έχει φανεί αποτελεσματική και στην απώλεια βάρους. Επίσης, από μελέτες που διενεργήθηκαν στην Δανία, την Ολλανδία, την Σουηδία, την Ισπανία και τις Ηνωμένες Πολιτείες, προέκυψε ότι η διατροφή που μοιάζει με την παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή σχετίζεται με την μακροζωία.

Η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι απλά ένα διατροφικό σχήμα αλλά τρόπος ζωής

Επισημαίνεται ότι τα επιστημονικά στοιχεία που τεκμηριώνουν τις ευεργετικές ιδιότητες της Μεσογειακής διατροφής αφορούν στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και όχι την σημερινή διατροφή των χωρών της Μεσογειακής περιοχής. Από δεδομένα του προγράμματος ΕΠΙΚ (Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα συνεργασίας Ιατρικής και Κοινωνίας) αλλά και μελέτης σε παιδιά και εφήβους, φαίνεται ότι μειώνεται ο βαθμός προσήλωσης του ελληνικού πληθυσμού στην Μεσογειακή διατροφή και ιδιαίτερα στους νέους. Η αύξηση της διαθεσιμότητας των τροφίμων, οι εισαγωγές νέων προϊόντων, η διαφήμιση και η εμφάνιση λειτουργικών τροφίμων (τρόφιμα τα οποία προσφέρουν συγκεκριμένα οφέλη υγείας πέραν του περιεχομένου τους σε θρεπτικά συστατικά) και συμπληρωμάτων διατροφής, είναι κάποιοι από τους παράγοντες που μπορεί να έχουν επηρεάσει τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων.

Συμπερασματικά, η Μεσογειακή διατροφή απευθύνεται σε όλους όσους θέλουν να ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο διατροφής και ζωής γενικότερα. Αδιαμφισβήτητα, αποτελεί ένα άριστο διατροφικό πρότυπο που περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά αφού είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα, αντιοξειδωτικά και ω-λιπαρά οξέα. Προφανώς, μπορεί να εφαρμοστεί ευκολότερα στις χώρες της Μεσογείου, όπου οι πληθυσμοί είναι πιο εξοικειωμένοι με αυτά τα τρόφιμα, τα οποία υπάρχουν σε αφθονία, όμως σίγουρα είναι κατάλληλη και για άλλους πολιτισμούς και κουλτούρες.



5. Βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα

5.1. Τι είναι;

Τα βιολογικά ή οργανικά τρόφιμα είναι προϊόντα που παράγονται σύμφωνα με τους κανόνες και τις αρχές της βιολογικής γεωργίας και κτηνοτροφίας, οι οποίες βασίζονται:

- Σε φυσικές διεργασίες, χωρίς την χρήση χημικών συνθετικών λιπασμάτων, φυτοφαρμάκων, αντιβιοτικών, ορμονών ή βελτιωτικών.
- Στην χρησιμοποίηση κατάλληλων τεχνικών παραγωγής που διατηρούν την φυσική ισορροπία και γονιμότητα του εδάφους (π.χ. ανακύκλωση φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων, αμειψισπορά)
- αμειψισπορά: η εναλλαγή της καλλιέργειας διαφορετικών φυτών στο ίδιο χωράφι
- Στην χρησιμοποίηση ιθαγενών φυτών και φυλών ζώων που έχουν προσαρμοστεί στις τοπικές συνθήκες και είναι πιο ανθεκτικά στην ανάπτυξη και μετάδοση ασθενειών
- Στις καλές συνθήκες εκτροφής και μεταχείρισης των ζώων
- Στην προστασία του περιβάλλοντος



5.2. Σε τι διαφέρουν τα βιολογικά από τα συμβατικά τρόφιμα;

Τα βιολογικά τρόφιμα είναι πιο *φιλικά προς το περιβάλλον*. Ευνοούν την φυσική ισορροπία, την ανακύκλωση φυτικών και ζωικών υπολειμμάτων και την γονιμότητα τους εδάφους ενώ ταυτόχρονα συντελλούν στην μείωση της ρύπανσης του περιβάλλοντος και των κτηνιατρικών αποβλήτων.

Τα βιολογικά προϊόντα δεν έχουν την εντυπωσιακή *ομοιομορφία* και το μέγεθος που έχουν τα αντίστοιχα συμβατικά. Η όψη, το σχήμα και το χρώμα στα συμβατικά τρόφιμα επηρεάζονται από την χημική φυτοπροστασία και τον τρόπο καλλιέργειάς τους.

Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά έχουν *20-30% χαμηλότερο ποσοστό νερού* από τα συμβατικά, με αποτέλεσμα να έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση βιταμινών, ιχνοστοιχείων και ανόργανων στοιχείων. Το γεγονός αυτό οδηγεί μερικές φορές σε περισσότερο χρόνο μαγειρέματος.

Τα συσκευασμένα βιολογικά προϊόντα δεν προστατεύονται με χημικά μέσα (π.χ. συντηρητικά) σε αντίθεση με κάποια συσκευασμένα συμβατικά με αποτέλεσμα να είναι *πιο ευπαθή* στις αλλοιώσεις. Εάν βρεθούν στις κατάλληλες συνθήκες (υγρασία, ζέστη), αναπτύσσονται γρήγορα ζωντανοί μικροοργανισμοί και οδηγούν στην φυσική φθορά του προϊόντος.

Όσον αφορά στην γεύση, οι μελέτες είναι διφορούμενες για το αν τα βιολογικά προϊόντα υπερτερούν έναντι των συμβατικών.

Στην *τιμή*. Τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο ακριβά από τα αντίστοιχα συμβατικά διότι οι καλλιεργητικές μέθοδοι δεν βοηθούν στην ποσοτική αύξηση της παραγωγής αλλά στην ποιοτική. Επίσης, το εργατικό κόστος είναι αυξημένο και στην βιολογική κτηνοτροφία ενώ ο αριθμός των ζώων ανά μονάδα χώρου είναι μειωμένος. Τέλος, επιβαρύνονται επί πλέον με το κόστος της πιστοποίησης και των συνεχών ελέγχων.

Σύμφωνα με έρευνα του Ερευνητικού Εργαστηρίου Μάρκετινγκ του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, ακόμα και αν τα βιολογικά προϊόντα είναι ακριβότερα από τα συμβατικά, υπάρχει αυξητική τάση αγοράς τους από τους Έλληνες, παρά την σημερινή δυσχερή οικονομική κατάσταση.



5.3. Τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο ασφαλή από τα συμβατικά;

Τα βιολογικά τρόφιμα αποτελούν προϊόντα υψηλής ποιότητας και φαίνεται να είναι περισσότερο ασφαλή από τα συμβατικά αφού δεν περιέχουν χημικά συνθετικά λιπάσματα και φυτοφάρμακα, αντιβιοτικά, ορμόνες και Γενετικά Τροποποιημένους Οργανισμούς (Γ.Τ.Ο.). Κατά την παραγωγή τους, επιτρέπεται η χρήση περιορισμένων φυσικών λιπασμάτων και φυτοπροστατευτικών ουσιών. Επίσης, από πλήθος μελετών προκύπτει ότι περιέχουν μικρότερες συγκεντρώσεις τοξικών για την υγεία βαρέων μετάλλων, νιτρικών αλάτων (λόγω της απουσίας χρήσης νιτρικών λιπασμάτων), καθώς και υπολειμμάτων εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων, (που χρησιμοποιούνται μόνο στην συμβατική γεωργία).

5.4. Τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά από τα συμβατικά;

Παρόλο που υπάρχουν κάποιες ενδείξεις, δεν μπορούμε να συμπεράνουμε ξεκάθαρα ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά από τα συμβατικά. Υπάρχει δυσκολία στο να συγκρίνουμε τα αποτελέσματα μελετών που έχουν διεξαχθεί από διαφορετικούς ερευνητές εξαιτίας διαφορών στον τρόπο σχεδιασμού και πραγματοποίησης της κάθε έρευνας. Αποτελέσματα μελετών δείχνουν ότι τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά είναι πλουσιότερα σε βιταμίνη C, ανόργανα στοιχεία και αντιοξειδωτικά ενώ περιέχουν μικρότερη ποσότητα πρωτεϊνών αλλά μεγαλύτερης διατροφικής αξίας από τα συμβατικά. Επίσης, από έρευνες φαίνεται ότι βιολογικά δημητριακά και όσπρια έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ιχνοστοιχεία. Τέλος, για τα βιολογικά ζωικά προϊόντα, η κατάσταση δεν είναι καθαρή, επειδή τα υπάρχοντα δεδομένα είναι ελλιπή και δεν φαίνεται να υπάρχουν ουσιαστικές διαφορές στην θρεπτική αξία των βιολογικών σε σύγκριση με τα συμβατικά.

5.5. Πώς θα καταλάβει ο καταναλωτής ότι ένα προϊόν είναι βιολογικό;

Για να χαρακτηριστεί ένα γεωργικό προϊόν ως βιολογικό θα πρέπει να έχει πάρει πιστοποίηση από κάποιο εγκεκριμένο φορέα (στην Ελλάδα υπάρχουν 12 φορείς) ώστε να διασφαλίζεται ότι παράγεται σε συνθήκες βιολογικής παραγωγής και ότι είναι αυθεντικό. Όλοι οι φορείς ελέγχονται από τον Οργανισμό Πιστοποίησης και Επίβλεψης Γεωργικών Προϊόντων (Ο.Π.Ε.ΓΕ.Π) και από το Εθνικό Συμβούλιο Διαπίστευσης (Ε.ΣΥ.Δ.). Ο κάθε φορέας έχει το λογότυπό του, όπως επίσης υπάρχει και το Ενιαίο Ευρωπαϊκό Λογότυπο για τα βιολογικά προϊόντα. Τα λογότυπα είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τους καταναλωτές ώστε να διακρίνουν εύκολα ότι πρόκειται για πιστοποιημένο βιολογικό προϊόν. Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται τα λογότυπα των ελληνικών φορέων πιστοποίησης καθώς και το Ενιαίο Ευρωπαϊκό Λογότυπο:

Φορέας / Οργανισμός Ελέγχου	Λογότυπο
Ενιαίο Ευρωπαϊκό Λογότυπο	
Οργανισμός Ελέγχου και Πιστοποίησης Βιολογικών Προϊόντων ΔΗΩ	
ΒΙΟΕΛΛΑΣ Ινστιτούτο Ελέγχου Βιολογικών Προϊόντων Α.Ε.	
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΕ – Έλεγχοι Πιστοποιήσεις Προϊόντων Βιολογικής Γεωργίας	
GREEN CONTROL – Οργανισμός Ελέγχου και Πιστοποίησης προϊόντων Βιολογικής Γεωργίας	
A-Cert Ευρωπαϊκός Οργανισμός Πιστοποίησης Α.Ε.	
Q-Ways Διαδρομές Ποιότητας Α.Ε.	

A.Χατζηδάκη & Σία Ε.Ε. – IRIS	
Γεωτεχνικό Εργαστήριο Α.Ε.	
QMSCERT – ‘Q-CERT ΕΠΕ’	
Ναούμ Παναγιώτης – Κούντιος Γεώργιος Ο.Ε. GMCERT	
TÜV ΕΛΛΑΣ Α.Ε.	
ΟΞΥΓΟΝΟ Ελληνικός Φορέας Πιστοποίησης	
Οργανισμός Πιστοποίησης και Επίβλεψης Γεωργικών Προϊόντων (Ο.Π.Ε.ΓΕ.Π)	
Εθνικό Συμβούλιο Διαπίστευσης (Ε.ΣΥ.Δ.)	

Βιβλιογραφία

Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Saunders, 11th edition, Philadelphia 2004.

Gibney M., Vorster H., Kok F. *Εισαγωγή στη Διατροφή του Ανθρώπου*. Επιμέλεια Ελληνικής Έκδοσης: Ματάλα Α. Και Γιαννακούλια Μ. Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου Α.Ε., Αθήνα 2007.

Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας. Ανώτατο Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας. *Διατροφικές Κατευθυντήριες Οδηγίες για Ενήλικες στην Ελλάδα*. Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής 1999, 16(5): 516-524.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010. 7th Edition*. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. J Acad Nutr Diet. 2013;113:307-317.

Magriplis E et al. High sodium intake of children through 'hidden' food sources and its association with the Mediterranean diet: the GRECO study. J Hypertens. 2011 Jun;29(6):1069-76.

Kontogianni MD et al. Adherence rates to the Mediterranean diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents. J Nutr 2008;13:1951-6.

Trichopoulou A. et al. Adherence to a Mediterranean diet and survival in a Greek population. NEJM 2003; 348:2599-2608.

Trichopoulou A. et al. Anatomy of the health effects of the Mediterranean diet. The Greek EPIC prospective cohort study. BMJ 2009;338:b2337.

Κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 834/2007 του Συμβουλίου. Επίσημη Εφημερίδα των Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων L 189 της 20/07/2007.

Conklin N. et al. Product quality in organic and conventional produce: is there a difference? Agribus 1993; 9(3):295-307.

Magkos et al. *Organic food: nutritious food or food for thought? A review of the evidence*. Int J of Food Sci and Nutr 2003; 1465-3478. Volume 54(5):357-371.

Raigon MD et al. Effects of organic and conventional cultivation methods on composition of eggplant fruits. J Agric Food Chem. 2010 Jun 9;58(11):6833-40.

Smith L. *Organic foods vs supermarket foods: Element levels*. J of Appl Nutr 1993;45:1. International Academy of Nutrition and Preventive Medicine.

Smith-Spangler C et al. Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review. Ann Intern Med. 2012 Nov 6;157(9):680.

Williams MC. Nutritional quality of organic food: shades of grey or shades of green? Proc of the Nutr Soc 2002; 61:19-24.

Worthington V. Nutritional Quality of Organic versus Conventional Fruits, Vegetables and Grains. J of Alter and Compl Med 2001; 7 no.2:161-173.

Ιστοσελίδες

Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών: www.dietaryguidelines.gov

Υπουργείο Γεωργίας ΗΠΑ (USDA): www.choosemyplate.gov

Βρετανικός Διαιτολογικός Σύλλογος: www.bda.uk.org

Αμερικάνικος διαιτολογικός Σύλλογος: www.eatright.org

Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας: www.hhf-greece.gr

Συνεργαζόμενο Κέντρο Διατροφής του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας:
www.nut.uoa.gr

Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Ενημέρωσης Τροφίμων (EUFIC): www.eufic.org

Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής:

<http://dietamediterranea.com/piramide-dietamediterranea/>

Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης & Τροφίμων:-Δ/νση Βιολογικής Γεωργίας:
www.minagric.gr/greek/3.6.B.html

Η Βιολογική Γεωργία στην Ευρώπη:

http://europa.eu.itn/comm/agriculture/qual/organic/plan/comm_el.pdf

2η Ενότητα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ



Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο

Εισαγωγή

Η εφηβεία είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου που ξενικά με την ήβη και φτάνει μέχρι την ενηλικίωση, όπου και ολοκληρώνεται η ανάπτυξη του οργανισμού. Κατά την περίοδο αυτή, τόσο η σωματική όσο και η νοητική ανάπτυξη είναι ραγδαία, με συνέπεια τη δημιουργία αυξημένων διατροφικών αναγκών στα περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Καθώς ο έφηβος αυτονομείται σταδιακά, αλλάζουν και οι διατροφικές του συνήθειες, όπως η αύξηση της κατανάλωσης φαγητού εκτός σπιτιού, η κατανάλωση σνακ πλούσιων σε λίπος ή και ζάχαρη, λιγότερα γεύματα με την οικογένεια, ενώ μπορεί να παρατηρηθεί και αύξηση της όρεξης. Επίσης, λόγω του έντονου σχολικού προγράμματος, η σωματική δραστηριότητα των εφήβων συνήθως μειώνεται. Οπότε, γίνεται αντιληπτή η σημασία της υιοθέτησης σωστών διατροφικών συνηθειών τόσο για την κάλυψη των αυξημένων απαιτήσεων όσο και για την επίτευξη ενός υγιούς σωματικού βάρους.

Οι έφηβοι αναπτύσσονται με διαφορετικό ρυθμό και είναι δύσκολο μερικές φορές να αποδεχτούν τις αλλαγές στο σώμα τους ενώ ενδέχεται να αναπτύξουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες για το πώς θα πρέπει να δείχνει το σώμα τους. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να παίρνουν ή να χάνουν βάρος, να γίνονται υπέρβαροι ή ελλειποβαρείς. Τόσο η παχυσαρκία όσο και η ενασχόληση με δίαιτες αδυατίσματος αλλά και οι διαταραχές λήψης τροφής αποτελούν προβλήματα της εφηβείας που σχετίζονται με τη διατροφή. Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας συστήνεται η αλλαγή διατροφικών συμπεριφορών καθώς και η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας και ταυτόχρονα η μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων. Η συμμετοχή της οικογένειας είναι εξίσου σημαντική. Από την άλλη μεριά, οι διαταραχές λήψης τροφής θεωρούνται ψυχιατρικές διαταραχές και χρειάζονται τη συμβολή πολλών ειδικοτήτων για την αντιμετώπισή τους (ψυχίατρος, ψυχολόγος, διατροφολόγος, γιατρός).

Επίσης, οι έφηβοι συχνά πειραματίζονται με καινούρια διατροφικά σχήματα όπως η φυτοφαγική διατροφή ενώ σε αυτή την περίοδο έρχονται αντιμέτωποι με ιδιαίτερες καταστάσεις, όπως ο μεγάλος όγκος εξετάσεων για το σχολείο. Στα κεφάλαια που ακολουθούν δίνονται συστάσεις ισορροπημένης διατροφής για τους εφήβους αλλά και συστάσεις που αφορούν τις παραπάνω ιδιαίτερες καταστάσεις.

1. Ανάπτυξη στην εφηβεία

1.1. Αλλαγές στο σώμα κατά την εφηβική ηλικία

1.1.α. Αλλαγές στο βάρος και το ύψος

Κατά την εφηβεία η ανάπτυξη είναι ραγδαία. Σε αυτή την περίοδο, οι έφηβοι παίρνουν το 20% του ύψους που θα έχουν ως ενήλικες και το 50% του βάρους, ενώ τα περισσότερα όργανά τους διπλασιάζονται σε μέγεθος. Ενώ πριν την εφηβεία, κορίτσια και αγόρια έχουν ίδιο σωματικό μέγεθος, από την αρχή της εφηβείας οι ρυθμοί ανάπτυξης δεν είναι ίδιοι για τα δύο φύλα. Τα κορίτσια φτάνουν το μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης 2 χρόνια νωρίτερα, δηλαδή στα 10 ή 11 χρόνια ενώ τα αγόρια στα 12 ή 13. Έτσι, ενώ στα πρώτα χρόνια της εφηβείας το κορίτσι είναι περίπου 4-5 εκατοστά ψηλότερο από το συνομήλικο αγόρι, προς το τέλος της εφηβείας το αγόρι καταλήγει να είναι 10-12 ή και περισσότερα εκατοστά ψηλότερο. Ενώ στα αγόρια οι ρυθμοί αύξηση βάρους και ύψους συμπίπτουν, στα κορίτσια ο ρυθμός αύξησης του ύψους προηγείται κατά περίπου 6 μήνες του ρυθμού αύξησης του βάρους. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο ρυθμός ανάπτυξης μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο, ακόμη και του ίδιου φύλου.



1.1.β. Αλλαγές στη σύσταση σώματος

Κατά την εφηβική περίοδο, μία άλλη φυσιολογική αλλαγή που παρατηρείται και μεταβάλλεται ανάλογα με το φύλο είναι η σύσταση σώματος. Τα κορίτσια αποκτούν περισσότερο λίπος ενώ τα αγόρια σχεδόν διπλασιάζουν το μυϊκό τους ιστό. Λόγω της εναπόθεσης λίπους στο σώμα των κοριτσιών, παρατηρούνται αλλαγές και στο σχήμα του σώματος αφού η εναπόθεση γίνεται σε συγκεκριμένα σημεία, κυρίως στους γλουτούς και στο στήθος.

1.1.γ. Αλλαγές στην ανάπτυξη των οστών

Η εφηβεία χαρακτηρίζεται επίσης και από ραγδαία σκελετική ανάπτυξη, κατά την οποία αποκτάται περίπου το 40% της συνολικής μάζας των οστών (οστική μάζα). Ο σκελετός μεγαλώνει και οι διαστάσεις των οστών αλλάζουν. Ιδιαίτερα εμφανείς είναι οι αλλαγές στους ώμους και τη λεκάνη, που είναι διαφορετικές για τα δύο φύλα. Στα αγόρια, η περιφέρεια των ώμων αυξάνει περισσότερο από την περιφέρεια της λεκάνης ενώ στα κορίτσια συμβαίνει το αντίθετο. Η ανάπτυξη και η υγεία των οστών κατά την εφηβεία επηρεάζονται από γενετικούς, ορμονικούς, μηχανικούς (σωματική δραστηριότητα) και διατροφικούς παράγοντες. Επομένως, ο ρόλος της ισορροπημένης διατροφής είναι σημαντικός και για την υγεία των οστών και την απόκτηση υψηλής οστικής μάζας κατά την εφηβεία, η οποία προστατεύει από την εμφάνιση οστεοπόρωσης μετά την εμμηνόπαυση.

1.2. Ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές

Η εφηβεία είναι μία περίοδος ωρίμανσης τόσο για το σώμα όσο και το μυαλό. Παράλληλα με τη φυσική ανάπτυξη και τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα, ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, ο έφηβος αρχίζει να γνωρίζει το σώμα του, προσπαθώντας παράλληλα να το κάνει αρεστό στους συνομηλίκους του αντίθετου φύλου. Συχνά αισθάνεται αμηχανία και άγχος βλέποντας τις αλλαγές στο σώμα του, τις οποίες νομίζει ότι και οι άλλοι γύρω του παρατηρούν όπως τα διάφορα δερματολογικά προβλήματα (ακμή) ή αλλαγές στο βάρος και το σχήμα του σώματος. Επίσης, κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης, ο έφηβος:

- Αναπτύσσει και σταθεροποιεί την εικόνα για το σώμα του, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη της εικόνας του εαυτού του και τη διαμόρφωση της ατομικής του ταυτότητας.
- Αλλάζει ριζικά τον τρόπο σκέψης του. Σκέπτεται μεθοδικά, αναπτύσσει ικανότητες σχετικά με τη λήψη αποφάσεων και την επίλυση προβλημάτων.
- Αρχίζει να αυτονομείται.
- Επηρεάζεται αρκετά από τους συνομηλίκους του.
- Τα πρώτα χρόνια της εφηβείας εμπιστεύεται τους ενήλικες (π.χ. γονείς) ενώ αργότερα τους αμφισβητεί και επηρεάζεται λιγότερο από αυτούς.
- Έχει συχνές συναισθηματικές αλλαγές ή και αλλαγές ως προς τα ενδιαφέροντά του.
- Διαμορφώνει συναισθηματικές σχέσεις εκτός οικογένειας.
- Κάνει σχέδια για το μέλλον, θέτει στόχους και σκοπούς και διαμορφώνει αξίες και πεποιθήσεις.

Οι παραπάνω αλλαγές επηρεάζουν συνήθως και τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Για παράδειγμα, στην προσπάθειά τους να αυτονομηθούν, οι έφηβοι πειραματίζονται συχνά με δίαιτες αδυνατίσματος ή φυτοφαγικές δίαιτες (αποκλεισμός τροφίμων ζωϊκής προέλευσης).

2. Οι διατροφικές ανάγκες των εφήβων

2.1. Απαιτήσεις σε ενέργεια

Ως συνέπεια των σημαντικών αυξήσεων στο βάρος, το ύψος, το μυϊκό και λιπώδη ιστό και της ανάπτυξης των οργάνων κατά την εφηβεία, αυξάνονται και οι ενεργειακές ανάγκες. Οι ενεργειακές ανάγκες, που μετρούνται σε θερμίδες, διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο λόγω του διαφορετικού ρυθμού ανάπτυξης αλλά και των διαφορετικών επιπέδων σωματικής δραστηριότητας μεταξύ των εφήβων. Επίσης, είναι μεγαλύτερες στα αγόρια από ότι στα κορίτσια. Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι ενεργειακές απαιτήσεις σε θερμίδες ανά φύλο και ηλικία και ανάλογα με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας:

Ενεργειακές απαιτήσεις σε θερμίδες (kcal) ανά φύλο και ηλικία και ανάλογα με το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας

Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας**				
Φύλο	Ηλικία* (έτη)	Ελαφριά	Μέτρια	Έντονη
Κορίτσια	9-13	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18	1800	2000	2400
Αγόρια	9-13	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18	2000-2400	2400-2800	2800-3200

*Στα παιδιά και τους εφήβους, περισσότερες θερμίδες χρειάζονται όσο αυξάνεται η ηλικία.

** Ελαφριά σημαίνει τρόπος ζωής που περιλαμβάνει ελαφριά σωματική δραστηριότητα που σχετίζεται με τις καθημερινές τυπικές δραστηριότητες. Μέτρια σημαίνει σωματική δραστηριότητα που ισοδυναμεί σε περπάτημα περίπου 2,5-5 km/ημέρα, και έντονη σε περπάτημα > 5 km/ημέρα.

Πηγή: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

2.2. Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά

Για τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά (υδατάνθρακες, λιπίδια, πρωτεΐνες, βιταμίνες, μέταλλα), οι ανάγκες στους εφήβους είναι αντίστοιχες με αυτές των ενηλίκων, με εξαίρεση τις πρωτεΐνες, το σίδηρο και το ασβέστιο, τα οποία αναφέρονται στη συνέχεια. Ο ρόλος και η σημασία των θρεπτικών συστατικών παρουσιάζονται αναλυτικά στην 1^η ενότητα «Γενικά για την υγιεινή διατροφή-Εισαγωγικό κεφάλαιο». Στον παρακάτω πίνακα, φαίνεται πώς μεταβάλλονται οι απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά ανάλογα με την ηλικία. Τα ποσοστά αναφέρονται στην αναλογία επί της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης (θερμίδες που προσλαμβάνουμε την ημέρα):

Συνιστώμενες αναλογίες σε θρεπτικά συστατικά ανάλογα με την ηλικία			
	Υδατάνθρακες	Πρωτεΐνες	Λιπίδια
Μικρά παιδιά (1-3 ετών)	45-65%	5-20%	30-40%
Μεγαλύτερα παιδιά και έφηβοι (4-18 ετών)	45-65%	10-30%	25-35%
Ενήλικες (≥19 ετών)	45-65%	10-35%	20-35%

Πηγή: Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Washington (DC): The National Academies Press; 2002.

2.3. Ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις

Ο έντονος ρυθμός ανάπτυξης κατά την εφηβεία, δημιουργεί αυξημένες διατροφικές ανάγκες στα παρακάτω θρεπτικά συστατικά:

Σίδηρος: Χρειάζεται αυξημένη πρόσληψη σιδήρου για την αποφυγή αναιμίας, την ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και λόγω άυξης του ολικού όγκου αίματος στο σώμα. Στα κορίτσια οι ανάγκες είναι ακόμη μεγαλύτερες λόγω των απωλειών αίματος από την εμμηνορρυσία (περίοδο). Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο είναι: το κόκκινο κρέας, τα εντόσθια, τα θαλασσινά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, τα όσπρια και τα ολικής άλεσης δημητριακά.

Ασβέστιο: Η αυξημένη πρόσληψη ασβεστίου είναι απαραίτητη λόγω της γρήγορης ανάπτυξης των οστών κατά τη διάρκεια της εφηβείας αλλά και για την πρόληψη οστεοπόρωσης μετέπειτα (τελευταία χρόνια ενήλικης ζωής και στην τρίτη ηλικία).

Τρόφιμα πλούσια σε ασβέστιο είναι: το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί, τα μικρά ψαράκια που τρώγονται με το κόκαλο (π.χ. σαρδέλες), τα όσπρια και τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

2.4. Ισορροπημένη διατροφή για τους εφήβους

Για τη διατήρηση καλής υγείας, για τη σωστή ανάπτυξη αλλά και για ένα υγιές σωματικό βάρος, οι έφηβοι είναι καλό να ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή και να έχουν αυξημένη σωματική δραστηριότητα (γυμναστική, αθλήματα, χορός, περπάτημα κτλ.). Η ισορροπημένη διατροφή χαρακτηρίζεται από μέτρο και ποικιλία καλής ποιότητας τροφίμων ώστε να εξασφαλίζει στον οργανισμό τις κατάλληλες ποσότητες θρεπτικών συστατικών.



Τα τρόφιμα, με βάση τις ποσότητες των διάφορων θρεπτικών συστατικών που περιέχουν, χωρίζονται σε **ομάδες**. Οπότε, κάθε ομάδα τροφίμων έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς τη θρεπτική της αξία αλλά ακόμη και τρόφιμα της ίδιας ομάδας έχουν κάποιες διαφορές μεταξύ τους. Δυστυχώς κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Αυτό σημαίνει ότι είναι καλό να επιλέγουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθώς και διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα. Οι ομάδες διαχωρίζονται συνήθως ως εξής:

- **Δημητριακά**

Συχνά αναφέρονται και ως αμυλούχα τρόφιμα (περιέχουν μεγάλη ποσότητα αμύλου). Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα τρόφιμα που προέρχονται από δημητριακά (π.χ. σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, πλιγούρι) όπως το ψωμί, τα παξιμάδια, τα ζυμαρικά, το ρύζι, τα δημητριακά πρωινού καθώς επίσης και οι πατάτες και το καλαμπόκι (αμυλούχο λαχανικό). Τα δημητριακά αποτελούν κυρίως καλή πηγή υδατανθράκων, που είναι το κύριο θρεπτικό συστατικό για την παροχή ενέργειας. Επίσης, περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β καθώς και ανόργανα στοιχεία (π.χ. μαγνήσιο). Χωρίζονται στα ολικής άλεσης (άλεση ολόκληρου του καρπού) και στα επεξεργασμένα ή αποφλοιωμένα δημητριακά (άλεση χωρίς το φλοιό και το φύτρο του καρπού). Τα ολικής άλεσης έχουν περισσότερα οφέλη για την υγεία (π.χ. υγεία του εντέρου) και είναι καλό να τα προτιμούμε. Αποτελούν τη βάση της διατροφής μας καθώς συστήνεται να τα καταναλώνουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες από άλλες ομάδες τροφίμων. Τα δημητριακά και κυρίως το ψωμί (ο άρτος) αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων και όπως αναφέρει ο Ιπποκράτης, στο «Περί Διαιτήσ- το Δεύτερον», το μαύρο ψωμί (ολικής άλεσης) βοηθά περισσότερο από το λευκό ψωμί την λειτουργία του εντέρου, διευκολύνοντας τις κενώσεις.

- **Φρούτα**

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλες οι μορφές του φρούτου, δηλαδή φρέσκα φρούτα, βρασμένα ή ψημμένα ή αποξηραμένα φρούτα και φυσικοί χυμοί, ωστόσο είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε τα φρέσκα φρούτα. Τα φρούτα αποτελούν πλούσια πηγή βιταμινών (όπως Α, C, φυλλικού οξέος), φυτικών ινών (συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του εντέρου) και ανόργανων στοιχείων (όπως καλίου). Έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό και περιέχουν σχετικά λίγες θερμίδες.

- **Λαχανικά**

Στην ομάδα αυτή ανήκουν όλα τα λαχανικά σε οποιαδήποτε μορφή, φρέσκα, βρασμένα, ψητά, κατεψυγμένα, σε μορφή σαλάτας ή ως κυρίως πιάτο (π.χ. λαδερά). Τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, ανόργανα στοιχεία και αντιοξειδωτικά. Χωρίζονται περαιτέρω σε 5 υποομάδες ανάλογα με το χρώμα τους, όπως και τα φρούτα. Κάθε χρώμα έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά οπότε για να πάρουμε από όλα χρειάζεται να καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά από όλα τα χρώματα (κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί και μωβ).

- **Κρέας και προϊόντα του, ψάρια, αυγά, όσπρια**

Η ομάδα αυτή ονομάζεται συχνά και ομάδα «πρωτεΐνης» λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη των τροφίμων της ομάδας. Στην ομάδα αυτή ανήκουν:

το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά, τα όσπρια. Το κύριο θρεπτικό συστατικό της ομάδας είναι οι υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες (υψηλής βιολογικής αξίας) αλλά περιέχουν και βιταμίνες (π.χ. φυλλικό οξύ, βιταμίνη B₁₂ και ανόργανα στοιχεία (π.χ. σίδηρος, ψευδάργυρος). Επειδή δεν έχουν όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής την ίδια αξία, συστήνεται διαφορετική συχνότητα κατανάλωσης. Συγκεκριμένα συστήνεται η μείωση της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος (π.χ. μοσχάρι, χοιρινό, αρνί) και των προϊόντων του (αλλαντικά) και η αύξηση της κατανάλωσης ψαριών και θαλασσινών. Για τα άτομα που ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή ή που αποφεύγουν το κρέας, τα όσπρια καθώς και ο συνδυασμός οσπρίων με δημητρικά αποτελούν πολύ καλές επιλογές. Για παράδειγμα, οι φακές σε συνδυασμό με ρύζι αποτελούν ένα γεύμα που προσφέρει υψηλής ποιότητας πρωτεΐνη.

- **Γαλακτοκομικά**

Στην ομάδα αυτή ανήκουν το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, δηλαδή το τυρί και το γιαούρτι καθώς και επιδόρπια με βάση το γάλα, όπως το παγωμένο γιαούρτι. Το κύριο χαρακτηριστικό της ομάδας είναι το ασβέστιο αλλά αποτελούν επίσης καλές πηγές πρωτεΐνης, φωσφόρου, καλίου και βιταμίνης D. Συντελούν στην ανάπτυξη των οστών και των δοντιών αλλά έχουν και άλλα οφέλη για την υγεία. Για τα άτομα που θέλουν να ρυθμίσουν το βάρος τους, τα γαλακτοκομικά που είναι χαμηλά σε λιπαρά αποτελούν καλή επιλογή.

- **Λίπη και έλαια**

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα τρόφιμα που αποτελούνται κυρίως από λίπος. Δηλαδή όλα τα λάδια (έλαια) όπως το ελαιόλαδο ή άλλα σπορέλαια (π.χ. καλαμποκέλαιο), οι μαργαρίνες, το βούτυρο, η μαγιονέζα και σως με βάση τη μαγιονέζα, οι ελιές, οι ξηροί καρποί και το μπέικον. Όπως και σε άλλες ομάδες τροφίμων, όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής δεν είναι το ίδιο ποιοτικά. Τα φυτικά έλαια και κυρίως το ελαιόλαδο, που αποτελεί και κύριο χαρακτηριστικό της Μεσογειακής διατροφής, είναι περισσότερο ωφέλιμα για την υγεία, περιέχοντας αντιοξειδωτικά, βιταμίνη E και «καλά» λιπίδια (μονοακόρεστα, ω-3, ω-6). Λόγω του ότι τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε θερμίδες, συστήνεται η κατανάλωσή τους με μέτρο.

- **Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη ή λίπος**

Σε αυτή την ομάδα ανήκουν κυρίως κάποια γλυκίσματα και σνακ όπως μπισκότα, κρουασάν, κέικ, πάστες, πατατάκια, γαριδάκια, αναψυκτικά ή χυμοί με ζάχαρη. Τα τρόφιμα αυτά είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και δε θεωρείται απαραίτητη η κατανάλωσή τους. Έχουν ωραία γεύση και καταναλώνονται συνήθως ως λιχουδιές και κεράσματα, οπότε μας αρέσει να τα έχουμε στη διατροφή μας. Εάν τα καταναλώνουμε με μέτρο (όχι καθημερινά, μικρές ποσότητες), μπορούμε να τα

εντάξουμε στο διαιτολόγιό μας, αρκεί να μην αντικαθιστούμε τρόφιμα από άλλες ομάδες που είναι απαραίτητα.

Στον παρακάτω πίνακα, παρουσιάζονται ενδεικτικά οι ποσότητες που συστήνονται από κάθε ομάδα τροφίμων για τα αγόρια και τα κορίτσια, σύμφωνα με το Υπουργείο Γεωργίας των ΗΠΑ (USDA):

Συνιστώμενες μερίδες για κάθε ομάδα τροφίμων ανά ημέρα ανά φύλο και ηλικία στους εφήβους						
Φύλο	Ηλικία (έτη)	Δημητριακά	Φρούτα	Λαχανικά	Κρέας	Γαλακτοκομικά
Κορίτσια	9-13	5 μερίδες ¹	1 ½ φλιτζ. ²	2 φλιτζ. ³	5 μερίδες ⁴	3 φλιτζ. ⁵
	14-18	6 μερίδες ¹	1 ½ φλιτζ. ²	2 ½ φλιτζ. ³	5 μερίδες ⁴	3 φλιτζ. ⁵
Αγόρια	9-13	6 μερίδες ¹	1 ½ φλιτζ. ²	2 ½ φλιτζ. ³	5 μερίδες ⁴	3 φλιτζ. ⁵
	14-18	8 μερίδες ¹	2 φλιτζ. ²	3 φλιτζ. ³	6 ½ μερίδες ⁴	3 φλιτζ. ⁵

Επεξήγηση μερίδων

¹1 μερίδα δημητριακών = 1 φέτα ψωμί (30 γρ.) = ½ φλιτζ. βρασμένο ρύζι ή ζυμαρικά = 1 φλιτζ. δημητριακά πρωινού

²1 φλιτζ. φρούτων = 1 φλιτζ. φρέσκα φρούτα ή φυσικός χυμός = ½ φλιτζ. αποξηραμένα φρούτα

³1 φλιτζ. λαχανικών = 1 φλιτζ. φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά ή χυμός λαχανικών = 2 φλιτζ. πράσινα φυλλώδη λαχανικά

⁴1 μερίδα πρωτεΐνης = 30 γρ. κρέας / ψάρι = 1 αυγό = ¼ φλιτζ. όσπρια βρασμένα = 15 γρ. ξηροί καρποί / σπόροι

⁵1 μερίδα γαλακτοκομικών = 1 φλιτζ. γάλα = 1 κεσεδάκι γιαούρτι = 45 γρ. κίτρινο τυρί ή μοτσαρέλα = 1 φλιτζ. παγωμένο γιαούρτι ή παγωτό

*Με τον όρο «φλιτζάνι», εννοούμε το φλιτζάνι του τσαγιού (240 ml)

3. Παράγοντες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

Ο έφηβος βρίσκεται σε ένα στάδιο της ζωής του, όπου προσπαθεί να αποφασίσει ο ίδιος για τη διατροφή του, δηλώνοντας με αυτό τον τρόπο την αυτονομία του απέναντι στην οικογένεια και την κοινωνία. Οι διατροφικές επιλογές των εφήβων αποτελούν συνάρτηση πολλών παραγόντων όπως το φύλο, το οικογενειακό περιβάλλον, τα κοινωνικά πρότυπα, τα χαρακτηριστικά των τροφίμων, ο τόπος

κατανάλωσης και συχνά σχετίζονται με το σωματικό τους βάρος. Επίσης, μπορεί να παίξουν ρόλο στον προσδιορισμό της ταυτότητάς τους και βλέπουμε συχνά ότι για αυτό το λόγο αποφεύγουν ή αποδέχονται τρόφιμα, αδυνατίζουν ή παχαίνουν.

Μερικοί από τους παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων είναι:

- η δομή και τα χαρακτηριστικά της οικογένειας και κυρίως οι διαιτητικές συνήθειες των γονέων,
- η διαφήμιση,
- οι κοινωνικές και πολιτιστικές αξίες καθώς και τα σωματικά πρότυπα, που προωθεί η βιομηχανία,
- η εικόνα του σώματος,
- η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη.
- οι προσωπικές εμπειρίες (π.χ. τι έχουν δοκιμάσει),
- η γεύση και η εμφάνιση των τροφίμων,
- τη ευκολία παρασκευής ή διαθεσιμότητας των τροφίμων.

4. Προβλήματα που σχετίζονται με τη διατροφή και την εικόνα σώματος

4.1. Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία στα παιδιά και τους εφήβους αποτελεί πλέον μία παγκόσμια επιδημία και ένα σοβαρό πρόβλημα για τη δημόσια υγεία. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) η παχυσαρκία ορίζεται ως η υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα, σε βαθμό που να επηρεάζει την υγεία του ατόμου. Εκτιμήσεις του IOTF (International Obesity Task Force) για τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 2005 δείχνουν ότι 1 στα 5 παιδιά στην Ευρώπη είναι υπέρβαρο ενώ η Ελλάδα έχει από τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας και υπέρβαρου στα παιδιά και τους εφήβους στην Ευρώπη.

Η εφηβεία αποτελεί μία από τις πιο κρίσιμες περιόδους για την ανάπτυξη παχυσαρκίας μαζί με την εμβρυϊκή και την ηλικία των 4-6 ετών.

4.1.1. Παράγοντες που προκαλούν την ανάπτυξη παχυσαρκίας

Η ρύθμιση του σωματικού βάρους εξαρτάται από πολλούς παράγοντες: γενετικούς, περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς, ψυχολογικούς. Τα **γονίδια** που κληρονομούν οι γονείς στα παιδιά τους καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό το βάρος τους. Επίσης, η **οικογένεια**, η οποία επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των μελών της και τη

διαθεσιμότητα των τροφίμων στο σπίτι. Ωστόσο, οι **συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας** θα καθορίσουν τελικά το βάρος του εφήβου. Η πρόσληψη περισσότερων θερμίδων από αυτές που καταναλώνονται έχει ως συνέπεια τη συσσώρευση λίπους και την αύξηση του σωματικού βάρους. Η αφθονία τροφίμων και η ευκολία απόκτησής του στις σύγχρονες κοινωνίες σε συνδυασμό με τη μειωμένη σωματική δραστηριότητα είναι σημαντικοί παράγοντες που προδιαθέτουν για αυξημένο σωματικό βάρος. Οι παρακάτω συμπεριφορές φαίνεται να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους των εφήβων:

- Υπερκατανάλωση φαγητού. Η ποσότητα και η ποιότητα του φαγητού μπορούν να επηρεάσουν το πόσο τρώμε. Γενικά, οι μεγάλες ποσότητες και η συχνή κατανάλωση ενεργειακά «πυκνών» τροφίμων (πλούσια σε λίπος ή και ζάχαρη) οδηγούν σε υπερκατανάλωση.
- Παράλειψη πρωινού γεύματος
- Φαγητό εκτός σπιτιού
- Υπερκατανάλωση αναψυκτικών, χυμών ή άλλων ροφημάτων με προσθήκη ζάχαρης
- Χαμηλή συχνότητα οικογενειακών γευμάτων
- Μειωμένη σωματική δραστηριότητα. Λόγω αυξημένων σχολικών υποχρεώσεων αρκετοί έφηβοι σταματούν ή μειώνουν τις αθλητικές τους δραστηριότητες.
- Χρόνος ενασχόλησης με οθόνες (τηλεόραση, Η/Υ, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Φαίνεται ότι επηρεάζει με δύο τρόπους: μειώνει τη σωματική δραστηριότητα και αυξάνει την κατανάλωση φαγητού (κυρίως τσιμπολόγημα, γλυκίσματα, αλμυρά μικρογεύματα όπως πατατάκια).

4.1.2. Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην εφηβεία

Η εφηβική παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα για ενήλικη παχυσαρκία και κατά συνέπεια τον κίνδυνο για διάφορες ασθένειες όπως καρδιαγγειακά νοσήματα και σακχαρώδη διαβήτη. Εκτός όμως από τα προβλήματα υγείας στην ενήλικη ζωή, η εφηβική παχυσαρκία μπορεί να προκαλέσει προβλήματα και στους εφήβους, τόσο σωματικά επηρεάζοντας τα περισσότερα συστήματα του οργανισμού (ορθοπαιδικά, αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, σακχαρώδη διαβήτη, πρώιμη ήβη κ.ά.) όσο και ψυχοκοινωνικά (π.χ. απομόνωση-λιγότερες παρέες, χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραχές πρόσληψης τροφής).

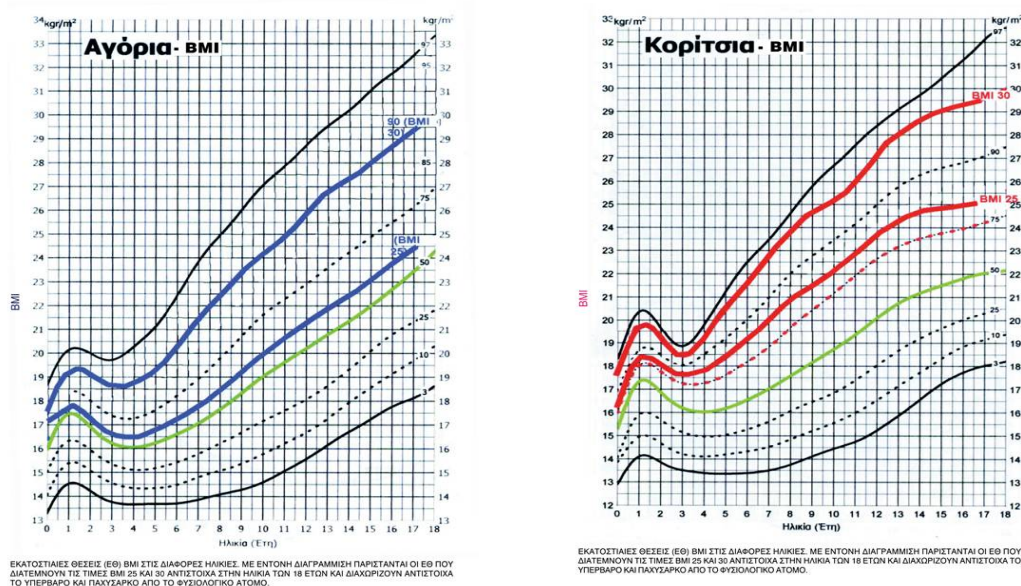
4.1.3. Αξιολόγηση της παχυσαρκίας

Για να αξιολογήσουμε το βάρος των παιδιών και των εφήβων χρησιμοποιούμε συνήθως τις καμπύλες ανάπτυξης (Σχήμα 1) για το Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Στις καμπύλες αυτές, οι οποίες είναι διαφορετικές ανά φύλο, απεικονίζεται ο ΔΜΣ και η ηλικία. Ο ΔΜΣ μας δείχνει τη σχέση μεταξύ βάρους και ύψους και υπολογίζεται ως εξής:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά, kg)}}{\text{Ύψος} * \text{Ύψος (σε μέτρα, m)}}$$

Για κάθε ηλικία, οι τιμές του ΔΜΣ που βρίσκονται μεταξύ των δύο μπλε (αγόρια) ή κόκκινων (κορίτσια) γραμμών αντιστοιχούν στο «υπέρβαρο» (μεγαλύτερο βάρος από το υγιές) και οι τιμές που βρίσκονται πάνω από την ψηλότερη μπλε ή κόκκινη γραμμή αντιστοιχούν στην «παχυσαρκία» (πολύ μεγαλύτερο βάρος από το υγιές)

Σχήμα 1. Καμπύλες ανάπτυξης για το ΔΜΣ ανά φύλο και ηλικία



Πηγή: Βιβλιάριο υγείας παιδιού

4.1.4. Πρόληψη και αντιμετώπιση παχυσαρκίας – ρύθμιση βάρους εφήβων

Η αναγκαιότητα της πρόληψης και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας στους εφήβους είναι μεγάλη τόσο λόγω των πιθανών επιπτώσεων στην υγεία όσο και του

συνεχώς αυξανόμενου αριθμού υπέρβαρων και παχύσαρκων εφήβων. Οι αλλαγές του τρόπου ζωής μέσω της υιοθέτησης ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών και τακτικής σωματικής δραστηριότητας αποτελούν τις βασικές αρχές για την πρόληψη και αντιμετώπιση της εφηβικής παχυσαρκίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις μεγάλου βαθμού παχυσαρκίας στους εφήβους ή αδυναμίας απώλειας βάρους με τους παραπάνω τρόπους, θα μπορούσε να χρησιμοποιηθούν οι χειρουργικές μέθοδοι απώλειας βάρους ή να γίνει χρήση φαρμακευτικού σκευάσματος πάντα με την καθοδήγηση του γιατρού.

4.1.4.α. Πότε συστήνεται η απώλεια βάρους;

Η απώλεια βάρους εξαρτάται από το πόσο αυξημένο είναι το βάρος του εφήβου, από αν συνυπάρχουν προβλήματα υγείας καθώς και από την ηλικία και το στάδιο ανάπτυξης κάθε εφήβου.

Εάν ο έφηβος είναι υπέρβαρος, συστήνεται η διατήρηση του σωματικού βάρους ή η ήπια απώλεια, ώστε με την αύξηση του ύψους να κανονικοποιηθεί το βάρος του.

Όταν το βάρος του παιδιού είναι πολύ αυξημένο (παχυσαρκία) ή και όταν συνυπάρχουν προβλήματα υγείας, τότε συστήνεται η απώλεια βάρους, η οποία μπορεί να κυμαίνεται από 0,5 έως 4 κιλά το μήνα, ανάλογα με τη σοβαρότητα της κατάστασης, το στάδιο ανάπτυξης κτλ.

4.1.4.β. Τι μπορεί να αλλάξει ο έφηβος;

- **Διατροφή**

ι. Μείωση κατανάλωσης ενεργειακών «πυκνών» τροφίμων

Οι έφηβοι καταναλώνουν συχνά φαγητό εκτός σπιτιού (κυρίως γρήγορο φαγητό) και σνακ από τρόφιμα πλούσια σε λίπος ή και ζάχαρη όπως τυποποιημένα τρόφιμα (π.χ. πατατάκια, γαριδάκια), γλυκίσματα και αναψυκτικά. Αυτά τα τρόφιμα δεν απαγορεύονται αλλά θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο και στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής.



ii. Μέγεθος μερίδων

Ο έλεγχος της ποσότητας του φαγητού είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες για τη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Δοκιμάστε να μειώσετε λίγο την ποσότητα του φαγητού (όχι από τη σαλάτα). Επίσης, στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού είναι καλό να επιλέγετε τις μικρότερες μερίδες όπως και τις μικρότερες συσκευασίες στο σούπερμάρκετ.

iii. Κατανάλωση πρωινού γεύματος

Η κατανάλωση πρωινού σχετίζεται με καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους αλλά και καλύτερη απόδοση στο σχολείο.

iv. Αριθμός γευμάτων

Με τον καταμερισμό της τροφής σε μικρά και τακτικά γεύματα, μπορείτε να αποφύγετε την υπερβολική πρόσληψη τροφής που συνήθως ακολουθεί όταν από το τελευταίο γεύμα έχουν περάσει 6 ή περισσότερες ώρες. Θα μπορούσατε να καταναλώνετε 4-5 γεύματα την ημέρα, 2-3 μεγαλύτερα (κυρίως γεύματα) και 1-2 μικρότερα (σνακ). Αυτό βοηθά στην κάλυψη των θρεπτικών αναγκών και στη πρόληψη του τσιμπολογήματος.

v. Πλήρη γεύματα

Είναι σημαντικό για την υγεία και σωστή ανάπτυξη του παιδιού, τα κύρια γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) να είναι «πλήρη». Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περιέχουν τρόφιμα από τρεις βασικές ομάδες τροφίμων: άμυλο (δημητριακά), πρωτεΐνη (κρέας, ψάρι, αυγό, γαλακτοκομικά), και φρούτα/

λαχανικά. Κάθε μια από αυτές τις ομάδες συμβάλλει με τον τρόπο της στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

vi. Γεύματα με την οικογένεια

Τα οικογενειακά γεύματα, σε ένα ευχάριστο και ήρεμο περιβάλλον, σχετίζονται με καλύτερες διατροφικές συνήθειες και καλύτερο έλεγχο βάρους.

- **Σωματική δραστηριότητα**

i. Αύξηση σωματικής δραστηριότητας

Η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας σε συνδυασμό με τις αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες μπορεί να συμβάλλει τόσο στην απώλεια όσο και στην διατήρηση του σωματικού βάρους στους εφήβους. Η σημασία της σωματικής δραστηριότητας για την υγεία τονίζεται από την εποχή του Ιπποκράτη, ο οποίος αναφέρει στο «Περί Διαίτης – το Πρώτον» ότι η διατήρηση της υγείας εξασφαλίζεται μόνο με συνδυασμό σωστής διατροφής και άσκησης. Από διεθνείς οργανισμούς, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία και η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία, συστήνεται ο έφηβος να ασκείται το λιγότερο 1 ώρα την ημέρα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες όπως περπάτημα προς και από το σχολείο, βόλτα με το σκύλο, ανεβοκατέβασμα σκάλας, εργασίες στον κήπο, ποδήλατο, χορό καθώς και οργανωμένες δραστηριότητες όπως είναι τα αθλήματα και τα παιχνίδια αναψυχής. Η συμμετοχή των γονέων στις δραστηριότητες είναι σημαντική.



ii. Μείωση καθιστικών δραστηριοτήτων

Με τον όρο «καθιστικές δραστηριότητες» εννοούμε συνήθως το χρόνο που περνά ο έφηβος σε δραστηριότητες μπροστά από «οθόνη» όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο. Συστήνεται μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων σε χρόνο έως 2 ώρες την ημέρα και η αντικατάστασή τους από κινητικές δραστηριότητες.

4.1.5. Συμβουλές για τους γονείς των εφήβων

Οι γονείς και η οικογένεια γενικότερα, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην προσπάθεια αλλαγής των διατροφικών συνηθειών και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας των εφήβων διαμορφώνοντας το κατάλληλο περιβάλλον για την υιοθέτησή τους. Στην προσπάθεια διαχείρισης του βάρους τους, οι έφηβοι χρειάζονται υποστήριξη και ενθάρρυνση από τους γονείς τους. Καθώς μεγαλώνουν, οι έφηβοι επιλέγουν μόνοι τους τι θα καταναλώσουν στο σχολείο και σε άλλα μέρη εκτός σπιτιού ενώ επηρεάζουν τις οικογενειακές αγορές τροφίμων.



Στη συνέχεια αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες συμβουλές προς τους γονείς:

- Να επιδιώκετε τη σταδιακή αλλαγή των συνηθειών όλης της οικογένειας σχετικά με τη διατροφή και την άσκηση.
- Εάν είναι και οι γονείς υπέρβαροι, θα πρέπει και οι ίδιοι να ελέγξουν το σωματικό τους βάρος.
- Να απογεύγετε να σχολιάζετε το βάρος ή την εικόνα σώματος του εφήβου καθώς και τη σύγκριση με άλλα μέλη της οικογένειας ή φίλους του.
- Να φροντίζετε να υπάρχουν διαθέσιμα στο σπίτι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας όπως φρούτα και λαχανικά, γάλα και γιαούρτι.
- Να αποφεύγετε να έχετε στο σπίτι τρόφιμα πλούσια σε λίπος ή και ζάχαρη όπως κρουασάν, μπισκότα, γλυκά, πατατάκια.
- Καλό είναι να γίνετε «πρότυπο» για τα παιδιά σας, τηρώντας πρώτα οι ίδιοι τις αρχές της σωστής διατροφής και κάνοντας άσκηση.

- Να αποφεύγετε την πίεση για οποιαδήποτε αλλαγή, μπορεί να φέρει τοαντόθετο αποτέλεσμα.
- Να επιβραβεύετε κάθε προσπάθεια του εφήβου για αλλαγή.
- Να επιδιώκετε να καταναλώνετε τουλάχιστον ένα γεύμα της ημέρας όλη η οικογένεια μαζί.

4.2. Δίαιτες αδυνατίσματος

Ενώ από τη μία πλευρά, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, υπάρχει πληθώρα και υπερκατανάλωση τροφίμων, που προωθούνται στις σύγχρονες κοινωνίες, από την άλλη μεριά, προωθείται επίσης ως πρότυπο το αδύνατο σώμα, κυρίως στις γυναίκες, επηρεάζοντας πολλές έφηβες. Η προβολή αυτού του προτύπου μέσα από τη μόδα, τη διαφήμιση και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, ασκεί πίεση στις έφηβες να συμβαδίσουν με αυτά τα σωματικά πρότυπα ενώ συχνά δε νιώθουν ικανοποιημένες με το σώμα τους. Ως αποτέλεσμα προσπαθούν να χάσουν τα δήθεν περιττά κιλά καταφεύγοντας σε δίαιτες αδυνατίσματος, οι οποίες συνήθως είναι περιοριστικές (δίαιτες «ασπραπή»), βασίζονται σε αποκλεισμό συγκεκριμένων τροφίμων από το διαιτολόγιό τους και σε αυτοσχεδιασμό, επηρεασμένες από διατροφικά σχήματα που διαφημίζονται στα περιοδικά. Αντίθετα, τα αγόρια σπάνια κάνουν δίαιτα.

Εκτός από τα κοινωνικά πρότυπα, η ενασχόληση με δίαιτες μπορεί να υποδηλώνει την αντίδραση των εφήβων σε διάφορους στρεσογόνους παράγοντες όπως η δυσαρμονία στην οικογένεια ή η αλλαγή περιβάλλοντος. Σε κάθε περίπτωση, το πρόβλημα με αυτές τις δίαιτες είναι ότι συνήθως είναι μη ορθολογικές, δε συμβαδίζουν με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία, παρεμποδίζοντας τη φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού.



4.3. Διαταραχές λήψης τροφής

Οι διαταραχές λήψης τροφής θεωρούνται ψυχιατρικές διαταραχές επειδή αφορούν στη συμπεριφορά και όχι σε κάποια διαταραχή στο μεταβολισμό των τροφίμων. Τα συνηθέστερα συμπτώματα όπως η ασιτία, η επεισοδιακή υπερφαγία (συνεχής κατανάλωση φαγητού συνήθως κρυφά) και η βουλιμία οφείλονται συνήθως σε ψυχολογικές και συναισθηματικές δυσκολίες. Αφορούν σχεδόν αποκλειστικά έφηβες κοπέλες (ή λίγο μετά την εφηβεία) και λιγότερα συχνά αγόρια, εκτός από κάποιες περιπτώσεις αγοριών που συμμετέχουν σε αθλήματα που απαιτείται χαμηλό σωματικό βάρος.

Στις διαταραχές λήψης τροφής κατατάσσονται:

- η **Ψυχογενής Ανορεξία**: κεντρικά συμπτώματά της είναι η *απώλεια βάρους* και η *έντονη ενασχόληση με το βάρος και το σχήμα του σώματος*. Τα άτομα αυτά φοβούνται ότι είναι ή ότι θα γίνουν παχείς ακόμη κι αν είναι αδύνατοι, αποφεύγοντας τα τρόφιμα και χάνοντας σταδιακά πολύ βάρος (βάρος <85% του φυσιολογικού). Στις γυναίκες συνήθως παρατηρείται αμηνόρροια (διακοπή περιόδου).



- η **Ψυχογενής Βουλιμία**: χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, υπερβολική ενασχόληση με τον έλεγχο σωματικού βάρους, φόβο πρόσληψης βάρους που οδηγεί σε παράδοξους τρόπους μείωσής του (προκλητοί εμετοί, χρήση καθαρτικών, ανορεξιογόνων φαρμάκων, διουρητικών). Τα άτομα αυτά έχουν συνήθως φυσιολογικό βάρος και οι γυναίκες κανονική περίοδο.



- η **Επεισοδιακή Υπερφαγία**: χαρακτηρίζεται από συνεχή κατανάλωση φαγητού σε συγκεκριμένο χρόνο και με ρυθμό γρηγορότερο του φυσιολογικού και στα κρυφά (λόγω ντροπής). Συνήθως δεν αφορά εφήβους αλλά κυρίως γυναίκες σε μεγαλύτερες ηλικίες (45-55 ετών).

καθώς και κάποιες άτυπες μορφές αυτών.

Οι διαταραχές λήψης τροφής αποτελούν έναν τρόπο αντιμετώπισης της ζωής και των προβλημάτων που έχει ο έφηβος ή η έφηβη και που φαίνονται δύσκολα και δυσεπίλυτα. Μέσω του ελέγχου του φαγητού, νιώθουν ότι υπάρχει κάποιος τομέας της ζωής τους που τον ελέγχουν. Ενώ φαίνεται να αποτελούν «λύση» στην αρχή, σταδιακά λόγω κακής θρέψης, παρουσιάζονται επιπλοκές που μπορεί να είναι σοβαρές για την υγεία όπως: αρνητική επίδραση στην ανάπτυξη, την ανάπτυξη του εγκεφάλου και την πυκνότητα των οστών, αφυδάτωση, διαταραχές εμμήνου ρύσης (περιόδου), χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, υπερένταση κ.ά.

Η έγκαιρη διάγνυσή τους είναι κριτικής σημασίας τόσο λόγω των καταστροφικών επιπτώσεων στην υγεία όσο και των προβλημάτων που δημιουργούν στην οικογένεια.

5. Συμβουλές διατροφής σε ιδιαίτερες καταστάσεις

5.1. Συμβουλές διατροφής κατά την περίοδο των εξετάσεων

Η περίοδος των εξετάσεων είναι μία δύσκολη και απαιτητική περίοδος, όπου ο οργανισμός έχει αυξημένες ανάγκες. Σκεφτείτε την περίοδο αυτή σαν έναν «πνευματικό» μααραθώνιο, όπου η αντοχή είναι ύψιστης σημασίας. Μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε επαρκή ενέργεια,

καλύτερη μνήμη αλλά και αυξημένη απόδοση! Από την άλλη μεριά, οι λανθασμένες διατροφικές πρακτικές μπορεί να σας κάνουν να νιώσετε υποτονικότητα και νευρικότητα.



i. Ξεκινήστε την ημέρα σας με ένα καλό πρωινό

Είναι το 1^ο γεύμα της ημέρας που θα σας δώσει ενέργεια, θα σας κρατήσει σε εγρήγορση και θα ενισχύσει την απόδοσή σας. Καλές επιλογές πρωινού αποτελούν:

Γάλα + δημητριακά + φυσικός χυμός φρούτων

Γάλα + ψωμί / φρυγανιές + μέλι + φρούτο

Φυσικός χυμός φρούτων + τοστ με τυρί-γαλοπούλα

Φυσικός χυμός φρούτων + αυγό βραστό + ψωμί + τυρί + αποξηραμένα φρούτα

ii. Συχνά και μικρά γεύματα

Η κατανομή των γευμάτων μέσα στην ημέρα θα σας εξασφαλίσει την απαιτούμενη ενέργεια σε όλη τη διάρκειά της. Ο εγκέφαλος χρειάζεται συνεχώς «καύσιμα» για να λειτουργήσει σωστά. Καλό είναι να αποφεύγετε τα μεγάλα (ιδιαίτερα τα λιπαρά) γεύματα καθώς δυσκολεύουν και καθυστερούν τη διαδικασία της πέψης και μπορεί να σας φέρουν υπνηλία. Μπορείτε να καταναλώσετε πρωινό, 2 κυρίως γεύματα (μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 μικρότερα σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας, χωρίς ο αριθμός να είναι δεσμευτικός.

iii. Πλήρη γεύματα – ποικιλία τροφίμων

Καλό είναι τα κυρίως γεύματα να είναι πλήρη, δηλαδή να περιέχουν τρόφιμα από τις 3 βασικές ομάδες: λαχανικά (σαλάτα/βρασμένα) ή φρούτα, πρωτεΐνες (κρέας/ ψάρι/ τυρί/ αυγό/ όσπρια) και αμυλούχα τρόφιμα (ψωμί/ ρύζι/ πατάτες/ μακαρόνια). Είναι προτιμότερο να έχετε ποικιλία στα φρούτα, τα λαχανικά, τις πρωτεΐνες και τα αμυλούχα τρόφιμα καθώς έτσι θα πάρετε περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, που είναι απαραίτητα για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και τη μείωση του αισθήματος κόπωσης.

iv. Τα μικρά και πολύτιμα ενδιάμεσα γεύματα

Τα μικρά ενδιάμεσα γεύματα, όπως το κολατσιό, θα σας εφοδιάσουν με ενέργεια και βιταμίνες. Καλές επιλογές αποτελούν:

Φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα ή φρουτοσαλάτα

Φυσικός χυμός φρούτων

Γιαούρτι με μέλι ή βρώμη

1-2 χούφτες ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, ηλιόσποροι) χωρίς αλάτι

1 μικρό γλύκισμα (π.χ. 1 κεσεδάκι ρυζόγαλο, 1 μικρή σοκολάτα υγείας, 1 μπάλα παγωτό)

Παχύρευστοι χυμοί (smoothies) με φρούτα, ξηρούς καρπούς, παγάκια ή ροφήματα με βάση το γάλα

v. «Καλές» πηγές λίπους

Το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή καλών λιπαρών οξέων (μονοακόρεστων) καθώς και αντιοξειδωτικών στη διατροφή μας και είναι καλό να το χρησιμοποιούμε τόσο στο μαγείρεμα όσο και στις σαλάτες. Επίσης, υπάρχουν λιπαρά που βοηθούν την λειτουργία του οργανισμού και του εγκεφάλου και τα οποία είναι απαραίτητα, τα γνωστά ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα. Αυτά βρίσκονται στα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλες, γαύρος) καθώς και στους ξηρούς καρπούς (καρύδια, ηλιόσποροι, αμύγδαλα, σουσάμι). Το ελαιόλαδο, επίσης, αποτελεί πηγή καλών λιπαρών οξέων καθώς και αντιοξειδωτικών.

vi. Επαρκής ενυδάτωση

Η σωστή ενυδάτωση βοηθά στην τόνωση και εγρήγορση του οργανισμού και σας προφυλάσσει από την κόπωση και την απώλεια συγκέντρωσης. Καλό είναι να πίνετε άφθονο νερό αλλά θα σας βοηθήσουν και τροφές που περιέχουν αρκετό νερό όπως φρούτα, λαχανικά, χυμοί και γάλα. Καλό είναι να έχετε δίπλα σας, όταν διαβάζετε ή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, ένα μπουκαλάκι νερό ώστε να το θυμάστε να πίνετε από λίγο σε τατά χρονικά διαστήματα. Εάν περιμένετε να διψάσετε πρώτα για να πείτε νερό, αυτό σημαίνει ότι θα έχετε ήδη αφυδατωθεί!

vii. Καφές

Η κατανάλωση καφέ (συχνά μεγάλων ποσοτήτων) είναι συνηθισμένη σε περιόδους εξετάσεων. Η εγρήγορση που προκαλεί στο νευρικό σύστημα και τον εγκέφαλο μπορεί να σας κρατά ξύπνιους αλλά δε σας βοηθά να ξεκουραστείτε και να κοιμηθείτε επαρκώς. Προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση διότι μπορεί να σας δημιουργήσει επιπλέον ένταση.

viii. Ζάχαρη

Είναι αλήθεια ότι η ζάχαρη παρέχει άμεση ενέργεια και τροφή στον εγκέφαλο. Ωστόσο, την ίδια λειτουργία έχουν οι περισσότεροι υδατάνθρακες (φρούτα, χυμοί, μέλι, δημητριακά, ψωμί κτλ.), οι οποίοι θα σας προσφέρουν και πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά, που δε θα τα προσφέρει η ζάχαρη και κατ'επέκταση τα γλυκά, όπως οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και τα μέταλλα.

Από την άλλη μεριά, η κατανάλωση *με μέτρο* σοκολάτας ή ενός μικρού γλυκίσματος μπορεί να βελτιώσει τη διάθεσή σας και να σας βοηθήσει στο διάβασμα.

ix. Συμπληρώματα - υπερτροφές

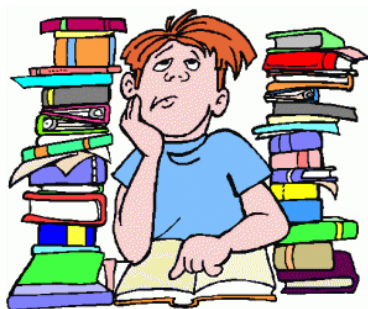
Τα τελευταία χρόνια κυκλοφορούν πολλά συμπληρώματα διατροφής στο εμπόριο. Η αλήθεια είναι ότι εάν ακολουθείτε μία ισορροπημένη διατροφή, τα συμπληρώματα δε σας είναι απαραίτητα. Ωστόσο, συχνά η διατροφή πολλών εφήβων (και ενηλίκων) δεν καλύπτει όλα τα απαραίτητα συστατικά. Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, καλό είναι να συμβουλευτείτε το γιατρό/ φαρμακοποιό/ διατροφολόγο σας πριν. Κάποια γνωστά συμπληρώματα-υπερτροφές που κυκλοφορούν είναι η σπιρουλίνα, ο βασιλικός πολτός, το ιπποφαές καθώς και πολλά πολυβιταμινούχα συμπληρώματα, τα οποία

ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, προσφέρουν ευεξία, ενέργεια, πολλές βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Να τονίσουμε και πάλι ότι όλα αυτά τα σημαντικά συστατικά μπορεί κανείς να τα λάβει από την πρόσληψη ποικιλίας τροφίμων από όλες τις ομάδες που άχουν προαναφερθεί, οπότε σε αυτή την περίπτωση τα συμπληρώματα δεν χρειάζονται.

κ. Άσκηση - Ξεκούραση

Η ελαφριά σωματική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, βόλτα, ποδήλατο, κολύμπι, χορός) μπορεί να σας ξεκουράσει, να σας χαλαρώσει και να σας αναζωογονήσει από τις πολλές και συνεχείς ώρες διαβάσματος. Δοκιμάστε οτιδήποτε σας αρέσει και σας ευχαριστεί που μπορεί να σας εκτονώσει.

Επίσης, ο επαρκής και ήρεμος ύπνος είναι απαραίτητος για να είστε ξεκούραστοι και γεμάτοι ενέργεια ώστε να ανακαλέσετε όλα όσα έχετε μελετήσει τις προηγούμενες ημέρες αλλά να μπορείτε να αφομοιώσετε και τις νέες πληροφορίες που ακολουθούν.



κί. Τι να αποφύγετε την περίοδο των εξετάσεων

Τις **δίαιτες αδυνατίσματος** ή ακραίες διατροφικές συμπεριφορές.

Την κατανάλωση **αλκοόλ**, που μπορεί να σας προκαλέσει υπνηλία, πονοκέφαλο και κόπωση.

Τη **δοκιμή** για πρώτη φορά νέων τρόφιμων, ροφημάτων ή συμπληρωμάτων διατροφής καθώς δε γνωρίζετε πώς θα ανταποκριθεί ο οργανισμός σε αυτά. Οτιδήποτε θέλετε να δοκιμάσετε, μπορείτε να το κάνετε πριν από αυτή την περίοδο ώστε να μη βρεθείτε «προ εκπλήξεως».

Τα **«μεγάλα» γεύματα**. Καλό είναι να τρώτε όσο χρειάζεστε για να χορτάσετε αλλά όχι τόσο ώστε να νιώθετε «φουσκωμένοι» καθώς ενδέχεται να νιώσετε υπνηλία και

υποτονικότητα αφού ο οργανισμός σας θα καταβάλει περισσότερη ενέργεια για τη διαδικασία της πέψης παρά για τις λειτουργίες του εγκεφάλου.

Την **παράλειψη γευμάτων**. Εάν δεν παραλείπετε γεύματα, θα έχετε συνεχώς τις «μπαταρίες σας γεμάτες». Πολλές φορές, είναι λογικό να ξεχαστείτε απορροφημένοι από τη μελέτη, οπότε μπορείτε να έχετε δίπλα σας ένα μικρό υγιεινό σνακ (όπως βλ. παραπάνω) ή να κάνετε μικρά διαλείμματα για να ξεκουραστείτε και να φάτε κάτι.

Την **υπερκατανάλωση γλυκών ή έτοιμου φαγητού** (συχνά πλούσιο σε λίπος) θεωρώντας ότι θα σας δώσουν γρήγορα ενέργεια χωρίς να χάσετε χρόνο. Μπορεί να είναι εύγευστα αλλά είναι συνήθως δύσπεπτα, πολύ φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και ενδέχεται να επηρεάσουν το σωματικό βάρος εάν η περίοδος των εξετάσεων είναι μεγάλη.

Καλό είναι να θυμάστε ότι αυτή την περίοδο ο χρόνος σας είναι πολύτιμος, οπότε χρειάζεται να έχετε καλό προγραμματισμό όχι μόνο στο διάβασμα αλλά και στη διατροφή σας!

5.2. Συμβουλές για κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού

Οι μελέτες δείχνουν πως από την αρχή της εφηβείας ως το τέλος αυξάνεται ο αριθμός των γευμάτων που καταναλώνει ο έφηβος εκτός σπιτιού, γεγονός που δείχνει την ανάγκη του για αυτονομία και διάθεση για ελεύθερο χρόνο μακριά από το σπίτι και την οικογένεια. Η έξοδος με τους φίλους για γρήγορο φαγητό (fast food) είναι μια από τις αγαπημένες διατροφικές συνήθειες των εφήβων και συνήθως περιλαμβάνει πίτσες, σουβλάκια, χάμπουργκερ, κρέπες, σάντουιτς, γλυκά ή και παγωμένο γιαούρτι (περισσότερο διαδεδομένο τα τελευταία χρόνια). Το πρόβλημα είναι ότι τα περισσότερα από αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσια σε λίπος ή και ζάχαρη και άρα πλούσια σε θερμίδες. Ταυτόχρονα, είναι συνήθως φτωχά σε θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Επίσης, το πρόγραμμα του εφήβου (σχολείο, φροντιστήρια, δραστηριότητες) απαιτεί αρκετές ώρες εκτός σπιτιού με αποτέλεσμα και την κατανάλωση μικρότερων γευμάτων (σνακ) έξω.

Η αλήθεια είναι ότι το «σπιτικό» φαγητό είναι συνήθως πιο υγιεινό και θρεπτικό από αυτό που τρώμε εκτός, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορούμε να καταναλώσουμε και γρήγορο φαγητό ή σνακ εκτός σπιτιού. Το ζητούμενο είναι πόσο συχνά τρώει ένας έφηβος έξω, τι επιλέγει και σε ποιες ποσότητες. Ευτυχώς, στις μέρες μας, τα εστιατόρια γρήγορου φαγητού προσφέρουν πολλές επιλογές, με ελάχιστα λιπαρά (π.χ. σαλάτες) και πλούσιες σε λιπαρά (π.χ. πατάτες τηγανητές). Η

κατανάλωση γρήγορου φαγητού με μέτρο, μπορεί να ενταχθεί στα πλαίσια της ισορροπημένης διατροφής και στα πλαίσια της ρύθμισης του βάρους. Εάν σας αρέσει το γρήγορο φαγητό, ακολουθούν μερικές συμβουλές ώστε να κάνετε πιο έξυπνες και ποιοτικές επιλογές:

i. Στο εστιατόριο γρήγορου φαγητού

Να προσέχετε το μέγεθος των μερίδων

Συνήθως στα εστιατόρια το ίδιο τρόφιμο ή οι μερίδες ενός πιάτου διατίθενται σε δύο ή τρία διαφορετικά μεγέθη (π.χ. μικρό-μεγάλο ή μικρό-μεσαίο-μεγάλο). Μεγαλύτερη μερίδα σημαίνει και περισσότερες θερμίδες και πιθανότατα περισσότερο λίπος, αλάτι ή ζάχαρη. Για τους περισσότερους ανθρώπους η μικρή ή η μεσαία μερίδα είναι αρκετή. Καλό είναι να προτιμάτε τη μικρότερη μερίδα ή το «παιδικό μενού» και να αποφεύγετε τις μεγάλες ακόμη κι αν είναι πιο οικονομικές, το οποίο είναι τέχνασμα της διαφήμισης (μάρκετινγκ). Εναλλακτικά, θα μπορούσατε να μοιραστείτε μια μεγαλύτερη μερίδα με κάποιο φίλο ή φίλη σας

Να αποφεύγετε τις σάλτσες (σως)

Οι περισσότερες σάλτσες χρησιμοποιούνται ως συνοδευτικές στα φαγητά ή στις σαλάτες. Καλό είναι να αποφεύγετε αυτές που έχουν βάση τη μαγιονέζα, την κέτσαπ ή τις σως τυριών και να προτιμάτε αυτές που έχουν βάση το γιαούρτι, το ξύδι, το λεμόνι και τη μουστάρδα.

Να προτιμάτε επιλογές με λιγότερα λιπαρά

Τα ψητά ως τρόπος μαγειρέματος περιέχουν λιγότερο λάδι από τα τηγανητά. Με το τηγάνισμα, δύο είναι οι προβληματισμοί. Από τη μία, τα τρόφιμα απορροφούν πολύ λάδι και άρα περιέχουν περισσότερες θερμίδες και από την άλλη με το τηγάνισμα υποβαθμίζεται η ποιότητα του λαδιού ενώ συχνά στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού η ποιότητα του λαδιού που χρησιμοποιείται δεν είναι καλή. Μπορείτε να επιλέξετε ψητό αντί για τηγανητό κοτόπουλο, ψητές αντί για τηγανητές πατάτες και στο σουβλάκι την πίτα αλάδωτη. Επίσης, το καλαμάκι είναι πιο άπαχο κρέας από το γύρο (και στο χοιρινό και στο κοτόπουλο), όπως και γαλοπούλα σε σχέση με το μπέικον ή το ζαμπόν.

Να θυμάστε ότι υπάρχουν πολλές επιλογές

Για παράδειγμα, σε όλα τα εστιατόρια γρήγορου φαγητού μπορείτε να βρείτε πλέον σαλάτες. Επίσης, το σάντουιτς ή η αραβική πίτα, το ψητό κοτόπουλο αποτελούν πιο ελαφριές επιλογές από το χάμπουργκερ ή τα σφολιατοειδή (τυρόπιτες, κρουασάν κτλ.). Μπορείτε να παραγγείλετε μία σαλάτα ως συνοδευτική στο φαγητό σας ώστε να χορτάσετε και να μοιραστείτε το φαγητό με τους φίλους σας. Επίσης, μπορείτε

συχνά να διαμορφώσετε τις επιλογές σας, όπως για παράδειγμα, στην πίτσα, καλό είναι να προτιμήσετε πολλά λαχανικά, λεπτή ζύμη και ένα είδος τυριού ή αλλαντικού.

Ωστόσο, οι μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού και ιδιαίτερα η κατανάλωση «γρήγορου φαγητού» (όπως τηγανητά τρόφιμα) μπορεί να σχετίζεται με αύξηση του σωματικού βάρους και της εναπόθεσης λίπους στο σώμα στους εφήβους. Οπότε, όπως αναφέραμε και παραπάνω, κρίνεται αναγκαία η προτίμηση στο σπιτικό φαγητό, το οποίο υπερτερεί σε σχέση με το φαγητό εκτός σπιτιού ως προς την ποιότητα, όταν είναι σύμφωνο με τις αρχές της ισορροπημένης διατροφής. Ταυτόχρονα, θα ήταν καλό να αποφεύγεται η συχνή κατανάλωση «γρήγορου φαγητού».



ii. Στο σχολείο / φροντιστήριο

Να προετοιμάζετε κάτι από το σπίτι

Ο προγραμματισμός και η προετοιμασία μικρών γευμάτων (σνακ) από το σπίτι θα σας εξασφαλίσουν περισσότερες θρεπτικές επιλογές και ταυτόχρονα θα εξοικονομήσετε χρήματα. Εύκολα και πρακτικά σνακ για μεταφορά θα μπορούσαν να είναι ένα τοστ, ένα φρούτο, μία μπάρα δημητριακών, λίγοι ξηροί καρποί ανάλατοι ή σπιτικές πίτες (π.χ. τυρόπιτα, χορτόπιτα).

Από το κυλικείο τι να επιλέξω;

Σε περίπτωση που δεν έχετε πάρει κάτι από το σπίτι, το κυλικείο αποτελεί μια καλή λύση. Είναι προτιμότερο να επιλέξετε κουλούρι, τοστ ή σάντουιτς, μπάρα δημητριακών ή φυσικό χυμός φρούτων.

5.3. Συμβουλές για εφήβους που ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή

Συχνά οι έφηβοι και κυρίως τα κορίτσια, ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή, πολλές φορές ως λανθασμένη μέθοδο στην προσπάθειά τους να χάσουν βάρος ή στα πλαίσια του πειραματισμού ή της ευαισθητοποίησης για τα ζώα και το περιβάλλον. Στη φυτοφαγική δίαιτα συνήθως είτε αποκλείεται η κατανάλωση κρέατος και ψαριών (γαλακτο-ωο-φυτοφάγοι, οι οποίοι καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά), είτε μόνο κρέατος (ιχθυο-φυτοφάγοι, οι οποίοι επιπλέον απο τους γαλακτο-ωο-φυτοφάγους καταναλώνουν και ψάρια και θαλασσινά) είτε αποκλείονται όλα τα ζωικής προέλευσης τρόφιμα (αποκλειστικά φυτοφάγοι). Λόγω αποκλεισμού των ζωικής προέλευσης τροφίμων ή μερικών από αυτά (κρέας, ψάρι, θαλασσινά, γαλακτοκομικά, αυγά) η πρόσληψη αρκετών σημαντικών θρεπτικών συστατικών μπορεί να είναι ανεπαρκής όπως: οι πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας (υψηλής βιολογικής αξίας), τα ω-3 λιπαρά οξέα (απαραίτητα για τον οργανισμό), ο σιδήρος, το ασβεστίο, η βιταμίνη D, η βιταμίνη B₁₂ καθώς και ο ψευδαργύρος. Οπότε, χρειάζεται να βρεθούν εναλλακτικές φυτικές πηγές αυτών των συστατικών. Οι προσλήψεις αυτών των θρεπτικών συστατικών είναι συνήθως επαρκείς στις δίαιτες των ιχθυο-φυτοφάγων και των γαλακτο-ωο-φυτοφάγων, ενώ χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή στους αποκλειστικά φυτοφάγους.



Όπως έχει ήδη αναφερθεί, η εφηβεία είναι μία ιδιαίτερη περίοδος, με αυξημένες διατροφικές ανάγκες. Ωστόσο, μια φυτοφαγική διατροφή όταν είναι καλά σχεδιασμένη και ισορροπημένη μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του εφήβου σε θρεπτικά συστατικά, ιδιαίτερα εάν περιλαμβάνει αυγά και γαλακτοκομικά προϊόντα. Τα θρεπτικά συστατικά, στα οποία πρέπει να δωθεί ιδιαίτερη προσοχή σε μια φυτοφαγική διατροφή είναι:

Οι πρωτεΐνες: Ο έφηβος θα πρέπει να προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας (υψηλής βιολογικής αξίας). Μπορεί να καλύψει τις ανάγκες από το γάλα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά και τα ψάρια (εάν τα καταναλώνει). Οι φυτικές πηγές πρωτεΐνης (δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, ξηροί καρποί, σόγια) είναι γενικά χαμηλότερης ποιότητας από τις ζωϊκές. Για τους αποκλειστικά φυτοφάγους, η σόγια και τα προϊόντα της (γάλα σόγιας,

υποκατάστατα κρέατος, τόφου – προϊόν σαν το τυρί από γάλα σόγιας) αποτελεί μια καλή επιλογή, καθώς μπορεί να καλύψει τις ανάγκες σε πρωτεΐνη όπως οι ζωικές πηγές. Επίσης, είναι καλό να κάνουν συνδυασμούς των παραπάνω φυτικών πηγών πρωτεΐνης, για παράδειγμα ρύζι με φακές, διότι με αυτό τον τρόπο αυξάνουν την αξία της πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης που προσλαμβάνουν.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα: Κύριες πηγές τους είναι τα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, η ρέγκα, το σκουμπρί και από τις φυτικές πηγές τα έλαια φυτών και σπόρων (ιδιαίτερα των καρυδιών και της ελαιοκράμβης) καθώς και κάποια προϊόντα σόγιας. Ενδεχομένως να απαιτείται και πρόσληψη συμπληρώματος σε φυτοφάγους που δεν καταναλώνουν ψάρια.

Ο σίδηρος: Καλές πηγές σιδήρου αποτελούν τόσο ζωικά τρόφιμα (κρέας, εντόσθια, πουλερικά, ψάρια) όσο και φυτικά (όσπρια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα). Ωστόσο, η καλύτερα απορροφήσιμη μορφή σιδήρου από τον οργανισμό βρίσκεται στο κρέας, τα πουλερικά και τα ψάρια. Η σόγια είναι, επίσης, πλούσια σε σίδηρο, σε μορφή η οποία φαίνεται να είναι άμεσα απορροφήσιμη. Για να αυξήσουμε την απορρόφηση των φυτικών πηγών σιδήρου (π.χ. όσπρια, σπανάκι), είναι καλό να τις συνδυάζουμε με πηγές βιταμίνης C (π.χ. πορτοκάλι, λεμόνι, φράουλες).

Ο ψευδάργυρος: Το κρέας, τα εντόσθια, τα οστρακόδερμα και μαλάκια, τα γαλακτοκομικά, το αυγό αποτελούν πλούσιες ζωικές πηγές ψευδαργύρου. Φυτικές τροφές πλούσιες σε ψευδάργυρο είναι τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα προϊόντα σόγιας, οι ξηροί καρποί, τα μπιζέλια, το καλαμπόκι και τα μανιτάρια, που μπορούν να καταναλωθούν από αποκλειστικά φυτοφάγους.

Το ασβέστιο: Οι φυτοφάγοι που καταναλώνουν γαλακτοκομικά, μπορούν να καλύψουν ευκολότερα την πρόσληψη ασβεστίου. Οι αποκλειστικά φυτοφάγοι θα ήταν καλό να καταναλώνουν φυτικές πηγές ασβεστίου όπως τα αμύγδαλα, τα ψάρια που τρώγονται με το κόκαλο, τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, σπανάκι), το ταχίνι καθώς και γάλα σόγιας ή αμυγδάλου εμπλουτισμένο με ασβέστιο.

Η βιταμίνη D: Πλούσιες πηγές βιταμίνης D αποτελούν το αυγό, το συκώτι, το γάλα, λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός και οι μαργαρίνες. Οι αποκλειστικά φυτοφάγοι μπορεί να έχουν χαμηλή πρόσληψη βιταμίνης D, η οποία σε συνδυασμό με χαμηλές προσλήψεις πρωτεϊνών και ασβεστίου, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία των οστών. Η ανάγκη μπορούν να καλυφθούν με κατανάλωση μαργαρίνης, προϊόντων εμπλουτισμένων σε βιταμίνη D (π.χ. δημητριακά πρωινού), έκθεση στον ήλιο καθώς κι αν χρειαστεί και με λήψη συμπληρώματος.

Η βιταμίνη B₁₂: Αποτελεί το θρεπτικό συστατικό που χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή στους αποκλειστικά φυτοφάγους, καθώς βρίσκεται μόνο σε ζωικά τρόφιμα (κρέας, αυγό, γαλακτοκομικά προϊόντα, ψάρια, εντόσθια). Ωστόσο, υπάρχουν δημητριακά πρωινού καθώς και γάλα σόγιας εμπλουτισμένα με βιταμίνη B₁₂. Ενδεχομένως να χρειαστεί και η λήψη συμπληρώματος.

Βιβλιογραφία

Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Chapter 11: Nutrition in adolescence. Saunders, 11th edition, Philadelphia 2004.

Ζαμπέλας Α. *Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*, Κεφάλαιο 6: Γιαννακούλια Μ, Μωρόγιαννης Φ. *Η διατροφή στην εφηβική ηλικία*. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη 2003.

Ιπποκράτης. *Άπαντα 5. Διαιτητική-Θεραπευτική 1. Περί Διαίτης Α'-Δ'*. Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες». Εκδόσεις Κάκτος.

Birch LL et al. Development of eating behaviours among children and adolescents. *Pediatrics* 1998; 101:539–549.

Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.

NHS: Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. NICE clinical guideline 43, December 2008.

Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004. (drawn from Preventing Childhood Obesity: Health in the balance. 2005 Institute of medicine. www.iom.edu).

Spear BA et al. Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity. *Pediatrics* 2007;120;S254.

Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. *Medicine* 39:1. 2010 Elsevier Ltd.

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113:307-317.

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους. Ευ Δια...Τροφήν 2014.

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans 2010. 7th Edition*. Washington DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.

Ιστοσελίδες

Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών: www.dietaryguidelines.gov

Υπουργείο Γεωργίας ΗΠΑ (USDA): www.choosemyplate.gov

Βρετανικός Διαιτολογικός Σύλλογος: www.bda.uk.org

Αμερικάνικος Διαιτολογικός Σύλλογος (ιστοσελίδα για παιδιά και εφήβους): www.kidseatright.org

ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη ζωή των νέων): <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

Το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Διατροφικών Πληροφοριών (The European Food Information Council): <http://www.eufic.org/>

Ιρλανδικό Ινστιτούτο Διατροφής και Διαιτολογίας: www.indi.ie

3η Ενότητα
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ- ΠΑΙΔΙΚΗ
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ



Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο

Εισαγωγή

Είναι προφανές, ότι οι διατροφικές συνήθειες που αποκτούν τα παιδιά τα ακολουθούν και στην υπόλοιπη ζωή τους ως εφήβων και ενηλίκων.

Είναι επίσης γνωστό, ότι στις μικρές ηλικίες οι γονείς έχουν μεγαλύτερη δυνατότητα επηρεασμού των παιδιών σε όλα τα θέματα της συμπεριφοράς τους, επομένως και σε αυτά που αφορούν την διατροφή τους.

Για να καθοδηγηθούν όμως τα παιδιά προς την κατεύθυνση της υγιεινής διατροφής (διατροφής που εξασφαλίζει την υγεία) θα πρέπει οι γονείς να πιστεύουν ότι και για τους ίδιους και για τα παιδιά τους η σωστή διατροφή εξασφαλίζει υγεία.

Το πρώτο μέρος του εγχειριδίου που κρατάτε, απευθύνεται στα παιδιά και είναι πιο απλά γραμμένο, το δεύτερο απευθύνεται στους γονείς και το τρίτο αναφέρεται ειδικά στην παιδική παχυσαρκία.

Ο ρόλος της οικογένειας είναι καθοριστικός για την διαμόρφωση των συνηθειών διατροφής και άσκησης, για την σωστή ανάπτυξη καθώς και για την ρύθμιση του σωματικού βάρους του παιδιού. Η σωστή ενημέρωση των γονέων και οι πρακτικές που θα ακολουθήσουν αποτελούν τα καλύτερα εφόδια για να είναι υγιή τα παιδιά και να υιοθετήσουν καλές συνήθειες τρόπου ζωής.

Στην ρύθμιση του βάρους των παιδιών, όσον αφορά στην διατροφή, δίνεται έμφαση στην ποικιλία επιλογών τροφίμων με μέτρο, στην μείωση της ποσότητας του φαγητού, στην αύξηση κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών, στον περιορισμό των γλυκισμάτων και αναψυκτικών καθώς και στην βελτίωση των συνθηκών φαγητού (πώς τρώμε).

Όσον αφορά στην άσκηση, συστήνεται να έχουν τα παιδιά περισσότερες σωματικές δραστηριότητες καθημερινά, είτε σε μορφή οργανωμένης άσκησης (π.χ. αθλήματα) είτε σε μορφή παιχνιδιού ή καθημερινών δραστηριοτήτων (δουλειές, περπάτημα). Ταυτόχρονα συστήνεται η μείωση του χρόνου ενασχόλησης με τις «οθόνες» (π.χ. τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπολογιστές). Να σημειωθεί ότι όπου αναφέρουμε συμβουλές για «γονείς», αυτές μπορεί να αφορούν και άτομα εντός ή εκτός της οικογένειας που ασχολούνται με την διατροφή του παιδιού.

Τα τελευταία χρόνια, η παχυσαρκία έχει πάρει διαστάσεις επιδημίας, όπως περιγράφει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.). Ανησυχητική είναι και η αύξηση των ποσοστών της παιδικής παχυσαρκίας και η χώρα μας έχει από τα υψηλότερα στην Ευρώπη. Η παχυσαρκία οφείλεται σε πολλούς παράγοντες, με τις συνήθειες διατροφής και άσκησης να έχουν ιδιαίτερη σημασία και για αυτό αποτελούν τον βασικό στόχο αλλαγής για την αντιμετώπιση του προβλήματος.

Η αναγκαιότητα της πρόληψης και της θεραπείας της παιδικής παχυσαρκίας είναι μεγάλη λόγω των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία των παιδιών και της μεγάλης πιθανότητας τα παχύσαρκα παιδιά να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Σημειώνεται ότι οι προσπάθειες θεραπείας της παχυσαρκίας στους ενήλικες δεν έχουν καλά αποτελέσματα. Η θεραπεία της παχυσαρκίας έχει μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας στα παιδιά από ότι στους ενήλικες διότι τα παιδιά αναπτύσσονται (ψηλώνουν), άρα δεν χρειάζεται απαραίτητα να χάσουν βάρος για να βελτιωθεί η σχέση βάρους –ύψους, είναι πιο ευέλικτα στην αλλαγή των λανθασμένων διατροφικών συνηθειών και έχουν περισσότερες ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα σε σχέση με τους ενήλικες.

Μαντζουράτου Πηγή

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

A. Μιλάμε στα παιδιά για την υγιεινή διατροφή

Για να είσαι υγιής, για να έχεις σωστό βάρος, για να έχεις ενέργεια για παιχνίδια και για διάβασμα, είναι σημαντικό να αποκτήσεις καλές διατροφικές συνήθειες καθώς και σωστές συνήθειες για σωματικές δραστηριότητες (π.χ. άσκηση, παιχνίδι, χορός, αθλήματα, περπάτημα). Ας τα δούμε ένα ένα.

Όσον αφορά στις διατροφικές συνήθειες, σημασία έχει το **τι** τρώς, το **πόσο** τρώς αλλά και το **πώς** τρώς!

A.1 Τα 10 «μυστικά» της σωστής διατροφής

Έχω ποικιλία –τρώω από όλες τις ομάδες τροφίμων

Τα τρόφιμα χωρίζονται σε ομάδες ανάλογα με τα κοινά χαρακτηριστικά τους. Για να είμαστε υγιείς, γεροί και δυνατοί, χρειάζεται να καταναλώνουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες, δηλαδή να έχουμε **ποικιλία**, καθώς μας προσφέρουν διαφορετικές ουσίες όπως βιταμίνες, μέταλλα, πρωτεΐνες, λίπη και άλλα πολλά. Δυστυχώς κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειαζόμαστε. Αυτό σημαίνει ότι είναι καλό να επιλέγουμε τρόφιμα από όλες τις ομάδες καθώς και διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα. Επίσης, δεν χρειάζονται όλα τα τρόφιμα στις ίδιες ποσότητες, οπότε θα πρέπει να τρώμε από όλα με **μέτρο**. Επομένως, όταν τρώμε

από όλα και στην σωστή ποσότητα πετυχαίνουμε **ισορροπία**. Οι ομάδες των τροφίμων χωρίζονται συνήθως ως εξής:

Δημητριακά: η ομάδα της ενέργειας!

Στην ομάδα αυτή ανήκουν το ψωμί, το ρύζι, τα μακαρόνια, οι πατάτες, το καλαμπόκι, τα δημητριακά που τρώμε με το πρωινό και όλα τα δημητριακά και τα προϊόντα τους. Τα τρόφιμα αυτά μας δίνουν ενέργεια, δηλαδή είναι σαν καύσιμη ύλη για τον οργανισμό μας. Για αυτό χρειάζεται να τα τρώμε καθημερινά για να έχουμε ενέργεια για διάβασμα, αθλήματα και αντοχή για παιχνίδι.



Καλό είναι να προτιμάς τα δημητριακά ολικής άλεσης, όπως είναι το μαύρο ψωμί, τα ζυμαρικά ολικής άλεσης και το καστανό ρύζι.

Φρούτα και λαχανικά: η πολύχρωμη ομάδα!

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικά στην διατροφή μας καθώς μας προσφέρουν πολλές βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες, ουσίες που είναι απαραίτητες για τις περισσότερες λειτουργίες του οργανισμού μας. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν όλα τα φρέσκα, βρασμένα και ψητά φρούτα και λαχανικά καθώς και τα αποξηραμένα φρούτα και οι χυμοί.



Να προτιμάς τα φρούτα από τους χυμούς διότι θα χορτάσεις καλύτερα. Καθημερινά χρειάζεσαι περίπου 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών. Για να το πετύχεις αυτό, είναι καλό να καταναλώνεις:

φρούτα στα μικρά ενδιάμεσα γεύματα όπως το δεκατιανό και το απογευματινό
λαχανικά με τα κυρίως γεύματα (στο μεσημεριανό και στο βραδινό) είτε ως σαλάτα είτε μαγειρεμένα (π.χ. φασολάκια, αρακά, κολοκυθάκια, χόρτα).

Για να θυμάσαι εύκολα τις 5 μερίδες, 5 είναι και τα βασικά χρώματα των φρούτων και των λαχανικών (κόκκινο, πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί και μωβ). Καλό είναι να καταναλώνεις ποικιλία φρούτων και λαχανικών από όλα τα χρώματα!

1 μερίδα φρούτων = 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκα φρούτα ή φυσικός χυμός = ½ φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα

1 μερίδα λαχανικών = 1 φλιτζάνι του τσαγιού φρέσκα ή μαγειρεμένα λαχανικά ή χυμός λαχανικών = 2 φλιτζάνια πράσινα φυλλώδη λαχανικά

Γαλακτοκομικά: η ομάδα που δυναμώνει τα κόκαλα και τα δόντια!

Στην ομάδα αυτή ανήκει το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα δηλαδή το τυρί και το γιαούρτι καθώς και επιδόρπια με βάση το γάλα, όπως το παγωμένο γιαούρτι και οι κρέμες. Είναι μια πολύ σημαντική ομάδα για τα παιδιά καθώς τα τρόφιμα είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξή τους και για να έχουν γερά κόκαλα και δόντια.

Χρειάζεσαι 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα.

1 μερίδα γαλακτοκομικών = 1 φλιτζάνι του τσαγιού γάλα = 1 κεσεδάκι γιαούρτι = 1 μικρό κομμάτι (45 γρ.) τυρί = 1 φλιτζάνι του τσαγιού παγωμένο γιαούρτι ή παγωτό



Κρέας και προϊόντα του, ψάρια, αυγά, όσπρια

Η ομάδα αυτή ονομάζεται συχνά και ομάδα «πρωτεΐνης» επειδή τα τρόφιμα που ανήκουν σε αυτή είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο. Οι πρωτεΐνες είναι σημαντικά συστατικά των τροφίμων που μας βοηθούν να «χτίσουμε» το σώμα μας, να μεγαλώσουμε και να έχουμε δύναμη. Ο σίδηρος είναι ένα ιχνοστοιχείο που είναι απαραίτητο για την μεταφορά οξυγόνου στο σώμα. Σε αυτή την ομάδα ανήκουν τα διάφορα είδη κρέατος, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα αυγά και τα όσπρια.

Τα είδη κρέατος χωρίζονται σε «κόκκινο» και «λευκό». Ως «κόκκινο» θεωρούνται το μοσχάρι, το αρνί, το κατσίκι, το χοιρινό ενώ ως «λευκό» το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το



κουνέλι, το ψάρι και τα θαλασσινά.

Στα όσπρια ανήκουν οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, οι γίγαντες και η φάβα. Εκτός των παραπάνω συστατικών, είναι πλούσια και σε φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν το έντερο να λειτουργεί καλύτερα.

Τα τρόφιμα αυτής της ομάδας δεν χρειάζεται να τα τρως καθημερινά αλλά το καθένα λίγες φορές την εβδομάδα. Πιο συχνά είναι καλύτερο να καταναλώνεις ψάρια (1-2 φορές / εβδομάδα) τα οποία βοηθούν να έχεις γερά κόκαλα, υγιή μάτια και προστατεύουν την καρδιά σου, όσπρια (1-2 φορές / εβδομάδα) και πουλερικά. Να καταναλώνεις λιγότερο κόκκινο κρέας και ακόμη λιγότερο τα προϊόντα του (λουκάνικα, ζαμπόν, παριζάκι κτλ.).

Λίπη και έλαια

Στην ομάδα αυτή ανήκουν τα διάφορα είδη λαδιών καθώς και τρόφιμα που αποτελούνται κυρίως από λίπος. Δηλαδή όλα τα λάδια (όπως το ελαιόλαδο, το καλαμποκέλαιο κτλ.), οι μαργαρίνες, το βούτυρο, η μαγιονέζα και σάλτσες με βάση την μαγιονέζα, οι ελιές, οι ξηροί καρποί και το μπέικον. Τα χρησιμοποιούμε στο μαγείρεμα, στις σαλάτες αλλά και στα γλυκά. Όπως και σε άλλες ομάδες τροφίμων, όλα τα τρόφιμα της ομάδας αυτής δεν έχουν την ίδια ποιότητα. Είναι περισσότερο ωφέλιμο να καταναλώνεις ελαιόλαδο, το οποίο στην Ελλάδα είναι άφθονο και σε εξαιρετική ποιότητα. Ωστόσο, λόγω του ότι το λάδι και το λίπος παρέχουν πολλή ενέργεια, χρειάζεται να προσέχεις την ποσότητά τους.



Γλυκίσματα, αναψυκτικά και αλμυρά τρόφιμα

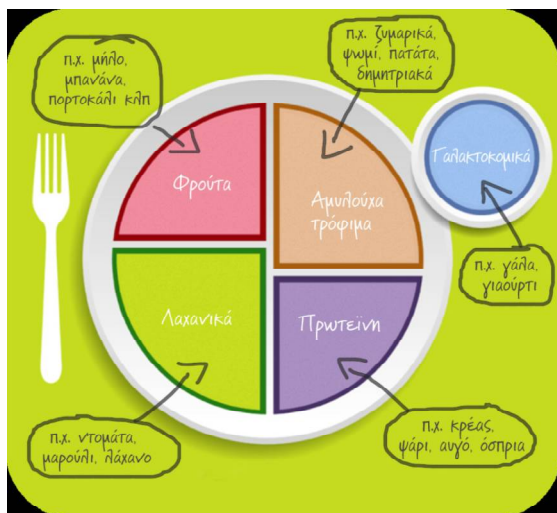
Σε αυτή την ομάδα ανήκουν κυρίως κάποια γλυκίσματα και αλμυρά τρόφιμα όπως μπισκότα, κρουασάν, κέικ, πάστες, πατατάκια, γαριδάκια, ζαχαρώδη, αναψυκτικά ή χυμοί με ζάχαρη. Έχουν ωραία γεύση και καταναλώνονται συνήθως ως σνακ (μικρά γεύματα), λιχουδιές και κεράσματα. Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε ζάχαρη και λίπος (συνήθως κακής ποιότητας) ενώ αντίθετα φτωχά σε βιταμίνες.



Είναι καλό λοιπόν να τα καταναλώνεις με μέτρο τόσο για την υγεία σου και την υγεία των δοντιών σου όσο και για την ρύθμιση του βάρους σου. Για μικρά ενδιάμεσα γεύματα, είναι καλύτερο να προτιμάς πρώτα κάποιο τρόφιμο από την

ομάδα των φρούτων και λιγότερες φορές κάποιο γλύκισμα (έως 2-3 φορές / εβδομάδα).

Πώς θα βάλω τις ομάδες τροφίμων στο πιάτο μου;



Εικόνα 1.1. Οι ομάδες τροφίμων στο πιάτο μου.

Πηγή: Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α. (USDA), ChooseMyPlate.gov

Το πιάτο σε αυτή την εικόνα σε βοηθάει να δεις μαζεμένες τις συμβουλές για τις ομάδες τροφίμων.

Ένα υγιεινό πιάτο περιέχει τρόφιμα από όλες τις ομάδες.

Το μισό πιάτο είναι καλό να αποτελείται από λαχανικά και φρούτα

Να προτιμάς δημητριακά (αμυλούχα τρόφιμα) ολικής άλεσης (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά ολικής άλεσης, καστανό ρύζι).

Να αφαιρείς την πέτσα από το κοτόπουλο και το λίπος από το κρέας.

Οι ποσότητες διαφέρουν από παιδί σε παιδί ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, την ανάπτυξη και το πόσο κινείται.

Ξεκινώ την ημέρα μου με πρωινό

Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας και έχει μεγάλη σημασία. Μπορεί να έχεις την απορία: «Για ποιο λόγο να φάω πρωινό;»

Γιατί να φάω πρωινό;
«Γεμίζω μπαταρίες» μετά από την νυχτερινή νηστεία (λόγω ύπνου) και έχω ενέργεια για ώρες
Έχω καλύτερη συγκέντρωση και εγρήγορση
Έχω καλύτερη απόδοση στο σχολείο
Ρυθμίζω την όρεξή μου και ελέγχω καλύτερα το βάρος μου
Βρίσκομαι με την υπόλοιπη οικογένεια
Αποκτώ μια μακροπρόθεσμη υγιεινή συνήθεια
Ιδεές για πρωινό
Γάλα και δημητριακά πρωινού ολικής άλεσης
Γιαούρτι με φρούτα και μέλι
Γάλα και ψωμί ολικής άλεσης με μέλι ή μαρμελάδα
Φυσικό χυμό και τوست (τυρί-γαλοπούλα-ντομάτα) με ψωμί ολικής άλεσης

Επομένως είναι καλό να αφιερώνεις έστω και λίγο χρόνο στο σπίτι για το πρωινό, πριν φύγεις για το σχολείο.

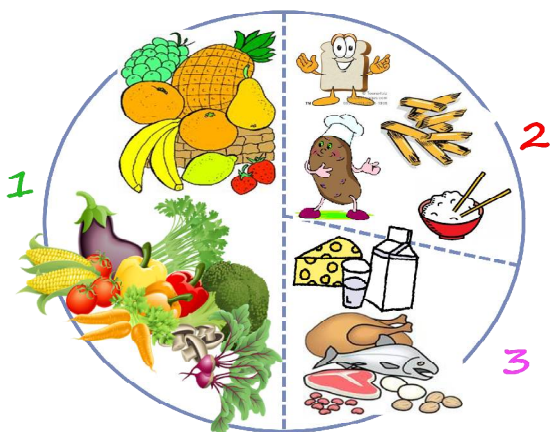
Πλήρη γεύματα

Είναι σημαντικό για την υγεία και σωστή ανάπτυξη του παιδιού, τα κύρια γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) να είναι «πλήρη». Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περιέχουν τρόφιμα από τρεις βασικές ομάδες τροφίμων: την ομάδα των δημητριακών, της πρωτεΐνης (κρέας, ψάρι, αυγό, όσπρια, γαλακτοκομικά), και των φρούτων και λαχανικών.

Είναι καλό με το μεσημεριανό και το βραδινό να έχεις πάντα σαλάτα (ή μαγειρεμένα λαχανικά π.χ. φασολάκια).

Κάθε μια από αυτές τις ομάδες συμβάλλει με τον τρόπο της στην καλή λειτουργία του οργανισμού. Οι ομάδες που αποτελούν ένα «πλήρες γεύμα» φαίνονται παραστατικά στην παρακάτω εικόνα (1.2):

Πλήρες γεύμα = 1 + 2 + 3



Εικόνα 1.2. Πλήρες γεύμα

Παραδείγματα για **πλήρη γεύματα**:

Πρωινό: Γάλα + δημητριακά + φρούτο

Μεσημεριανό: Κοτόπουλο + πατάτες + σαλάτα

Βραδινό: Αυγά + ψωμί + σαλάτα

Τακτικά και σταθερά γεύματα

Με τον καταμερισμό της τροφής σε τακτικά γεύματα, μπορείς να αποφύγεις το να φάς μεγάλη ποσότητα κάτι που συνήθως γίνεται όταν από το προηγούμενο γεύμα έχουν περάσει 6 ή περισσότερες ώρες.

Θα μπορούσες να καταναλώνεις 4-5 γεύματα την ημέρα, 2-3 μεγαλύτερα (κυρίως γεύματα) και 1-2 μικρότερα (δεκατιανό στο σχολείο και απογευματινό). Τα γεύματα αυτά είναι καλό να είναι και σταθερά (δηλαδή περίπου στις ίδιες ώρες) γιατί έτσι σε βοηθούν στην κάλυψη των θρεπτικών αναγκών σου και στο να αποφύγεις το τσιμπολόγημα.

Ενδιάμεσα γεύματα (σνακ)

Τα μικρά γεύματα (δεκατιανό στο σχολείο, απογευματινό) που τρώμε ανάμεσα από τα κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) μας δίνουν ενέργεια, ώστε να μη νιώθουμε αδυναμία, κούραση και έντονη πείνα. Τα μικρά γεύματα είναι πολύ σημαντικά καθώς η ημέρα ενός παιδιού λόγω του σχολείου, του διαβάσματος, των δραστηριοτήτων και των αθλημάτων είναι πολύ κουραστική. Δυστυχώς τα παιδιά προτιμούν συχνά διάφορα γλυκίσματα (π.χ. μπισκότα, κρουασάν), πατατάκια, γαριδάκια και ζαχαρούχα αναψυκτικά.

Όλα αυτά δεν απαγορεύονται αλλά επειδή έχουν πολύ λίπος, ζάχαρη και αλάτι, θα ήταν καλό να τα καταναλώνεις με μέτρο (έως 2-3 φορές / εβδομάδα και σε μικρή ποσότητα).

Μερικές καλές επιλογές για μικρά γεύματα στο σχολείο και στο σπίτι είναι:

Στο σχολείο...	Στο σπίτι...
Φρούτα (μπανάνα, μήλο, μανταρίνια, βερύκοκα, σταφύλι που δεν χρειάζονται καθάρισμα ή αυτό είναι εύκολο με το χέρι)	Φρούτα ή λαχανικά
Λαχανικά κομμένα (αγγουράκια, καροτάκια)	Γιαούρτι με φρούτο ή μέλι
Τοστ (τυρί, γαλοπούλα) και ψωμί ολικής άλεσης	Γάλα με δημητριακά ολικής άλεσης
Μπάρες δημητριακών	Ξηροί καρποί
Αποξηραμένα φρούτα	Φρουτοσαλάτα
Κουλούρι με σουσάμι	Κρακεράκια με τυρί και γαλοπούλα
Σπιτική τυρόπιτα ή σπανακόπιτα	Ρυζόγαλο
Σπιτικό κέικ ή κουλουράκια	Ρόφημα με γιαούρτι, φρούτο, μέλι

Φαγητό εκτός σπιτιού

Φαίνεται πως όταν τα παιδιά καταναλώνουν φαγητό εκτός σπιτιού και ιδιαίτερα τα υπέρβαρα παιδιά, τρώνε τελικά περισσότερο μέσα στην ημέρα. Συνήθως, οι επιλογές φαγητού εκτός σπιτιού είναι τύπου φαστ φουντ (πίτσα, διάφορες έτοιμες σφολιάτες π.χ. τυρόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα) ή συσκευασμένα τρόφιμα όπως πατατάκια, γαριδάκια, κρουασάν, μπισκότα, σοκολάτες, είτε από το κυλικείο είτε από ψιλικατζίδικα ή φούρνους. Αυτά, όπως αναφέραμε και παραπάνω, είναι πλούσια σε λίπος και ζάχαρη και εκτός των άλλων, η συχνή κατανάλωσή τους δεν βοηθά στην ρύθμιση του βάρους.

Για να αποφύγεις τέτοιους πειρασμούς, θα ήταν καλό να παίρνεις κάποιο φαγητό ή φρούτα από το σπίτι μαζί σου στο σχολείο ή το απόγευμα στο φροντιστήριο ή στην βόλτα σου, από τις παραπάνω



καλές επιλογές.

Όταν διψάω πίνω...νερό!

Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται κυρίως από νερό (περισσότερο από το μισό μας βάρος!), το οποίο είναι απαραίτητο για την ζωή. Ένα σημάδι ότι χρειαζόμαστε νερό είναι η δίψα, συχνά όμως η δίψα καθυστερεί, οπότε χρειάζεται να πίνουμε αρκετό νερό και χωρίς να διψάμε. Περισσότερο νερό χρειαζόμαστε όταν κάνει ζέστη ή όταν κάνουμε γυμναστική ή κάποια άλλη σωματική δραστηριότητα και ιδρώνουμε. Σχεδόν αποκλειστικά από νερό αποτελούνται και όλα τα υγρά τρόφιμα (π.χ. χυμοί, γάλα, αναψυκτικά) όπως επίσης και τα φρούτα και τα λαχανικά, οπότε πίνοντας ή τρώγοντάς τα παίρνουμε νερό.



Ωστόσο, αρκετά υγρά όπως τα αναψυκτικά και μερικοί χυμοί περιέχουν ζάχαρη και καλό είναι να αποφεύγεις να τα πίνεις για να ξεδιψάς. Το πρώτο στην επιλογή σου όταν διψάς θα πρέπει να είναι το νερό!

Τα γλυκά επιτρέπονται...με μέτρο!

Τα γλυκά και τα διάφορα γλυκίσματα, όπως αναφέραμε στις ομάδες τροφίμων, περιέχουν πολλή ζάχαρη και συχνά πολύ λίπος και για αυτό το λόγο είναι και νόστιμα!

Στην προσπάθεια να ελέγξεις το βάρος σου αλλά και για να είσαι γενικότερα υγιής, είναι καλό να τα καταναλώνεις με μέτρο, σε μικρές ποσότητες (έως 2 φορές / εβδομάδα) και όχι εις βάρος άλλων τροφίμων όπως τα φρούτα, τα οποία προσφέρουν σημαντικά και ωφέλιμα συστατικά για τον οργανισμό.

Φυσικά, δεν είναι όλα τα γλυκά το ίδιο, υπάρχουν και κάποιες περισσότερο υγιεινές επιλογές, με μέτρο και αυτές, που μπορείς να προτιμήσεις όπως:

- Το ρυζόγαλο
- Το παστέλι
- Το ζελέ
- Το παγωτό γρανίτα
- Τα γλυκά του κουταλιού
- Το γιαούρτι με μέλι ή γλυκό κουταλιού
- Το παγωμένο γιαούρτι
- Η μαύρη σοκολάτα

Ποσότητα φαγητού – τρώω όσο πεινάω

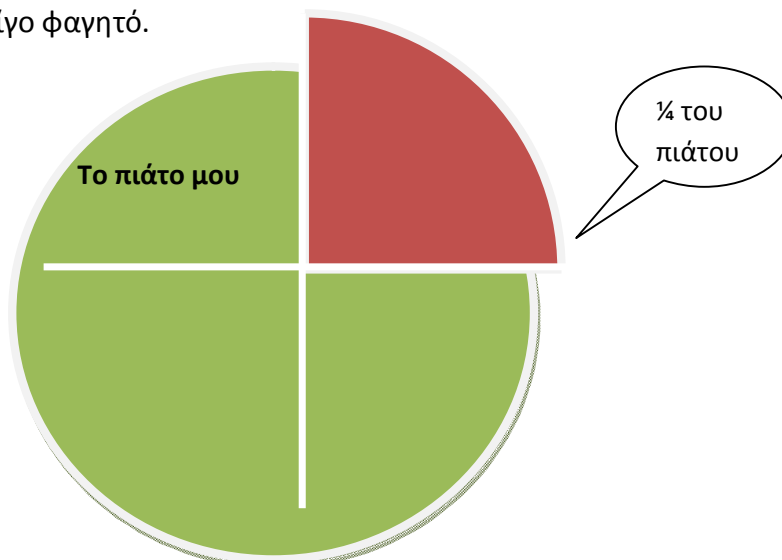
Από τους σημαντικότερους παράγοντες για τον έλεγχο του βάρους είναι ο έλεγχος της ποσότητας του φαγητού. Όπως, είδαμε στην ζυγαριά παραπάνω, εάν φας περισσότερο από αυτό που χρειάζεσαι, το βάρος σου θα αυξηθεί.

Η ποσότητα του φαγητού θα πρέπει να είναι τόσο ώστε να χορτάσεις και να μην πεινάς, χωρίς να νιώθεις βάρος στο στομάχι (φούσκωμα) τελειώνοντας το φαγητό. Για να ελέγχεις καλύτερα την ποσότητα του φαγητού, καλό είναι να ξεκινάς το φαγητό με την σαλάτα καθώς και να τρώς με ηρεμία, αργά και μασώντας καλά το φαγητό. Ταυτόχρονα, θα πρέπει να τηρείς τις παρακάτω οδηγίες που θα δείς στο επόμενο κεφάλαιο «πώς τρώμε».

Μερίδες

Εκτός από το να τρώς όσο πεινάς, μπορείς να ελέγξεις την ποσότητα του φαγητού και από το μέγεθος της μερίδας. Ήξερες ότι τα παιδιά πάνω από 4-5 ετών, όσο μεγαλύτερη είναι η μερίδα τους τόσο περισσότερο τρώνε; Εάν λοιπόν βάλεις από την αρχή στο πιάτο σου λιγότερο, μάλλον θα φάς και λιγότερο. Η μείωση στην ποσότητα θα πρέπει να είναι μικρή, για παράδειγμα μειωμένη κατά το ένα τέταρτο (όπως φαίνεται στην εικόνα 1.3) και όχι από την ομάδα των φρούτων και λαχανικών.

Μπορείς να το αφαιρέσεις από την αρχή βάζοντας λιγότερο ή αφήνοντας φαγητό στο πιάτο. Εάν το καταναλώσεις και συνεχίσεις να πεινάς, τότε μπορείς να ξαναβάλεις λίγο φαγητό.



Εικόνα 1.3. Μείωση ποσότητας φαγητού κατά ¼.

Εκτός από το μέγεθος της μερίδας του φαγητού, είναι καλό να επιλέγεις μικρότερες μερίδες όταν τρως έξω καθώς και μικρότερες συσκευασίες τροφίμων ή ροφημάτων. Σε αυτήν την προσπάθεια, θα μπορούσες να ζητήσεις βοήθεια από τους γονείς σου ή αυτούς που σου σερβίρουν το φαγητό.

A.2 Πώς τρώμε;

Ήξερες ότι ο τρόπος και ο τόπος που τρώμε μπορεί να επηρεάσουν την ποσότητα και το είδος του φαγητού; Για τον καλύτερο έλεγχο των γευμάτων, θα ήταν καλό να τηρούνται οι παρακάτω οδηγίες:

Τρώω καθιστός-ή.

Μπορεί να θεωρείται αυτονόητο αλλά δυστυχώς συχνά συμβαίνει να τρώει κανείς ξαπλωμένος στο κρεβάτι ή τον καναπέ ή και όρθιος (βιαστικά). Άρα τρώω καθιστός στην καρέκλα και:

Όχι όρθιος-α

Όχι βιαστικά

Όχι περπατώντας / παίζοντας / χορεύοντας



Τρώω σε κατάλληλο χώρο.

Ο κάθε χώρος του σπιτιού έχει το δικό του ρόλο και δεν είναι όλοι κατάλληλοι για να φάμε. Τρώμε σε χώρους που θεωρούμε κατάλληλους όπως η κουζίνα ή η τραπεζαρία τόσο τα κύρια γεύματα όσο και τα μικρά ενδιάμεσα και αποφεύγουμε να τρώμε σε χώρους όπως το υπνοδωμάτιο, ο καναπές στο σαλόνι κτλ. Άρα:

Πού τρώμε;

Στην κουζίνα / τραπεζαρία → χώρος φαγητού

Στο τραπέζι (κουζίνας / τραπεζαρίας) → έπιπλο φαγητού

ΟΧΙ στο υπνοδωμάτιο, σαλόνι, μπάνιο

ΟΧΙ στον καναπέ, κρεβάτι, γραφείο

Για ποιους λόγους;

Στον κατάλληλο χώρο έχουμε την προσοχή μας στο φαγητό και τρώμε με ηρεμία.

Απολαμβάνουμε το φαγητό και του δίνουμε τη σημασία που χρειάζεται. Οι άλλοι χώροι καλύπτουν άλλες ανάγκες.



Τρώω από και με κατάλληλα σκεύη.

Αποφεύγεις να τρώς από την κατσαρόλα, την πιατέλα ή τις μεγάλες συσκευασίες χωρίς έλεγχο.

Από πού;

Κατάλληλα σκεύη: πιάτο (για φαγητό), ποτήρι, μπουλ για υγρά / γλυκά / γιαούρτι / ρυζόγαλο / φρούτα

ΟΧΙ από την κατσαρόλα, ταψί, πιατέλα, συσκευασία (π.χ. σακούλα, κουτί)

Με τι;

Κατάλληλα σκεύη: πιρούνι, μαχαίρι, κουτάλι

ΟΧΙ με τα χέρια, κουτάλες και πιρούνες μαγειρέματος



Για ποιους λόγους;

Ελέγχουμε καλύτερα τι και πόσο έχουμε φάει, παίρνοντας την κατάλληλη ποσότητα στο πιάτο μας.

Αποφεύγουμε το τσιμπολόγημα.

Τρώω χωρίς να κάνω κάτι άλλο ταυτόχρονα

Η ώρα του φαγητού είναι σημαντική. Συγκεντρώνεσαι στο φαγητό σου, τρώς ήρεμα και το απολαμβάνεις. Αποφεύγεις να κάνεις άλλες δραστηριότητες όπως: να βλέπεις τηλεόραση, να παίζεις ηλεκτρονικά παιχνίδια, να τρέχεις / χορεύεις / περπατάς, να διαβάζεις, να ακούς μουσική και άλλα.



Για ποιους λόγους;

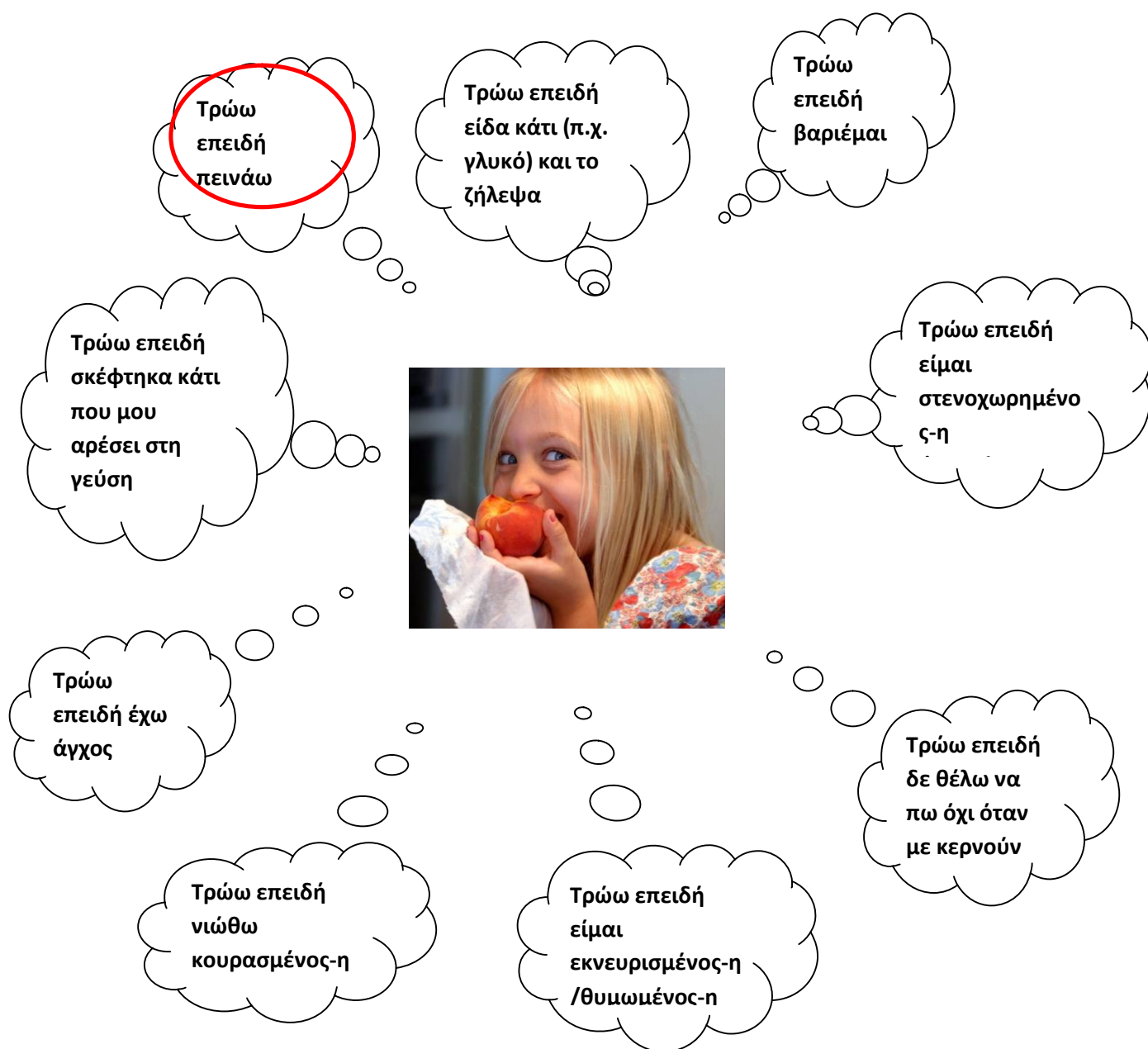
Επειδή δεν σκεφτόμαστε το φαγητό αλλά η προσοχή είναι στην δραστηριότητα που κάνουμε. Έτσι μπορεί να φάμε περισσότερο ή χωρίς να πεινάμε.

Αποκτούμε μια πολύ καλή συνήθεια και κάθε φορά που κάνουμε το ένα, θέλουμε να κάνουμε και το άλλο (π.χ. όταν βλέπουμε τηλεόραση, να θέλουμε και να φάμε). Οι δύο κινήσεις «πάνε παρέα» στο μυαλό μας, κάτι που είναι αρνητικό για την υγεία μας.

Τρώω όταν πεινάω

Είναι μία από τις σημαντικότερες συνθήκες! Η πείνα είναι ένα σήμα από τον οργανισμό μας ότι χρειαζόμαστε ενέργεια, δηλαδή φαγητό, όπως το αυτοκίνητο καύσιμο.. Επομένως εάν φάμε χωρίς να πεινάμε, αυτό σημαίνει ότι το φαγητό που φάγαμε ήταν περιττό και ο οργανισμός μας θα το αποθηκεύσει για να το χρησιμοποιήσει αργότερα ως «καύσιμο» και έτσι παίρνουμε βάρος.

Σκέψου ότι κάθε φορά που τρώς χωρίς να πεινάς μπορεί να αυξάνει το βάρος σου. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για τους οποίους τρώμε (εκτός από όταν πεινάμε) και που μας οδηγούν στο να τρώμε και χωρίς να πεινάμε, όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα (1.4):



Εικόνα 1.4. Λόγοι για τους οποίους τρώμε.

Αναζήτησε και εσύ τους λόγους για τους οποίους τρως, οι οποίοι μπορεί να είναι και διαφορετικοί από τους παραπάνω και σκέψου πόσο συχνά μπορεί να τρως χωρίς να πεινάς με αποτέλεσμα να βλάπτεις την υγεία σου και να παίρνεις βάρος. Καλό είναι λοιπόν να μην ξεχνάς ότι τρως μόνο όταν πεινάς.

A.3 Σωματική δραστηριότητα

Για την ρύθμιση του σωματικού βάρους αλλά για την γενικότερη καλή υγεία και ευεξία, η ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να συνοδεύεται από καθημερινή σωματική δραστηριότητα. Με τον όρο «σωματική δραστηριότητα» εννοούμε όλα τα είδη κίνησης και άσκησης, όπως το περπάτημα, τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν κίνηση και τα αθλήματα. Η τακτική σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά οφέλη για την σωματική και την ψυχική υγεία των παιδιών και παράλληλα τα παιδιά που είναι σωματικά δραστήρια έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο.

Γιατί να κάνω άσκηση;

Για να έχεις υγιή οστά, μυς και αρθρώσεις.

Για να ενισχύσεις την λειτουργία της καρδιάς και των πνευμόνων.

Για να αυξήσεις την αντοχή και μυϊκή μου δύναμη.

Για να έχεις καλύτερα αντακλαστικά, καλύτερο έλεγχο κινήσεων και συγχρονισμό.

Για να διατηρήσεις ένα υγιές σωματικό βάρος.

Σου προσφέρει και ψυχολογικά οφέλη όπως μείωση του άγχους και αποφυγή της κατάθλιψης.

Σε βοηθά να αυξήσεις την αυτοπεποίθησή σου και να είσαι περισσότερο κοινωνικός-ή.

Για να διασκεδάσεις και να περάσεις ευχάριστα μαζί με άλλα παιδιά ή με τους γονείς σου.

Να ξέρεις ότι τα άτομα που γυμνάζονται ακολουθούν γενικά έναν πιο υγιή τρόπο ζωής.



Αύξηση σωματικής δραστηριότητας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αλλά και άλλους διεθνείς οργανισμούς, συστήνεται τα παιδιά να ασκούνται το λιγότερο 60 λεπτά (1 ώρα) την ημέρα, σε μέτρια ή και έντονη ένταση (να ιδρώνεις λιγάκι).

Ακόμη κι αν χάνεις λίγο χρόνο από τα μαθήματά σου, η καθημερινή άσκηση είναι πολύ σημαντική για τους λόγους που αναφέραμε παραπάνω. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει καθημερινές δραστηριότητες όπως περπάτημα προς και από το σχολείο, βόλτα με το σκύλο, ανεβοκατέβασμα σκάλας, ποδήλατο καθώς και οργανωμένες δραστηριότητες όπως είναι τα αθλήματα και τα παιχνίδια αναψυχής. Είναι σημαντικό να είσαι δραστήριος-α και στο σχολείο (μάθημα γυμναστικής, διαλείμματα, ελεύθερη ώρα στο ολοήμερο). Καλό είναι να επιλέξεις κάτι που να σε ευχαριστεί ώστε να περνάς ωραία κατά τη διάρκεια της άσκησης και να το κάνεις για μεγάλο χρονικό διάστημα!

Ήξερες ότι γυμνάζεσαι και όταν κάνεις δουλειές στο σπίτι όπως:

Δουλειές στον κήπο (κηπουρική)

Πλύσιμο και τακτοποίηση πιάτων

Καθάρισμα και συμμάζεμα δωματίου

Τακτοποίηση και συμμάζεμα παιχνιδιών

Πλύσιμο αυτοκινήτου

Εκτός από τις δουλειές, υπάρχουν και άλλες πολλές δραστηριότητες για να επιλέξεις:

Ατομικά ή ομαδικά αθλήματα (π.χ. μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις)

Κολύμπι

Χορός (στο σπίτι με μουσική ή εκτός σπιτιού)

Ποδήλατο

Περπάτημα από ή προς το σχολείο ή το φροντιστήριο ή για ψώνια

Σκάλες αντί για ασανσέρ

Τρέξιμο

Βόλτα με το σκύλο ή την οικογένεια

Συμμετοχή στο μάθημα της γυμναστικής στο σχολείο

Παιχνίδι στο διάλειμμα στο προαύλιο του σχολείου ή τα απογεύματα ή το Σαββατοκύριακο στο πάρκο, στην παιδική χαρά ή στον κήπο του σπιτιού

Κλασσικά παιδικά παιχνίδια όπως κρυφτό, κυνηγητό, σχοινάκι, μήλα, κλέφτες και αστυνόμοι κτλ.

Μείωση καθιστικών δραστηριοτήτων

Εκτός από την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας, πολύ σημαντικός είναι και ο περιορισμός του χρόνου ενασχόλησης με τις «καθιστικές δραστηριότητες», οι οποίες συχνά «κλέβουν» χρόνο από τις κινητικές δραστηριότητες. Οι καθιστικές, συνήθως περιλαμβάνουν χρόνο που περνά το παιδί σε δραστηριότητες μπροστά από «οθόνη» όπως τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια, υπολογιστής, κινητό τηλέφωνο και ηλεκτρονικές ταμπλέτες. Για παιδιά μεγαλύτερα των 2 ετών, συστήνεται μείωση των καθιστικών δραστηριοτήτων σε χρόνο έως 2 ώρες την ημέρα και η αντικατάστασή τους από κινητικές δραστηριότητες.



Γιατί να μειώσω το χρόνο ενασχόλησης μπροστά από οθόνη;

Επειδή σου μειώνει τον διαθέσιμο χρόνο για σωματική δραστηριότητα.

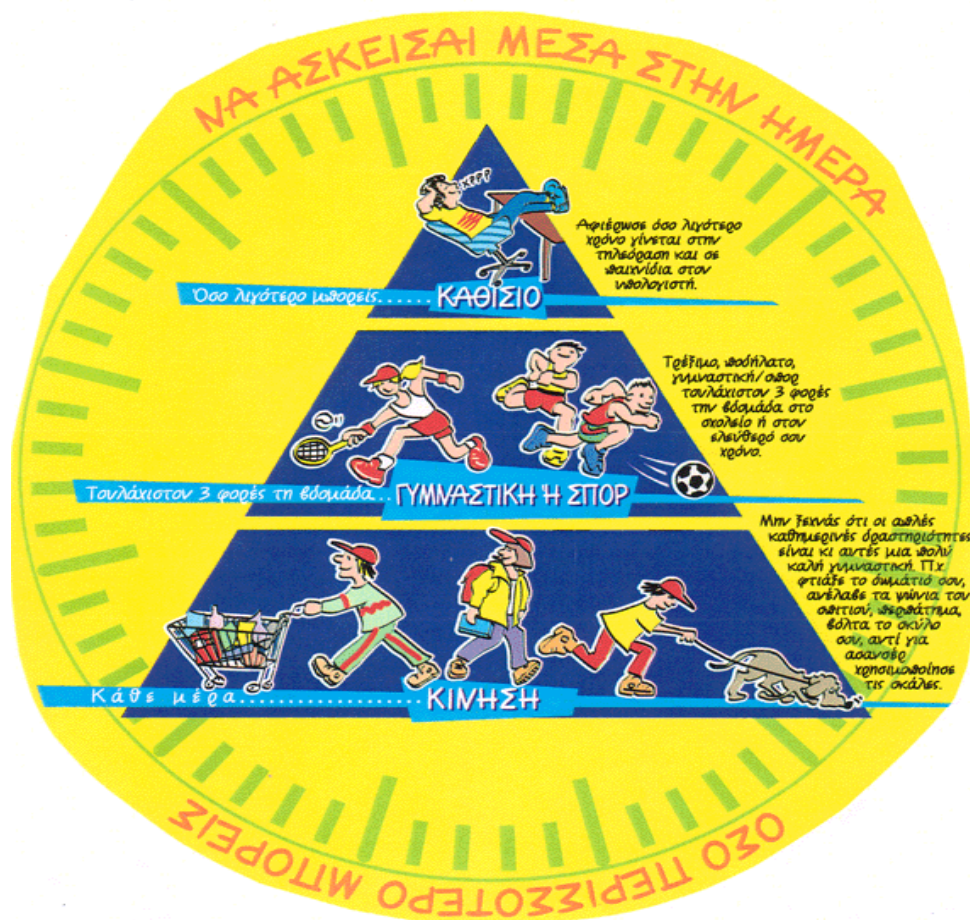
Επειδή μπορεί να αυξήσει την κατανάλωση φαγητού. Ιδιαίτερα η τηλεόραση, φαίνεται να επηρεάζει την αύξηση του φαγητού και ιδιαίτερα διαφόρων μικρών γευμάτων (όπως αναψυκτικά, πατατάκια, γλυκά), με δύο τρόπους:

Όταν βλέπεις τηλεόραση και ταυτόχρονα τρώς, δεν σκέφτεσαι το φαγητό αλλά η προσοχή μας είναι σε αυτό που παρακολουθούμε.

Μέσω των διαφημίσεων τροφίμων, τα οποία συνήθως είναι χαμηλής διατροφικής αξίας.

Επομένως, είναι καλό να επιλέγεις τι θα δεις στην τηλεόραση (π.χ. την αγαπημένη σου σειρά ή ταινία) και τι παιχνίδι θα παίξεις στον υπολογιστή / ταμπλέτα ώστε να μην ξεπερνάς τις 2 ώρες την ημέρα. Εάν ήδη ξεπερνάς κατά πολύ τις 2 ώρες μπορείς να τις μειώσεις σταδιακά βάζοντας ένα στόχο μαζί με τους γονείς σου για το πόσο και τι θα βλέπεις ή παίζεις.

Οι παραπάνω συμβουλές απεικονίζονται στην παρακάτω εικόνα (1.4), στην πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας. Στην κορυφή της είναι δραστηριότητες που πρέπει να κάνεις λιγότερο, δηλαδή οι καθιστικές, ενώ στη μέση και στη βάση της αυτές που χρειάζεται να έχεις τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ή καθημερινά, δηλαδή η γυμναστική, τα αθλήματα και οι καθημερινές δραστηριότητες αντίστοιχα.



Εικόνα 1.4. Η πυραμίδα της σωματικής δραστηριότητας για τα παιδιά

B. Μιλάμε στους γονείς – Πώς θα βοηθήσετε το παιδί σας

B.1 Αρχές ισορροπημένης διατροφής – Συστάσεις

Οι διατροφικές συστάσεις για τα παιδιά είναι παρόμοιες με αυτές των ενηλίκων και συνοψίζονται στις ακόλουθες (σύμφωνα με τη Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία):

Για την διατήρηση της φυσιολογικής ανάπτυξης, θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της ενεργειακής πρόσληψης (κατανάλωση φαγητού) και της ενεργειακής δαπάνης (πόση ενέργεια «ξοδεύει» ο οργανισμός για τις βασικές λειτουργίες του και την σωματική δραστηριότητα).

Να προτιμάτε φυτικά έλαια και μαργαρίνες και να περιορίσετε την κατανάλωση ζωικών λιπών όπως το βούτυρο, οι κρέμες γάλακτος, η μαγιονέζα, τα αλλαντικά, τα τυριά με πλήρη λιπαρά και το κόκκινο κρέας.

Να αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κρέας και την πέτσα από τα πουλερικά.

Να προτιμάτε ως κύρια πηγή λίπους στο μαγείρεμα και στις σαλάτες το ελαιόλαδο.

Να καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών (περιορισμένη κατανάλωση χυμών).

Να καταναλώνετε καθημερινά 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων, κατά προτίμηση χαμηλών σε λιπαρά.

Να προτιμάτε δημητριακά και προϊόντα τους ολικής άλεσης όπως δημητριακά πρωινού, ζυμαρικά και ψωμί ολικής άλεσης καθώς και καστανό ρύζι.

Να περιορίσετε την κατανάλωση τροφίμων και ποτών που περιέχουν ζάχαρη όπως γλυκίσματα, αναψυκτικά, φρουτοποτά ή νέκταρ σε λιγότερα από 3 την εβδομάδα.

Να καταναλώνετε αλάτι με σύνεση, συμπεριλαμβανομένων και των τυποποιημένων -επεξεργασμένων τροφίμων όπως παστά, πίκλες, κονσερβοποιημένα τρόφιμα, αλμυρά σνακ (π.χ. πατατάκια), αλλαντικά, τα περισσότερα τυριά, που περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο). Να έχετε κατά νου ότι το αλάτι είναι «κρυμμένο» στα περισσότερα κοινά μας τρόφιμα όπως το ψωμί.

Σύμφωνα και με τις συστάσεις της μεσογειακής διατροφής, όσον αφορά στην εβδομαδιαία συχνότητα φαγητών, συστήνεται να καταναλώνει το παιδί 2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 2-3 φορές όσπρια και λαδερά, 1-2 φορές πουλερικά και 1 φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας (μοσχάρι, αρνί, χοιρινό).



B.2 Γενικές συμβουλές για την ενίσχυση της σωστής διατροφής του παιδιού

Είναι σημαντικό να καταναλώνετε ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες και να πειραματίζεστε με διαφορετικές συνταγές μέχρι να εντοπίσετε τις αγαπημένες των παιδιών σας.

Όταν θέλετε να δοκιμάσει το παιδί ένα νέο τρόφιμο, μπορείτε να το συνδυάσετε με ένα ήδη αγαπημένο του. Είναι πολύ πιθανό, να μην το δεχτεί το παιδί από την αρχή, οπότε χρειάζεται να έχετε πολλή υπομονή και να δοκιμάσετε πολλές φορές μέχρι τελικά να το δοκιμάσει.

Να αποφεύγετε να φτιάχνετε «ειδικό» φαγητό για τα παιδιά, δηλαδή διαφορετικό από το δικό σας. Το να τρώνε το ίδιο φαγητό με εσάς βοηθά στη διαμόρφωση καλύτερων διατροφικών συνηθειών.

Βοηθήστε το παιδί να πετύχει τους στόχους που αναφέρθηκαν στην ενότητα «Παιδί-τι μπορώ να αλλάξω;». Για παράδειγμα, εάν έχετε προετοιμάσει κάτι για πρωινό, θα είναι περισσότερο πιθανό να φάει το παιδί πρωινό στο σπίτι πριν φύγει για το σχολείο. Επίσης, εάν απουσιάζετε τις ώρες των γευμάτων του, είναι καλό να υπάρχει μαγειρεμένο φαγητό και κομμένη σαλάτα. Αντίστοιχα, μπορείτε να έχετε ετοιμάσει θρεπτικά σνακ για το σχολείο ή το απόγευμα, ώστε να αποφεύγει το τσιμπολόγημα.

Ο έλεγχος της μερίδας και της ποσότητας του φαγητού είναι πολύ σημαντικός στη ρύθμιση του βάρους. Εάν σερβίρετε εσείς το φαγητό στο παιδί, μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα και να του βάλετε συμπλήρωμα μόνο εάν συνεχίζει να πεινάει.

Να περιορίσετε την αγορά διαφόρων τυποποιημένων σνακ, γλυκισμάτων και αναψυκτικών στο σπίτι ενώ να έχετε διαθέσιμες και σε εμφανή σημείο με εύκολη πρόσβαση, πιο υγιεινές επιλογές όπως φρούτα και λαχανικά.

Η αλλαγή των διατροφικών συνηθειών αλλά και των συνηθειών σωματικής δραστηριότητας είναι δύσκολη και χρειάζεται χρόνο, οπότε προχωρήστε βήμα βήμα, κάνοντας μικρές αλλαγές κάθε φορά.



B.3 Συμπεριφορά-τεχνικές γονέων για την αλλαγή των διατροφικών συνηθειών των παιδιών

1.Έλεγχος της διαθεσιμότητας των τροφίμων

Βασική προϋπόθεση για να καταναλωθεί ένα τρόφιμο είναι να υπάρχει διαθέσιμο. Στο περιβάλλον του σπιτιού ο γονέας είναι υπεύθυνος για την προμήθεια των τροφίμων και την παροχή «υγιεινών» επιλογών. Για παράδειγμα, εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμα φρούτα και λαχανικά στο σπίτι δε θα τα καταναλώνουν και τα παιδιά. Αντίθετα, αν υπάρχουν διαθέσιμα γλυκά, πατατάκια, μπισκότα και ιδιαίτερα αν βρίσκονται σε περίοπτη θέση με εύκολη πρόσβαση τότε υπάρχει κίνδυνος υπερκατανάλωσης.

2.Συχνή έκθεση των παιδιών στα επιθυμητά τρόφιμα

Ακόμα κι αν ένα τρόφιμο είναι διαθέσιμο στο παιδί, αυτό δεν σημαίνει ότι οπωσδήποτε θα το καταναλώσει. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι να εκτεθεί το παιδί σε αυτό το τρόφιμο αρκετές φορές. Η επαναλαμβανόμενη έκθεση κάνει το τρόφιμο οικείο στο παιδί και φαίνεται να είναι η πιο αποτελεσματική τεχνική για να αποδεχθεί το παιδί κάποιο τρόφιμο και στη συνέχεια να το καταναλώσει. Αυξάνει την αρέσκεια και την κατανάλωση ενός τροφίμου περισσότερο από άλλες τεχνικές όπως η επιβράβευση ή η πληροφόρηση (πόσο καλό κάνει αυτό το τρόφιμο) ή από την μη εφαρμογή κάποιας τεχνικής. Η έκθεση στο τρόφιμο αφορά και στην οπτική επαφή με το τρόφιμο και στην γεύση (δοκιμή). Εάν το παιδί απορρίπτει κάποια τρόφιμα (π.χ. λαχανικά, όσπρια) τότε ο γονέας μπορεί να το βοηθήσει εκθέτοντας

τα τρόφιμα αυτά σε καθημερινή βάση ή αν είναι δυνατόν και αρκετές φορές την ημέρα. Η έκθεση δεν θα πρέπει να συνοδεύεται από παρότρυνση ή πίεση του γονέα για κατανάλωση. Καλό είναι να έχετε υπομονή και να μην απογοητεύεστε καθώς η αποδοχή ενός τροφίμου μαθαίνεται σιγά σιγά. Φαίνεται ότι χρειάζονται περισσότερες από 10-15 φορές επαναλαμβανόμενης δοκιμής ώστε να είναι πιο αποτελεσματική και να μάθει το παιδί να του είναι αρεστό ένα τρόφιμο που αρχικά δεν του άρεσε.

3. Παρουσίαση τροφίμων

Τα παιδιά επηρεάζονται από την εμφάνιση, την παρουσίαση καθώς και από το μαγείρεμα του φαγητού περισσότερο από τους ενήλικες. Τους αρέσουν περισσότερο τα τρόφιμα που είναι τρυφερά και ζουμερά, τραγανά και χρωματιστά ενώ δεν προτιμούν τα σκληρά και ξηρά τρόφιμα. Επίσης, συνήθως προτιμούν τα τρόφιμα να είναι διαχωρισμένα στο πιάτο και όχι ανακατεμένα (π.χ. ξεχωριστά το κρέας από τα μακαρόνια ή το ρύζι). Επιπλέον, τα παιδιά είναι πιο ευαίσθητα στη γεύση οπότε είναι πιθανό να μη τους αρέσουν οι έντονες γεύσεις όπως τα φαγητά με πολλά μπαχαρικά, μυρωδικά ή αλάτι και να μην θέλουν να τα καταναλώσουν. Μπορείτε να δοκιμάσετε να κόψετε τα φρούτα και λαχανικά (για τα οποία υπάρχει συχνά δυσκολία στην κατανάλωση) σε διάφορα σχέδια, σχήματα ή φατσούλες ώστε να είναι περισσότερο ελκυστικά στα παιδιά.



4. Ναι στην επιβράβευση αλλά όχι με τρόφιμα

Η επιβράβευση αποτελεί γενικά μια τακτική που ενθαρρύνει και προτρέπει την περαιτέρω προσπάθεια ή την υιοθέτηση μιας συμπεριφοράς. Το παιδί χαίρεται και νιώθει καλά με την επιλογή του με αποτέλεσμα να υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να την επαναλάβει. Ωστόσο, η επιβράβευση θα πρέπει να χρησιμοποιείται με προσοχή προκειμένου να έχει καλά αποτελέσματα, όσον αφορά τη σίτιση των παιδιών:

Οι γονείς επιβραβεύουν συχνά τις σωστές διατροφικές επιλογές των παιδιών με κάποιο άλλο τρόφιμο, προκαλώντας τελικά σύγχυση στα παιδιά. Για παράδειγμα εάν ο γονέας επιμένει να φάει το παιδί τις φακές (που προσπαθεί να τις αποφύγει) και σαν «δώρο» χρησιμοποιεί το παγωτό («Αν φας τις φακές, θα φας μετά παγωτό»), τότε στα μάτια του παιδιού το παγωτό γίνεται το «καλό»-νόστιμο τρόφιμο αφού προσφέρεται ως δώρο και οι φακές το «κακό»- όχι νόστιμο τρόφιμο αφού του δίνουν δώρο για να το φάει. Έτσι τελικά, οι γονείς πετυχαίνουν το αντίθετο αποτέλεσμα, δηλαδή αυξάνουν την επιθυμία για το τρόφιμο-«δώρο» (παγωτό) και την απέχθεια για το τρόφιμο-«στόχο» (φακές).

Επομένως, καλό είναι να αποφεύγετε την επιβράβευση μέσω κάποιου τροφίμου. Αντίστοιχα, να αποφεύγετε και την τιμωρία μέσω τροφίμου π.χ. «Αν δεν κλείσεις την τηλεόραση, δε θα φας σοκολάτα».

Για να αποφύγετε τις παραπάνω εκφράσεις, δοκιμάστε να βάζετε προτεραιότητα ή σειρά στο πώς θα τα φάει, δηλαδή για παράδειγμα «πρώτα το φαγητό, μετά το γλυκό».

Εάν χρησιμοποιηθεί η επιβράβευση, είναι προτιμότερο να είναι λεκτική και όχι υλική, π.χ. «μπράβο, τα κατάφερες!».

Επίσης, είναι καλύτερο να είναι μικρή και όχι μεγάλη, ώστε να μην αποτελεί το μοναδικό κίνητρο του παιδιού για κατανάλωση.

Η επιβράβευση θα πρέπει να αφορά την ποιότητα και όχι την ποσότητα της συμπεριφοράς. Εάν το παιδί δοκιμάσει έστω και λίγο από τις φακές, αυτό είναι επιτυχία, δε χρειάζεται να τελειώσει όλο το πιάτο του με την πρώτη φορά!



Γίνετε «πρότυπο» για το παιδί σας

Τα παιδιά έχουν έντονο το στοιχείο της μίμησης αλλά και την ανάγκη να λειτουργούν βάσει προτύπων, όπως οι γονείς, οι δάσκαλοι, οι αγαπημένοι τους ήρωες, πρόσωπα της τηλεόρασης αλλά και συνομήλικοι-φίλοι. Οι γονείς, αποτελούν τον ισχυρότερο παράγοντα επίδρασης, ειδικά σε παιδιά μικρής ηλικίας. Φαίνεται, 105

πως **δεν αρκεί απλά η ενημέρωση** των παιδιών από τους γονείς για το ποιο τρόφιμο είναι θρεπτικό και την σημασία του αλλά απαιτείται η **κατανάλωσή του και από τον ίδιο το γονέα –πρότυπο**. Οι γονείς, μπορούν να δώσουν το «καλό παράδειγμα» στα παιδιά καταναλώνοντας και οι ίδιοι τα τρόφιμα που θα ήθελαν να καταναλώνουν τα παιδιά τους, αναφέροντας μάλιστα πόσο νόστιμα είναι. Αν δεν καταναλώνουν οι γονείς φρούτα και λαχανικά, για παράδειγμα, πώς περιμένουν από τα παιδιά τους να τα καταναλώσουν; Τα παιδιά υιοθετούν τις διατροφικές συνήθειες των γονέων σχετικά με τα τρόφιμα που καταναλώνουν αλλά και την γενικότερη διατροφική συμπεριφορά και στάση απέναντι στο φαγητό. Οπότε, θα βοηθούσε το να τρώει όλη η οικογένεια μαζί. Ωστόσο, όσο μεγαλώνουν τα παιδιά, αυξάνεται και η επίδραση-μίμηση από τους συνομήλικους. Παρ'όλα αυτά, οι γονείς μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο ώστε να διαμορφώσουν την διατροφική συμπεριφορά των παιδιών τους καθώς και την ενασχόλησή τους με την άσκηση.

Πρακτικές συμβουλές για γονείς:

Να κάθεστε όλη η οικογένεια μαζί στο τραπέζι για φαγητό όσο συχνότερα μπορείτε.

Να καταναλώνετε κάποιο τρόφιμο ως ενδιάμεσο γεύμα (π.χ. φρούτο) λέγοντας πόσο νόστιμο είναι.

Να αποφεύγετε την κατανάλωση φαγητού και ροφημάτων μπροστά στην τηλεόραση (ιδιαίτερα σνακ όπως πατατάκια, γλυκά, αναψυκτικά).

Να έχετε πάντα σαλάτα με το γεύμα σας.

Να παίζετε με τα παιδιά κάνοντας παράλληλα και γυμναστική ή να γυμνάζετε οι ίδιοι.

Όχι πίεση για κατανάλωση

Η πίεση για κατανάλωση τροφής από τους γονείς ή και από γιαγιάδες-παππούδες είναι πολύ συχνή. Η πίεση αφορά τόσο σε τρόφιμα που αρνούνται τα παιδιά να καταναλώσουν (π.χ. όσπρια, λαχανικά, φρούτα, γάλα) όσο και στην ποσότητα του φαγητού όπως «Φάε όλο το φαγητό σου αλλιώς δεν σηκώνεσαι από το τραπέζι», «Φάτο να μην πάει χαμένο, κρίμα είναι», «Άντε, τέλειωσέ το, η δύναμή σου έμεινε» και πολλά άλλα. Φαίνεται πως η πίεση για κατανάλωση φέρνει συνήθως αρνητικά αποτελέσματα διότι:

Όταν τα παιδιά πιέζονται να καταναλώσουν κάποιο τρόφιμο, εκφράζουν κυρίως αρνητικά σχόλια και συναισθήματα γι' αυτό παρά θετικά.

Το αποτέλεσμα, τελικά, είναι μείωση της κατανάλωσης του τροφίμου αντί για αύξηση και συχνά αποστροφή.

Όπως και σε άλλα θέματα έτσι και στο φαγητό η πίεση δεν αποτελεί καλό εργαλείο για την τροποποίηση των διατροφικών επιλογών των παιδιών. Θα ήταν προτιμότερο να δοκιμάσετε να χρησιμοποιήσετε άλλες τεχνικές για να το βοηθήσετε.



Όχι στον περιορισμό – ναι στα όρια

Επίσης, μια συνηθισμένη πρακτική των γονέων αποτελεί ο περιορισμός κατανάλωσης ορισμένων τροφίμων όπως, τα πατατάκια, η σοκολάτα και τα γλυκίσματα καθώς και της ποσότητας φαγητού σε μια προσπάθεια να ελέγξουν την διατροφή και συχνά το βάρος των παιδιών τους. Μια τέτοιου είδους πρακτική κάνει τα τρόφιμα ελκυστικότερα στα μάτια των παιδιών με αποτέλεσμα την αύξηση της αρέσκειας για αυτά και της κατανάλωσής τους ακόμη και χωρίς να πεινούν και κυρίως κατά την απουσία γονέων. Κατά συνέπεια, αυτό μπορεί να επιφέρει αύξηση του σωματικού βάρους των παιδιών. Φαίνεται, μάλιστα, πως όσο μεγαλύτερος είναι ο περιορισμός τόσο μεγαλύτερη είναι η κατανάλωση φαγητού και διαφόρων σνακ και για το λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται. Είναι καλό να έχουν οι γονείς κατά νου ότι δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα αλλά τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται σε μεγαλύτερη (π.χ. φρούτα-λαχανικά) ή μικρότερη συχνότητα (π.χ. γλυκά). Επομένως, για τον λόγο αυτό, τα γλυκά ΔΕΝ απαγορεύονται αλλά το παιδί θα μπορούσε να καταναλώνει 1-2 γλυκίσματα την εβδομάδα.

Για να αποφύγετε μια τέτοια πρακτική, μπορείτε να του δώσετε την ελευθερία επιλογής εντός κάποιων ορίων, βοηθώντας το παιδί να θέσει ένα στόχο, π.χ. πόσες μερίδες από γλυκίσματα μπορεί να καταναλώσει την εβδομάδα ή κατά πόσες μερίδες μπορεί να μειώσει την κατανάλωση τέτοιων τροφίμων σε σχέση με την προηγούμενη εβδομάδα. Οι στόχοι που θέτει το παιδί θα πρέπει να είναι ρεαλιστικοί, εφικτοί και μικροί (ένα βήμα κάθε φορά) αλλά και κάπως προκλητικοί (να υπάρχει κάποια διαφορά). Επίσης, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πιο ήπιες εκφράσεις όπως «λιγότερο» ή «περισσότερο» από το «όλα ή τίποτα».

Οικογενειακά γεύματα

Στις μέρες μας, εξαιτίας των συνθηκών εργασίας των γονέων, τα παιδιά καταναλώνουν ολοένα και περισσότερο γεύματα μόνα τους. Ακόμη και η κατανάλωση ενός γεύματος την ημέρα με την οικογένεια σχετίζεται με καλύτερες διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν το τι και πόσο θα καταναλωθεί από αυτά που θα σερβίρουν καθώς και την ατμόσφαιρα του γεύματος. Καλό είναι να φροντίσετε να υπάρχει ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον, με κλειστή τηλεόραση και με συζήτηση για θέματα που δεν σχετίζονται με το φαγητό (π.χ. όχι αρνητικά σχόλια για το βάρος του παιδιού ή την ποσότητα και τον τρόπο που τρώει).



B.4 Πώς θα παρακινήσω το παιδί μου να ασκείται;

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, η οικογένεια παίζει πρωταρχικό ρόλο στην διαμόρφωση του χαρακτήρα και των συνθηκών των παιδιών. Οι γονείς θα πρέπει να μυήσουν τα παιδιά τους από μικρή ηλικία στην σωματική δραστηριότητα μέσα από παιχνίδια και δραστηριότητες στα οποία καλό είναι να συμμετέχουν και οι ίδιοι, δείχνοντάς τους ότι με την άσκηση διασκεδάζουν όλοι μαζί. Στόχος είναι η ανάπτυξη ενός δραστήριου τρόπου ζωής μέσω ομαδικών ή ατομικών δραστηριοτήτων οι οποίες να είναι διασκεδαστικές, δημιουργικές και μη ανταγωνιστικές.

Επίσης, όπως και στην διατροφή, θα πρέπει να αποτελούν πρότυπα υγιεινού τρόπου ζωής και άσκησης για τα παιδιά τους, να ασκούνται μαζί τους, να γυμνάζονται και οι ίδιοι, να τα παρακινούν στο να ασκούνται από μόνα τους και να τους διδάξουν σιγά σιγά την σημασία της άσκησης για την υγεία τους αλλά και για την ποιότητα της ζωής τους.

Γ. Γενικά για την παιδική παχυσαρκία

Γ.1 Ορισμός – Τι σημαίνει παχυσαρκία;

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) η παχυσαρκία ορίζεται ως η αύξηση του σωματικού βάρους πέραν του φυσιολογικού σαν αποτέλεσμα της υπερβολικής συσσώρευσης λίπους στο σώμα, σε βαθμό που να επηρεάζει την υγεία του ατόμου.

Η εμβρυϊκή, η ηλικία των 4-6 ετών καθώς και η εφηβική ηλικία αποτελούν τις πιο κρίσιμες περιόδους για την ανάπτυξη παχυσαρκίας.

Η παιδική παχυσαρκία, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, αποτελεί ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα δημόσιας υγείας του 21^{ου} αιώνα. Το 2010, στα 27 μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, το 20% των παιδιών σχολικής ηλικίας ήταν υπέρβαρα ή παχύσαρκα (World Obesity Policy and Prevention). Η Ελλάδα έχει από τα υψηλότερα ποσοστά παιδικής παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Την δεκαετία 2001-2010, 1 στα 10 παιδιά, ηλικίας 1-12 ετών, ήταν παχύσαρκο και 3 στα 10 ήταν υπέρβαρα στην Ελλάδα. Επίσης, σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη σε παιδιά 6-12 ετών, 23,9% ήταν υπέρβαρα και 7,3% παχύσαρκα. Τα συνεχώς αυξανόμενα ποσοστά είναι ανησυχητικά και η ανάγκη παρέμβασης και αλλαγής τρόπου ζωής είναι επιτακτική.

Γ.2 Πώς εμφανίζεται η παχυσαρκία;

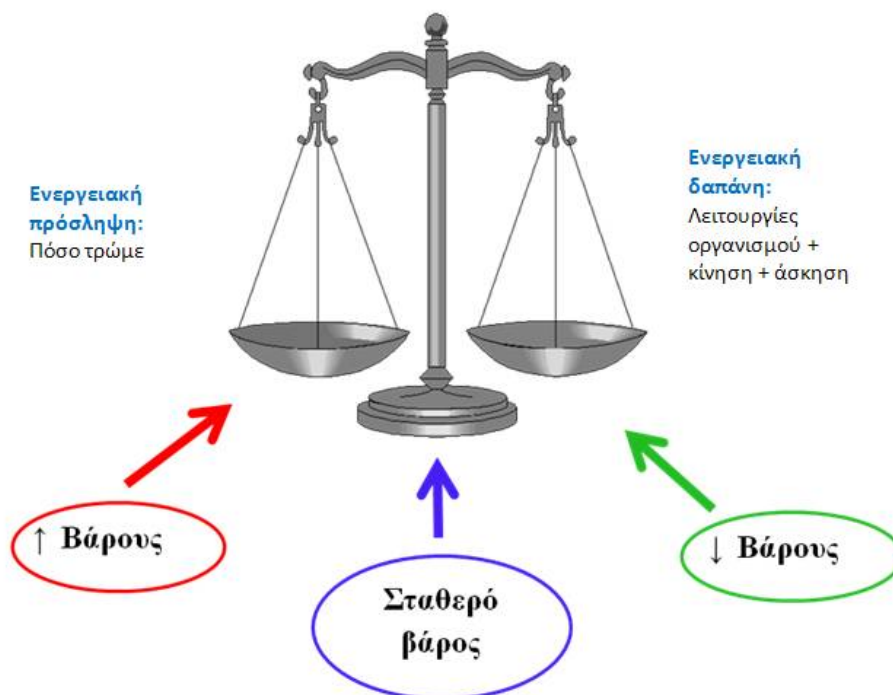
Σκεφτείτε την παχυσαρκία σαν ένα ψηφιδωτό (παζλ) που αποτελείται από πολλά κομμάτια και όλα μαζί παίζουν ρόλο στην εμφάνισή της. Τα σημαντικότερα από αυτά τα κομμάτια είναι η οικογένεια, τα γονίδιά μας (κληρονομικότητα), η διατροφή και η άσκηση, όπως φαίνεται στην εικόνα 1.



Εικόνα 3.1. Παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση παχυσαρκίας

Από τους παραπάνω παράγοντες οι συνήθειες διατροφής και σωματικής δραστηριότητας είναι αυτές που μπορούμε κυρίως να αλλάξουμε και οποίες θα καθορίσουν τελικά το βάρος ενός παιδιού.

Πώς, όμως, γίνεται η συσσώρευση λίπους, που αναφέραμε παραπάνω, με αποτέλεσμα την παχυσαρκία; Σκεφτείτε μία ζυγαριά. Από την μια πλευρά της ζυγαριάς είναι η ενέργεια που δίνουμε στον οργανισμό μας με τα τρόφιμα (πόσο τρώμε) και από την άλλη μεριά της ζυγαριάς η ενέργεια που «ξοδεύει» ο οργανισμός για τις διάφορες λειτουργίες του, τις κινήσεις και την άσκηση που κάνει. Το πόσο τρώμε και το πόσο ξοδεύουμε διαμορφώνουν το βάρος μας. Δηλαδή, ανάλογα με το προς τα πού γέρνει η ζυγαριά, το βάρος αυξάνεται (γέρνει προς τα αριστερά), μειώνεται (γέρνει προς τα δεξιά) ή μένει σταθερό (ισορροπεί η ζυγαριά), όπως φαίνεται στην εικόνα 1.2. Όταν τρώμε περισσότερο από αυτό που «ξοδεύουμε» κυρίως κατά την άσκηση, τότε συγκεντρώνεται λίπος στο σώμα και το βάρος αυξάνεται.



Εικόνα 3.2. Όταν η ζυγαριά ισορροπεί, το βάρος μένει σταθερό. Ανάλογα με το προς τα πού γέρνει, μπορεί να αυξάνεται ή να μειώνεται.

Γ.3 Τι προβλήματα μπορεί να δημιουργήσει η παχυσαρκία στο παιδί;

Η παιδική παχυσαρκία μπορεί να επηρεάσει σχεδόν όλα τα συστήματα του οργανισμού. Συνοπτικά, οι επιπτώσεις φαίνονται στον παρακάτω πίνακα:

Βασικότερα προβλήματα της παιδικής παχυσαρκίας
Μεγαλύτερη πιθανότητα για παχυσαρκία ως ενήλικες
Προβλήματα υγείας Αναπνευστικά (άπνοια, άσθμα) Μεταβολικά (διαβήτης τύπου 2, πρώιμη ήβη) Καρδιαγγειακά (υπέρταση, δυσλιπιδαιμία) Μυοσκελετικά (οστεοαρθρίτιδα)
Προβλήματα συμπεριφοράς (άγχος, απομόνωση, διαταραχές πρόσληψης τροφής)
Ψυχολογικά προβλήματα (κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση)

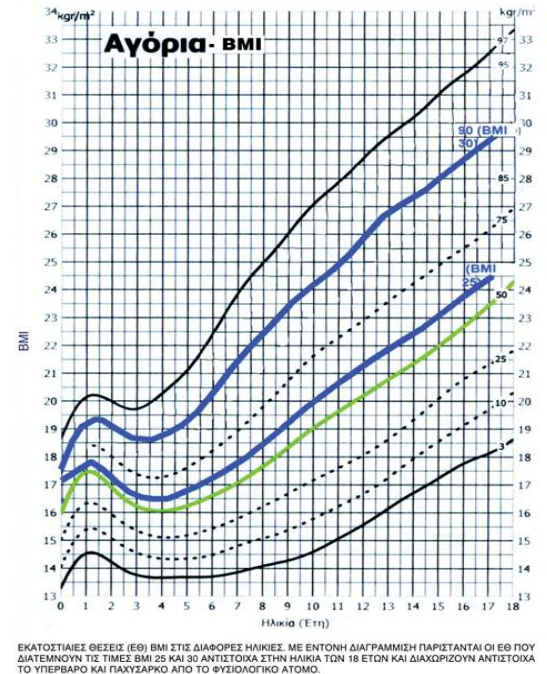
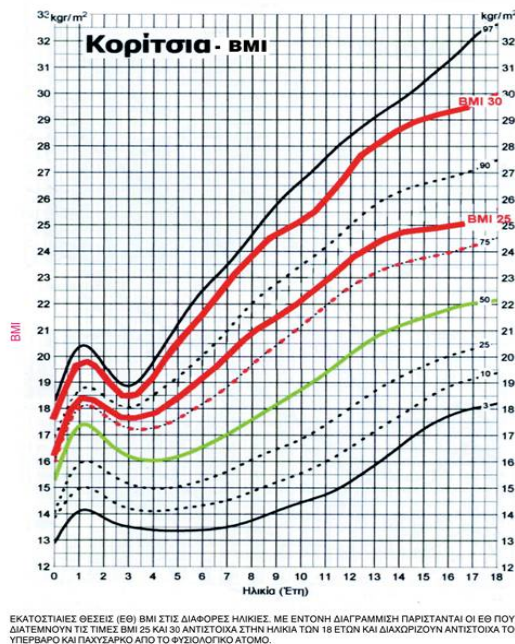
Γ.4 Είναι το παιδί μου υπέρβαρο;

Για να αξιολογήσουμε το βάρος των παιδιών χρησιμοποιούμε συνήθως τις καμπύλες ανάπτυξης (Εικόνα 1.3) για τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Στις καμπύλες αυτές, οι οποίες είναι διαφορετικές ανά φύλο, απεικονίζεται ο ΔΜΣ και η ηλικία. Ο ΔΜΣ μας δείχνει την σχέση μεταξύ βάρους και ύψους και υπολογίζεται με μία διαίρεση, ως εξής:

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{Βάρος (σε κιλά, kg)}}{\text{Υψος} * \text{Υψος (σε μέτρα, m)}}$$

Για κάθε ηλικία, οι τιμές του ΔΜΣ που βρίσκονται μεταξύ των δύο μπλε (αγόρια) ή κόκκινων (κορίτσια) γραμμών αντιστοιχούν στο «υπέρβαρο» (μεγαλύτερο βάρος από το υγιές) και οι τιμές που βρίσκονται πάνω από την υψηλότερη μπλε ή κόκκινη γραμμή αντιστοιχούν στην «παχυσαρκία» (πολύ μεγαλύτερο βάρος από το υγιές). Για παράδειγμα, για ένα κορίτσι 9 ετών, με βάρος 42 κιλά (kg) και ύψος 1,33 μέτρα (m), ο ΔΜΣ υπολογίζεται $42 / 1,33 * 1,33$, δηλαδή ίσος με 23,7 kg / m². Από τις καμπύλες φαίνεται ότι αριθμός αυτός βρίσκεται ανάμεσα στις δύο κόκκινες γραμμές, δηλαδή αντιστοιχεί στην περιοχή του «υπέρβαρου».

Εικόνα 3.3. Καμπύλες ανάπτυξης για τον ΔΜΣ ανά φύλο και ηλικία



Πηγή: Βιβλιάριο υγείας παιδιού

Γ.5 Πότε χρειάζεται να χάσει βάρος το παιδί και πόσο;

Η ρύθμιση βάρους στα παιδιά χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή καθώς βρίσκονται στην ανάπτυξη και έχουν ανάγκη από όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Κύριος στόχος δεν είναι η μείωση του βάρους και ούτε συστήνεται πάντα. Πρωταρχικός στόχος είναι να διασφαλιστεί η καλή υγεία και ανάπτυξη των παιδιών καθώς και η αλλαγή των λανθασμένων συμπεριφορών σε θέματα διατροφής και άσκησης που προκάλεσαν την αύξηση βάρους.

Το πλεονέκτημα των παιδιών σε σχέση με τους ενήλικες είναι ότι ακόμη ψηλώνουν. Αυτό σημαίνει ότι δεν χρειάζεται απαραίτητα να χάσουν βάρος διότι η **διατήρηση του σωματικού βάρους** με ταυτόχρονη αύξηση του ύψους βελτιώνει σιγά σιγά την σχέση του βάρους προς το ύψος (μειώνεται ο ΔΜΣ) και το βάρος κανονικοποιείται. Πιο συγκεκριμένα:

Για τα παιδιά που είναι *υπέρβαρα*, στόχος είναι η **διατήρηση του σωματικού βάρους** ή ένας ήπιος ρυθμός απώλειας (εάν συνυπάρχουν προβλήματα υγείας σε παιδιά άνω των 7 ετών) ώστε με την σταδιακή αύξηση του ύψους, το βάρος να ομαλοποιείται.

Για τα παιδιά που έχουν πολύ αυξημ*ένο βάρος (παχυσαρκία) ή/και συγχρόνως έχουν προβλήματα υγείας (όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπέρταση, αυξημένα τριγλυκερίδια κ.ά.) τότε συστήνεται **απώλεια βάρους**. Η απώλεια βάρους εξαρτάται από την ηλικία, τον βαθμό του υπέρβαρου και γενικά την σοβαρότητα της κατάστασης και μπορεί να κυμαίνεται από 0,5-4 κιλά το μήνα.

Βιβλιογραφία

Ζαμπέλας Α. *Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*, Κεφάλαιο 5: Ζαμπέλας Α, Ρίσβας Γ. *Η διατροφή στην παιδική ηλικία*. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη 2003.

Konatidou EP. Et al. Ten year obesity and overweight prevalence in Greek children: a systematic review and meta-analysis of 2001-2010 data. *Hormones (Athens)* 2013. Oct-Dec; 12(4): 537-49.

Kyriazis I et al. Prevalence of obesity in children aged 6-12 years old in Greece: nutritional behaviour and physical activity. *Arch Med Sci.* 2012 Nov 9;8(5): 859-64.

Birch LL et al. Development of eating behaviours among children and adolescents. *Pediatrics* 1998;101:539–549.

Birch LL et al. *Development of food preferences*. *Annu Rev Nutr* 1999;19:41-62.

Birch, L.L. and K.K. Davison, Family environmental factors influencing the developing behavioral controls of food intake and childhood overweight. *Pediatr Clin North Am*, 2001. **48**(4): p. 893-907.

Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.

Fisher JO et al. Restricting access to foods and children's eating. *Appetite* 1999;32:405-19.

Fildes A et al. Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: a randomized-controlled trial. *J Acad Nutr Diet.* 2014 Jun;114(6):881-8.

Galloway AT et al. 'Finish your soup': counteractive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite* 2006;46:318-23.

Gidding et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners: consensus statement from the American Heart Association. *Circulation* 2005; 112:2061-75.

Gidding et al. Implementing American Heart Association Pediatric and Adult Nutrition Guidelines. AHA Scientific Statement. *Circulation* 2009; 119:1161-1175.

Natalie S. The et al. Association of adolescent obesity with risk of severe obesity in adulthood. JAMA 2010; 304(18):2042-2047.

NHS: Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children. NICE clinical guideline 43, December 2008.

Parents can play a role in preventing childhood obesity. Fact sheet – September 2004. (drawn from Preventing Childhood Obesity: Health in the balance. 2005 Institute of medicine. www.iom.edu).

Reilly JJ. *Descriptive epidemiology and health consequences of childhood obesity*. Best Pract & Res Clin Endoc & Met 2005. Vol 19; No3 pp 327-341.

Spear BA et al. Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity. Pediatrics 2007;120;S254.

Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. Medicine 39:1. 2010 Elsevier Ltd.

Position of the American Dietetic Association: *Nutrition Guidance for healthy children ages 2 to 11 years*. J Am Diet Assoc. 2008;1038-1047.

Wardle et al. Modifying childrens' food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. Eur J Clin Nutr. 2003 Feb;57(2):341-8.

Ιστοσελίδες

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO)

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

Πολιτική και Πρόληψη Παχυσαρκίας Παγκοσμίως (World Obesity Policy and Prevention): <http://www.worldobesity.org/iotf/obesity/obesitytheglobalepidemic/>

Υπουργείο Υγείας και Ανθρώπινων Υπηρεσιών: www.dietaryguidelines.gov

Υπουργείο Γεωργίας ΗΠΑ (USDA): www.choosemyplate.gov

Βρετανικός Διαιτολογικός Σύλλογος: www.bda.uk.org

Αμερικάνικος Διαιτολογικός Σύλλογος (ιστοσελίδα για παιδιά και εφήβους): www.kidseatright.org

ΕΥΖΗΝ (Εθνική Δράση Υγείας για τη ζωή των νέων): <http://eyzin.minedu.gov.gr/>

4η Ενότητα

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Θρεπτική αξία, Οφέλη για την υγεία, Γιατροσόφια



«Αν θες να ζήσεις πολλά χρόνια,
πίνε ελαιόλαδο σαν κουκουβάγια»
(Ισπανική Λαϊκή παροιμία)

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης

Εισαγωγή

Η ελιά έχει αποτελέσει τροφή για το σώμα, την ψυχή και το μυαλό του ανθρώπου για εκατοντάδες χρόνια. Υπάρχουν πολλές ιστορίες και μύθοι για την ελιά και τον καρπό της. Το ελαιόλαδο υπήρξε περισσότερο από μια απλή τροφή για τους ανθρώπους της Μεσογείου: υπήρξε φάρμακο, μαγικό, και μία ανεξάντλητη πηγή τόσο γοητείας και έκπληξης όσο πλούτου και δύναμης. Χαρακτηριστικό της τροφής τους, το ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί ως φάρμακο, στην κοσμετολογία και σε θρησκευτικές τελετές. Ακόμη και οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποίησαν για να διευκολύνουν την μετακίνηση των γιγάντιων ογκόλιθων στο χτίσιμο των πυραμίδων. (TDC-OLIVE 2004).

Το ελαιόλαδο και οι ελιές είναι μέρος της Μεσογειακής κουλτούρας, καλά εδραιωμένα στη συνείδηση του πληθυσμού και χρησιμοποιούνται ευρέως καθημερινά. Παρά το πέρασμα των αιώνων, αυτή η γοητεία γύρω από το ελαιόλαδο παραμένει. Η παράδοση της ελιάς που αναπτύσσεται στις Μεσογειακές χώρες και στη Μέση Ανατολή έρχεται από τα πρώτα χρόνια του Χριστιανισμού, ενώ έχει πρωταγωνιστήσει και σε προηγούμενες πίστες και μύθους. (Puerta, C.).

Η καλλιέργεια της ελιάς είναι παράδοση και έθιμο, έτσι διαβάζοντας το βιβλίο του Columela, (γεννήθηκε στο Κάντιξ της νότιας Ισπανίας, τον πρώτο αιώνα μ.Χ.), προκαλεί έκπληξη το τι οι συμβουλές και οι περιγραφές του είναι ευθυγραμμισμένες με τη σύγχρονη καλλιέργεια στις παραδοσιακές περιοχές της ελιάς που είναι λιγότερο εξελιγμένες.

Περίπου το έτος 1040 (π.Χ.) η ελιά έφτασε στην Ισπανία με τους Φοίνικες, αλλά οι Ρωμαίοι ήταν αυτοί που διέδωσαν την καλλιέργειά της από την Ταρίφα στο Γκρέντος στην Ισπανία, και αύξησαν την αξία της: «prima olea arborum est» (η ελιά είναι το πρώτο απ' όλα τα δέντρα) είπε ο Columela (έτος 60 μ.Χ.). Αν η συκιά είναι η αλήθεια, η ελιά είναι το δέντρο της ζωής και της ειρήνης.

Για τον Unamuno, η ελιά χωρίζει την Ευρώπη στα δύο. « Η γραμμή περνάει από τον Λουάρ· στα νότια του συνόρου κατοικούν μικροί σκούροι άνθρωποι της γης που μαγειρεύουν με ελαιόλαδο, και είναι θεοί. Οι άνθρωποι που κατοικούν βόρεια αυτής της γραμμής, έχουν χρυσά μαλλιά, μαγειρεύουν με βούτυρο και είναι Εσκιμώοι.»



Η ονομασία «ελαιόλαδο» περιλαμβάνει τα έλαια που παράγονται με επεξεργασία του ελαιοκάρπου (των ελιών) του δένδρου της ελιάς (OLEA EUROPEA).

Δεν ονομάζονται ελαιόλαδα τα έλαια που παράγονται από την διάλυση ή την ανάμειξη άλλων ελαίων.

Το ελαιόλαδο εξάγεται από τον ελαιοκάρπο (τις ελιές) με την έκθλιψή τους.

Κατά την διαδικασία αυτή ξεχωρίζουν δύο στρώματα: το ελαιόλαδο ως ελαφρότερο στο επάνω μέρος και το κατακάθι, στο κάτω μέρος, το οποίο περιέχει νερό, άλλες διαλυτές ουσίες και λίγο λάδι.

Επίσης μένουν τα στερεά κατάλοιπα της επεξεργασίας.

Το ελαιόλαδο κατά το μεγαλύτερο μέρος του παράγεται από την σάρκα των ελιών. Το πυρηνέλαιο περιέχει περίπου 28% ελαιόλαδο, από το οποίο λιγότερο από το 1% προέρχεται από το περίβλημα του πυρήνα (του κουκουτσιού) της ελιάς, ενώ το υπόλοιπο προέρχεται από την ψύχα του πυρήνα.

Όλοι οι αρχαίοι λαοί της Μεσογείου διεκδικούν, καθένας για τους θεούς του, την ανακάλυψη και την χρήση του ελαιόλαδου. Έχει σχέση με την έκφραση των καλύτερων συμβόλων: ειρήνη, γονιμότητα, δύναμη, νίκη, δόξα, ακόμη και εξαγνισμό και ιερότητα. Θα αναφέρουμε κάποιους μύθους από το βιβλίο του Toussaint-Samat Maguelonne, (Φυσική και Ηθική Ιστορία της Τροφής», για την ιστορία του λαδιού ανάμεσα σε διαφορετικούς λαούς και την σημασία του στις θρησκείες.

Για τους Αιγύπτιους εξακόσια χρόνια πριν τον Χριστό, αντιστοιχεί στην Ίσιδα, «υπέρτατη θεά» και γυναίκα του Όσιρη, που δίδαξε την καλλιέργεια και τη χρήση του.

Οι Έλληνες και μάλιστα οι Αθηναίοι αξιώνουν έντονα αυτήν την τιμή και την συνδέουν με την Αθηνά Παλλάδα. Ένας μύθος λέει ότι η Αθηνά και ο Ποσειδώνας διαγωνίστηκαν για το ποιος θα είναι ο προστάτης της Πόλης. Η Αθηνά δώρισε στην Πόλη την ελιά ενώ ο Ποσειδώνας το άλογο. Το ελαιόδεντρο θεωρήθηκε «ικανό να προσφέρει φλόγα για να φωτίσει τη νύχτα και να θεραπεύσει τις πληγές και να γεννήσει ωραίο φαγητό, πλούσιο σε γεύση και προμηθευτή ενέργειας». Οι θεοί έκριναν πως το δέντρο, σύμβολο της ειρήνης, ήταν πιο χρήσιμο στην πόλη από το άλογο που συμβολίζει τον πόλεμο. Παραχώρησαν λοιπόν στη θεά την κυριαρχία της περιοχής και της πόλης που ιδρύθηκε από τον Κέκροπα και τον πατέρα του. Από τότε η πόλη ονομάζεται Αθήνα.

Ήταν χαρακτηριστικό των θεϊκών απογόνων, να γεννιούνται κάτω από δέντρο ελιάς: ο Ρωμύλος και ο Ρέμος γεννήθηκαν κάτω από ελιά. Και, σύμφωνα με τους Ρωμαίους, στον Ηρακλή είχε ζητηθεί να διαδώσει το ελαιόδεντρο στη Μεσόγειο σε ένα από τους δώδεκα άθλους.

Στη Γένεση, το περιστέρι που απελευθέρωσε ο Νώε στο τέλος του κατακλυσμού γύρισε στην κιβωτό με ένα κλαδί ελιάς στο ράμφος του, ως μαρτυρία για τον κατευνασμό της θεϊκής οργής.



Στο Όρος των Ελαιών, ο Ιησούς θα προσευχηθεί και θα κλάψει κατά το μαρτύριό Του «Πατέρα, πατέρα, γιατί με εγκατέλειψες;». Ο σταυρός Του είναι φτιαγμένος από ξύλο ελιάς.

Η Βίβλος λέει στο Βιβλίο της Κρίσεως, ότι μια μέρα τα δέντρα αποφάσισαν να διαλέξουν βασιλιά. Φυσικά, πήγαν στο αρχαίο ελαιόδεντρο, φορέα εμπειρίας και σοφίας, και είπαν, «Γίνε βασιλιάς μας». Το ελαιόδεντρο τους είπε, «Μπορώ να παραιτηθώ από το λάδι μου που μου εξασφαλίζει την ευλογία του Θεού και του ανθρώπου και να γίνω βασιλιάς των δέντρων;»

Ο Μωυσής, ακολουθώντας τις συμβουλές του Αιωνίου Πατέρα, συνιστά όχι μόνο να κάνουμε τις προσφορές με ζύμη από σιμιγδάλι πλασμένη με ελαιόλαδο (Έξοδος 29, Λευϊτικό 2) αλλά και, όπως έμαθε κατά την Έξοδο από τον Θεό, να παρασκευάζουμε με ελαιόλαδο «αναμεμειγμένο με τα καλύτερα αρωματικά βότανα» το λάδι για το θείο χρίσμα. Με αυτό σύμφωνα με την θεία εντολή έπρεπε να χρίσει τον Ααρών και τους υιούς του για να Τον υπηρετούν ως ιερείς.

Από αυτό το λάδι που έχρισε ιερείς και βασιλιάδες του Ισραήλ δίνοντάς τους εξουσία, δύναμη και δόξα στο όνομα του Θεού ,προέρχεται το όνομα του Ιησού: Μεσσίας στα Εβραϊκά και Χριστός στα Ελληνικά, και οι δύο λέξεις σημαίνουν χρισμένος (από άγιο μύρο, ιερό λάδι). Χριστός, ο χρισμένος από τον Κύριο. Για αυτό, οι πρώτοι Χριστιανοί έκαναν τις βαφτίσεις με αγιασμένο λάδι (Τερτυλλιανός, Πραγματεία της Βάφτισης, 7).



Οι Έλληνες, εμπιστεύονταν την φροντίδα και την διαχείριση του ελαιόλαδου μόνο σε παρθένες ή αγνούς άντρες, και έχυναν λάδι στο πρόσωπο των νεκρών. Τα Ελευσίνια Μυστήρια έκαναν αυτήν τη χειρονομία σύμβολο φωτός και αγνότητας, πολύ χρήσιμη για τις σκοτεινές κατοικίες της κόλασης.

Αυτή η παράδοση συναντάται επίσης στους πρώτους Χριστιανούς. Παρ' όλο που έρχεται από πολύ παλιά, αντέχει στο χρόνο. Ο ψευδο-Διόνυσος εξηγεί το χρίσμα ως μία τελετή περάσματος στην αιώνια ειρήνη: το λάδι της βάφτισης ξεκίνησε στον καθημερινό αγώνα (εναντίον του πνεύματος του κακού). Για κάποιους αλχημιστές, το ελαιόλαδο είναι ένα από τα στοιχεία της φιλοσοφικής λίθου, μαζί με το κρασί και το σιτάρι. Είναι ένας σύνδεσμος , αλλά και προστάτης.

Στη Βόρεια Αφρική το λάδι μπαίνει στο αλέτρι πριν ανοιχτεί το πρώτο αυλάκι, ως προσφορά στο Αόρατο Θείο σε μια τελετουργία για να εξασφαλιστεί η γονιμοποίηση της μητέρας γης.

Για το Γιαπωνέζικο Σίντο, τα αρχέγονα νερά ήταν παρθένο λάδι. Αυτό είναι το λάδι με το οποίο πλένονται τα νεογέννητα σε όλο τον κόσμο, πριν τους βάλουν την πρώτη πάνα.

Δεν αποτελεί έκπληξη ότι στις γιορτές των Χριστουγέννων, διαδόχου των εορτασμών του χειμερινού ηλιοστασίου, τα παραδοσιακά γλυκά της Προβηγκίας αναμειγνύονται με ελαιόλαδο όπως τα Εβραϊκά πρόσφορα:

«Ο καιρός που γίνεται κρύος και η θάλασσα που ξεσπάει/ Όλα μου λένε ότι ήρθε ο χειμώνας για μένα/ και πρέπει αμέσως να νοιαστώ τις ελιές μου/ και να προσφέρω παρθένο λάδι στον βωμό του καλού Θεού!» (Φρεντερίκ Μιστράλ).

1. Ελαιόλαδο και υγεία ανά τους αιώνες:

Το ελαιόλαδο έχει χρησιμοποιηθεί για 6.000 χρόνια στους πολιτισμούς των λαών της Μεσογείου ως χρίσμα για τους βασιλιάδες, τα παιδιά και τους αρρώστους, για τον φωτισμό των παλατιών, των σπιτιών και των πόλεων, για την συντήρηση του φαγητού, για την θεραπεία τραυμάτων και εγκαυμάτων, τον καλλωπισμό γυναικών όπως η Κλεοπάτρα, την φροντίδα αθλητών και μονομάχων, κλπ. (L.Guerrero, S., 2004).

Όπως θα δούμε αργότερα το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και επίσης περιλαμβάνει πολύτιμα αντιοξειδωτικά. Το 1950 οι KEYS & GRANDE βρήκαν ότι το ελαιόλαδο είναι ένα υγιεινό και θρεπτικό προϊόν.

Κάποτε οι ελιές θεωρούνταν επίσης φαρμακευτικές, επειδή «δυνάμωναν το στομάχι και κινητοποιούσαν την όρεξη, καταστρέφοντας τα ιξώδη του στομάχου και δημιουργώντας κινητικότητα του εντέρου». Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως φάρμακο το ίδιο και ως όχημα για άλλα φάρμακα ή σαν απαραίτητο στοιχείο για αλοιφές, εντριβές και άλλα προϊόντα όπως αρώματα. Αυτό οφείλεται, μεταξύ άλλων, στην αντοχή του στο tāγγισμα και στην ιδιότητά του να διαλύει άλλες ουσίες. Έτσι, το ελαιόλαδο χρησιμοποιούταν στην παραγωγή της γνωστής κάποτε ένεσης «λάδι καμφοράς». Εγχεόταν με την μορφή μειγμάτων λαδιού που φαίνονται τώρα τόσο εκπληκτικά όπως το «λάδι με νερό γλυκολέμονου» το οποίο χρησιμοποιούταν στη θεραπεία εγκαυμάτων, ή το «λάδι με κόκκινο κρασί» που χρησιμοποιούταν σαν ίαμα πληγών κάθε είδους.

Το λάδι ήταν καθαρτικό στην νηστεία (ακόμα έχει αυτή τη χρήση) και χρησίμευε σαν αντίδοτο μετά την κατάποση τοξινών και δηλητηρίων βοηθώντας στην πρόκληση εμετού. Αν η δράση του σαν καθαρτικό δεν ήταν αρκετή, συστηνόταν σαν μαλακτικό με τη μορφή «κλυσμάτων» (για παράδειγμα, τον δέκατο όγδοο αιώνα η Pharmacopoeia Matritense) μαζί με το αφέψημα μολόχας και μελιού. Το ακατέργαστο λάδι αναμειγμένο με χυμό λεμονιού, σε γενναίες δόσεις, θεωρούταν δίαιτα η οποία εξάλειφε κάποιο είδος λιθίασης της χοληδόχου κύστης (A. MARTINEZ, JR, et al, 2005).

2. Συστατικά του ελαιόλαδου

Ο όρος ελαιόλαδο σημαίνει χυμό από ελιές σε πλήρη ωριμότητα, από υγιείς ελιές χωρίς καμία επεξεργασία μηχανική, φυσική και κυρίως χωρίς καμμία θερμική επεξεργασία που μεταβάλλει την χημική φύση των συστατικών του. (ΚΥΡΙΤΣΑΚΗΣ, ΑΚ).

Ως προς την σύνθεση του ελαιολάδου, θα μπορούσαμε να ξεχωρίσουμε τρία μέρη:



α) Σαπωνοποιήσιμο μέρος ή λιπαρά ελαιόλαδου (αποτελούν το 98%)

Αυτά τα λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για την υγεία, καθώς το σώμα δεν έχει την ικανότητα σύνθεσης αυτών των απαραίτητων λιπαρών οξέων. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα είναι τα πιο άφθονα, τα κορεσμένα και τα πολυακόρεστα είναι λιγότερα:

- 63-80% ελαϊκό οξύ (μονοακόρεστο)
- 17% παλμιτικό οξύ (κορεσμένο)
- 1,5-5% στεαρικό οξύ (κορεσμένο)
- 0.3-3% παλμιτικό οξύ (μονοακόρεστο)
- 3-14% λινελαϊκό οξύ (πολυακόρεστο)
- 1,5% λινολενικό οξύ (πολυακόρεστο)

β) Μη σαπωνοποιήσιμο μέρος

Το μη σαπωνοποιήσιμο μικρό τμήμα της μορφής υδρογονάνθρακες , στερόλες και τοκοφερόλες όπως η βιταμίνη Ε (σε κάθε 13 γραμμάρια ελαιόλαδου περιέχονται 1.56 μικρογραμμάρια βιταμίνης Ε). Σε πολύ μικρότερο βαθμό πολυφαινόλες (γεύση), καροτενοειδή και χλωροφύλλη (χρώμα) και άλλα πτητικά συστατικά που του δίνουν τη μυρωδιά τους.

γ) Πολυφαινόλες

Σε πολύ μικρότερη έκταση υπάρχουν οι πολυφαινόλες, συμπεριλαμβανομένης της ελαιοκανθάλης.

3. Τύποι ελαιόλαδου

α) Έξτρα παρθένο ελαιόλαδο: συνώνυμο της υψηλής ποιότητας, είναι αυτό που διατηρεί όλες τις αισθητηριακές και υγιεινές ιδιότητες. Μπορεί να θεωρηθεί σαν χυμός ελιάς χωρίς προσθετικά ή συντηρητικά, θα πρέπει να έχει χαμηλή οξύτητα (έως 0.8%) και παρουσιάζει ευχάριστα και αναγνωρίσιμα αισθητηριακά χαρακτηριστικά.

β) Παρθένο ελαιόλαδο: χωρίς τη λέξη «έξτρα» είναι ακόμα χυμός ελιάς χωρίς προσθετικά ή συντηρητικά αλλά έχει κάποιο ελάχιστο αισθητηριακό ελάττωμα. Η οξύτητά του πρέπει να είναι μικρότερη από 2%.

γ) Ελαιόλαδο: δεν θεωρείται πλέον «παρθένο» αλλά είναι ένα μείγμα κατώτερης ποιότητας εξευγενισμένων λαδιών και παρθένων λαδιών. Μέρος αυτού του μείγματος αποκτάται από τον εξευγενισμό παρθένου ελαιόλαδου με οξύτητα άνω του 2% . Είναι ακόμα ασφαλές για να καταναλωθεί και έχει βαθμό οξύτητας όχι μεγαλύτερο από 1%.

δ) Πυρηνέλαιο: είναι χαμηλότερης ποιότητας αλλά κατάλληλο για κατανάλωση. Αυτό το λάδι δεν μπορεί να θεωρηθεί ως λάδι Ελιάς, καθώς είναι το αποτέλεσμα ανάμειξης εξευγενισμένου πυρηνέλαιου με παρθένο ελαιόλαδο. Θα πρέπει να έχει βαθμό οξύτητας όχι μεγαλύτερο από 1%.

Συστήνεται πάντα η κατανάλωση Έξτρα Παρθένου Ελαιόλαδου γιατί είναι πιο υγιεινό, πιο αυθεντικό, πιο γευστικό,αρωματικό και απαλό από όλα τα ελαιόλαδα.



4. Τα βασικά οφέλη από την κατανάλωση ελαιόλαδου για την υγεία

«Το ελαιόλαδο απομακρύνει όλα τα κακά»

(Ισπανική Λαϊκή Παροιμία)

Για να είναι επαρκώς ευεργετικό, η συνιστώμενη δόση είναι 40 γραμμάρια την ημέρα, δηλαδή 2 με 3 κουταλιές της σούπας.

α) Για την καρδιά

«Το ελαιόλαδο χαμηλώνει τα επίπεδα λιπιδίων σε ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις και άλλες επιπλοκές όπως ο διαβήτης ή η υπέρταση», σύμφωνα με δήλωση του Δρ. Ramon Estruch από το Αυτόνομο Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης.

Η διατροφή με ελαιόλαδο μειώνει την φλεγμονή των αρτηριών. Η μελέτη «Πρόληψη με Μεσογειακή Διατροφή» (PREDIMED), που πραγματοποιήθηκε από 16 ερευνητικές ομάδες σε 7 χώρες και συντονίστηκε από τον Δρ. Ramon Estruch (Πανεπιστήμιο της Βαρκελώνης), δείχνει ότι οι άνθρωποι που συμπλήρωσαν τη διατροφή τους με ελαιόλαδο είχαν μία μείωση 8% σε δείκτες φλεγμονής των αρτηριών, έχοντας τα καλύτερα αναλυτικά αποτελέσματα από αυτούς που δεν έτρωγαν καθόλου λιπαρά».

Η πρόσληψη αντιοξειδωτικών και λιπαρών οξέων κάνουν το ελαιόλαδο μία βέλτιστη επιλογή για την φροντίδα της καρδιαγγειακής υγείας, αφού βοηθάει στην μείωση των επιπέδων της κακής χοληστερόλης (LDL) και στην προστασία από παθήσεις όπως η αθηροσκλήρωση. Αυτός είναι ο λόγος που το Ισπανικό Καρδιολογικό Ίδρυμα (FEC) συνιστά καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου σε κάθε γεύμα.

Το ελαιόλαδο έχει πρωταρχική συμβολή στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης και στην ρύθμιση της πίεσης του αίματος. «Αυτός ο φυσικός χυμός ελιάς, που θεωρείται το χρυσό υγρό της διατροφής μας, μας παρέχει την υψηλή θρεπτική του αξία απαραίτητη για μία ισορροπημένη και

υγιεινή διατροφή και είναι ζωτικής σημασίας για την σωστή λειτουργία της βασικής μηχανής του σώματος, της καρδιάς μας» λέει ο Δρ. Leandro Square, πρόεδρος του FEC (Ισπανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας).

Το ελαιόλαδο μας παρέχει καροτενοειδή και πολυφαινόλες, χημικά πολύ ευεργετικά στον έλεγχο χρόνιων ασθενιών του καρδιαγγειακού συστήματος. Με αυτή την έννοια, η καρδιοπροστατευτική δράση των πολυφαινόλων έχει την σημασία της στην καταπολέμηση της αθηροσκλήρωσης, στην διαδικασία η οποία οδηγεί στην σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών ως άμεσο αποτέλεσμα της φυσικής απώλειας της ελαστικότητας.

Επί πλέον, αυτή η ασθένεια, η αθηροσκλήρωση, είναι πρωταρχικά υπεύθυνη για την εμφάνιση πολλαπλών καρδιαγγειακών παθήσεων από την στηθάγχη στην υπέρταση και στο έμφραγμα του μυοκαρδίου, μεταξύ άλλων. Έτσι, μελέτες επιβεβαιώνουν ότι οι πολυφαινόλες είναι ικανές να διατηρήσουν την ενδοθηλιακή λειτουργία, δημιουργώντας μεγαλύτερες ποσότητες οξειδίου του αζώτου που μπορεί να ελέγξει τόσο τον κίνδυνο ισχαιμίας (μειωμένη παροχή αίματος) όσο και το οξειδωτικό στρες.

β) Εναντίον της χοληστερόλης

Ρυθμίζει τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα χάρη στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε ελαϊκό οξύ (C18: 1), το οποίο είναι ένας τύπος μονοακόρεστου λιπαρού (MUFA), καλού για την υγεία της καρδιάς καθώς αυξάνει την HDL (καλή), χωρίς να αυξάνει τη συνολική χοληστερόλη του αίματος. «Η αντικατάσταση των κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή βοηθά στη διατήρηση κανονικών επιπέδων χοληστερόλης του αίματος. Τόσο το ελαϊκό οξύ όσο και τα ωμέγα 3 οξέα είναι ακόρεστα λιπαρά», λέει ο Δρ. Leandro Plaza, πρόεδρος του FEC (Ισπανικό Ίδρυμα Καρδιολογίας).

Οι φυτοστερόλες αυξάνουν τη χοληστερόλη HDL, ενώ βελτιώνουν τις καρδιαγγειακές παθήσεις και την αθηροσκλήρωση.

γ) Αντιμετώπιση της υπέρτασης

Βοηθάει στη μείωση της πίεσης του αίματος μέσω των πολυφαινόλων και του ελαϊκού οξέος.

δ) Πρόληψη της αθηροσκλήρωσης

Μία έκδοση του Πανεπιστημίου της Ζαραγκόζα λέει ότι το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι αποτελεσματικό στον έλεγχο αθηροσκληρωτικών βλαβών, κυρίως στα πλαίσια διατροφής Μεσογειακού τύπου (χαμηλής σε χοληστερόλη).

ε) Βελτιώνει την πεπτική λειτουργία

Στην πεπτική οδό, λειτουργεί ως ασπίδα κατά των υπερβολικών στομαχικών οξέων.

Βελτιώνει το Ph του σώματος, αυξάνοντάς το.

Βελτιώνει την απορρόφηση του ασβεστίου και του μαγνησίου.

Προλαμβάνει τη δυσκοιλιότητα. Αν καταναλωθεί με άδειο στομάχι σε ποσότητα 1 ή 2 κουταλιές της σούπας, το ελαιόλαδο λειτουργεί σαν ήπιο καθαρτικό.

Είναι ένα φυσικό διεγερτικό για την αποβολή εντερικών σκουληκιών.

Βελτιώνει την απορρόφηση θρεπτικών συστατικών διεγείροντας την έκκριση χολής από την χοληδόχο κύστη, κάτι που βοηθάει στην πρόληψη της αργής ή βαριάς πέψης λιπαρών.

Σχεδόν όλες οι δομές και τα όργανα του γαστρεντερικού συστήματος ανταποκρίνονται ευνοϊκά στο ελαιόλαδο, όπως η μερική αναστολή της γαστρικής έκκρισης και των εντερικών ορμονών, όπως η νευροτασίνη και το πεπτίδιο ΥΥ.

Στο ηπατοχολικό σύστημα, το ελαιόλαδο παράγει ένα σημαντικό αποτέλεσμα, την συστολή της χοληδόχου κύστης λόγω της διέγερσης της χοληκυστοκινίνης.

Αυτό αυξάνει περαιτέρω την ηπατική έκκριση χοληστερόλης (χολικά άλατα), αυξάνοντας την απέκκρισή της. Το αποτέλεσμα είναι η μείωση της χοληστερόλης που κυκλοφορεί.

Στην εντερική διατροφή φαίνεται ότι η χοληδόχος κύστη ανταποκρίνεται στο λάδι γρηγορότερα σε σύγκριση με την στοματική χορήγηση, διευκολύνοντας την πέψη των ανθρώπων που χρειάζονται αυτή την υποστήριξη.



ζ) Μεταβολικές και γνωστικές λειτουργίες

Βελτιώνει τις μεταβολικές και γνωστικές λειτουργίες

Ευνοεί τον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών και εγκεφαλικού ιστού.

Μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερο κορεσμένο λίπος σε σύγκριση με αυτούς που καταναλώνουν λιγότερο, έχουν λιγότερη μνήμη. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερα μονοακόρεστα λιπαρά, στα οποία περιλαμβάνεται το ελαιόλαδο, έχουν γνωστική βελτίωση με την πάροδο του χρόνου.

η) Εναντίον του καρκίνου

Ο YANG και οι συνεργάτες του έχουν δείξει ότι το βασικό συστατικό του ελαιόλαδου, το ελαϊκό οξύ, είναι εισηγμένο στην κυτταρική μεμβράνη και μεσολαβεί σηματοδοτώντας στη ρύθμιση των συζευγμένων υποδοχέων της G-πρωτεΐνης. Αυτά τα σήματα είναι που ελέγχουν την πίεση του αίματος (το οποίο εξηγεί την ευεργετική του δράση στα καρδιαγγειακά επίπεδα, μειώνοντας την πίεση του αίματος) και τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων (το οποίο εξηγεί την προστασία απέναντι στον καρκίνο, μία ασθένεια που χαρακτηρίζεται από υπερβολικό πολλαπλασιασμό των κυττάρων). Αυτή η εργασία προβλέπει, για πρώτη φορά, ποιά είναι το αρχικό βήμα στην δράση του ελαιόλαδου κατά των όγκων και κατά της υπέρτασης.

θ) Αντιφλεγμονώδης δράση

«Το ελαιόλαδο περιέχει ολαιοκανθάλη η οποία διαθέτει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, αναστέλοντας την κυκλοοξυγενάση, ισάξιες με αυτές ενός αναλγητικού φαρμάκου όπως το συνταγογραφούμενο ένζυμο ιβοπρουφένης (COX)». (Francisco Jimenez, διευθυντής της μελέτης που δημοσιεύθηκε στην *Εφημερίδα του Αμερικανικού Κολλεγίου Καρδιολογίας*).

η) Στην πρόληψη της οστεοπόρωσης

Βελτιώνει την απορρόφηση ασβεστίου, μαγνησίου και ψευδαργύρου. Άρα βοηθάει στην ανάπτυξη των οστών.

θ) Στην εμμηνόπαυση

Πολύ ουσιαστικό: κατά την εμμηνόπαυση βελτιώνει την απορρόφηση των λιποδιαλυτών θρεπτικών μικροσυστατικών όπως η βιταμίνη Α και D.

ι) Στην θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας

Μελέτες που έγιναν από τη Δρα Αθηνά Λινού της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών επισημαίνουν ότι η διατροφή μπορεί να επηρεάζει την ανάπτυξη κλινικών συμπτωμάτων ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Αυτές οι μελέτες δείχνουν, ότι σε περιοχές όπου η κατανάλωση ελαιόλαδου είναι υψηλή υπάρχουν μικρότεροι κίνδυνοι περιστατικών. Το λάδι είναι ικανό να μειώσει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας εξ αιτίας της μειωμένης παραγωγής προφλεγμονοδών μεσολαβητών. Έχει βρεθεί ότι η χρήση ελαιόλαδου δύο φορές την εβδομάδα μείωσε τον κίνδυνο εμφάνισης της ασθένειας. Έχει βγει επίσης το συμπέρασμα ότι το ελαιόλαδο έχει προστατευτική δράση στην ανάπτυξη ή σοβαρότητα της αρθρίτιδας.

κ) Αντιοξειδωτική δράση

Δρα σαν αντιοξειδωτικό, καθώς μειώνει τη γήρανση της κυτταρικής μεμβράνης, λόγω της βιταμίνης Ε. Μελέτες σε ζώα υποδεικνύουν ότι φαινολικές ουσίες (ευρωπαΐνη, άγλυκο-λιγκστροσίδη, υδροξυτυροσόλη, τυροσόλη) που βρίσκονται στο ελαιόλαδο έχουν αντιοξειδωτική δράση, η οποία ενεργοποιεί δράσεις στο σώμα προστατεύοντας από την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου. (Maud N. Vissers, Peter L. Zock, Annet JC Roodenburg, Rianne Leenen and Martijn B. Oil Phenols Are Absorbed Katan. Olive in Humans J.Nutr 132:..409-417, 2002).

Βοηθάει τις λιποπρωτείνες να είναι πιο ανθεκτικές στην οξείδωση (η διαδικασία της οξείδωσης είναι κλειδί στην ανάπτυξη στεφανιαίων και αγγειακών παθήσεων, καθώς προκαλεί φλεγμονή και αθηροσκλήρωση), προλαμβάνοντας τον σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας.

λ) Πρόληψη του διαβήτη

Βοηθάει στον έλεγχο άλλων παθήσεων που αυξάνουν τον κίνδυνο διαβήτη ή παχυσαρκίας.

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά. Αυτά τα λιπαρά βοηθούν στον έλεγχο των επιπέδων ινσουλίνης στο σώμα.

μ) Πρόληψη της κατάθλιψης

Η κατανάλωση ελαιόλαδου μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης. Μία πρόσφατη επιστημονική μελέτη του Πανεπιστημίου της Ναβάρρα στην εφημερίδα «Αρχαία Γενικής Ψυχιατρικής» απέδωσε στη Μεσογειακή διατροφή τη μείωση του κινδύνου κατάθλιψης κατά 40% με 50%. Και το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι ένα από τα βασικά συστατικά της Μεσογειακής διατροφής.

ν) Αίσθηση πληρότητας

Αίσθηση κορεσμού εναντίον της πείνας, σύμφωνα με μελέτες από τον Καθηγητή Peter Schieberle, επί κεφαλής της Έδρας του TUM (*Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Μονάχου) της Χημείας Τροφίμων και Διευθυντή του Γερμανικού Κέντρου Έρευνας για την Χημεία των Τροφίμων.

ξ) Καλλυντικές θεραπείες

Κρέμες με βάση το ελαιόλαδο προστατεύουν το δέρμα από εξωτερικούς παράγοντες όπως η μόλυνση, το κρύο, το ξηρό κλίμα κλπ.

Λόγω της υφής και της ρευστότητάς του είναι εξαιρετικό για θεραπείες μασάζ.

Καθυστερεί την γήρανση του δέρματος μέσω της αντιοξειδωτικής δράσης της βιταμίνης Ε.

Τονώνει την επιδερμίδα και έχει θρεπτικές, αναζωογονητικές και απαλυντικές για το δέρμα ιδιότητες, επειδή είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε.

Το ελαϊκό οξύ παρέχει ελαστικότητα στις κυτταρικές μεμβράνες άρα και στο δέρμα.

Με την σημαντική περιεκτικότητά του σε απαραίτητα λιπαρά οξέα, επιδιορθώνει τα φυσικά επίπεδα υγρασίας του δέρματος.

Φροντίζει τα εύθραυστα νύχια. Βάζοντας π.χ. τα ακροδάχτυλά σας να μουλιάσουν σε ελαιόλαδο για λίγα λεπτά, βοηθάτε τα νύχια να γίνουν πιο δυνατά

Αν κάνετε μασάζ σε στεγνά μαλλιά με ελαιόλαδο και το αφήσετε για περίπου δύο ώρες πριν ξεβγάλετε βοηθάει στην ενυδάτωση και στην απόκτηση υγιέστερης εμφάνισης των μαλλιών σας.

Στη θεραπεία του ξηρού δέρματος σε αγκώνες, εγκαύματα από τον ήλιο, εξανθήματα, πληγές ή τσιμπήματα εντόμων κλπ.

Το μασάζ στα χέρια και στα πόδια με ελαιόλαδο εξαλείφει την ξηρότητα και τη σκληρότητα.

5. Αντενδείξεις για το ελαιόλαδο:

Αν παίρνετε φάρμακα για τον διαβήτη ή την πίεση του αίματος, ελαττώστε την κατανάλωση του λαδιού αφού μειώνει το σάκχαρο και την πίεση του αίματος, κάτι που μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές.

«Είναι κανείς άρρωστος ανάμεσά σας;

Αφήστε τον να καλέσει τους γηραιότερους της κοινότητας

και προσευχηθείτε από πάνω του, αλείφοντάς τον με ελαιόλαδο

στο όνομα του Κυρίου»

(Σαντιάγκο¹ 5:14)

¹ Σημείωση: Σαντιάγκο, ο Απόστολος Ιάκωβος (γιος του Ζεβεδαίου). Στην Ισπανία (στην Γαλικία) έχει στο όνομά του Καθεδρικό Ναό, δρόμο (el camino de Santiago) και πόλη (Santiago de Compostela). Είναι ο προστάτης αυτής της πόλης, της Γαλικίας, αλλά και ολόκληρης της Ισπανίας.

5.6. Παραδοσιακά Ιάματα με ελαιόλαδο:

α) Δυσκοιλιότητα:

α.1) Συστήνεται να πάρετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο το πρωί με άδειο στομάχι, μπορείτε να βελτιώσετε τη γεύση με λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού. Αν η δυσκοιλιότητα είναι πιο σοβαρή, μπορείτε να ετοιμάσετε ένα μείγμα από ελαιόλαδο (1 κουταλάκι του γλυκού) και ζεστό νερό (άλλο ένα κουταλάκι), και να το χρησιμοποιήσετε σαν κλύσμα.

α.2) Φτιάξτε ένα έμπλαστρο με βάση ωμό σπανάκι καλά λιωμένο με ελαιόλαδο και απλώστε στην κοιλιά. Είναι πολύ αποτελεσματικό κατά της δυσκοιλιότητας και άλλων παθήσεων του πεπτικού συστήματος. Μπορείτε επίσης να αναμείξετε και να πιείτε χαμομήλι με μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.



β) Αιμορροΐδες

Για να τις ανακουφίσετε, πλύντε την περιοχή με νερό που προέρχεται από το ψήσιμο 30 γρ. φλοιού ελιάς ανά λίτρο νερού. Ένα άλλο ίαμα είναι να πλύνετε άμεσα με ζεστό ή καυτό νερό και χειροποίητο σαπούνι από ελαιόλαδο. Ξεπλύντε με κρύο νερό.

γ) Πόνος στο αυτί

Για τον πόνο στο αυτί, θα πρέπει να βάλετε σε κάθε αυτί μία σταγόνα ζεστού ελαιόλαδου και να καλύψετε με βαμβάκι.

δ) Βγάλτε τις ωτασπίδες

Βάλτε λίγες σταγόνες ελαιόλαδο στο αυτί πριν τον ύπνο και βουλώστε το αυτί με βαμβάκι. Μετά από δύο ή τρεις νύχτες μπορείτε να αφαιρέσετε το βούλωμα ρίχνοντας ζεστό νερό μέσα στο αυτί με μια σύριγγα.

ε) Πονεμένα ούλα

Για να ηρεμήσετε την νευρικότητα και τον πόνο που προκαλούνται στα ούλα των μικρών παιδιών όταν βγαίνουν τα δόντια τους. Τρίψτε τα ούλα με λίγο ελαιόλαδο.

ζ) Ρευματισμοί και διαστρέμματα

ζ.1) Καθώς το ελαιόλαδο έχει παρόμοιες ιδιότητες με την ιβουπροφένη, οι εντριβές με αυτό είναι πολύ ευεργετικές. Χύστε μία ή δύο κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο στην πάσχουσα περιοχή και τρίψτε για δέκα περίπου λεπτά μέχρι να απορροφηθεί καλά. Θα ανακουφιστείτε άμεσα.

ζ.2) Ετοιμάζετε αλοιφή βάσης 25 cl (εκατοστόλιτρα) με παρθένο ελαιόλαδο και αποξηραμένα άνθη χαμομηλιού. Ζεστάνετε το μείγμα για μισή ώρα σε λεκάνη με νερό, αφήστε το να κρυώσει και σουρώστε. Μετά αναμείξτε στο πλάι, μία κουταλιά της σούπας καμφορά και 3 κουταλιές της σούπας αλκοόλ 60 βαθμών. Προσθέστε αυτό το μείγμα στο προηγούμενο εκχύλισμα. Εφαρμόζεται τοπικά με κινήσεις μασάζ, 2 φορές την ημέρα.

η) Κούραση των ποδιών

Για την ανακούφισή τους βάλτε στην παλάμη του χεριού λίγες σταγόνες ελαιόλαδου και κάντε μασάζ στα πόδια.

θ) Εγκαύματα

θ.1) Για να βελτιωθεί και να θεραπευθεί ένα έγκαυμα, είναι πολύ ευεργετικό να απλώστε μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο. Αλλά να μην το κάνετε αμέσως μόλις προκληθεί το έγκαυμα αλλά να αφήσετε για λίγα λεπτά την πληγή να αναπνεύσει. Αυτό που κάνει το ελαιόλαδο είναι ότι ενυδατώνει το δέρμα και ανακουφίζει από τον πόνο.

θ.2) Για να ανακουφίσετε τον πόνο από τα εγκαύματα τρίψτε τα με χειροποίητο σαπούνι φτιαγμένο από ελαιόλαδο.

ι) Πληγές

Για να φτιάξετε μία θεραπευτική αλοιφή βάλτε ελαιόλαδο, μαύρο κρασί και μέλι σε ίσα μέρη και απλώστε στην πληγή. Λέγεται επίσης ότι το πλύσιμο της πάσχουσας περιοχής με νερό από το μαγείρεμα αποξηραμένων φύλλων ελιάς επιταχύνει την επούλωση.

κ) Αιμορραγία

Απλώστε σκόνη από πήγανο (άγριο φυτό) με λίγο ελαιόλαδο. Η αιμορραγία σταματάει και η πληγή επουλώνεται γρήγορα.

λ) Ραγάδες στο δέρμα

Για να βελτιώσετε την εμφάνιση των ραγάδων, αναμείξτε μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο με ένα άλλο λάδι από σπόρο σιταριού, απλώστε στο δέρμα και κάντε απαλό μασάζ. Με συνεχή καθημερινή εφαρμογή, η ενυδάτωση θα τις βελτιώσει.

μ) Οίδημα

Συνθλίψτε μία σκελίδα σκόρδο με ένα κομμάτι βαμβακιού ή γάζας. Απλώστε στην περιοχή λίγο ελαιόλαδο και βάλτε πάνω αυτή την γάζα *τυλιγμένη μέσα σε μια άλλη*. Αφήστε μέχρι να περάσει το πρήξιμο.

ν) Χιονίστρες

Απλώστε ελαιόλαδο απ'ευθείας επάνω στις πάσχουσες περιοχές.

ξ) Ψωρίαση

Οι φλύκταινες της ψωρίασης ενυδατώνονται και μειώνονται με την απ' ευθείας εφαρμογή παρθένου ελαιόλαδου στο δέρμα.

ο) Ροδόχρους ακμή

Για να απαλύνετε τα συμπτώματα ή να καθυστερήσετε την εμφάνισή τους, κάντε καθημερινό μασάζ με ελαιόλαδο για τρία ή τέσσερα λεπτά.

π) Πέτρα στη χολή, κύστη και νεφρά

Για να διευκολύνετε την αποβολή της πέτρας θα πρέπει να καταναλώνετε με άδειο στομάχι μία κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο με χυμό λεμόνι.

ρ) Ακμή

Χάρη στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες το ελαιόλαδο, είναι ένας τέλειος σύμμαχος για να λύσετε τα προβλήματα της ακμής. Συστήνεται λοιπόν να το περιλαμβάνετε στη διατροφή σας και επίσης στον καθαρισμό και την ενυδάτωση του δέρματος. Για να το κάνετε αυτό, ετοιμάστε ένα εξαιρετικό τονωτικό με 10 σταγόνες αιθέριου ελαίου λεβάντας σε ένα τέταρτο του λίτρου ελαιόλαδου. Χρησιμοποιήστε το κάθε μέρα, κάνοντας μασάζ στις πάσχουσες περιοχές του προσώπου.



σ) Απομάκρυνση ρυτίδων

Χάρη στις άριστες αντιοξειδωτικές και ενυδατικές ιδιότητές του, είναι πολύ ευεργετικό για το δέρμα. Μπορείτε να απαλύνετε τα σημάδια από τις ρυτίδες απλώνοντας με κινήσεις μασάζ το βράδυ στο πρόσωπο μία κουταλιά της σούπας με λάδι και δύο σταγόνες λεμόνι. Το δέρμα σας θα δείχνει πιο φωτεινό και ανανεωμένο.

τ) Πόδι της χήνας²

Ζεστάνετε σε λεκάνη με νερό 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο, 1 κουταλάκι του γλυκού κερι μέλισσας και μισό κουταλάκι του γλυκού βούτυρο κακάο. Κρυώστε το και προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας ροδόνηρο. Ανακατέψτε για να σχηματιστεί μία παχύρρευστη αλοιφή και απλώστε τη στο πόδι της χήνας.

υ) Κρέμα για ξηρό δέρμα

Αναμείξτε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο με 2 κουταλιές λανολίνης υγροποιημένης σε μία λεκάνη νερό και απλώστε στο δέρμα.

φ) Τριχόπτωση

Το ελαιόλαδο επιτρέπει στους θύλακες της τρίχας να χαλαρώσουν και αυξάνει τη ροή του αίματος στην περιοχή. Για να το επιτύχετε αυτό, κάντε μασάζ στο τριχωτό της κεφαλής με ελαιόλαδο και μετά καλύψτε το κεφάλι με μία πετσέτα για δύο ώρες. Μετά λούστε τα μαλλιά με νερό και σαμπουάν.

χ) Ταλαιπωρημένα μαλλιά

Για να αποκτήσουν εκ νέου τα μαλλιά ζωντάνια και γυαλάδα που χάθηκαν από τις θεραπείες και τα χημικά προϊόντα περιποίησης και να ανακτήσουν την φυσική τους ομορφιά, απλά απλώστε μερικές σταγόνες ελαιόλαδου στα μαλλιά και αφήστε το λάδι να δράσει, 10 λεπτά πριν από το λούσιμο.

ψ) Φροντίδα νυχιών

Βάλτε σε ένα ποτήρι δύο δάχτυλα ελαιόλαδο και βουτήξτε τα νύχια σας για 5 λεπτά πριν τον ύπνο.

ω) Λάδι δενδρολίβανου- Ανακουφίζει από μυϊκούς πόνους και αναπνευστικά προβλήματα.

Πλύνετε το δενδρολίβανο και αφήστε να στεγνώσει τελείως. Βάλτε το ολόκληρο στο δοχείο χωρίς να αφαιρέσετε τίποτα. Γεμίστε ολόκληρο το δοχείο με δενδρολίβανο. Μετά προσθέστε ελαιόλαδο μέχρι να καλύψει το δενδρολίβανο. Καλύψτε το δοχείο και αφήστε να μαριναριστεί σε σκοτεινό μέρος για έναν μήνα τουλάχιστον. Μετά από αυτόν τον μήνα, σουρώστε και το λάδι δενδρολίβανου είναι έτοιμο για χρήση.

² ρυτίδες που σχηματίζονται στην εξωτερική γωνία των ματιών με την πάροδο του χρόνου.

Βιβλιογραφία στην ισπανική γλώσσα

Aparicio, R., Harwood, J. *Manual del Aceite de Oliva*. 1ª Edición. 2003.

Dapcich V, Salvador, et all. *Guía de la alimentación saludable*. Editado por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Madrid, 2004.

Lawless, Julia. *Aceites esenciales para aromaterapia*. Madrid: Susaeta Ediciones S.A. 1995.

Lawless, Julia. *Aromaterapia. Aproximación práctica al uso de los aceites esenciales*. Madrid: Susaeta Ediciones S. A. 1995.

Puertollano M A, et all. *Aceite de oliva, sistema inmune e infección*. Nutrición Hospitalaria 2010;25(1):1-8.

ToussaintSamat, M. *Historia natural y moral de los alimentos*. Vol. 9, Alianza Editorial. Madrid, 1992.

Quiles, J. L., et al. *Olive Oil & Health*. 2006. CABI, Wallingford, UK.

Ιστοσελίδες στην ισπανική γλώσσα

Donaire, G. La campaña del aceite de oliva cierra con la mayor producción de la historia. [en línea]. 24/03/2014.

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/03/24/andalucia/1395683776_502857.html

Castellano, G. Alimentaria 2014: Datos, consumos, mercados y expectativas de un sector fundamental. [en línea]. 07/04/2014.

http://www.informativos.net/gastronomia-vinos/alimentaria-2014-datos-consumos-mercados-y-expectativas-de-un-sector-fundamental_54592.aspx

Guillem M, Laura. *Beneficios del aceite de oliva frente otras grasas*. Fundación Española del Corazón. [en línea]. 18/04/2013.

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2558-beneficios-aceite-oliva-frente-otras-grasas.html>

Lozano S., Jesús, et al. *Composición del aceite de oliva*. [en línea]. Capítulo 7.

http://www.economiaandaluza.es/sites/default/files/capitulo%207_0.pdf

Martín C., V. J. *Consumo de aceite de oliva en España. Variables sociales y territoriales*. [en línea]. Distribución y Consumo, Noviembre-Diciembre 2012.

http://www.mercasa.es/files/multimedios/1356785523_pag_027-037_Martin-Consumo.pdf

Montaner, J. *Aceite de oliva y salud cardiovascular*. [en línea]. 27/02/2009.

<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2005/11/29/21374.php>

Pinto F, J. A, Martínez A. J. R. *El aceite de oliva y la dieta mediterránea*. Nutrición y Salud 7. [en línea]. Servicio de Promoción de la Salud. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Consejería de Sanidad y Consumo.

http://www.nutricion.org/publicaciones/pdf/aceite_de_oliva.pdf

s/a. *Aceite de oliva beneficios para la salud* Farmacia Meritxell. [en línea]. 03/05/2013.

<http://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/aceite-de-oliva-beneficios-para-la-salud.html>

s/a. *Aceite de Oliva Virgen Extra, el mejor lubricante para un corazón sano*. [en línea].

http://www.qcom.es/v_portal/informacion/informacionver.asp?cod=3161&te=2&id_age=3915

s/a. *Aceite de Oliva y Cáncer*. [en línea]. Ministerio de Sanidad de España/ Ministerio de Educación y Ciencia/ Fundación Marathon/ Fundación Genoma España/ Gobierno de las Islas Baleares (Conselleriad'Economia, Innovació i Hisenda y Conselleria de Salut i Consum)/ Lipopharma/ Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

<http://www.lukor.com/ciencia/05063005.htm#sthash.DdY0EOcd.dpuf>

s/a. *Aceite de Oliva*. [en línea].

http://www.balansiya.com/ingredientes_aceite.htm

s/a. *Azeite de oliva e saúde*. [en línea].

http://azeite.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=1413:azeite-de-oliva-e-saude&catid=71:referencias-cientificas&Itemid=115

s/a. Cada día se compran en España 1,4 millones de litros de aceite de oliva. [en línea]. Alcaza, el portal del sector del aceite de oliva.

http://www.revistaalcuza.com/REVISTA/articulos/GestionNoticias_454_ALCUZA.asp

s/a. El aceite de oliva: oro líquido. [en línea].

<http://marcaespana.es/es/educacion-cultura-sociedad/gastronomia/articulos/149/el-aceite-de-oliva-oro-liquido>

s/a. El consumo de aceite en los hogares españoles se sitúa en una media de 12,8 litros por persona y año. 12/07/2013. [en línea]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/el-consumo-de-aceite-en-los-hogares-espa%C3%B1oles-se-sit%C3%BAa-en-una-media-de-128-litros-por-persona-y-a%C3%B1o-/tcm7-288722-16>

s/a. España, al frente del ranking mundial de países productores de aceite de oliva. 29/03/2014. [en línea].

<http://www.elcaptor.com/2014/03/ranking-paises-productores-aceite-de-oliva.html#!prettyPhoto>

s/a. *Estudios de Consumo*. [en línea]. TDC Olive.

<http://www.asajasev.es/sites/default/files/Estudios%20de%20consumo.pdf>

s/a. La producción de aceite de oliva asciende en el primer semestre de campaña a las 1.747.800 toneladas, un 187% más que la temporada anterior. [en línea]. 31/03/2014. Avance del Informe de la AICA.

<http://www.magrama.gob.es/es/prensa/noticias/la-producci%C3%B3n-de-aceite-de-oliva-asciende-en-el-primer-semestre-de-campa%C3%B1a-a-las-1.747.800-toneladas-un-187-m%C3%A1s-que-la-temporada-anterior/tcm7-323795-16>

s/a. Las leyendas y el simbolismo del aceite de oliva. [en línea]. 23/08/2011.

<http://www.blogverdeynatural.com.ar/relatos-de-la-tierra/las-leyendas-y-el-simbolismo-del-aceite-de-oliva/>

s/a. Los beneficios estéticos del aceite de oliva. [en línea]. 02/07/2002.

<http://blog.promocionesfarma.com/2012/07/los-beneficios-esteticos-del-aceite-de-oliva/>

s/a. Remedios caseros con Aceite. [en línea].

<http://www.esenciadeolivo.es/cultura-del-olivo/curiosidades/remedios-caseros-con-aceite/>

s/a. Remedios caseros con aceite de oliva. [en línea].

<http://mejorconsalud.com/remedios-caseros-con-aceite-de-oliva/>

s/a. Tipos de aceite de oliva. [en línea].

<http://www.esenciadeolivo.es/aceite-de-oliva/tipos-de-aceite-de-oliva/>

5η Ενότητα ΜΕΛΙ

Θρεπτική αξία, Οφέλη για την υγεία, Γιατροσόφια



«Το μέλι είναι ο λόγος του Χριστού,
το ρευστό χρυσό της αγάπης του.
Αυτό που υπάρχει πέρα από το νέκταρ,
Η μάνα του φωτός του παραδείσου»

Φρεντερίκο Γκαρθία Λόρκα

(Τραγούδι του Μελιού)

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης

Εισαγωγή

Το μέλι είναι ένα προϊόν που έχει χρησιμοποιήσει η ανθρωπότητα από τις απαρχές της. Στην πραγματικότητα, οι ζωγραφιές στον βράχο στην Σπηλιά της Αράχνης (Cueva de la Araña), στο Μπίκορπ (Βαλένθια), που χρονολογούνται 7.000 χρόνια πριν το Χριστό, μας δείχνουν έναν άντρα που συλλέγει μέλι. Αυτό αποδεικνύει ότι ακόμη και οι πρώτοι κάτοικοι της γης είχαν ανακαλύψει τα οφέλη αυτής της τροφής.

Σύμφωνα με τον Πάπυρο των Θηβών της Αιγύπτου που γράφτηκε το 1870 π.Χ., οι Αιγύπτιοι έτρεφαν και φρόντιζαν τα παιδιά τους με μέλι. Για τους Αιγύπτιους, το μέλι προέρχεται από τα δάκρυα του Θεού Ρα και αποτελεί μέρος όλων των θρησκευτικών προσφορών στην Φαραωνική Αίγυπτο. Όταν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έκαναν τις εκστρατείες τους, συντηρούσαν κρέας σε βαρέλια γεμάτα με μέλι. Η χρήση του είναι πολύ καλά καταγεγραμμένη στους πάπυρους που βρέθηκαν· μεταξύ άλλων, χρησιμοποιούσαν το μέλι για να θεραπεύσουν τον καταράκτη, τραύματα, κοψίματα, εγκαύματα, στην κοσμητολογία και σαν δυναμωτική τροφή. Παρασκεύαζαν επίσης μύρα από μέλι που είχε υποστεί ζύμωση. Στον τάφο του Φαραώ Τουταγχαμών, που ανακαλύφθηκε το 1922, υπήρχαν αρκετά δοχεία με μέλι σε άψογη κατάσταση, παρά τους 33 αιώνες που είχαν περάσει από την ταφή του.



Σπηλιά της Αράχνης, οι πρώτοι ένοικοι συλλέγουν άγριο μέλι από κυψέλη.

Ο Ιπποκράτης (5^{ος} αιώνας π.Χ.), ο πατέρας της ιατρικής και της διαιτολογίας, εξύμνησε τις θεραπευτικές δυνάμεις του μελιού, και το χρησιμοποιούσε για να θεραπεύει ποικίλες δερματικές παθήσεις, το έλκος και να ανακουφίζει από τον πόνο γενικά. Σύστηνε το μέλι στους ασθενείς του για να κατακτήσουν τη μακροζωία (ο Ιπποκράτης έζησε 107 χρόνια). Οι Έλληνες πίστευαν ότι η διατροφή που αποτελείται από μέλι ήταν πολύ σημαντική στην απόκτηση μιας βαθιάς πνευματικότητας. Στην ελληνική μυθολογία, είναι η τροφή των θεών του Ολύμπου, σύμβολο γνώσης και σοφίας, κρατημένο για τους εκλεκτούς, τους μνημένους, τα εξαιρετικά πλάσματα σε αυτόν και στον άλλο κόσμο.

Όταν ο Αύγουστος, Ρωμαίος αυτοκράτορας ρώτησε τον φίλο του Ασίνιο (Asinio Pollion Romilis) σε τι απέδιδε τη μακροζωία και την υγιή του κατάσταση (είχε μόλις κλείσει τα 100 χρόνια), αυτός απάντησε λακωνικά όπως πάντα «λάδι στο εξωτερικό και μέλι στο εσωτερικό». Οι γιατροί το χρησιμοποιούσαν για να βοηθήσουν τους ασθενείς τους να πάρουν τη δόση του φαρμάκου τους. Ο επονομαζόμενος μήνας του μέλιτος έχει τη ρίζα του στο Ρωμαϊκό έθιμο όπου η μητέρα της νύφης, άφηνε μία κατσαρόλα μέλι κάθε βράδυ στη γαμήλια κάμαρα για να «ανακτήσουν ενέργεια» οι νεόνυμφοι. Αυτή η πρακτική διαρκούσε σε ολόκληρο τον μήνα του μέλιτος.

Στην Βίβλο, το μέλι αναφέρεται σαν αντικείμενο εξαγωγής στην Γένεση 43:11 και στον Ιεζεκιήλ 27:17. Επί πλέον πολλά άλλα αποσπάσματα αναφέρονται σε αυτό το προϊόν, π.χ.:

Παρ.16.24 Τα ευγενικά λόγια είναι μία κερήθρα, γλυκιά για την ψυχή και θεραπευτική για τα κόκαλα

Παρ.24.13 Φάε μέλι, γιε μου, γιατί είναι καλό· το μέλι από την κερήθρα είναι γλυκό για την γεύση σου.

Παρ. 24.13 Να ξέρεις επίσης ότι η γνώση είναι σαν μέλι για σένα: Αν την βρεις, υπάρχει μελλοντική ελπίδα για σένα, και η ελπίδα σου δεν θα διακοπεί.



Ζωγραφιά στη Σπηλιά της Αράχνης, όπου σχεδιάστηκαν οι πρώτες εικόνες μελισσοκομίας

Όλοι οι μεγάλοι προφήτες αναφέρονται στο μέλι στα ιερά βιβλία, η λέξη μέλι αντιπροσωπεύει γλυκύτητα, δικαιοσύνη, αρετή και θεική καλωσύνη.

Εξ άλλου το Κοράνι λέει σχετικά με τις μέλισσες και το μέλι, «Το μέλι είναι το πρώτο προνόμιο που έδωσε ο Θεός στη γη». Στο Κοράνι υπάρχει μία σούρα που ονομάζεται «Οι Μέλισσες». Σε αυτήν, ο Θεός λέει, «να ξέρετε οι άνθρωποι ότι στην κοιλιά των μελισσών παράγεται ένα υγρό που χρησιμοποιείται για θεραπεία».

Η τελειότητα του μελιού το καθιστά βασικό στοιχείο σε πολλές θρησκευτικές τελετές. Ανάμεσα στους Ίνκας και τους Αζτέκους της Αμερικής, το μέλι έπαιξε σημαντικό ρόλο στις τελετές και στις ιεροτελεστίες μύησης και εξαγνισμού.

Όταν πέθανε ο Αλέξανδρος στη Βαβυλώνα, μεταφέρθηκε σύμφωνα με μία παράδοση στη Μακεδονία σε έναν θάλαμο γεμάτο μέλι και το σώμα του παρέμεινε ακέραιο.

Μέχρι τον 16^ο αιώνα όταν εμφανίστηκε η ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, το μέλι ήταν το μόνο γνωστό γλυκαντικό. Από την αρχή τιμήθηκε για την γλυκιά του γεύση.

Σε ένα πείραμα που διεξήχθη το 1971 φάνηκε ότι κομμάτια από ψάρι, νεφρό, συκώτι και άλλους ιστούς ζωικής προέλευσης, καλυμμένα με μέλι, διατηρούσαν τη φρεσκάδα τους σε θερμοκρασία δωματίου για 4 χρόνια, ενώ τα κομμάτια που ήταν καλυμμένα με «τεχνητό μέλι» (μείγμα σακχάρων όπως γλυκόζη και φρουκτόζη) άρχιζαν να αποσυντίθενται την πέμπτη και όγδοη μέρα.

1. Μέλι και υγεία ανά τους αιώνες

Οι πρόγονοί μας είχαν ανακαλύψει εμπειρικά τις αντισηπτικές, διαιτητικές, γλυκαντικές, ενισχυτικές, απαλυντικές, καθαρτικές, διουρητικές, αντιβακτηριδιακές ιδιότητες του μελιού και μπόρεσαν να εκμεταλευτούν τις ιδιότητές αυτές εναντίον των περισσότερων ασθενειών.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι συντηρούσαν τα σώματα σε μέλι. Αυτό απέδειξε εν αγνοία τους την αντισηπτική δύναμη αυτής της εξαιρετικά ζαχαρώδους ουσίας. Επίσης, χρησιμοποιούσαν το μέλι σαν αλοιφή στα τραύματα ή τις πληγές έχοντας συνειδητοποιήσει, ότι εξασφάλιζε γρήγορη και άμεση επούλωση. Αυτή η ιδιότητα αποδεικνύει επίσης την αντιμικροβιακή και αναζωογονητική δράση του μελιού.

Οι Αιγύπτιοι γνώριζαν επίσης τις θετικές επιδράσεις σε παθήσεις της πεπτικής οδού, των νεφρών και των ματιών καθώς και του δέρματος.

Στην Αιγυπτιακή κοσμητολογία το μέλι ήταν ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά στις κρέμες ομορφιάς. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες, η τονωτική του δράση και οι απαλυντικές του ιδιότητες το έκαναν το αγαπημένο συστατικό σε όλα τα καλλυντικά και τις κρέμες προσώπου της εποχής.

Το Κοράνι λέει «Φάε μέλι, γιέ μου, επειδή δεν είναι μόνο ωραία και υγιεινή τροφή, αλλά και φάρμακο για πολλές ασθένειες». Το μέλι χρησιμοποιείται λοιπόν στη θεραπεία. Εκτός από τις χειρουργικές τομές, το μέλι χρησιμοποιείται εναντίον του έλκους, των τσιμπημάτων από έντομα, των εγκαυμάτων, των προβλημάτων όρασης, των μυκήτων, και των βακτηρίων στο δέρμα. Το μέλι φαίνεται επίσης αποτελεσματικό στις πνευμονικές παθήσεις, για παράδειγμα, το μούσκεμα ροδοπέταλων με αγνό μέλι, θεωρήθηκε ένα από τα πρώτα φάρμακα με δράση κατά της φυματίωσης.

2. Συστατικά του Μελιού:

Το μέλι είναι μία τροφή η οποία παράγεται από τις μέλισσες: από το νέκταρ των λουλουδιών και άλλες ζαχαρώδεις ουσίες που συλλέγουν από φυτά, μετασχηματίζουν εμπλουτίζουν και τοποθετούν στις κερήθρες.

Τα μέλια ποικίλλουν σε χρώμα, γεύση και σύσταση ανάλογα με το φυτό, τη φύση του εδάφους, τις καιρικές συνθήκες και την εποχή της σοδειάς, άρα δεν υπάρχουν δύο ίδια μέλια. Όμως, κατά βάση όλα τα μέλια αποτελούνται από δύο απλά σάκχαρα, τη γλυκόζη και τη φρουκτόζη. Το σώμα μπορεί να αφομοιώσει άμεσα αυτά τα σάκχαρα, αφού οι μέλισσες έχουν ήδη κάνει την απαραίτητη εργασία μετασχηματισμού των σύνθετων σακχάρων σε απλά σάκχαρα, γλιτώνοντας το γαστρεντερικό σύστημα του ανθρώπου από αυτή τη δουλειά. Η γλυκόζη απορροφάται αμέσως στο αίμα και η φρουκτόζη λίγο πιο αργά. Αφού οι χημικές επεξεργασίες δεν είναι απαραίτητες και αφού είναι μία τροφή ήδη επεξεργασμένη από τις μέλισσες, το μέλι είναι μία κατ' εξοχήν φυσική πηγή άμεσης ενέργειας.

Το μέλι, ως φυσικό προϊόν που είναι, μπορεί να διαφέρει σε σύνθεση ανάλογα με τα άνθη από τα οποία προέρχεται, την εποχή του χρόνου και την γεωγραφική περιοχή.

Τα βασικά συστατικά του μελιού και τα γενικά χαρακτηριστικά του είναι:

α) Νερό: η ποσότητα εξαρτάται από το είδος των ανθέων που χρησιμοποίησαν οι μέλισσες και κυμαίνεται μεταξύ 13 και 20%.

β) Φυσικά σάκχαρα: γλυκόζη (38%), φρουκτόζη (31%), και σουκρόζη (1-2%).

γ) Πρωτεΐνες: σε μικρές ποσότητες αλλά σε μορφή ενζύμων.

δ) Μεταλλικά άλατα: το μεταλλικό περιεχόμενο είναι πολύ μικρό. Τα πιο συνηθισμένα είναι ασβέστιο, χαλκός, σίδηρος, μαγνήσιο, μαγγάνιο, ψευδάργυρος, φώσφορος, και κάλιο.



ε) Βιταμίνες της ομάδας Β και C.

ζ) HMF ή υδροξυλο-μεθυλο-φουρφουράλη: ακίνδυνη ουσία απαραίτητη για τον καθορισμό της φρεσκάδας του μελιού: μεγαλύτερη ποσότητα HMF λιγότερη φρεσκάδα.

η) Πτητικά συστατικά: είναι υπεύθυνα για το άρωμα και κάποιες ιδιότητες του μελιού.

θ) Ένζυμα: ιμβερτάση, διαστάση, καταλάση, φωσφατάση και γλυκοσιδάση. Υπάρχουν επίσης 4 με 7 φλαβονοειδή κυρίως κερκετίνη, καιμπφερόλη και άλλες ρητίνες, τερπένες, αιθέρια έλαια, αλδεΐδες και ανώτερες αλκοόλες.

ι) Ανάμεσα στα λιπίδια βρίσκονται **γλυκερίδια**, στερόλες και φωσφολιπίδια. Παλμιτικό οξύ (27% των συνολικών λιπιδίων) και ελαϊκό οξύ (60%) έχουν αναγνωριστεί, καθώς και μικρές ποσότητες λαουρικού, μυριστικού, λινολεϊκού και στεατικού.

κ) Άλλα σημαντικά συστατικά είναι οι **κολλώδεις ουσίες**, τερπένια, ακετυλοχολίνη και μία αντιβακτηριακή ουσία που λέγεται ινχιμπίνη.

3. Θρεπτική αξία του μελιού

Το μέλι είναι κυρίως ένα υδάτινο διάλυμα μετασχηματισμένης ζάχαρης. Η περιεκτικότητά του σε ζάχαρη το καθιστά τροφή με υψηλή θερμιδική αξία (302 χιλιοθερμ./100 γρ.)

Παρακάτω, βρίσκεται ένας πίνακας με μία περίληψη των βασικών θρεπτικών συστατικών του μελιού. Αυτά τα συστατικά υπάρχουν σε όλα τα μέλια, αλλά τα ποσοστά ποικίλλουν ανάλογα με την ποικιλία των ανθέων προέλευσης.

Η ποσότητα των θρεπτικών συστατικών αντιστοιχεί σε 100 γραμμάρια της τροφής.

Θερμίδες	302 Kcal.*
Λίπος	0 γρ.
Χοληστερόλη	0 mg.*
Νάτριο	2,40 mg.
Υδατάνθρακες	75,10 γρ.
Φυτικές Ίνες	0 γρ.
Σάκχαρα	75,10 γρ.
Πρωτεΐνες	0,38 γρ.
Σίδηρος	1,30 mg.
Βιταμίνη C	2,40 mg.
Ασβέστιο	5,90 mg.
Βιταμίνη B2	0,28 mg.

*χιλιοθερμίδα

*χιλιοστογραμμάριο

4. Τα βασικά οφέλη της κατανάλωσης μελιού για την υγεία

Συστήνεται η κατανάλωση δύο ή τριών κουταλακιών του γλυκού την ημέρα αφού θα ήταν η σωστή ποσότητα για γλυκαντικό χωρίς να προκαλεί αύξηση βάρους, αλλά σε περιπτώσεις μόλυνσης ή έλλειψης ενέργειας, μπορείτε να καταναλώσετε δύο ή τρεις κουταλιές της σούπας μέχρι να εξαφανιστούν τα συμπτώματα.

α) Προλαμβάνει την τερηδόνα:

Το φυσικό μέλι δεν προκαλεί τερηδόνα μέσω της δράσης ενός ενζύμου που απομακρύνει την πλάκα. Όμως δεν θα πρέπει να γίνεται κατάχρηση.

β) Βελτιώνει την πεπτική λειτουργία:

Το Μέλι από μέλισσες, μόνο του ή αναμειγμένο με τις βασικές τροφές, μειώνει τη γαστρική οξύτητα. Πολλοί συγγραφείς, βασισμένοι σε κλινικές παρατηρήσεις, έφτασαν στο συμπέρασμα ότι μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως διαιτητικό φάρμακο και τροφή σε περιπτώσεις γαστρεντερικών παθήσεων συνοδευόμενων από υπεροξύτητα, γαστρίτιδα και έλκος.

Ανακουφίζει από το αίσθημα καύσου και τους πόνους του έλκους. Έχει επίσης αντιβακτηριακές ιδιότητες κατά του Ελικοβακτηρίου του πυλωρού, ενός βακτηρίου γνωστού σήμερα ως κύριας αιτίας για πολλά από τα προβλήματα του έλκους και της γαστρίτιδας και πιθανής αιτίας του καρκίνου του στομάχου. (Amy E. Jeffrey, Carlos M. Eshazarreta Σχολή Κτηνιατρικής, Αυτόνομο Πανεπιστήμιο του Γιουκατάν, Μέριδα, Γιουκατάν, Μεξικό).

Κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι το μέλι μειώνει την έκκριση γαστρικού οξέος. Επιπλέον, το γαστρικό έλκος έχει αντιμετωπιστεί επιτυχώς με τη χρήση μελιού ως συμπληρώματος διατροφής. Σε 600 ασθενείς με γαστρικό έλκος που τους χορηγήθηκε μέλι από το στόμα, επιτεύχθηκε ποσοστό ανάρρωσης 80%. Ραδιολογική εξέταση έδειξε ότι στο 50% των περιπτώσεων το έλκος εξαφανίστηκε.

Μπορεί να λειτουργήσει ως πρόχειρος μεζές βοηθώντας την πέψη και την αφομοίωση άλλων τροφών, αφού αφομοιώνεται γρήγορα, και δεν προκαλεί αλκοολική ζύμωση. Τα ελεύθερα οξέα του βοηθούν επίσης στην απορρόφηση λίπους.

Το μέλι ενεργοποιεί τον ηπατικό μεταβολισμό εξουδετερώνοντας μέχρι 35% του αλκοόλ. Είναι επίσης καλό στην απομάκρυνση των τοξινών και προστατεύει το συκώτι από φάρμακα και μη ισορροπημένη διατροφή.

Το μέλι ευνοεί τη διαδικασία της αφομοίωσης στο έντερο και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας. Το μέλι προχωράει μέσω της γαστρεντερικής οδού και το περιεχόμενό του σε ακετυλοχολίνη επηρεάζει την περισταση.

Το μέλι βοηθάει στην αντιμετώπιση της γαστρεντερίτιδας αφού ασκεί βακτηριακή δράση κατά πολλών παθογενειών, συμπεριλαμβανομένων κάποιων ειδών Σαλμονέλας και Σιγκέλας και του κολοβακτηριδίου (E coli) (E. Jeffrey Amy,



Carlos M. Echazarreta Σχολή Κτηνιατρικής, Αυτόνομο Πανεπιστήμιο του Γιουκατάν, Μέριδα, Γιουκατάν, Μεξικό). Σε περιπτώσεις βακτηριακής διάρροιας είναι πολύ χρήσιμο για την αντιβιοτική δράση του.

Σε ασθενείς που ακολουθούν αντιβιοτική αγωγή η οποία παράγει δυσβακτηρίωση, ο συνδυασμός μελιού με γιαούρτι βοηθά στην αποκατάσταση της εντερικής χλωρίδας που σκοτώνεται από τα αντιβιοτικά, με εμφανή βελτίωση της διάρροιας και της γενικής κατάστασης του ασθενούς. Ρυθμίζοντας την εντερική οδό, αυξάνει την αποβολή των τοξινών, κάτι που αντανακλάται στη βελτίωση και στον καλλωπισμό του δέρματος, όπως υποστηρίζει ο Δρ. Julio Cesar Diaz σε άρθρο που δημοσιεύθηκε στην «Μελισσοθεραπεία Σήμερα», στην Αργεντινή και στην Κούβα.

γ) Παθήσεις του ήπατος:

Η δράση του μελιού στις παθήσεις του ήπατος καθορίζεται από το ποσοστό περιεκτικότητάς του σε γλυκόζη/φρουκτόζη. Αυτά τα σάκχαρα απορροφώνται γρήγορα και συνεπώς περνούν γρήγορα στο κυκλοφορικό σύστημα. Η γλυκόζη απορροφάται γρήγορα, προκαλώντας μία σχεδόν αυτόματη δημιουργία ενέργειας που χρειάζεται το σώμα. Η φρουκτόζη απορροφάται πιο αργά, διατηρώντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα για πολύ χρόνο.

Στην κλινική πρακτική, το μέλι χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση παθήσεων του ήπατος. Η υψηλή περιεκτικότητά του σε φρουκτόζη επιτυγχάνει πιο ρεαλιστικές θεραπείες από τη γλυκόζη μόνη της. Αυτό το αποτέλεσμα προκύπτει επειδή η φρουκτόζη ενεργοποιεί τις διαδικασίες καύσης του σακχάρου υπεύθυνων για την ενέργεια. Επιπλέον έχει εκτιμηθεί ότι έχει ρυθμό αντίδρασης 10 φορές πιο γρήγορο. Αυτό μεταφράζεται σε καλύτερη αφομοίωση άλλων σακχάρων, οπότε και το συκώτι χρειάζεται να δουλεύει λιγότερο, καταναλώνοντας λιγότερο γλυκογόνο. Στον ηπατικό μεταβολισμό, μέχρι το 29% της γλυκόζης που υπάρχει στο μέλι μετατρέπεται σε γλυκογόνο.

Ο Ioirish (1985) επισημαίνει ότι τα μεταλλικά άλατα, τα οργανικά οξέα, οι βιταμίνες, οι ορμόνες, τα ένζυμα, τα αντιβιοτικά και άλλα στοιχεία που υπάρχουν στο μέλι παίζουν σημαντικό ρόλο στις ζωτικές λειτουργίες που συμβαίνουν στο συκώτι και σε όλο το σώμα.

Συστήνεται η κατανάλωση μελιού σε περιπτώσεις ηπατικής ανεπάρκειας, επειδή βελτιώνει την απομάκρυνση του αλκοόλ από το αίμα και βοηθά στην ανακούφιση από τις επιδράσεις του αλκοολισμού και της δηλητηρίασης από αλκοόλ. (Chezeries, 1985).

Αλκοόλ και μέλι: η βλεννογόνος του λεπτού εντέρου έχει έναν μηχανισμό αφομοίωσης που θέτει το μέλι σε σύγκρουση με το αλκοόλ, που σημαίνει ότι

αυτό απορροφάται λίγο ή ελάχιστα. Επίσης, η καταλάση επιταχύνει τον μεταβολισμό του αλκοόλ σε ηπατοκυτταρικό επίπεδο (ηπατικά κύτταρα) έτσι ώστε αποβάλεται από το σώμα γρηγορότερα. Αυτή, μαζί με άλλες διατροφικές ιδιότητες του μελιού αφορούν το πεδίο της αντιμετώπισης του αλκοόλ. Δεν θα πρέπει όμως ποτέ να χρησιμοποιείται για να μειώσει την επίδραση μίας προγραμματισμένης μεγάλης κατανάλωσης αλκοόλ, αλλά, αν κάτι τέτοιο συμβεί, προς ευχαρίστηση αυτών που ενεργούν κατ' αυτόν τον τρόπο, η επίδραση του αλκοόλ θα είναι λιγότερο φανερή, και δεν θα υπάρχει αδιαθεσία μετά το μεθύσι. (Αναφ. Μελισσοθεραπεία Σήμερα, Αργεντινή και Κούβα, Julio Cesar Diaz).

δ) Στην θεραπεία παθήσεων του ουροποιητικού συστήματος:

Το μέλι έχει διουρητικές ιδιότητες χάρη στην περιεκτικότητά του σε λεβουλόζη (φρουκτόζη), οργανικά οξέα και αιθέρια έλαια. Συμβάλλει λοιπόν στην ομαλή λειτουργία των νεφρών και στην μεταφορά τοξικών αποβλήτων στα ούρα (κυρίως ουρία).

ε) Αντισηπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες:

Το μέλι προλαμβάνει την μόλυνση και επιταχύνει τη θεραπεία του κατεστραμένου δέρματος. Ο καθηγητής βιοχημείας Peter Molan, ο οποίος διευθύνει την Μονάδα Έρευνας Μελιού στο Πανεπιστήμιο του Waikato, στην Νέα Ζηλανδία, αναφέρθηκε στην ιστορία της πληγής ενός ασθενή η οποία παρέμεινε για περισσότερα από 20 χρόνια μόλυσμένη από ένα στέλεχος βακτηρίων ανθεκτικών στα αντιβιοτικά. Τον Αύγουστο του 1999, διάβασε για τις θεραπευτικές ιδιότητες του μελιού, έπεισε τους γιατρούς να το απλώσουν σαν έμπλαστρο στην πληγή και έναν μήνα μετά η πληγή θεραπεύθηκε πλήρως.

Το μέλι είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των εγκαυμάτων εξ αιτίας της ινχιμπίνης (Dolci, Du & Dziao, 1937), η οποία έχει αντιμικροβιακή δράση. Στον πάπυρο των Eberts και Smith, που χρονολογείται το 1500 π.Χ., συστήνεται επίσης η χρήση μελιού για την αντιμετώπιση των πληγών.

Η τοποθέτηση του μελιού σε μία ανοιχτή πληγή οδηγεί σε μια απότομη αύξηση γλυταθειόνης στην πληγή, παίζοντας έναν σημαντικό ρόλο στις διαδικασίες οξειδοαναγωγής του σώματος. Συνεπώς, ελέγχεται η διαίρεση και ανάπτυξη των κυττάρων και έτσι προάγεται η κρυστάλωση σύμφωνα με κλινικές παρατηρήσεις του Ρώσου χειρουργού Krinitski (Ioirish 1985).

Ο Heinerman (1988) συστήνει τη χρήση μελιού στην αντιμετώπιση του έλκους, των ερπητικών βλαβών, των στραμπουληγμάτων και των πληγών. Για χρόνιο φλεβικό έλκος, εγκαύματα, ερυθματώδη λύκο, προτείνεται ένα μείγμα μελιού και βαζελίνης (80:20).

Η έντονη θεραπευτική δράση του μελιού κάνει τη χρήση του ενδεικτική στην ανάρρωση και θεραπεία από νοσοκομειακές εγχειρήσεις (Heinerman, 1988). Αν απλωθεί μέλι σε περιοχή του δέρματος με οίδημα μπορεί να το μειώσει. Το οίδημα αυξάνει την αλλοίωση των βλαβών του δέρματος που μπορούν να οδηγήσουν στη νέκρωση.

Μελέτες υποδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του μελιού στην αντιμετώπιση της γάγγραινας· αυτό μπορεί να παίξει ευεργετικό ρόλο στη μείωση του αριθμού των ακρωτηριασμών που αποτελούν αποτέλεσμα της μηνιγγιτοδοκοκκικής σηψαιμίας.

Το μέλι θεωρείται καλό ίαμα για τις ρυτίδες, σύμφωνα με τον Heinerman (1988), παρέχοντας απαλότητα και φρεσκάδα στο δέρμα. Συστήνεται η χρήση του ως μάσκα και αποτελεί καλό ίαμα για το ξηρό δέρμα.

Παλιότερα, ο Ιπποκράτης (5^{ος} αι. π.Χ.) και ο Αβικέννας (980-1037 μ.Χ.) υπέδειξαν πως οι ιδιότητες του μελιού προσδίδουν στο δέρμα του προσώπου απόχρωση φρεσκάδας και νεότητας.

ζ) Παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος:

Το μέλι δρα στις βλεννογόνους μεμβράνες της μύτης, του λάρυγγα και των κυψελίδων του πνεύμονα όταν χρησιμοποιείται σε εισπνοές, αποτελώντας έτσι ένα τοπικό βακτηριοκτόνο και γενικά ενισχυτικό του σώματος, όπως έγραψε ο Ioirish (1985) στην εργασία

του για τη θεραπευτική διαδικασία 20 ασθενών που έπασχαν από προοδευτική ατροφία του αναπνευστικού συστήματος.

Το μέλι είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση της οξείας και χρόνιας ρινίτιδας, φαρυγγίτιδας, βρογχίτιδας και άλλων αναπνευστικών παθήσεων (Ioirish, 1985).

Το μέλι έχει σημαντικές αντιβηχικές ιδιότητες, χρησιμοποιείται σαν αντιβηχικό σε αμέτρητα σιρόπια, και επιπλέον απαλύνει τις ενοχλήσεις του λαιμού.

Συστήνεται η χρήση του σε περιπτώσεις βραχνάδας, πονεμένου λαιμού, λαρυγγίτιδας και βήχα (Heinerman, 1988)

Αποχρεμπτικό και καταπραϋντικό για τον βήχα. Ο Ιπποκράτης υπέδειξε για αυτά τα συμπτώματα ποτό με βάση το μέλι. Ο Αβικέννας σύστησε ένα μείγμα μελιού και ροδοπετάλων μετά την εμφάνιση των πρώτων συμπτωμάτων φυματίωσης.



η) Διαταραχές του νευρικού συστήματος:

Οι νευρικοί, εξαντλημένοι ή κουρασμένοι άνθρωποι συστήνεται να πίνουν ένα ποτήρι ζεστό νερό με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και τον χυμό μισού λεμονιού και μισού πορτοκαλιού, το απόγευμα, για να επανέλθουν στην κανονική τους κατάσταση. (Heinerman, 1988).

Ο Chezeries (1982) θεωρεί ότι το μέλι έχει χαλαρωτικές και υπναγωγές ιδιότητες, και γι' αυτό το συνιστά για τη διατροφή ασθενών που πάσχουν από χρόνια αυπνία.

Κλινικές παρατηρήσεις έχουν δείξει ότι μικρές δόσεις διαλυμάτων υπερτονικής γλυκόζης έχουν γρήγορα αποτελέσματα στην αντιμετώπιση κάποιων διαταραχών του νευρικού συστήματος. Συνήθως, ήδη μετά από τις τρεις πρώτες ενέσεις παρατηρείται κάποια υποκειμενική βελτίωση, μείωση των πονοκεφάλων, βελτίωση της όρασης, κλπ.

Ο Ioirish (1985) αναφέρει τη θεραπεία με μέλι ασθενών που υποφέρουν από τη νόσο του Χάντιγκτον με ενοχλητικές σπασμωδικές μυϊκές συσπάσεις. Παρατηρεί ότι μετά από θεραπεία τριών εβδομάδων και χωρίς οποιοδήποτε άλλο είδος φαρμάκου, επιτεύχθηκαν πολύ καλά αποτελέσματα. Οι ασθενείς απόκτησαν πάλι κανονικό ύπνο, οι πονοκέφαλοι εξαφανίστηκαν, η κούραση και η ευερεθιστότητα μειώθηκαν και η διάθεση ανέκαμψε.

θ) Για τα μάτια:

Μία αλοιφή από μέλι ευκάλυπτου προτείνεται για την αντιμετώπιση του πρηξίματος του βλεφάρου και του κερατοειδούς, το έλκος και άλλες παθήσεις του ματιού. Ο Ioirish (1985) απαριθμεί τις αρετές του μελιού στην θεραπεία ασθενών με οξεία κερατίτιδα και χοιράδωση. Βελτιώσεις παρατηρήθηκαν σε αυτούς τους ασθενείς στους οποίους, μεταξύ άλλων, μειώθηκαν οι φλεγμονώδεις διαδικασίες, βελτιώθηκε η όραση και εξαφανίστηκαν τα δυσάρεστα υποκειμενικά συμπτώματα. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι στην θεραπεία οφθαλμικών παθήσεων πρέπει να χρησιμοποιηθεί αποστειρωμένο μέλι κερήθρας.

Άλλοι συγγραφείς όπως ο Chezeries (1982) παρατήρησαν το θεραπευτική δράση του μελιού στις ενοχλήσεις των ματιών και συστήνεται η χρήση του σε μορφή ενσταλάξεων φτιαγμένων με μέλι και βρασμένο νερό.

ι) Για την καρδιά:

Η γλυκόζη συμβάλει στις φλεβεκτασίες (διεσταλμένες φλέβες) και ως εκ τούτου βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος του στεφανιαίου συστήματος. Σύμφωνα με τον Ioirish (1985), η παρατεταμένη κατανάλωση

για 1-2 μήνες, 50-140 γρ. την ημέρα από ασθενείς με καρδιοπάθεια, οδήγησε στη βελτίωση της γενικής κατάστασης, κανονικοποίηση της σύνθεσης του αίματος και στην αύξηση της ποσότητας της αιμογλοβίνης και του καρδιαγγειακού τόνου.

κ) Για το αίμα:

Διεγείρει τον σχηματισμό κόκκινων κυττάρων αίματος εξ αιτίας της παρουσίας φολικού οξέος.

Διεγείρει τον σχηματισμό αντισωμάτων εξ αιτίας του ασκορβικού οξέος, του μαγνησίου, του χαλκού και του ψευδάργυρου.

λ) Για θεραπεία της αναιμίας:

Χάρη στα μέταλλά του, κυρίως του σιδήρου, το μέλι βοηθάει στην άνοδο του επιπέδου της αιμογλοβίνης του αίματος, δηλαδή του μορίου που μεταφέρεται από τα κόκκινα κύτταρα του αίματος και που παρέχει το απαραίτητο οξυγόνο για την κυτταρική ζωή.

μ) Αντιοξειδωτική δράση:

Μία μελέτη του Πανεπιστημίου του Ιλλινόις (ΗΠΑ) έδειξε ότι το μέλι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες εξ αιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς του σε φαινολικά οξέα και ένζυμα όπως η καταλάση και η οξειδάση της γλυκόζης, τα οποία είναι ικανά να προστατεύσουν τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες.

ν) Πρεβιοτική τροφή:

Το μέλι είναι μία πρεβιοτική τροφή γιατί περιέχει ολιγοσακχαρίτες γνωστούς για το ότι αυξάνουν φυσικά τον πληθυσμό της βακτηριακής χλωρίδας (προβιοτικά βακτήρια και γαλακτοβάκιλλοι), βελτιώνοντας την υγεία του πεπτικού και του ανοσοποιητικού συστήματος.

ξ) Για την οστεοπόρωση:

Το μέλι αυξάνει την απορρόφηση ασβεστίου βοηθώντας έτσι στην αύξηση της οστικής μάζας. Ερευνητές έχουν βρει ότι το μέλι αύξησε κατά 33,6% την απορρόφηση ασβεστίου στα ποντίκια, πιθανώς μέσω της περιεκτικότητάς του σε υδατάνθρακες όπως η γλυκόζη, η φρουκτόζη και η ραφινόζη.

ο) Για θεραπεία της αρθρίτιδας:

Η πρόσληψη μελιού ανακουφίζει από τον πόνο που προκαλείται από την αρθρίτιδα γιατί βοηθάει στη μείωση της φλεγμονής των αρθρώσεων και απαλύνει τον πόνο που προκαλείται από την ασθένεια.

π) Αντικαρκινική δράση:

Έχει βρεθεί ότι το φυσικό μέλι και τα παράγωγά του (πρόπολη, βασιλικός πολτός κτλ.) είναι δυνατόν να μειώσουν την ανάπτυξη όγκου και να προλάβουν τη μετάσταση όταν εγχυθούν σε όγκους σε ποντίκια, κάτι το οποίο θα αποτελούσε μία καλή θεραπεία κατά των όγκων.

ρ) Δράση εναντίον επιβλαβών εξωτερικών παραγόντων:

Το μέλι έχει εφαρμογές στην πρόληψη ασθενειών που προκαλούνται από την ακτινοβολία, και σε κάποιες χώρες χρησιμοποιούν μία τέτοια θεραπεία παρασκευασμένη από μέλι. Εφαρμόζεται με την μορφή ενδοφλέβιων ενέσεων από αποπρωτεϊνισμένο μέλι, σε δόση των 10 ml σε διάλυμα 20-40%.

Η εφαρμογή του πριν από κάθε συνεδρία ραδιοθεραπείας, μειώνει κατά πολύ τις συνέπειες της θεραπείας με ακτίνες Χ. Στην Ευρωπαϊκή αγορά, εμφανίστηκε ένα φάρμακο για αυτόν τον σκοπό με το όνομα “Melcaína”, το οποίο αποτελείται από διάλυμα μελιού χωρίς πρωτεΐνη με 1-2% νοβοκαΐνη. Οι Stojko και Col. (1987) απέδειξαν την αποτελεσματικότητα του μελιού στη διαδικασία προσαρμογής του οργανισμού σε σκληρές περιβαλλοντικές συνθήκες.

Ο Heinerman (1988) θεωρεί ότι το μέλι μετριάζει τις εκδηλώσεις της αλλεργικής ρινίτιδας και συστήνεται προληπτικά, μία κουταλιά της σούπας μελιού μετά από κάθε γεύμα. Ο συγγραφέας παρατήρησε μείωση των συμπτωμάτων αλλεργικών παθήσεων μετά τη λήψη μελιού και παρατήρησε σημαντική μείωση στη δακρύρροια και τη βλέννα (συνάχι). Πιθανώς ο μηχανισμός της δράσης βασίζεται στο ότι το σώμα παράγει συγκεκριμένα αντισώματα από μικρές ποσότητες γύρης που περιέχονται στο μέλι, το οποίο δρα έτσι ως εμβόλιο. Όμως, απαιτούνται περισσότερες έρευνες για να βγάλουμε συμπεράσματα γι’ αυτό το θέμα.

σ) Αντισηπτικό και μαλακτικό:

Το μέλι έχει αντισηπτική και μαλακτική δράση που επιτρέπουν την συμπερίληψή του σε χειροποίητα καλλυντικά παρασκευάσματα, όπως κρέμες, μάσκες προσώπου, τονωτικές λοσιόν, κλπ.

τ) Για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης:

Η χρήση του μελιού στη φροντίδα του δέρματος έχει θεραπευτικές ιδιότητες όπως στη σημγματορροϊκή δερματίτιδα και στην πιτυρίδα, βασικές αιτίες τριχόπτωσης όπως αποδεικνύεται από την εργασία του Δρα Al. Al-Wa’ili NS (Εξειδικευμένο Ιατρικό Κέντρο του Ντουμπάι και Εργαστήρια Ιατρικής Έρευνας, Dubai, United Arab Emirates Al-Wa’ili NS).

5. Περιπτώσεις στις οποίες το μέλι αντενδείκνυται

Παιδιά κάτω των δεκαοχτώ μηνών. Το μέλι δεν θα πρέπει καν να χρησιμοποιείται για να γλυκαίνεται η πιπίλα. Σε αυτή την ηλικία το πεπτικό σύστημα δεν είναι αρκετά αναπτυγμένο και αυτό θα μπορούσε να ευνοήσει τη βλάστηση σπόρων του κλωστηριδίου της αλλαντίασης, το οποίο μπορεί να υπάρχει στο μέλι, και θα μπορούσε να προκαλέσει αλλαντίαση στα παιδιά.

Παχυσαρκία ή υπερβολικό βάρος. Η υψηλή θερμιδική του αξία κάνει την κατανάλωσή του ακατάλληλη για άτομα που πρέπει να ελέγχουν το βάρος τους ή ακολουθούν πρόγραμμα απώλειας βάρους.

Υπερτριγλυκεριδιμία. Τα άτομα με υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα πρέπει να περιορίσουν την κατανάλωσή του εξ αιτίας του πλούτου του σε υδατάνθρακες οι οποίοι ευνοούν την αύξηση τριγλυκεριδίων.

Διαβήτης. Οι διαβητικοί πρέπει να ελεγχουν τη χρήση μελιού εξ αιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς του σε απλά σάκχαρα όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, η οποία αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Αλλεργία, και ειδικά στα παιδιά. Η παρουσία γύρης στο μέλι μπορεί να προκαλέσει εμφάνιση άσθματος και την ανάπτυξη άλλων αλλεργιών.

«Το Μέλι των Μελισσών, είναι πολύ γευστικό και πολύ θρεπτικό»

Λαϊκή
παροιμία

6. Παραδοσιακά Ιάματα με Μέλι

α) Ίαμα Μελιού για το άσθμα:

Σιγοβράστε, 1 μικρό κρεμμύδι, 2 σκελίδες σκόρδου και λίγο λιγότερο από μισό λίτρο Βασιλικού Πολτού, για 30 λεπτά. Αφήστε το να κρυώσει. Εναλλάξτε 1 κουταλιά της σούπας από το μείγμα και 1 κουταλιά μέλι κάθε δύο ώρες.

β) Ίαμα Μελιού για τον πονοκέφαλο μετά το μεθύσι:

Αναμείξτε μισή κούπα μέλι με μισή κούπα γκρέιπ φρουτ και θρυμματισμένο πάγο. Καταναλώστε το λίγο πριν πάτε σε πάρτυ για να μετριάσετε, μερικώς, τις συνέπειες της κατανάλωσης αλκοόλ.

γ) Ίαμα Μελιού για την Αϋπνία:

γ.1) Αναμείξτε 2 κουταλιές της σούπας μέλι με τον χυμό 1 λεμονιού ή ενός πορτοκαλιού σε μισό ποτήρι ζεστό νερό. Πιείτε το πριν την ώρα του ύπνου.

Συστήνεται το μέλι να είναι όσο το δυνατόν πιο σκούρο για καλύτερα αποτελέσματα.

γ.2) Αναμείξτε δύο κουταλάκια του γλυκού ξύδι μηλίτη με δύο κουταλάκια μέλι σε ένα ποτήρι νερό. Πιείτε ένα τέταρτο του ποτηριού πριν την ώρα του ύπνου.

δ) Ίαμα Μελιού για καταστάσεις εξάντλησης:

Βάλτε σε μία λεκάνη με ζεστό νερό 1 λίτρο κρασιού σέρι, 25 γρ. κορυφές δενδρολίβανου, 20 γρ. φασκόμηλο και 15 γρ. μέλι. Μετά από 20 λεπτά, απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει. Σουρώστε και πίνετε ένα ποτήρι πριν τα γεύματα.



ε) Ίαμα Μελιού για ελαφρά εγκαύματα:

Βάλτε 2 ή 3 κουταλιές της σούπας μέλι πάνω στο έγκαυμα κάτι το οποίο θα σας προσφέρει γρήγορη ανακούφιση από τον πόνο και τη φαγούρα.

ζ) Ίαμα Μελιού για τον Βήχα:

Βράστε μέλι μέσα σε νερό για 10 λεπτά ή μέχρι η κρούστα να γίνει μαλακή. Κόψτε στη μέση και βγάλτε τον χυμό. Βάλτε χυμό λεμονιού σε ένα ποτήρι. Προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας μέλι. Πάρτε 1 κουταλάκι του γλυκού κάθε 4 ώρες.

η) Ίαμα με μέλι για το έλκος, το στομάχι και το δωδεκαδάκτυλο:

Πάρτε ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι, νηστικοί, καθημερινά, μία ώρα πριν το πρωινό, καταπίνοντας αργά το μέλι αφού το διαλύσετε στο στόμα.

θ) Ίαμα Μελιού για εντερικές διαταραχές ή διάρροια:

Διαλύστε μέλι σε μία κανάτα με νερό και πιείτε το σαν καθημερινό αφέψημα. Δρα αποτελεσματικά σαν αντισηπτικό της εντερικής χλωρίδας.

ι) Ίαμα Μελιού για κολίτιδα και δυσκοιλιότητα:

Προσθέστε 1 ή 2 κουταλιές της σούπας μέλι σαν γλυκαντικό σε 200 γρ. οποιουδήποτε φαγητού, θα βοηθήσει στον έλεγχο της δραστηριότητας του εντέρου.

κ) Ίαμα του νευρικού συστήματος:

Πάρτε 1 κουταλιά της σούπας μέλι, έξι φορές την ημέρα, θα σας προσφέρει γαλήνη και ησυχία. Μπορείτε να προσθέσετε ένα ποτήρι γάλα για να ξεκουραστείτε ευκολότερα.

λ) Ίαμα Μελιού για παθήσεις του ήπατος

Διαλύστε 2 ή 3 κουταλάκια του γλυκού μέλι δενδρολίβανου, γλυκαίνοντας μία κούπα εκχυλίσματος αγριοκυπαρισσιού.

μ) Ίαμα Μελιού για τον ίκτερο

Βράστε 30 γρ. φασκόμηλου σε 1 λίτρο νερό για 10 λεπτά και μετά γλυκάνετε με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι. Πιείτε τρία φλιτζάνια την ημέρα.

ν) Ίαμα για την ακμή με μέλι

Βράστε 40 γρ. φύλλα μουριάς σε 1 λίτρο νερό για 10 λεπτά. Απομακρύνετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει. Πίνετε μία κούπα καθημερινά προσθέτοντας μέλι δενδρολίβανου.

Βιβλιογραφία στην ισπανική και αγγλική γλώσσα

Asis, Moisés. *Apiteratia 101 para todos*. 2007. Autor-editor. (Versión Kindle)

Breyer, E. U.: ***Abelhas e saúde, 5ª*** ed, Ed. Fundação Faculdade Estadual de Filosofia, Ciencias e Letras Uniao da Vitoria, Paraná, 1985.

Jeffrey, A.E. y Echazarreta, C. M. *Medical uses of honey*. Rev. Biomed Enero-marzo, 1996; Vol. 7/Nº 1: 43-49.

Mice, J. *Hierbas medicinales y recetas caseras*. Edit. Altaya. Abril 1995

Nahmias F. *La miel cura y sana*. De Vecchi, Barcelona. (1980).

Terrazas, Trinidad. *Los Consejos de la Tía Trini: Aprenda Secretos de la Naturaleza y de las Abejas para Belleza y Salud*. Editorial BookBaby. 2012. Versión Kindle

Ιστοσελίδες στην ισπανική γλώσσα

Arraiz, P. M. *Situación de la apicultura en España*. Albéitar Portal Veterinaria. 20/01/2014. [en línea].

<http://albeitar.portalveterinaria.com/noticia/12627/ARTICULOS-OTROS-TEMAS/Situacion-de-la-apicultura-en-Espana.html> [consulta el 02/07/2014].

Blengino. C. *Setor Apícola – Informe de Conyuntura Nº2*. Área de Sectores Alimentarios – Dirección de Agroalimentos. Argentina. Abril 2014. [en línea].

http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/sectores/otros/apicola/informes/2013_04Abr.pdf[consulta el 02/07/2014].

Díaz, J.C.y Rivera, T. G. *Apiterapia hoy en Argentina y Cuba*. Abril/2001. [en línea].

<http://www.mundialsiglo21.com/novedades/Apiterapia%20hoy.pdf> [consulta el 05/06/2014].

García, Ana Haro: *Propiedades de la miel para la salud*. 26/05/2010. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Granada. [en línea].

http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=59706&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=104812

Gutiérrez, M. G. et all. *Miel de abejas: una Fuente de antioxidantes*. Fuerza Farmacéutica. Año12, Vol. 1. Enero 2008. [en línea].

http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/16255/1/ff2008_gutierrez.pdf

[consulta el 28/05/2014].

Resende, R. *Sebrae aposta no aumento do consumo nacional de mel*. Sebrae Nacional. Brasil. 2010. [en línea].

<http://agropecuariadepequenoporte.wordpress.com/2010/04/09/sebrae-apoia-campanha-para-o-aumento-do-consumo-de-mel/>[consulta el 12/06/2014].

s/a. El Dulce Néctar de las Flores. [en línea].

http://secundaria.uvic.cat/treballs/42746387acbd02c5c3a9bd635d7e8343cedb7ffe_EL.pdf[consulta el 28/04/2014].

s/a, Estudios revelan las propiedades curativas de la miel.

<http://www.directodelcampo.com/noticias/estudios-revelan-las-propiedades-curativas-de-la-miel--txt--2ic0b25g6.html>

s/a. *Miel*. Ediciones Mercasa. 2013 [en línea].

http://www.mercasa-ediciones.es/alimentacion_2013/pdfs/pag_296-302_Miel.pdf[consulta el 12/06/2014].

s/a. Miel: Remedios caseros y mascarillas. [en línea].

<http://www.remediospopulares.com/miel.html>[consulta el 28/04/2014].

s/a. *Miel de Alcarria*. Federación de Asociaciones para el Desarrollo Territorial de Tajo – Tajuña (Guadalajara). [en línea].

<http://www.fadeta.es/web/honey.php>[consulta el 17/07/2014].

s/a. Historia y curiosidades de la miel. [en línea].

<http://www.mielarlanza.com/es/contenido/?iddoc=63> [consulta el 15/04/2014].

Terrazas, Trinidad. *La miel, la salud y un poco de historia*. México. [en línea].

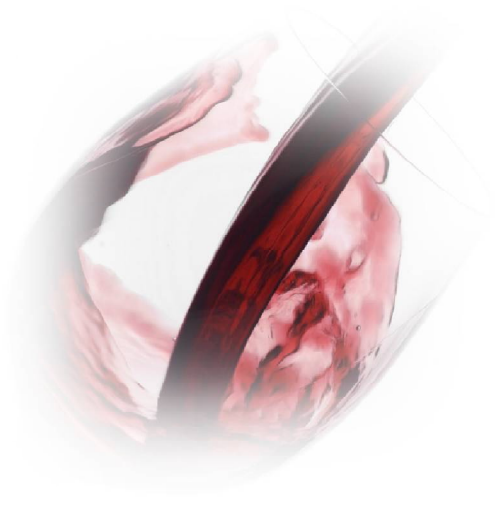
http://www.apicultura.entupc.com/nuestrarevista/nueva/notas_de_investigacion/la_miel_la_salud_e_historia.htm. [consulta el 15/04/2014].

Valega, Orlando. Propiedades Curativas de la Miel y Otros Usos (17/03/2001) [en línea].

http://www.beekeeping.com/articulos/propiedades_curativas.htm[consulta el 28/04/2014].

Ενότητα 6

ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Το κρασί είναι τα
πάντα, είναι η θάλασσα,
Είναι οι μαγικές μπότες
που σε τρέχουν μακριά,
το μαγικό χαλί, ο ήλιος,
ο εφτάγλωσσος Παπαγάλος.

Στίχοι για το κρασί (Nicanor Parra)

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης

Εισαγωγή

Το κρασί αποτελεί μέρος του ανθρώπινου πολιτισμού από 6.000 χρόνια. Κατά την διάρκεια των διαφόρων σταδίων της εξέλιξής του, ο άνθρωπος θεώρησε το κρασί μια ευχαρίστηση για τον ουρανίσκο, ένα στήριγμα για τη συνύπαρξη κι ένα στοιχείο με ευεργετικές ιδιότητες για την υγεία. (I. Saez, 2006).

Το ιστορικό παρελθόν συνέδεσε το κρασί με την υγεία και την μακροζωία, ειδικά στον Μεσογειακό πολιτισμό. Πράγματι, σε αρκετές Μεσογειακές χώρες (Γαλλία, Ισπανία, Πορτογαλία, Ιταλία και Ελλάδα) το κρασί είναι ενσωματωμένο στην καθημερινή συμπεριφορά των ανθρώπων που το καταναλώνουν, τόσο με τα γεύματα όσο και στις γιορτές. (Leighton, F., Urquiaga, I.).

Η καλλιέργεια του αμπελιού ξεκίνησε στην διάρκεια της Νεολιθικής εποχής στα εδάφη μεταξύ της Κασπίας και της Μαύρης θάλασσας.

Η καλλιέργειά του γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλη τη νότια Ευρώπη, φτάνοντας στην Ιβηρική Χερσόνησο μέσω της Καταλονίας. Ταυτόχρονα μέσω του θαλασσιού εμπορίου, το κρασί έφτασε στην Ιβηρική Χερσόνησο μέσω των εμπορικών αποστολών που έκαναν οι Φοίνικες και οι Έλληνες στις ακτές της Μεσογείου και του νότιου Ατλαντικού. Το κρασί χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως τρόφιμο και ως τονωτικό, καθώς επίσης και σε θρησκευτικές τελετές.

Στην Ρωμαϊκή περίοδο, το κρασί συνέχισε να είναι τρόφιμο, διεγερτική ουσία, φύλακας της υγείας και αντικείμενο θρησκευτικής λατρείας. Αυτή η θρησκευτική σχέση αυξήθηκε μετά την πλήρη εγκαθίδρυση του Χριστιανισμού στην αυτοκρατορία, από τον Κωνσταντίνο τον Μέγα.

Κατά την μεσαιωνική περίοδο η ανακάλυψη του τάφου του Αγ. Ιακώβου και η ίδρυση του *Camino de Santiago* προώθησε την ανάπτυξη της καλλιέργειας αμπελιού. Οι καλόγεροι που εγκαταστάθηκαν στην διαδρομή για να βοηθήσουν τους προσκυνητές σύντομα συνειδητοποίησαν την χρησιμότητα του κρασιού. Παρείχε θρεπτικά συστατικά, προλάμβανε την εξάπλωση των μεταδοτικών ασθενειών, τους ενθάρυνε και τους πρόσφερε ζεστασιά στον μακρύ και συχνά κρύο δρόμο.

Σήμερα, πολυάριθμες μελέτες έχουν χρησιμεύσει για να επιβεβαιώσουν κάποιες από αυτές τις ιδιότητες που ήταν γνωστές εκατοντάδες χρόνια πριν. Είναι όμως ξεκάθαρο, πως αυτές οι ιδιότητες εκφράζονται καλύτερα όταν η ποιότητα του προϊόντος είναι άριστη. (I. Saez, 2006).

1. Κρασί και Υγεία ανά τους αιώνες

Το κρασί είναι ένα φυσικό προϊόν το οποίο αποκτάται από την άμεση ζύμωση των σταφυλιών ή του χυμού τους· περιέχει αλκοόλη και πολλαπλά υποπροϊόντα αλκοολικής ζύμωσης, αλλά περιέχει επίσης πολλές άλλες ουσίες από τα σταφύλια, στις οποίες και οφείλεται κυρίως η ιατροφαρμακευτική του αξία.

Το κρασί έχει ιδιότητες οι οποίες προκαλούν πολλά οφέλη στην ανθρώπινη υγεία. Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει κατά τις τελευταίες δεκαετίες ότι η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ σχετίζεται με λιγότερους θανάτους από καρδιακά νοσήματα σε κάποιες πόλεις. Οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι τα οφέλη μάλλον οφείλονται στην κατανάλωση κρασιού, ειδικά κόκκινου, ενός ποτού πλούσιου σε φλαβονοειδή (τα οποία έχουν αγγειοδιασταλτική δράση, ευεργετική για τις αρτηρίες), ταννίνες και πολυφαινόλες (που βρίσκονται στους σπόρους και στην φλούδα του σταφυλιού), οι οποίες λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά εναντίον των κυττάρων που είναι γνωστά ως ελεύθερες ρίζες.

2. Σύνθεση του κόκκινου κρασιού

“Vinum” στα Λατινικά, (Οίνος στα ελληνικά), το κρασί είναι ένα οينوπνευματώδες ποτό που φτιάχνεται από σταφύλια. Η διαδικασία περιλαμβάνει την ζύμωση του χυμού σταφυλιών ή γίνεται μέσω της μεταβολικής δράσης της μαγιάς.

Η σύνθεσή του είναι:

α) Βιταμίνες Α, C και κάποιες του συμπλέγματος Β όπως βιοτίνη, χολίνη, ινοσιτόλη, κυανοκοβαλαμίνη, φυλλικό οξύ, νικοτινικό οξύ, πυριδοξίνη και θειαμίνη μεταξύ άλλων..

β) Μεταλλικά άλατα, τονίζουμε τα ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, πυρίτιο και ψευδάργυρο, φθόριο, χαλκό, μαγνήσιο, χρώμιο και ανόργανο ανιόν του θείου.

γ) Πολυφαινόλες: οι φαινολικές ενώσεις του κρασιού περιλαμβάνουν, μεταξύ άλλων, φαινολικά οξέα (κουμαρικό, κινναμικό, καφεϊκό, γεντισικό, φερουλικό και βανιλλικό) και φλαβονοειδή (κατεχίνη, κερσετίνη και ρεσβερατρόλη).

δ) Ταννίνες: είναι φαινολικές ενώσεις οι οποίες έχουν στυπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

3. Θρεπτική αξία του κρασιού

Ανά 100 ml (χιλιοστά του λίτρου):

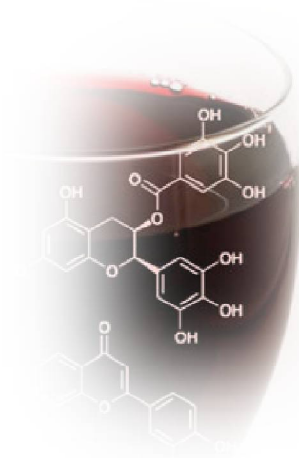
85 Kcal (χιλιοθερμίδες)

Πρωτεΐνη 0,07 γρ.

Υδατάνθρακες 2,59 γρ.

Ζάχαρη 0,62 γρ.

Λίπος 0 γρ.



4. Βασικά οφέλη από την κατανάλωση κρασιού για την υγεία:

«Το κρασί είναι το πιο υγιές και το πιο υγιεινό των ποτών.»

(Λουι Παστέρ)

Ο όρος «μέτρια κατανάλωση ποτού» αναφέρεται σε ένα ποτήρι κόκκινου κρασιού την ημέρα, ιδανικά κατά την διάρκεια ενός βασικού γεύματος, ώστε να καθυστερήσει η απορρόφηση της αιθανόλης και να μειωθεί το επίπεδο του αλκοόλ στο αίμα.

α) Γενικά

Θεωρείται πλήρης τροφή.

Είναι μία πηγή ενέργειας που αφομοιώνεται εύκολα.

Είναι συνδεδεμένο με την μακροζωία.

Είναι ένα φυσικό τονωτικό ανάκαμψης μετά από σωματική προσπάθεια. Η τονωτική δύναμη του κρασιού προέρχεται κυρίως από τις ταννίνες. Όσο πλουσιότερο είναι το κρασί σε ταννίνες, τόσο πιο τονωτικό είναι. Αυτές οι

τονωτικές ιδιότητες είναι φανερές όχι μόνο σε σωματικό επίπεδο αλλά και σε νοητικό.

Το κόκκινο κρασί, ειδικά αν είναι παλαιωμένο, συνιστάται ιδιαίτερα σε περιόδους ανάρρωσης ή κατά την διάρκεια μεταδοτικών ασθενειών.

Περιέχει μεταλλικά άλατα σε υψηλή συγκέντρωση που μπορούν να αφομοιωθούν εύκολα. Μεταξύ αυτών μπορούν να αναφερθούν το ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο, πυρίτιο και ο ψευδάργυρος, το φθόριο, ο χαλκός, το μαγγάνιο, το χρώμιο και το μεταλλικό ανιόν του θείου.

Το κρασί έχει βακτηριοκτόνο δράση. Η βακτηριοκτόνος δράση του κρασιού είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Εκδηλώνεται κυρίως μετά από επιδημίες. Το 1886, ο *Ραμπουτώ* παρατηρεί ότι αυτοί που πίνουν κρασί ήταν λιγότερο ευαίσθητοι στην χολέρα από αυτούς που πίνουν νερό. Πρόσφατα ο Καθηγητής Μασκελιέ έχει δείξει την βακτηριοκτόνο δύναμη των κόκκινων Μπορντώ σε περιπτώσεις «κολοβακτηριδίασης».

Καναδοί ερευνητές βρήκαν ότι το κόκκινο κρασί μπορεί να επιτεθεί σε συγκεκριμένους ιούς, όπως η πολυομελίτιδα και ο έρπης.

Οι αντισηπτικές του ιδιότητες είναι ισχυρότερες όταν το κρασί είναι παλαιωμένο.

β) Για τη διάθεση:

Το κρασί είναι ένα θεραπευτικό ίαμα για την ανησυχία και το συναισθηματικό άγχος, έτσι πολλοί ειδικοί πιστεύουν ότι «το κρασί διατηρεί ισορροπία μυαλού και συναισθήματος».

Είναι ένα ευχάριστο συμπλήρωμα. Όταν το δοκιμάζουμε απελευθερώνονται σποραδικά ενδορφίνες σε δύο μέρη του εγκεφάλου, αυξάνοντας το αίσθημα της απόλαυσης, σύμφωνα με μελέτη που πραγματοποιήθηκε στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια. Επι πλέον, αν ο φωτισμός της ατμόσφαιρας είναι κόκκινος ή μπλε, η απόλαυση και η γεύση του κρασιού είναι πολύ πιο έντονες απ'όταν έχει πράσινες ή λευκές αποχρώσεις.

Το κρασί έχει ευφορικές ιδιότητες που μειώνουν την κατάθλιψη.

Συνιστάται ανεπιφύλακτα για τον έλεγχο διατροφικών ανωμαλιών. Άρα, η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών την ημέρα βοηθά στην εξισορρόπηση της πείνας.

γ) Βελτιωμένη γνωστική λειτουργία

Περίπου 70 επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού βελτιώνει τη λειτουργία του εγκεφάλου και, σε μικρές ποσότητες, προλαμβάνει την άνοια, όπως έδειξε μία μελέτη που έγινε στην Σουηδική Ακαδημία *Sahlgrenska* κατά την οποία παρακολουθήθηκαν 1.500 γυναίκες για 34 χρόνια. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι χάρη στην υψηλή παρουσία

αντιοξειδωτικών στην σύνθεσή του μειώνει τη φλεγμονή, προλαμβάνει τη σκλήρυνση των αρτηριών(αρτηριοσκλήρωση) και απενεργοποιεί τη θρόμβωση, βελτιώνοντας έτσι την ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, όπως συμπέρανε μία ανάλυση που εκδόθηκε από την Σουηδική Νευρολογική Πράξη.

δ) Βελτιώνει τον ύπνο

Τα κόκκινα σταφύλια περιέχουν μεγάλες δόσεις μελατονίνης, την ορμόνη που ρυθμίζει τον ύπνο, που «υποδεικνύει» στο σώμα τη σωστή ώρα για ύπνο μέσω του αυξημένου επιπέδου της. Για να έχεις ένα βαθύ και ξεκούραστο ύπνο αρκεί μόνο να πιεις ένα ποτήρι κρασί πριν τον ύπνο.

ε) Καθυστερεί την γήρανση:

Το κόκκινο κρασί περιέχει πλήθος αντιοξειδωτικών, τα οποία μπορούν να καθυστερήσουν τα σημάδια της γήρανσης.

Η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών κόκκινου κρασιού θα μας βοηθήσει να προστατευθούμε από αρρώστιες που σχετίζονται με την γήρανση, όπως η οστεοπόρωση.



ζ) Προλαμβάνει εκφυλιστικές ασθένειες:

Τα άφθονα αντιοξειδωτικά στο κόκκινο κρασί μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη πολλών εκφυλιστικών ασθενειών όπως το Αλτσχάιμερ και ο διαβήτης τύπου 2.

η) Στην θεραπεία της αρθρίτιδας:

Μειώνει την ενόχληση της αρθρίτιδας.

ζ) Στην εμμηνόπαυση:

Βοηθά στην αποφυγή των εξάψεων στην εμμηνόπαυση.

Το κρασί φαίνεται να είναι ένας καλός σύμμαχος εναντίον του διαβήτη, τόσο χαρακτηριστικού στην περιεμμηνόπαυση. Ένα ή δύο ποτήρια κρασί την ημέρα βοηθούν στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα.

Το κρασί δυναμώνει τις άμυνες του οργανισμού, οπότε μπορείς να αποφύγεις πολλές από τις πιο κοινές μολύνσεις από τη γρίπη μέχρι την γαστρεντερίτιδα μέσω της κυστίτιδας. Το ανοσοποιητικό σύστημα εξασθενεί στην εμμηνόπαυση εξ αιτίας ορμονικών αλλαγών, οπότε το κρασί μπορεί να είναι το καλύτερο αντίδοτο για τις μολύνσεις.

Πολλές γυναίκες στην εμμηνόπαυση παρατηρούν χαμηλότερη πνευματική επίδοση, έλλειψη συγκέντρωσης ή απώλεια μνήμης. Ένα ποτήρι κρασί την ημέρα μπορεί να προλάβει αυτά τα προβλήματα καθώς και να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος.

Η οστεοπόρωση είναι μία από τις πιο επίφοβες ασθένειες σχετικές με την εμμηνόπαυση. Ειδικοί υποστηρίζουν ότι μία μέτρια ποσότητα κρασιού καθημερινά μπορεί να επιβραδύνει την αποδυνάμωση των οστών.

Η συχνή αύξηση του σωματικού βάρους που σχετίζεται με την εμμηνόπαυση μπορεί να προληφθεί με μία υγιεινή διατροφή, αρκετή άσκηση και ένα ποτήρι κρασί που θα βοηθήσει στην πιο ισομερή κατανομή του σωματικού λίπους.

Τα πιο άμεσα οφέλη παρατηρούνται στην καρδιαγγειακή υγεία, με μείωση του ρίσκου για εγκεφαλικό και έλεγχο της πίεσης του αίματος.

Οι εναλλαγές της διάθεσης, που παρουσιάζονται σαν ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, βρίσκουν επίσης το πιο φυσικό τους ίαμα σε ένα ποτήρι κρασί.

ι) Προστατεύει τον προστάτη:

Μία μελέτη δείχνει ότι η κατανάλωση εφτά ποτηριών κόκκινου κρασιού την εβδομάδα αφού κλείσει κάποιος τα 40, μειώνει περισσότερο από το μισό την εμφάνιση καρκίνου του προστάτη.

κ) Εναντίον του Καρκίνου:

Πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι η μέτρια κατανάλωση κρασιού προστατεύει από τις παθολογικές επιπτώσεις των ελεύθερων ριζών οι οποίες προκαλούν διάφορους τύπους καρκίνου, αφού περιέχει ουσίες που ενεργοποιούν την κυτταρική αναπνοή.

Οι επιστήμονες έχουν βρει ότι η ρεσβερατρόλη, όταν χρησιμοποιείται συνδυαστικά με την χημειοθεραπεία, διαπερνά τα καρκινικά κύτταρα και επιφέρει την απόπτωση. Η απόπτωση είναι ένας τύπος κυτταρικού θανάτου που προκύπτει όταν το κύτταρο πεθαίνει και διαλύεται σαν αποτέλεσμα των στοιχείων που απελευθερώνονται από το ανοσοποιητικό σύστημα.

Επι πλέον, η ρεσβερατρόλη εμποδίζει την επακόλουθη αναπαραγωγή καρκινικών κυττάρων που απομακρύνονται από αυτή τη διαδικασία, κάνοντας τη χημειοθεραπεία πολύ πιο αποτελεσματική απ'όσο θα ήταν κανονικά.

Το κόκκινο κρασί βοηθά στην μείωση του κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα στους άντρες, ειδικά αν είναι καπνιστές. Επίσης, παρεμποδίζει την ανάπτυξη των κυττάρων που ευθύνονται για τον καρκίνο του στήθους. Αυτές

οι ιδιότητες μπορεί να οφείλονται στη ρεσβερατρόλη η οποία καθυστερεί τις επιδράσεις των οιστρογόνων, τη βασική γυναικεία ορμόνη.

Οι αντικαρκινικές ιδιότητες του κρασιού είναι επίσης αποδεδειγμένες, με την προϋπόθεση της μέτριας κατανάλωσης. Μελέτες αποδεικνύουν ότι ένα κρασί την ημέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρκίνου της ωοθήκης μέχρι και 50%.

λ) Βελτιώνει την πέψη:

Το κρασί διεγείρει τον διαχωρισμό των γαστρικών υγρών. Ταιριάζει ιδιαίτερα με κρέας και ψάρι, καθώς διευκολύνει την διαδικασία της πέψης.

Το κρασί έχει χωνευτικές ιδιότητες, επειδή είναι πολύ πλούσιο σε βιταμίνη B2, η οποία εξοντώνει τις τοξίνες και βοηθά την αναγέννηση του συκωτιού.

Η κατανάλωση κόκκινου κρασιού, πηγή ταννίνων, ενεργεί στις λείες μυικές ίνες των εντέρων, αυξάνοντας έτσι τις περισταλτικές ιδιότητες, αποτελώντας ένα πρόσθετο μέσο για την αποφυγή του κινδύνου δυσκοιλιότητας.

Το κρασί συμμετέχει ενεργά στον μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων.



μ) Αντιαλλεργικό:

Το κρασί έχει αντιαλλεργικές ιδιότητες εξ αιτίας της ψηλής περιεκτικότητάς του σε μαγνήσιο και βιταμίνη B και εμποδίζει κάθε υπερβολικό σχηματισμό ισταμινών, οι οποίες είναι υπεύθυνες για την εμφάνιση των αλλεργικών φαινομένων.

ν) Για τα μάτια:

«Το κρασί γυαλίζει το μάτι, καθαρίζει τα δόντια, και θεραπεύει την κοιλιά»

(Ισπανική λαϊκή παροιμία)

Τα αντιοξειδωτικά του κρασιού αποτρέπουν την επίθεση των ελεύθερων ριζών στα κύτταρα του αμφιβληστροειδούς χιτώνα που είναι ευαίσθητα στην οξείδωση. Αυτό προστατεύει την υγεία των ματιών και εμποδίζει τις σχετικές ασθένειες, ειδικά αυτές με εκφυλιστική φύση, όπως είναι η απώλεια της όρασης που προκαλείται από εκφυλισμό της ωχράς κηλίδας. Εμποδίζει την εξέλιξη του καταράκτη.

ξ) Για τα δόντια:

Μειώνει την περιοδοντίτιδα: μία προοδευτική μολυσματική ασθένεια που επηρεάζει τα ούλα και τα κόκκαλα που περιβάλλουν και υποστηρίζουν τα δόντια, κάνοντάς τα συχνά να κινούνται ενώ μπορεί να προκαλέσει μόνιμη απώλειά τους.

Το κόκκινο κρασί, ενδυναμώνει το σμάλτο των δοντιών κάνοντάς το πολύ πιο ανθεκτικό στην τερηδόνα. Το σκληρυμένο σμάλτο είναι πιο ανθεκτικό στην ανάπτυξη ενός άλλου τύπου βακτηρίων που μπορεί να βλάψει σημαντικά τα ούλα μας.

Το κρασί πολεμά τα βακτήρια που υπάρχουν στο στόμα μας. Ιταλοί ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Πάβια επιβεβαίωσαν ότι η συνήθεια να θεραπεύουμε τις μολύνσεις των ούλων με κρασί έχει επιστημονική βάση. Προφανώς, κάποιες ενώσεις που υπάρχουν σε αυτό το ποτό καθυστερούν την ανάπτυξη του στοματικού στρεπτόκοκκου και συναφών βακτηρίων που σχετίζονται με την τερηδόνα, καθώς και με άλλα βακτήρια που σχετίζονται με την ουλίτιδα και τους πονόλαιμους.



ο) Καθαριστικό του ουρανίσκου:

Το κρασί, όταν λαμβάνεται κατή την διάρκεια του γεύματος, βοηθά στην καλύτερη αντίληψη των γεύσεων όταν συνοδεύεται από νερό. Αυτό συμβαίνει λόγω των στυπτικών ιδιοτήτων του, οι οποίες αναχαιτίζουν την έντονη γεύση του λίπους που προκαλείται από τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας και αφήνουν μία βελτιωμένη γεύση του φαγητού.

π) Για την θεραπεία της νεφροπάθειας

Η κατανάλωση μέτριων ποσοτήτων κρασιού είναι συνδεδεμένη με χαμηλότερα επίπεδα πρωτεΐνης στα ούρα. Ο Δρ, Taran Mehta, ένας ειδικός στα νεφρά στο Ιατρικό Κέντρο Anschutz, του Πανεπιστημίου του Κολοράντο, στην Αιγορα,είπε σε μία πρόσφατη μελέτη, ότι δεν είναι ακριβώς γνωστό με ποιό τρόπο μπορεί το κρασί να συμβάλει σ'αυτό. Ανάμεσα σε αυτούς που υποφέρουν από νεφροπάθεια, υψηλότερα επίπεδα πρωτεΐνης στα ούρα έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εξέλιξης νεφροπάθειας.

ρ) Για το αίμα και τις καρδιαγγειακές παθήσεις:

Μία μελέτη που πραγματοποιήθηκε στην Hospital Clinic της Βαρκελώνης, από τον Δρ. Alvaro Urbano-Marquez και τον Ramon Estruch, υποδεικνύει ότι

το κρασί περιέχει πολυφαινόλες που έχουν την ικανότητα να μειώσουν την αρτηριοσκλήρωση μέχρι και 30% και να προλάβουν κατά 96% την εμφάνιση χοληστερίνης χαμηλής πυκνότητας (LDL) στο αίμα.

Το κόκκινο κρασί περιέχει ρεσβερατρόλη, ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό που μας βοηθάει στην προστασία της καρδιάς. Η ρεσβερατρόλη προστατεύει την καρδιά και τις αρτηρίες μας από τις επιδράσεις των κορεσμένων λιπών, άρα η κατανάλωση δύο ποτηριών κόκκινου κρασιού την ημέρα μπορεί να βοηθήσει στην προστασία της καρδιάς μας και να προλάβει καρδιαγγειακές παθήσεις.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι ταννίνες στο κόκκινο κρασί ωφελούν την υγεία του σώματος, αφού εμποδίζουν τον σχηματισμό ενδοθηλίνης-1, ενός μορίου σηματοδότη που προκαλεί στένωση των αιμοφόρων αγγείων, και έτσι μειώνονται οι κίνδυνοι καρδιοπάθειας.

Το οινόπνευμα στο κόκκινο κρασί, όταν αυτό καταναλώνεται με μέτρο, ανεβάζει τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης, ή HDL, η οποία είναι χρήσιμη για την απομάκρυνση των θρόμβων αίματος και για την προστασία των αρτηριών μας από ζημιά που προκαλείται από την «κακή χοληστερίνη» ή LDL.

Το κρασί περιέχει αντιοξειδωτικά που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη καρδιοπάθειας αυξάνοντας τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης και δρώντας προστατευτικά για τις αρτηρίες.

Το κρασί είναι ένας σύμμαχος του καρδιαγγειακού συστήματος. Διάφορες μελέτες που διεξήχθησαν από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας υπέδειξαν ότι οι μέτριοι και κανονικοί ρυθμοί κατανάλωσης κρασιού διεγείρουν το ένζυμο Ald.DH στο συκώτι.

Το κρασί επιταχύνει την εκκαθάριση της χοληστερόλης, διευκολύνει και ενισχύει τη δράση της βιταμίνης C, απαραίτητη για την επιδιόρθωση βλαβών της χοληστερόλης.

Το κρασί είναι σημαντική πηγή σιδήρου, οπότε θα πρέπει να καταναλώνεται σε περίπτωση αναιμίας.

Σταθεροποιεί τις ίνες κολλαγόνου που υποστηρίζουν διάφορες αρτηρίες.

Μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικής ισχαιμίας (έμφραξη μίας αρτηρίας στον εγκέφαλο).



σ) Σύμμαχος εναντίον του πάχους:

Η κατανάλωση κρασιού ενεργοποιεί το γονίδιο SIRT1, το οποίο προλαμβάνει το σχηματισμό νέου λιπώδους ιστού και βοηθά στην ενεργοποίηση του ήδη

υπάρχοντος, όπως έδειξαν οι επιστήμονες στο Τεχνολογικό Ινστιτούτο της Μασαχουσέτης (MIT) σε μία μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό Nature.

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «Αρχεία Εσωτερικής Παθολογίας» κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, παρ'όλο που το αλκοόλ περιέχει 7 χλιοθερμίδες ανά γραμμάριο, η μέτρια κατανάλωση έχει θετικές επιδράσεις στον μεταβολισμό μας, μειώνοντας την παχυσαρκία και το επιπλέον βάρος καθώς μεγαλώνουμε. Η βέλτιστη δόση, σύμφωνα με τη μελέτη αυτή θα ήταν 30 γραμμάρια αλκοόλ την ημέρα(2 ποτήρια κρασιού).

τ) Το κρασί ως υποκατάστατο της άσκησης:

Μία μελέτη που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα του FASEB (Ομοσπονδία Αμερικάνικων Εταιρειών Για την Πειραματική Βιολογία),υποδηλώνει ότι η ρεσβερατρόλη που υπάρχει στα σταφύλια μειώνει τις αρνητικές συνέπειες της καθιστικής ζωής στο σώμα μας. Οι επιστήμονες πραγματοποίησαν τα πειράματά τους σε αρκετούς αρουραίους οι οποίοι τέθηκαν σε καθιστικό περιβάλλον και σε περιορισμό κινήσεων. Σε μία ομάδα ποντικών δόθηκε ρεσβερατρόλη. Βρήκαν ότι μόνο τα ζώα που δεν ήπιαν αυτό το συστατικό του κρασιού άρχισαν να βιώνουν απώλεια μυικής μάζας και δύναμης καθώς και αδυναμίας στα οστά. «Η ρεσβερατρόλη δεν αποτελεί υποκατάστατο της άσκησης, αλλά μπορεί να μειώσει την επιδείνωση σε περίπτωση που κάποιο άτομο είναι αναγκασμένο να παραμείνει σε αδράνεια», είπε ο Gerald Weissmann, επιμελητής της έκδοσης.

υ) Υγιεινές Συνήθειες:

Μελέτη που δημοσιεύθηκε στη Βρετανική Ιατρική Εφημερίδα αποκαλύπτει ότι οι λάτρεις του κρασιού τείνουν να αγοράζουν υγιεινότερες τροφές και έχουν πιο ισορροπημένη διατροφή από όσους συνηθίζουν να πίνουν μπύρα. Σύμφωνα με αυτή τη μελέτη, οι λάτρεις του κρασιού καταναλώνουν περισσότερες ελιές, φρούτα, λαχανικά, τυρί χαμηλό σε λιπαρά, γάλα και υγιεινά κρέατα.

5. Αντενδείξεις για το Κρασί

Η μελέτη MONICA (Παρακολούθηση Καρδιαγγειακών Παθήσεων) έχει δείξει ότι η κατανάλωση ενός ή δύο ποτηριών κρασιού μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Όμως, περισσότερα από 30 γραμμάρια αλκοόλ ημερησίως (2 ποτήρια) προκαλούν σοβαρή ζημιά στο συκώτι, στον εγκέφαλο και στην καρδιά.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το αλκοόλ είναι τοξικό όταν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες και αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις:

Διαβήτης

Εγκυμοσύνη

Παιδιά και έφηβοι

Άτομα με πάθηση του ήπατος και σοβαρή καρδιακή πάθηση ή κάποιες αρρυθμίες

Άτομα που παίρνουν ορισμένα φάρμακα

Συμπερασματικά, θυμηθείτε ότι ο γιατρός θα πρέπει να αξιολογεί πάντα ατομικά τους κινδύνους και τα οφέλη από την κατανάλωση κρασιού σε κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Η κατανάλωσή του μπορεί να έχει ευεργετικές ή επιζήμιες επιπτώσεις, ανάλογα με την ποσότητα, την ηλικία του ατόμου, τον τρόπο ζωής του, κ.τ.λ.

«Το κρασί κάνει τη ζωή καλύτερη και ευκολότερη, με λιγότερες εντάσεις και περισσότερη αντοχή.»

(Βενιαμίν Φραγκλίνος)

6. Παραδοσιακά ιάματα με κρασί

α) Τονωτικό:

Αναμείξτε $\frac{1}{4}$ του λίτρου κόκκινο κρασί με 2 κουταλάκια του γλυκού μέλι και ανακατέψτε καλά μέχρι να ρευστοποιηθεί πλήρως. Προσθέστε 2 κρόκους αυγού και χτυπήστε με έναν ξύλινο αυγοδάρτη για ένα λεπτό περίπου, και μετά προσθέστε τον χυμό 1 λεμονιού. Αυτή η τονωτική συνταγή πρέπει να λαμβάνεται με μικρές γουλιές 1 ή 2 φορές την ημέρα.



β) Για το Κρύωμα:

Για να ανακουφίσετε τα συμπτώματα ενός κρυώματος, πιείτε ένα ποτήρι κόκκινο κρασί πριν πάτε για ύπνο.

γ) Για δυσκοιλιότητα, στομαχόπονο, γαστρίτιδα, αϋπνία και νευρική κατάσταση.

Βάλτε 40 γρ. φύλλα βασιλικού σε 1 λίτρο κρασιού για 24 ώρες. Σουρώστε το κρασί και προσθέστε ένα ποτήρι μπράντυ για να βελτιώσετε τη συντήρησή τους. Αυτό το παρασκεύασμα έχει ηρεμιστικές, ανακουφιστικές για το φούσκωμα και αντισπασμωδικές ιδιότητες.

δ) Για την ακράτεια ούρων:

Σπάστε τα τσόφλια 15 αυγών (καλά πλυμένων) και αφήστε να μαριναριστούν για ένα μήνα στο μείγμα 1 λίτρου κόκκινου κρασιού και 1 ποτηριού μπράντυ, μετά σουρώστε το.

Παίρνουμε ένα κρασί πλούσιο σε μεταλλικά στοιχεία που συνιστάται για ακράτεια ούρων και περιπτώσεις έλλειψης ιχνοστοιχείων.

ε) Ουρικό οξύ:

Μαρινάρετε σε ένα λίτρο κόκκινου κρασιού, για 8 μέρες, 20 γρ. συμήδας (*betula rubescens*) και 20 γρ. φλαμουριάς (*fraxinus excelsior*). Ανακατεύετε κάθε μέρα.

Σουρώστε και πιείτε 2 κουταλιές της σούπας πριν το μεσημεριανό και πριν το βραδυνό.

ζ) Κούραση:

Αναμείξτε 30 γρ. φύλλων φασκόμηλου (*salvia officinalis*) και 30 γρ. φύλλων δενδρολίβανου (*rosmarinus officinalis*), βάλτε τα σε ένα λίτρο κόκκινο κρασί μαζί με 1,5 κουταλιές της σούπας μέλι, ζεστάνετε για 45 λεπτά σε μία λεκάνη με ζεστό νερό. Ανακατέψτε. Αφήστε το μείγμα να μαριναριστεί για 4 μέρες. Σουρώστε και πιείτε 2 κουταλιές της σούπας από το ίαμα 10 λεπτά πριν το μεσημεριανό και 10 λεπτά πριν το βραδυνό.

η) Για μείωση της κακής χοληστερόλης:

Βάλτε 50 γρ. μαιντανού σε $\frac{3}{4}$ του λίτρου κόκκινο κρασί. Αναμείξτε τα υλικά και αφήστε τα να μείνουν στο μπουκάλι για 12 μέρες. Πιείτε ένα μικρό φλυτζάνι μετά το βραδυνό.

θ) Για τη θεραπεία της εξασθένησης, της αδυναμίας, των εντερικών μολύνσεων και των πεπτικών σπασμών.



Αφήστε 6 ράβδους κανέλας να μαριναριστούν σε 1 λίτρο κόκκινο κρασί για μία εβδομάδα και μετά σουρώστε το.

Το κρασί που παίρνουμε έχει αφροδισιακές, ανακουφιστικές για το φούσκωμα, χωνευτικές, τονωτικές και αντισκωληκικές ιδιότητες.

ι) Για αποφυγή της επιληψίας:

Αναμείξτε ίσα μέρη δενδρολίβανου και και μετά βράστε τα σε κρασί.

Η λήψη του μείγματος σαν ένα εκχύλισμα 1 φορά την ημέρα βοηθάει στην απαλλαγή από το πρόβλημα της επιληψίας.

κ) Για αντιοξειδωτική και αντιγηραντική μάσκα:

Βάλτε δύο κουταλιές της σούπας κρασί σε ένα μπωλ και προσθέστε τέσσερις κουταλιές της σούπας ρευστό μέλι. Ανακατέψτε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί πλήρως. Απλώστε στο πρόσωπο και στο λαιμό, αφήστε για 15-20 λεπτά και ξεπλύνετε με λίγο ζεστό νερό.

λ) Κρασί δενδρολίβανου-απαλύνει τις ασθένειες της καρδιάς και την υδροπικία:

Βάλτε σε ένα μπουκάλι μία δεσμίδα από φύλλα και κλαδιά δενδρολίβανου κομμένα σε μικρά κομμάτια. Γεμίστε το με κόκκινο κρασί και μετά από επτά ή οχτώ ώρες, το κρασί δενδρολίβανου είναι έτοιμο. Καταναλώστε το καθημερινά, τρεις κουταλιές της σούπας δύο φορές την ημέρα, με την προϋπόθεση ότι δεν υπάρχει ιατρική ένδειξη για μη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών. Είναι ένα αποτελεσματικό καταπραυντικό σε περιπτώσεις υδροπικίας της καρδιάς, βοηθάει στην έκκριση του πλεονάζοντος υγρού μέσω της ούρησης .

μ) Ιατρικό τονωτικό κρασιού:καταπραυντικό στομάχου:

Σε ένα καθαρό μπουκάλι βάλτε 1 κλαδί δενδρολίβανου, 1 μοσχοκάρυδο, 3 εκ. ρίζας τζίντζερ και 3 εκ. φλοιού κανέλας. Μετά γεμίστε το μπουκάλι με κόκκινο κρασί, τοποθετήστε το σε δροσερό μέρος και αφήστε το να μαριναριστεί για δύο εβδομάδες. Μετά από αυτόν το χρόνο, σουρώστε το θεραπευτικό κρασί και προσθέστε λίγο πορτό,ανακατεύοντας καλά.

Πιείτε 1 φλυτζάνι ποτού μετά τα γεύματα.

Βιβλιογραφία:

AA. VV. Enciclopedia de las medicinas alternativas. Parramón Ediciones S.A. 2001.

Adams, Rex. *Miracle Medicine Foods*. Reward Books. 1997

Almodóvar, Miguel Ángel. *Cómo curan los alimentos: alimentos que pueden ayudar a mantener la salud, cuáles son las claves de una correcta nutrición*. Barcelona: RBA Libros, S.A. 2000.

Barnard, Neal. *Alimentos que combaten el dolor*. Barcelona: Paidós. 1999.

Bender, Arnold E. *Diccionario de nutrición y tecnología de los alimentos*. Zaragoza: Acribia DL 1994.

Bhajan, Yogi. *El poder curativo de los alimentos*. México: Diana. 2006.

Cerdeño, Víctor J. Martín. Consumo de vino en España. Distribución y Consumo, Vol 2, 2013. Universidad Complutense de Madrid

Gary Curhan, M.D., Sc.D., professor, medicine, Harvard Medical School and Harvard School of Public Health, Boston; Tapan Mehta, M.D., renal fellow, University of Colorado Denver, Anschutz Medical Center, Aurora; April 23, 2014, National Kidney Foundation meeting, Las Vegas. HealthDay.

GeyKF, et al. Inverse correlation between plasma vitamin E and mortality form ischemic hert disease in cross-cultural epidemiology. Am J ClinNutri 1991; 53:326S-34S.

Gorman, David O. A tu salud los sorprendentes efectos preventivos y terapéuticos del vino. Málaga: Sirio Editorial S.A. 2003.

Kelly Tracey. 50 remedios naturales para aliviar el resfriado. Barcelona: Parramón. 2002.

Leighton, F., Urquiaga, I. *Polifenoles del vino y salud humana*. Dpto de Biología

Celular y Molecular. Facultad de Ciencias Biológicas. Pontificia Universidad Católica de Chile.

López, Sandra Rebolo. *Estudio de la composición polifenólica de vinos tintos gallegos con D.O.: Ribeiro, Valedorras y Ribeira Sacra*. Departamento de Química Analítica, Nutrición y Bromatología. Universidad de Santiago de Compostela, Facultad de Ciencias, Campus de Lugo. 2007

Uhlemayr, Úrsula. Remedios de siempre: envolturas, baños, emplastes... Barcelona: Integral. 1999.

Zamora, Fernando Marín. Elaboración y crianza del vino tinto: aspectos científicos y prácticos. AMV Ediciones y Mundi-Prensa (2003).

Zamora, Manuela. *1000 consejos de la Botica Medieval*. Madrid: Servilibro. 2001.

Ιστοσελίδες

Méndez, Andreína: *Remedios caseros para el colesterol*. Mis remedios caseros. [en línea].

Dirección URL: <http://www.mis-remedios-caseros.com/colesterol.htm>

[consulta el 08/06/2014].

Ojeda, Hernán. *Los compuestos fenólicos de la uva*. Revista Enología Nº4, Año IV Septiembre-Octubre 2007. Dirección URL: http://www.revistaenologia.com/pdf/n22_ENO_Compuestos_Fenolicos_Ojeda_.pdf

[consulta el 05/06/2014].

Ortiz, Pilar Muñiz. *Efectos saludables del vino y de los subproductos de vinificación*. [en línea]. Acenología, Revista de Enología Científica y Profesional, Rubes Editorial, 29/04/2014.

http://www.acenologia.com/cienciaytecnologia/salud_cultura_vino_cienc0414.htm

s/a, Diccionario del vino

<http://www.diccionariodelvino.com/>[consulta el 16/06/2014].

s/a, El estudio MONICA o la relación entre antioxidantes y el riesgo de enfermedad coronaria.

http://www.saludpr.com/estudio_monica_relacion_antioxi_y_enf_coronaria.htm[consulta el 28/04/2014].

s/a, *El Mercado del vino: evolución y tendencias*. Organización Internacional de la Viña y el Vino, 13/05/2014.

http://www.oiv.int/oiv/info/es_press_conference_may_2014[consulta el 25/07/2014].

s/a, ¿Es bueno el vino para el corazón? 20/09/2011

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2265-vino-bueno-corazon.html>[consulta el 15/04/2014].

s/a, Las propiedades del vino

<http://cataswinebar.tripod.com/propiedades.htm>[consulta el 25/07/2014].

s/a, Principales propiedades del vino

http://www.clubplaneta.com.mx/bar/principales_propiedades_del_vino.htm[consulta el 20/05/2014].

s/a, Propiedades del vino

<http://www.botanical-online.com/medicinalesvino.htm>[consulta el 15/04/2014].

s/a, ¿Qué son y para qué sirven los taninos del vino tinto?

<http://www.vinetur.com/2013083013208/que-son-y-para-que-sirven-los-taninos-del-vino-tinto.html#>[consulta el 16/06/2014].

s/a, Romero (RosmarinusOfficinales L.).YerbaSana.cl. 2013

<http://yerbasana.cl/?a=788>[consulta el 04/06/2014].

s/a, Vinos: vino tinto y vino blanco, vinos de toronjil, de valeriana, de lúpulo, de romero, de ajeno, de centauro menor, de pepsina, de ajo.

http://www.canal-medicina.com/curas_naturales/vino_remedios_caseros_01.htm[consulta el 02/07/2014].

Sanz, Elena. *Cuatro beneficios de beber vino que deberías conocer*. Revista Muy Interesante, [en línea]. Madrid, España, 24/04/2013.

Dirección URL: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cuatro-beneficios-de-beber-vino-que-deberias-conocer-471366785231>

[consulta el 05/06/2014].

Vélez, Laura. Los beneficios del vino en la menopausia, [en línea], 01/01/2014.

<http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/menopausia/los-beneficios-del-vino-en-la-menopausia/>

[consulta el 28/04/2014].

7ο Κεφάλαιο

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ

Η ΕΝΟΤΗΤΑ

Τίτλος	Ντομάτες
Τομέας	Μικρής κλίμακας βιολογική παραγωγή
Η κύρια ομάδα - στόχος	<p>Το υλικό προορίζεται για</p> <ul style="list-style-type: none"> - Σπουδαστές στα σχολεία των εταίρων - Καθηγητές - Ενώσεις καταναλωτών - Κέντρα Επιμόρφωσης Ενηλίκων - Εκπαιδευτικούς που διδάσκουν μαθήματα σχετικά με το περιβάλλον και την διατροφή
Περιγραφή της ενότητας και των βασικών στόχων	<p>Αυτή η ενότητα σας βοηθά να κατανοήσετε :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Προέλευση και χαρακτηριστικά της ντομάτας -Αξία των ντόπιων ποικιλιών -Διαφορές μεταξύ βιολογικών και συμβατικών τοματών -Τεχνολογία για την βιολογική καλλιέργεια τομάτας -Τα οφέλη από την παραδοσιακή βουλγαρική κουζίνα και συνταγές με τομάτες
Διάρκεια εκπαίδευσης	<p>της</p> <p>Η μέγιστη διάρκεια της εκπαιδευτικής ενότητας είναι 24 ώρες, διαιρούμενες ως εξής:</p> <ul style="list-style-type: none"> 8 ώρες θεωρητικής κατάρτισης 8 ώρες για επίσκεψη σε γεωργικές εκμεταλλεύσεις μεταποιητικές μονάδες και αγορές 8 ώρες πρακτικής εξάσκησης
Μαθησιακοί στόχοι	<p>Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα ξέρετε:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ποιες τοπικές ποικιλίες τομάτας είναι κατάλληλες για βιολογική γεωργία

	<ul style="list-style-type: none"> -Τί διακρίνει την οργανική από την συμβατική παραγωγή -Πώς να καλλιεργήσετε οργανικές ντομάτες -Ποια είναι τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση οργανικών ντοματών -Πώς να παρασκευάσετε συνταγές με ντομάτα
Ικανότητες που θα αποκτηθούν	<p>Ειδικές ικανότητες :</p> <ul style="list-style-type: none"> - γνώση της αξίας της ντομάτας - πώς να καλλιεργήσετε οργανικές ντομάτες -πώς να προετοιμάσετε υγιεινές τροφές με ντομάτες
Παιδαγωγικές μέθοδοι	<p>Τύποι δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση:</p> <p>Θεωρητική κατάρτιση / συνδυασμένη μάθηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μάθημα στην τάξη - Εξ αποστάσεως μέσω διαδικτύου <p>Πρακτική εξάσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Έρευνα ενός συγκεκριμένου αντικειμένου επί τόπου - Καλλιέργεια - Ατομική εκπαίδευση

Περίληψη

Η ενότητα είναι δομημένη σε δύο βασικά μέρη: (1) Τα χαρακτηριστικά της ντομάτας και τα οφέλη της βιολογικής γεωργίας, και (2) Βιολογική παραγωγή τομάτας και παραδοσιακές συνταγές με ντομάτα.

Το πρώτο μέρος παρουσιάζει τις βασικές γνώσεις για την προέλευση και τα χαρακτηριστικά της ντομάτας. Υπάρχουν διάφορες τοπικές ποικιλίες τομάτας, οι οποίες είναι κατάλληλες για μια υγιεινή διατροφή. Γίνεται διάκριση μεταξύ των οφελών από βιολογικές και συμβατικές ντομάτες.

Το δεύτερο μέρος ασχολείται με την τεχνολογία βιολογικής καλλιέργειας της τομάτας και παρουσιάζονται διάφορες συνταγές της παραδοσιακής βουλγαρικής κουζίνας και τα οφέλη για την υγεία μας.

Λέξεις-κλειδιά: ντομάτες, βιολογική γεωργία, παραδοσιακά βουλγαρικά πιάτα.

Εισαγωγή

Οι ντομάτες είναι μια κύρια και παραδοσιακή καλλιέργεια στη Βουλγαρία. Σύμφωνα με το Υπ. Γεωργίας, το 2012 η έκταση που είχε φυτευτεί με ντομάτες ήταν 34.011 εκτάρια. Και στην συνολική παραγωγή νωπών λαχανικών καταλαμβάνουν τη δεύτερη θέση με μερίδιο 9,84 τοις εκατό. Η παραγωγή ανέρχεται σε περίπου 94.016 τόνους.

Χρησιμοποιείται για να καταναλωθεί φρέσκια στην εγχώρια αγορά, για κονσερβοποίηση και για εξαγωγή φρέσκια και επεξεργασμένη. Η ευρεία χρήση τους οφείλεται στην ωραία γεύση της και στη θρεπτική της αξία. Οι ακατέργαστες ντομάτες περιέχουν διάφορα αντιοξειδωτικά βιταμίνες και μεταλλικά άλατα που έχουν τη δυνατότητα να μας προστατεύουν από σοβαρές ασθένειες.

Η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C είναι από 2 έως 50 %. Επίσης υψηλή περιεκτικότητα έχουν κυρίως σε μεταλλικά άλατα - ασβεστίου και μαγνησίου, σιδήρου, μηλικό και κιτρικό οξύ. Τα οξέα προσδίδουν το φρουτώδες άρωμα και βοηθούν τα νεφρά και το πεπτικό σύστημα. Αυτό οφείλεται στις θεραπευτικές ιδιότητές τους.

Οι φρέσκες ντομάτες έχουν αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες, και επίσης προστατεύουν τον εγκέφαλο από εμφάνιση δυσάρεστων καταστάσεων όπως δυσλειτουργία της μνήμης και της γνωστικής λειτουργίας. Οι ντομάτες προσφέρουν πιο συγκεκριμένα οφέλη για τους άνδρες. Οι διατροφολόγοι συνιστούν οι άνδρες να τρώνε ντομάτες, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα, επειδή το λυκοπένιο το οποίο περιέχουν συμβάλλει στην υγεία του προστάτη.

Η θρεπτική αξία της ντομάτας οφείλεται στην περιεκτικότητά της σε αντιοξειδωτικά και άλλα ευεργετικά συστατικά. Η κύρια αντιοξειδωτική ουσία στις ντομάτες, το λυκοπένιο, εξουδετερώνει τις επιβλαβείς ελεύθερες ρίζες που καταστρέφουν τα κύτταρα του

σώματος. Οι ντομάτες περιέχουν επίσης βήτα-καροτίνη, φολικό οξύ και βιταμίνες A, C και E. Αποτελούν τρόφιμο με χαμηλές θερμίδες.

1. Κύρια περιεχόμενα

1.1. Προέλευση και χαρακτηριστικά των ντοματών.

Πατρίδα της ντομάτας είναι η Νότια και η Κεντρική Αμερική. Προέρχεται από την άγρια τομάτα που φύεται κατά μήκος της ακτής του Ειρηνικού στο Περού, η οποία ήταν ένας πολύ μικρός καρπός, με διάμετρο έως 2,5 εκατ. Αυτό το σχήμα ήταν κοινό και στο Μεξικό, και σε άλλες χώρες της Νότιας και της Κεντρικής Αμερικής. Πιστεύεται ότι αυτός είναι ο πρόδρομος της σημερινής ντομάτας. Αυτή υπήρχε ήδη στην πατρίδα της, πολύ πριν από την ανακάλυψη της Αμερικής από τον Χριστόφορο Κολόμβο. Οι αρχαίοι κάτοικοι του Περού είχαν οδηγηθεί στην καλλιέργειά της από ασυνείδητη επιλογή. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε από τους Ισπανούς κατά τον 16^ο αιώνα, λίγο μετά την κατάκτηση του Περού. Από εκεί ήλθε στην Ιταλία, όπου ήταν γνωστή ως "περουβιανό μήλο". Το πιο ενδιαφέρον πράγμα για τις ντομάτες είναι ότι αρχικά είχαν καλλιεργηθεί ως καλλωπιστικό φυτό, λόγω της ομορφιάς των λουλουδιών και των καρπών της.

Στη Βόρεια Αμερική, θεωρούνταν δηλητηριώδεις. Αναφέρεται μια περίπτωση στην οποία κατά την αμερικανική επανάσταση κάποιοι «νομιμόφρονες», για να ευχαριστήσουν τον Άγγλο Βασιλιά, θέλησαν να δηλητηριάσουν τον επι κεφαλής των ανταρτών - στρατηγό George Washington, ο οποίος, επέζησε αυτής της «απόπειρας δηλητηρίασης» έζησε για πολλά χρόνια και έγινε ο πρώτος πρόεδρος των ΗΠΑ.

Το 1811 είχε εκδοθεί βοτανικό λεξικό, το οποίο προσεκτικά ανέφερε, "...Αν και η ντομάτα θεωρείται δηλητηριώδες φυτό, στην Ιταλία το τρώνε με πιπέρι, σκόρδο και λάδι ... ". Αυτό παρά το γεγονός ότι στην πατρίδα της το Μεξικό και το Περού, ακόμη και στον 5^ο αιώνα π.Χ. οι αρχαίοι Ίνκας και οι Αζτέκοι την καλλιεργούσαν και την χρησιμοποιούσαν για φαγητό. Η εξάπλωσή της στην Ευρώπη έγινε μόνο στον 16^ο αιώνα, στην Ιταλία ονομαζόταν επίσης «χρυσό μήλο» και στη Γαλλία «μήλο της αγάπης».

Σήμερα οι ντομάτες καλλιεργούνται σε όλο τον κόσμο, όχι μόνο στον Νότο αλλά και στα μεσαία γεωγραφικά πλάτη, και ακόμα και στα βόρεια, έχοντας φθάσει έως και στον Αρκτικό Κύκλο. Καλλιεργούνται ακόμη και σε περιοχές του αιώνιου παγετού, έως και την Γιακουτία.

Περιέργως, ο πρόγονος της ντομάτας ζύγιζε περίπου 1 γρ. ενώ σήμερα, κάποιες ποικιλίες μπορούν να φθάσουν και περισσότερο από 1 κιλό.

Βοτανική περιγραφή

Η ντομάτα (*Solanum lycopersicum*) είναι φυτικό είδος που ανήκει στην οικογένεια Solanaceae. Οι ντομάτες καλλιεργούνται για τους καρπούς τους σε ετήσιες καλλιέργειες αλλά σε περιοχές όπου η θερμοκρασία του αέρα και του εδάφους δεν πέφτει κάτω από τους 0 ° C, μπορούν να καλλιεργηθούν και σε πολυετείς καλλιέργειες.

Το ριζικό σύστημα της τομάτας είναι πολύ καλά αναπτυγμένο. Η θέση και η έκταση της ανάπτυξης της καθορίζεται από τα χαρακτηριστικά της κάθε ποικιλίας, τις μεθόδους καλλιέργειας και προστασίας. Το κύριο μέρος των ριζών της φθάνουν ένα μέτρο βαθιά μέσα στο έδαφος, αλλά μερικές φορές κάποιες ποικιλίες φθάνουν μέχρι το 1,5 μέτρο βάθος. Όταν οι τομάτες φυτεύονται από σπορόφυτα, το ριζικό σύστημα βρίσκεται σε μικρό βάθος. Κάθε μέρος του στελέχους είναι σε θέση να αναπτύξει πρόσθετες ρίζες.

Το στέλεχος της ντομάτας μπορεί να καταλήγει σε μια κορυφή που αναπτύσσεται συνεχώς και υποστηρίζεται με πρόσδεση πάνω σε καλάμια ή σε σχοινιά. Οι ντοματιές έχουν κλαδιά στη βάση του μίσχου των φύλλων. Ο αριθμός τους ποικίλει και είναι συνήθως μεγάλος. Τα ψηλότερα κλαδιά είναι πιο μικρά ή δεν αναπτύσσονται. Στην προσπάθεια παραγωγής μεγαλύτερων καρπών που να ωριμάζουν συγχρόνως, τα κλαδιά αφαιρούνται. Το στέλεχος είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά που διαφοροποιούνται αναλόγως προς την ποικιλία.

Τα φύλλα μπορεί να είναι απλού τύπου ή τύπου πατάτας, ανάλογα με το μέγεθος των χωρισμάτων των φύλλων. Το κάθε φύλλο είναι ολόκληρο με μία, δύο ή πολλαπλές οδοντωτές περιφέρειες. Τα χαρακτηριστικά των φύλλων χρησιμοποιούνται ως ένα σημαντικό στοιχείο αναγνώρισης της κάθε ποικιλίας.



Τα άνθη μπορεί να είναι απλά (χωρίς κλαδιά), σύνθετα (με πολλά κλαδιά) και μεσαία (δυο κλαδιά). Τα άνθη σχηματίζονται κυρίως ανάμεσα στους κόμβους των στελεχών και σπάνια στη βάση των κοτσάνιων των φύλλων. Τα άνθη της ντομάτας συνδέονται με μικρά κοτσάνια με καμπές στους άξονες. Υπάρχουν ποικιλίες ντομάτας οι οποίες δεν έχουν καμπές στα κοτσάνια και οι καρποί συλλέγονται πάντα χωρίς κοτσάνι. Η ανθοφορία είναι κανονική αν υπάρχουν 5-6 μέρη του άνθους (σέπαλα, πέταλα και στήμονες) και μη κανονική αν ο αριθμός των τμημάτων του άνθους είναι μεγαλύτερος ή λείπει κάποιο μέρος (συνήθως λείπουν οι στήμονες). Επειδή οι ποικιλίες σχημάτισαν διαφορετικούς τύπους ανθοφορίας ταυτόχρονα, αυτό το χαρακτηριστικό δύσκολα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως στοιχείο διάκρισης.

Οι καρποί της ντομάτας είναι ζουμεροί. Κατά την ωρίμανση χρωματίζονται από ελαφρύ πράσινο μέχρι σκούρο πράσινο. Μερικές φορές οι πράσινοι καρποί έχουν ένα πιο σκούρο δακτύλιο γύρω από τον μίσχο. Μετά την ωρίμανση οι ντομάτες παίρνουν κόκκινο, ροζ, κίτρινο ή πορτοκαλί χρώμα ποικίλης έντασης. Το βάρος των καρπών ποικίλει σε πολύ ευρύ φάσμα από 10 έως 200 γραμ. ή και περισσότερο. Οι καρποί έχουν κουκούτσια ή και όχι. Αυτό είναι ένα σημαντικό γνώρισμα της κάθε ποικιλίας.

Οι σπόροι της ντομάτας έχουν επίπεδο ή στρογγυλεμένο τριγωνικό σχήμα, κρέμ ή καφέ χρώμα, με ή χωρίς τρίχες. Όταν αποθηκεύονται σωστά οι σπόροι της ντομάτας διατηρούν τη βλαστική τους ικανότητα για 5-6 χρόνια.

Το περιεχόμενο των καρπών

Οι ώριμες ντομάτες έχουν υψηλή θρεπτική και γευστική αξία και είναι πολύ υγιεινά προϊόντα. Η χημική τους σύνθεση ποικίλλει ευρέως ανάλογα με τα χαρακτηριστικά του εδάφους, τις κλιματικές συνθήκες, το αν η καλλιέργεια είναι βιολογική ή όχι και την κάθε ποικιλία. Οι ντομάτες έχουν πλούσια περιεκτικότητα σε βιταμίνες (C, καροτίνη, βιταμίνες του συμπλέγματος Β - Β1, Β2, Β3, Β6, Β9 και ΡΡ, βιταμίνη Η, ινοσιτόλη). Το κύριο καροτενοειδές που καθορίζει το χρώμα είναι το λυκοπένιο.

Επι πλέον περιέχουν μεταλλικά άλατα (νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο, θείο, χλώριο), και μια ολόκληρη σειρά ιχνοστοιχείων - ψευδάργυρο, κοβάλτιο, χαλκό, μαγγάνιο, ιώδιο, φθόριο), τα οποία έχουν ευεργετική επίδραση στη συνολική κατάσταση του οργανισμού. Επίσης περιέχουν οργανικά οξέα (κιτρικό, μηλικό, γαλακτικό, οξαλικό οξύ), αλλά σε σημαντικά μικρότερο ποσοστό από ό, τι οι πατάτες, τα παντζάρια, το σπανάκι.

Το μηλικό και κιτρικό οξύ δίνουν στις ντομάτες ιδιαίτερα δροσιστική γεύση, αλλά και αυξάνουν την όρεξη και ενισχύουν την πέψη. Περιλαμβάνουν επίσης αζωτούχες ουσίες, ζάχαρη, πηκτίνη, αρωματικές ουσίες, και χρωστικές ουσίες (κίτρινο, πορτοκαλί, λυκοπένιο, καροτένιο). Οι ντομάτες περιέχουν λίγες ίνες, οι οποίες είναι απαλές και δεν ερεθίζουν τον γαστρεντερικό βλεννογόνο.

Μεγάλο μέρος της ξηράς ουσίας τους είναι υδατάνθρακες οι οποίοι είναι κυρίως διαλυτά σάκχαρα (γλυκόζη και φρουκτόζη) και πολύ λίγη σακχαρόζη (0,5-1,5%). Το περιεχόμενο των υπολοίπων υδατανθράκων είναι πολύ λίγο άμυλο 0,05% ,δεξτρίνη 0,06- 0,2%, ημικυτταρίνη 0,1-0,2%, κυτταρίνη - 0,16 - 0,31%. Η πηκτίνη αποτελεί κατά μέσο όρο το 3,9% της ξηρής ουσίας.

Οι ντομάτες δεν θα πρέπει να αποκλείονται από τη διατροφή των ανθρώπων που πάσχουν από ασθένειες των νεφρών, αλλά και από άλλες ασθένειες των αρθρώσεων, οι οποίες σχετίζονται με διαταραγμένο μεταβολισμό. Εξ άλλου, οι άγουρες ντομάτες περιέχουν τη δηλητηριώδη ουσία σολανίνη. Η παρουσία της μειώνεται με την ωρίμανση, ενώ στις κόκκινες ντομάτες εξαφανίζεται εντελώς. Ως εκ τούτου, είναι αναγκαίο να μην τρώμε άγουρες ντομάτες αφού 0,2 γραμμάρια σολανίνη μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, ζύσιμο στο λαιμό και μερικές φορές σπασμούς. Σε κονσερβοποιημένες άγουρες ντομάτες η σολανίνη αραιώνεται με την άλμη, η οποία εξουδετερώνει την τοξικότητά της.

1.2. Τοπικές ποικιλίες τομάτας

Ιδανική – μια κοινή παραδοσιακή ποικιλία μέσου ύψους, πρώιμη με μεγάλους καρπούς 130 - 200 γραμ., με ελαφρώς τριγωνικό σχήμα, πορτοκαλί ή κόκκινο χρώμα εύγευστη, κατάλληλη για νωπή κατανάλωση. Καλλιεργείται με τη χρήση κατασκευών υποστήριξης.

Rila F1 – μία πολύ παραγωγική ποικιλία, κατάλληλη για καλλιέργεια σε θερμοκήπια ή και σε εξωτερικούς χώρους. Οι καρποί είναι λείοι, σαρκώδεις, χωρίς πράσινο δακτύλιο όταν είναι ώριμοι. Καλλιεργούνται με υποστηρικτικές κατασκευές και είναι πολύ ανθεκτικοί στον ιό του μωσαϊκού του καπνού.

Milyana – μεσαίας πρωιμότητας ποικιλία, με μεγάλους στρογγυλούς καρπούς, 150-200 γραμ., σαρκώδεις και με πυκνό, έντονο κόκκινο χρώμα. Γύρω από τον μίσχο υπάρχει ένας πράσινος δακτύλιος ο οποίος στην ωρίμανση εξαφανίζεται. Με πολύ καλή γεύση είναι κατάλληλη για νωπή κατανάλωση και για παραγωγή πάστας και χυμών υψηλής ποιότητας.

Έλενα F1 – μια υβριδική ποικιλία με υποστηρικτικές κατασκευές. Οι καρποί πριν από την ωρίμανση έχουν ένα πράσινο δακτύλιο και έντονο κόκκινο χρώμα, λεία επιφάνεια και είναι νόστιμοι. Με καλή καλλιέργεια μπορούν να φθάσουν τα 220-300 γραμ. Τα φυτά είναι ανθεκτικά σε υψηλές θερμοκρασίες και ασθένειες.

Triumph F1 - μια γενική ποικιλία (διασταύρωση μεταξύ δύο ποικιλιών με τεχνητή επιλογή). Έχει πολύ υψηλή γονιμότητα, και προορίζεται για νωπή κατανάλωση και επεξεργασία. Οι καρποί είναι περίπου 100 γραμ., στρογγυλοί, λείοι, σκληροί, πολύ νόστιμοι και ανθεκτικοί στις ασθένειες και τις δυσμενείς καιρικές συνθήκες.

Plovdiv carotene - μια γενική ποικιλία μέσης πρωιμότητας. Περιέχει περίπου 60% καροτίνη και 40% λυκοπένιο της συνολικής μελάγχρωσης που φτάνει το 6,5 %. Οι καρποί έχουν μέσο βάρος 70-80 γραμ., είναι στρογγυλοί, λείοι, μεσαίας σκληρότητας. Η σάρκα έχει χρώμα κόκκινο πορτοκαλί. Η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C είναι 50 έως 60 mg %. Έχει καλλιεργητική περίοδο 115-118 ημερών. Μέση απόδοση 4200-4800 κιλά / εκτάριο. Προορίζεται για νωπή κατανάλωση και βιομηχανική μεταποίηση σε χυμό, καθώς και παιδικά και διαιτητικά τρόφιμα. Ανθεκτική στον ιό του κηλιδωτού μαρασμού της ντομάτας.



1.3. Οι διαφορές μεταξύ βιολογικών και συμβατικών ντοματών.

Οι όροι οργανικά, οικολογικά ή βιολογικά προϊόντα σημαίνουν το ίδιο πράγμα - τα προϊόντα που καλλιεργούνται χωρίς τη βοήθεια της γενετικής μηχανικής, χωρίς

φυτοφάρμακα, χημικά λιπάσματα και άλλες συνθετικές ουσίες για την προστασία από τα έντομα ή την κακή απόδοση. Αυτά επίσης συσκευάζονται και αποθηκεύονται με τρόπο που δεν επηρεάζει τις γεύστικές τους ιδιότητες.

Οργανικές ντομάτες

Οι οργανικές ντομάτες είναι πράγματι πολύ πιο υγιεινές από εκείνες που καλλιεργούνται με τη βοήθεια χημικών. Αυτό δείχνει και μια νέα έρευνα του Ομοσπονδιακού Πανεπιστημίου της Ciara στη Βραζιλία και του Πανεπιστημίου της Αβινιόν στη Γαλλία. Παρά το ότι είναι μικρότερες, περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C και πολυφαινόλες, οι οποίες ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα ώστε να καταπολεμά πολλές χρόνιες ασθένειες και τον καρκίνο.

Ο λόγος για την υψηλή συγκέντρωση θρεπτικών ουσιών είναι η σημαντική δυσκολία και οι προκλήσεις του περιβάλλοντος που αντιμετωπίζουν τα οργανικά φυτά. Ενώ οι συμβατικά καλλιεργούμενες ντομάτες υποστηρίζονται με τα φυτοφάρμακα και τα λιπάσματα, η οργανική γεωργία αναγκάζει τα φυτά να προστατεύσουν τον εαυτό τους από παράσιτα και άλλες ανεπιθύμητες συνθήκες του περιβάλλοντος. Η μεγαλύτερη πίεση στην οποία υπόκεινται, οδηγεί στη συσσώρευση περισσότερων ουσιών που είναι ευεργετικές για την ανθρώπινη υγεία.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στην εξειδικευμένη έκδοση της Public Library of Science ONE (PLOS ONE), σύγκρινε τη σύνθεση ντοματών που καλλιεργούνταν σε γειτονικά αγροκτήματα με συμβατικές ή βιολογικές μεθόδους στην ίδια περιοχή της Πολιτείας Ciara της Βραζιλίας. Τα αγροκτήματα απείχαν λιγότερο από 1,5 χιλιόμετρο το ένα από το άλλο, έτσι ώστε το χώμα και οι καιρικές συνθήκες και στις δύο διαδικασίες ήταν πανομοιότυπα. Οι ειδικοί συνέλεξαν τυχαία καρπούς 30 φυτών και από τα δύο αγροκτήματα και τα ανέλυσαν.

Οι οργανικές ντομάτες ήταν κατά μέσο όρο 40% μικρότερες από τις συμβατικές, αλλά η συγκέντρωση της βιταμίνης C σε αυτές ήταν 57% υψηλότερη. Οι ώριμες οργανικές ντομάτες περιείχαν 2 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από την κατηγορία των πολυφαινόλων. Αυτά περιλαμβάνουν φλαβονοειδή, τα οποία ευθύνονται για τα περισσότερα από τα οφέλη στην υγεία μας. Αυτά μειώνουν το οξειδωτικό στρες και τις βλάβες στα κύτταρα που σχετίζονται με χρόνιες παθήσεις όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διάφορες μορφές καρκίνου και άνοιας.

Το Λυκοπένιο, ένα φλαβονοειδές, το οποίο βρίσκεται στην υψηλότερη συγκέντρωση στις ντομάτες, όχι μόνο μειώνει τον κίνδυνο του καρκίνου, αλλά επίσης μειώνει την ανάπτυξη και εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων.



Τα χαρακτηριστικά των οργανικών ντοματών:

- Δεν περιέχουν φυτοφάρμακα, νιτρικά και μιτοτοξίνη (βαρέα μέταλλα και αντιβιοτικά)
- Δεν περιεχουν γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.
- Έχουν υψηλότερο κόστος λόγω της ανάγκης μεγαλύτερης καλλιεργητικής φροντίδας που απαιτεί περισσότερο ανθρώπινο δυναμικό αλλά και του κόστους πιστοποίησης των προϊόντων.
- Η καλλιέργεια δίνει μικρότερη απόδοση ανά στρέμμα.
- Έχουν περιορισμένη αγορά (λόγω υψηλότερων τιμών).

Τα χαρακτηριστικά των συμβατικών ντοματών:

- Οι συμβατικές ντομάτες περιέχουν φυτοφάρμακα, νιτρικά και τοξίνες.
- Η καλλιέργειά τους δίνει υψηλότερη απόδοση ανά στρέμμα.
- Έχουν μικρότερο κόστος λόγω της χρήσης χημικών ουσιών για λίπανση και εντομοκτόνων.
- Μεταφέρονται ευκολότερα (λόγω μεγαλύτερης αντοχής).
- Έχουν μεγαλύτερη αγορά (λόγω χαμηλότερων τιμών).

Β' ΜΕΡΟΣ

2. Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

2.1.. ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ Για την καλλιέργεια βιολογικών τομάτων

Η ντομάτα είναι ένα φυτό που αγαπά τη ζέση. Η βέλτιστη θερμοκρασία για την σωστή ανάπτυξη του φυτού είναι με 24-25°C. Σε θερμοκρασίες κάτω από 15 ° C δύσκολα σχηματίζονται οι χρωστικές ουσίες και οι καρποί γίνονται κιτρινωποί. Χρωστικές ουσίες δεν μπορούν επίσης να σχηματιστούν σε θερμοκρασίες πάνω από 42 ° C, οπότε οι καρποί είναι κίτρινοι, τα φύλλα μικρά, και οι ντομάτες εμφανίζουν εγκαύματα.

Το φυτό της ντομάτας έχει μέσες απαιτήσεις υγρασίας. Μπορεί να αναπτυχθεί και χωρίς άρδευση. Όμως το συχνό πότισμα εξασφαλίζει άφθονη συγκομιδή. Εάν η υγρασία εδάφους έχει έντονες διακυμάνσεις μετά τον σχηματισμό των καρπών, αυτοί παρουσιάζουν πολλές και έντονες ρωγμές. Πολύ σημαντική επίσης είναι η υγρασία του αέρα. Σε υψηλή υγρασία αυξάνεται ο κίνδυνος των μυκητιάσεων και παρεμποδίζεται η επικονίαση.

Οι ντομάτες μπορούν να καλλιεργηθούν σε διαφορετικά εδάφη εφ' όσον είναι καλά δομημένα και γόνιμα. Προτεινόμενες ποικιλίες τομάτας είναι οι Triumph, Augusta και Balkan (για αποφλοιωμένες ντομάτες), Hebros και άλλες.

Η πρώτη καλλιέργεια τομάτας γίνεται από σπορόφυτα. Τα σπορόφυτα καλλιεργούνται σε θερμοκήπια χρησιμοποιώντας ειδικά κουτιά με πλέγμα. Για να παραχθούν σπορόφυτα για 1 εκτάριο θα πρέπει να σπαρθούν 25-30 γραμμάρια σπόρων. Τα σπορόφυτα φυτεύονται από την 1 έως τις 10 Φεβρουαρίου. Ανά 1 τ.μ. χρειάζονται 3 γραμμάρια σπόρων. Μεταξύ 1ης και της 15ης Μαρτίου, όταν σχηματίζονται τα πρώτα ζεύγη φύλλων, τα σπορόφυτα πρέπει να φυτευτούν στο θερμοκήπιο με αποστάσεις 10 × 10 εκατ.

Δύο έως τρεις εβδομάδες πριν από την μεταφύτευση στο θερμοκήπιο θα πρέπει να γίνει η προπαρασκευή του εδάφους. Σε μέρη όπου θα γίνουν αυλάκια το έδαφος πρέπει να σκαφτεί σε βάθος 12 εκατοστών. Περίπου 7 εκατ. από αυτό το βάθος γεμίζει με ένα μίγμα από συνθετικό χώμα και στάχτες ξύλου. Τα σπορόφυτα φυτεύονται και πρέπει να διαμορφωθούν υψηλές ράχες. Αμέσως μετά από αυτή τη διαδικασία τα φυτά ψεκάζονται με σκεύασμα 500. Για να ενισχυθούν τα σπορόφυτα συνίσταται κλάδεμα της ρίζας περίπου κατά ¼ και μούλιασμα των νεαρών φυτών σε διάλυμα από φύλλα αχίλλειας (αγραψιθιάς). Η συνταγή είναι 1

κιλό φρέσκα άνθη του φυτού αχίλλεια /ή 300 γραμ. αποξηραμένα/ μουλιασμένα σε 5 λίτρα βρόχινο νερό. Για 2 -3 μέρες , ανακατεύετε το υγρό περιοδικά και είναι έτοιμο για χρήση.

Μετά τη φύτευση των δενδρυλλίων τα αυλάκια καλύπτονται με ένα λεπτό στρώμα από ξερά φύλλα ή άχυρο. Τα ψηλά αυλάκια βοηθούν το «κρεβάτι των φυτών» να ζεσταθεί σε αντίθεση με την επίπεδη επιφάνεια. Το ζεστό χώμα είναι απαραίτητο για τα νεαρά φυτά και ευνοεί τη ριζοβολία.

Είναι πολύ σημαντικό το «κρεβάτι», στο οποίο εμείς φυτεύουμε τα σπορόφυτα να είναι θερμό, ακόμη και σε θερμοκήπια. Οι κηπουροί βιώνουν μερικές φορές την απογοήτευση επειδή αγνοούν ότι στα φυτά δεν αρέσει το κρύο έδαφος. Σε κρύο καιρό, συνιστάται να τοποθετούμε μπουκάλια που θα γεμίζουν αρκετές φορές με ζεστό νερό εκεί όπου πρόκειται να φυτεύσουμε σπορόφυτα. Αυτή η μέθοδος προετοιμασίας του εδάφους πριν από τη μεταφύτευση μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην καλλιέργεια ντομάτας σε εξωτερικούς χώρους.

Για να μην αναπτυχθούν πρόωρα, τα σπορόφυτα ντομάτας καλλιεργούνται σε σχετικά χαμηλή θερμοκρασία, περίπου 17° C, και σε περιορισμένη υγρασία εδάφους. Σημαντικό στη μεταφύτευση φυτών είναι να έχουν ξηρανθεί τις τελευταίες 10 μέρες πριν φυτευθούν σε εξωτερικό χώρο.

Η μεταφυτευμένη ντοματιά σχηματίζει σύντομα νέες ρίζες σε ρηχό έδαφος. Για να ενθαρύνετε τον σχηματισμό βαθιάς ρίζας υπάρχει μία πρακτική: βάζετε σε περίπου 10 εκ. βάθος άδεια δοχεία γιαουρτιού με με προανοιγμένες οπές στον πάτο. Γεμίστε σταδιακά τα δοχεία με νερό, παρέχοντας έτσι άρδευση στο βαθύτερο στρώμα του εδάφους. Οι ντοματιές με βαθύ ριζικό σύστημα είναι πιο ανθεκτικές στις ασθένειες και στη ζέστη του καλοκαιριού.

Η προετοιμασία του εδάφους για την καλλιέργεια πρώιμων ντοματών, περιλαμβάνει όργωμα σε βάθος 25-30 εκατ. και εισαγωγή κομπόστ.

Χρειάζονται περίπου 4 τόνοι ανά στρέμμα. Επίσης το έδαφος θα πρέπει να οργωθεί δύο φορές πριν φυτέψετε. Πριν την ωρίμανση, οι ντομάτες πρέπει να ποτίζονται λιγότερο συχνά, αλλά η υγρασία του εδάφους να μην πέφτει κάτω από 70% PPV. Όταν ο καρπός αρχίζει να σχηματίζεται, μπορείτε να ενδυναμώσετε επι πλέον τα φυτά ψεκάζοντας με διάλυμα 501. Εφαρμόστε το διάλυμα νωρίς το πρωί. Εάν σε μεταγενέστερο στάδιο τα φυτά δεν είναι αρκετά δυνατά, επαναλάβετε τη διαδικασία.

Στα σεμινάρια του για τη γεωργία ο Ρούντολφ Στάινερ συνιστά την προετοιμασία ειδικού κομπόστ για τις ντομάτες. Το φθινόπωρο, μετά την συγκομιδή, συγκεντρώστε τους βλαστούς και τα φύλλα της ντομάτας σε ξεχωριστή στοίβα.

Προσθέστε από πάνω κοπριά και ετοιμάστε το δικό σας βιοδυναμικό κομπόστ. Έτσι τονώνεται η καρποφορία. Αφού βάλετε το κομπόστ δεν θα πρέπει να ξεχάσετε να καλύψετε πάλι το αυλάκι με φύλλα ή άχυρο, ώστε να διατηρηθεί το έδαφος υγρό.

Μόλις ο καρπός έχει αναπτυχθεί πλήρως και αρχίσει η ωρίμανση και η συγκομιδή, η υγρασία του εδάφους δεν θα πρέπει να πέφτει κάτω από 80% PPV. Η άρδευση πραγματοποιείται κάθε 4-6 μέρες και προσέξτε να μην υπάρχουν πολλές διακυμάνσεις στη υγρασία του εδάφους γιατί προκαλούνται σκασίματα στον καρπό. Ο αλευρώδης του θερμοκηπίου είναι μεγάλος εχθρός της ντομάτας του θερμοκηπίου. Για την εκδίωξη του αλευρώδη συστήνεται η φύτευση ταγέτη στα «κρεβάτια» της ντοματιάς.

Είναι πιθανό οι ντομάτες του θερμοκηπίου να αρρωστήσουν από τον ιό, ο οποίος μεταδίδεται με την επαφή με μολυσμένα φύλλα ή εργαλεία. Τα μολυσμένα φύλλα γίνονται λευκά, τα διπλωμένα και όλα τα μολυσμένα φυτά πρέπει να ξεριζωθούν και να πεταχτούν. Σε ντομάτες εξωτερικού χώρου μπορεί να εμφανιστούν μάυρα στίγματα στα φύλλα. Αυτό συμβαίνει πιο συχνά όταν υπάρχουν πατάτες δίπλα στις ντομάτες και μεταδίδεται η μόλυνση. Τα άρρωστα φυτά πρέπει να καταστρέφονται.

Πριν ωριμάσουν, τα φυτά μπορούν να ποτίζονται με νερό της βρύσης ή με ψεκασμό. Αλλά μετέπειτα, μόνο με τρεχούμενο νερό αργά το απόγευμα, το βράδυ ή το πρωί όταν οι καρποί είναι επαρκώς δροσεροί. Αν αυτό δεν τηρηθεί, τα φύλλα καίγονται και οι καρποί σπάνε.

Το πρώτο ξεχορτάρισμα γίνεται μόλις φυτευτούν οι ντομάτες για να βελτιώσει τις συνθήκες. Είναι σημαντικό για την αρχική ανάπτυξη των ριζών και την σωστή καλλιέργεια.

Αργότερα μπορούν να γίνουν δύο ή τρία ξεχορταριάσματα αν είναι απαραίτητο. Κοινή πρακτική στην καλλιέργεια ντομάτας είναι το κλάδεμα. Πραγματοποιείται για να αποκτήσουμε μεγαλύτερους καρπούς. Η συγκομιδή των πρώιμων ντοματών ξεκινάει συνήθως κοντά στις 15-20 Ιουνίου.

Στην συγκομιδή της ντομάτας είναι σημαντικό να ακολουθείται το βιοδυναμικό ημερολόγιο. Οι ντομάτες πρέπει να συλλέγονται τις μέρες που η πορεία του φεγγαριού είναι ανοδική.

2.2. Παραδοσιακή κουζίνα και συνταγές

α. Χυμός ντομάτας (τοματόζουμο)

Το τοματόζουμο χωρίς προσθήκη αλατιού και κατά προτίμηση φρέσκο παρασκευάζεται στο σπίτι και είναι πολύ υγιεινό. Περιέχει πολύ λίγες θερμίδες, κορεσμένο λίπος και χοληστερόλη. Επίσης, έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο και αποτελεί μια πλούσια πηγή βιταμινών A, C, B6 και K, θειαμίνη (βιταμίνη B1), νιασίνη (βιταμίνη B3). Επίσης περιέχει φολικό οξύ, και ιχνοστοιχεία, σίδηρο, ασβέστιο, φωσφορικά άλατα, μαγνήσιο, χαλκό, κάλιο και μαγγάνιο. Τέλος ο χυμός ντομάτας είναι πλούσιος σε φυτικές ίνες, και οι περισσότερες από τις θερμίδες του προέρχονται από τα φυσικά σάκχαρα που περιέχονται σε αυτόν.

Το να πίνετε ακόμα και ένα ποτήρι χυμό ντομάτας την ημέρα, θα σας βοηθήσει να αποφύγετε την ανάπτυξη πολλών σοβαρών ασθενειών και να επωφεληθείτε από τις υγιεινές επιπτώσεις του.

Αντιοξειδωτικά

Οι ντομάτες είναι μια πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών. Βοηθούν το σώμα να αυτοκαθαριστεί από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν οξείδωση των ιστών, που οδηγεί σε φλεγμονή και τον πιθανό κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών ασθενειών. Τα αντιοξειδωτικά βοηθούν στην επιβράδυνση των επιπτώσεων της γήρανσης.

Ντομάτες στην πρόληψη του καρκίνου

Οι ντομάτες είναι μια πλούσια πηγή λυκοπενίου. Σε αυτό οφείλεται το πλούσιο κόκκινό τους χρώμα. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το λυκοπένιο είναι αποτελεσματικό στην πρόληψη πολλών τύπων καρκίνου, ειδικά του καρκίνου του μαστού, του προστάτη, των πνευμόνων, του παγκρέατος και του παχέος εντέρου.

Ο χυμός ντομάτας διεγείρει το ανοσοποιητικό

Ως μια πλούσια πηγή βιταμινών C και A, ο χυμός ντομάτας διεγείρει το ανοσοποιητικό σύστημα. Διαπιστώθηκε ότι οι άνθρωποι που πίνουν ένα ποτήρι χυμό ντομάτας την ημέρα, αρρωσταίνουν πιο σπάνια από γρίπη ή κρυολόγημα. Αυτές οι βιταμίνες βοηθούν επίσης στην πρόληψη μολύνσεων και φλεγμονών.

Μειώνει την κακή χοληστερόλη

Η κακή (LDL) χοληστερόλη στο αίμα συσσωρεύεται από κατανάλωση τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη και προκαλεί τις λιπαρές πλάκες στα τοιχώματα των αρτηριών. Ως αποτέλεσμα, η καρδιά πρέπει να εργαστεί πολύ

σκληρότερα για να αντλεί το αίμα μέσω αυτών των αρτηριών, και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε υψηλή αρτηριακή πίεση. Τελικά αυτές οι λιπαρές πλάκες είναι δυνατόν να διαχωριστούν και να περάσουν μέσα από το αίμα κι έτσι να προκαλέσουν εγκεφαλικό επεισόδιο ή καρδιακή προσβολή. Οι ντομάτες περιέχουν φυτικές ίνες και νιασίνη, που καταστρέφουν τις πλάκες που συσσωρεύονται στα αιμοφόρα αγγεία.

Οι ντομάτες μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου

Μια ουσία στο αίμα που ονομάζεται ομοκυστεΐνη, καταστρέφει το τοίχωμα των αιμοφόρων αγγείων και οδηγεί σε καρδιακά νοσήματα. Οι ντομάτες περιέχουν βιταμίνη Β6, η οποία ενεργά διασπά την ομοκυστεΐνη και έτσι παράγονται μόρια που είναι αβλαβή για τον οργανισμό.

Εμποδίζει την εκφύλιση της ωχράς κηλίδας

Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν ότι οι τομάτες μπορούν να προστατεύσουν από την εμφάνιση εκφύλισης της ωχράς κηλίδας των οφθαλμών. Αυτή η πάθηση είναι διαδεδομένη λόγω της άυξης του μέσου προσδόκιμου ζωής και οδηγεί σε τύφλωση.

Αποτρέπει τη δυσκοιλιότητα

Οι ντομάτες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Οι φυτικές ίνες βοηθούν στην αποτροπή της αργής λειτουργίας του εντέρου. Οι ίνες επίσης καθαρίζουν το πεπτικό σύστημα από τοξίνες. Ο χυμός τομάτας μπορεί να έχει καθαρτική δράση και να μας προστατεύσει από οιδήματα.

Αποτρέπει τις στομαχικές και μυϊκές κράμπες

Όταν ο οργανισμός στερείται καλίου μπορεί να παρουσιάσει γαστρικούς ή μυϊκούς σπασμούς. Οι ντομάτες είναι πλούσια πηγή καλίου, το οποίο βοηθά στην πρόληψη κράμπας.

Ντομάτες και η θεραπεία του διαβήτη

Οι ντομάτες συχνά συνιστώνται από τους γιατρούς για τους διαβητικούς, γιατί συμβάλλουν στην σταθεροποίηση των επιπέδων ζαχάρου στο αίμα. Ο χυμός ντομάτας είναι ένα πολύ υγιεινό εναλλακτικό, όταν είμαστε διψασμένοι. Οι ντομάτες μπορούν να βρεθούν σε πολλά χρώματα και σχήματα, αλλά θα μας παρέχουν περίπου το ίδιο διατροφικό περιεχόμενο και τα ίδια οφέλη για την υγεία. Πολλές ντομάτες στην καθημερινή σας διατροφή θα την κάνουν πιο υγιεινή και θα σας προστατεύσουν από πολλές σοβαρές ασθένειες.



Τοματοχυμός

Αναγκαία συστατικά

1 κιλό ντομάτες

1 λίτρο νερό

2 κουταλιές αλάτι

2 κουταλιές ζάχαρη

2 κουταλιές ξύδι

Μέθοδος παρασκευής

Πλένουμε τις ντομάτες και τις κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Τα περνάμε πιέζοντας από ένα σουρωτήρι. Προσθέτουμε το νερό, το αλάτι και τη ζάχαρη. Αναδεύουμε το μείγμα και μετά το βάζουμε να βράσει. Βράζουμε 10 λεπτά μέχρι να διαλυθούν οι ντομάτες. Κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε καλυμμένο με το καπάκι για 5 λεπτά.

Γεμίζουμε τώρα καθαρά μπουκάλια. Αποθηκεύουμε σε ένα σκοτεινό, δροσερό μέρος!

β. Σόπσκα σαλάτα (Σαλάτα της Σόφιας)

Η σαλάτα αυτή ανήκει στην κατηγορία των ορεκτικών, και εξαπλώθηκε στην κουζίνα της Βουλγαρίας, Σερβίας και ΠΓΔΜ. Είναι ευρέως διαδεδομένη στη Βλαχία με το όνομα Salata bulgărească (βουλγαρική σαλάτα). Είναι μια σαλάτα από ψιλοκομμένη ντομάτα, αγγούρια, ωμές ή κατά προτίμηση ψημένες πιπεριές, κρεμμύδια και φρέσκο μαϊντανό και τριμμένο ή κομμένο άσπρο τυρί. Σερβίζεται με φυτικό έλαιο και ξίδι. Μερικές φορές βάζουν λίγο σκόρδο, ιδιαίτερα αν οι πιπεριές είναι ψητές καθώς και και καυτερή πιπεριά.

Στα παλιά βουλγαρικά βιβλία μαγειρικής λείπουν πληροφορίες για παρόμοιες σαλάτες με βάση τη ντομάτα. Η σόπσκα σαλάτα δημιουργήθηκε από επαγγελματίες μάγειρες του Τουριστικού Οργανισμού ("Balkanturist") στα μέσα της δεκαετίας του 1950. Απέκτησε τη σημερινή της μορφή στα 1960. Κατά τον χρόνο αυτό θεωρήθηκε

ότι το τυρί πασπαλισμένο στην κορυφή είναι ένα απαραίτητο στοιχείο της σαλάτας. Αρχικά η Σόπσκα σαλάτα σερβίροταν μόνο στα εστιατόρια του Βουλγαρικού Οργανισμού Τουρισμού "Balkanturist." Εγκρίθηκε ως μαγειρικό σύμβολο στη δεκαετία του '70 και του '80. Λόγω της επιτυχίας της Σόπσκα σαλάτας σε ορισμένες γειτονικές της Βουλγαρίας χώρες θεωρείται ότι αυτή είναι μια παραδοσιακή συνταγή για αυτούς. Εκτός από τα Βαλκάνια η Σόπσκα σαλάτα είναι δημοφιλής στη Δημοκρατία της Τσεχίας και στην Σλοβακία (šopský Salat), όπου στο μενού των εστιατορίων είναι ελαφρώς τροποποιημένη (χωρίς ψητές πιπεριές, και μερικές φορές χωρίς κρεμμύδια) ενώ στην Σλοβακία τη σερβίρουν με ζάχαρη. Φάτε την επί το πλείστον κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Συστατικά :

Ντομάτες : 2 ώριμες κόκκινες

Πιπεριές: 2 πράσινες

Αγγούρια : 1 καθαρισμένο

Κρεμμύδι : 1 μικρό κεφάλι από κρεμμύδι

Μαϊντανός : για πασπάλισμα

Ελιές : 1-2 προαιρετικά

Τυρί : 150-200 γραμ. άσπρο τυρί

Αλάτι : 2 πρέζες

Ξύδι : 1 κουταλιά της σούπας

Λάδι : 1-2 κουταλιές της σούπας

Προετοιμασία

Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες σχήματος μισοφέγγαρου και το βάζουμε με λίγο αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ. Προαιρετικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί και κόκκινο κρεμμύδι. Κόβουμε τις ντομάτες και το αγγούρι σε κομμάτια και τα προσθέτουμε στα κρεμμύδια.

Οι πιπεριές ψήνονται, ξεφλουδίζονται και προσθέτονται στη σαλάτα κομμένες σε μικρές λωρίδες. Στη συνέχεια προστίθενται και οι ελιές. Ρίχνουμε στη σάλτσα αλάτι, ξίδι και ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε καλά την σαλάτα. Τρίβουμε τυρί πάνω από τα λαχανικά, πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό, γαρνίρουμε με ελιά στη μέση και σερβίρουμε. Αυτή η σαλάτα είναι αρκετή για 3-4 μερίδες.

γ. Τσάννεϊ (Λιουτενίτσα)

Απαραίτητα συστατικά για το σπιτικό τσάννεϊ:

- 10 κιλά κόκκινες πιπεριές / πιπέρι
- 4 κιλά μελιτζάνες
- 6-7 κιλά ντομάτες (ή 2 κιλά πάστα ντομάτας)
- 1 φλιτζάνι φυτικό λάδι
- 3 κουταλιές της σούπας αλάτι
- 1 κουταλιά της σούπας μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
- 1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη



Χρόνος παρασκευής

Προετοιμασία 3 ώρες

Μαγείρεμα 30 λεπτά

Σπιτικό τσάννεϊ σε τρία βήματα:

Το πρώτο βήμα της συνταγής για τσάννεϊ είναι η προετοιμασία των συστατικών. Η πρώτη και πιο χρονοβόρα φάση είναι η προετοιμασία της πάστας ντομάτας. Για να ετοιμάσετε 2 κιλά πάστα ντομάτας χρειάζεστε 6-7 κιλά ντομάτες. Είναι καλύτερο να επιλέξετε ώριμες σαρκώδεις ντομάτες. Πλύντε και ξεφλουδίστε τις ντομάτες, και μετά αλέστε τις σε μύλο. Αφαιρέστε τους σπόρους όταν αλέσετε τις ντομάτες. Βάλτε τον τοματοπολτό σ' ένα μεγάλο κατσαρολάκι και βάλτε το στο μάτι της κουζίνας. Ο τοματοπολτός βράζει μέχρι που γίνεται παχιά πάστα ντομάτας. Μπορείτε φυσικά να χρησιμοποιήσετε έτοιμη πάστα ντομάτας αν θέλετε να γλιτώσετε χρόνο, αλλά το τσάννεϊ θα χάσει την αυθεντική του γεύση.

Ψήστε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες. Μπορείτε να τις ψήσετε σε ψηστήρα, αλλά καλύτερο είναι να βάλετε τα λαχανικά στη φωτιά, για να έχετε το χαρακτηριστικό καπνιστό άρωμα των ψητών λαχανικών. Για να πετύχετε την

επιθυμητή γεύση των ψητών λαχανικών, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ψηστιέρα με κάρβουνα. Αφού ψήσετε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες , ξεφλουδίστε τις, αφήστε τις να στραγγίσουν καλά και αλέστε τις με ένα μύλο, μέχρι να γίνουν απαλή πάστα για να έχετε την επιθυμητή υφή του παραδοσιακού τσάτνεϊ .

Και τώρα ήρθε η στιγμή που θα πρέπει να αρχίσετε να βράζετε το τσάτνεϊ. Στην κλασική εκδοχή το τσάτνεϊ μπαίνει σε μία μεγάλη κατσαρόλα στη φωτιά στην αυλή. Προσέξτε, κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος το μείγμα πιτσιλάει, γι' αυτό επιλέξτε τη μεγαλύτερη και βαθύτερη κατσαρόλα. Χύστε τον πολτό από τις πιπεριές και μελιτζάνες στην κατσαρόλα και μετά βάλτε τη στο μάτι της κουζίνας ανακατεύοντας συνέχεια, αλλιώς το μείγμα κοχλάζει και πιτσιλάει και κινδυνεύετε να καείτε. Το μείγμα χρειάζεται να βράσει για 10 λεπτά, μέχρι το νερό να εξατμιστεί. Μετά προσθέστε την πάστα ντομάτας, και συνεχίστε να ανακατεύετε συνέχεια για 10 λεπτά. Τώρα στο μεγειρεμένο μείγμα προσθέστε το λάδι και τα μπαχαρικά και συνεχίστε να ανακατατεύετε συνέχεια για 5 λεπτά ώστε να συμπυκνωθεί καλά το τσάτνεϊ. Υπάρχει ένα κλασικό σημάδι όταν το τσάτνεϊ έχει την επιθυμητή πυκνότητα: καθώς ανακατεύετε το μείγμα στην κατσαρόλα, μένει ένα ίχνος στον πάτο.

δ. Πάστα ντομάτας



Περάστε τις ντομάτες από το μηχάνημα που ξεχωρίζει τις φλούδες και τους σπόρους. Εάν δεν έχετε τέτοιο μηχάνημα, μπορείτε να ξεφλουδίσετε εύκολα τις ντομάτες αν τις βάλετε για ένα λεπτό σε βραστό νερό. Αλέστε τις ντομάτες και βάλτε το μείγμα σε γάζα να στραγγίξει για 2-3 ώρες.

Μετά ζεστάνετε το λάδι στο μάτι προσθέτοντας ζάχαρη και αν θέλετε λίγο ξύδι για τη γεύση. Χύστε τον στραγγισμένο πολτό ντομάτας και μαγειρέψτε σε χαμηλή

φωτιά μέχρι να γίνει παχύρευστος. Χύστε το μείγμα σε βάζα ή μπουκάλια, τα οποία έχετε αποστειρώσει για 10 λεπτά, και κλείστε τα.

ε. Ντομάτες γεμιστές με τυρί τύπου cottage και τυρί

Συστατικά:

3-4 μεγάλες ντομάτες (150 γραμ. η μία)

150 γραμ. τυρί κότατζ

50 γραμ. τυρί

1/4 ματσάκι μαϊντανό



Στη «κορυφή» την ντομάτας κόψτε ένα μικρό καπάκι και αφαιρέστε την ψύχα της ντομάτας. Κάντε το με όλες τις ντομάτες. Αναμείξτε 1/3 του κουταλιού ψύχα ντομάτας με τυρί-τριμμένο και το τυρί cottage. Στο μείγμα που προκύπτει προσθέστε ½ ψιλοκομμένο ματσάκι μαϊντανό. Γεμίστε τις ντομάτες και κλείστε το καπάκι. Υπάρχουν δύο τρόποι προετοιμασίας του πιάτου. Ο πρώτος είναι να τυλίξουμε τις ντομάτες με αλουμινόχαρτο, και να μαγειρέψουμε στον φούρνο, ο δεύτερος είναι να μαγειρέψουμε απ' ευθείας στον φούρνο.

στ. Κρύα σούπα ντομάτας

Συστατικά:

400 γραμ. μαλακές ώριμες ντομάτες

100 γραμ. πιπεριές

50 γραμ. τυρί

1 κουταλάκι του γλυκού ελαιόλαδο

αλάτι όσο χρειάζεται

1-2 κλωνάρια άνηθο



Ψήστε τις πιπεριές σ' ένα μάτι και ξεφλουδίστε τις. Οι ντομάτες είναι ψιλοκομμένες και σουρωμένες. Χύστε σ' ένα μπωλ, και μετά προσθέστε τις πιπεριές που είναι ήδη ψιλοκομμένες και ψημένες. Προσθέστε τον άνηθο, το λάδι και τριμμένο τυρί. Το πιάτο έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και μέτρια σε λίπος και υδατάνθρακες. Μπορεί να καταναλωθεί οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας από άτομα με αργό μεταβολισμό. Το πιάτο είναι πλούσιο σε λυκοπένιο. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι δεν αποτελεί από μόνο του κυρίως γεύμα.

Συμπεράσματα

Η βιολογική παραγωγή είναι μία από τις προτεραιότητες της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Τα βιολογικά λαχανικά, το γάλα και το κρέας γίνονται όλο και πιο δημοφιλή στη Βουλγαρία. Ο αριθμός των Βουλγάρων που αναζητούν προϊόντα που παράγονται χωρίς φυτοφάρμακα και χωρίς λιπάσματα αυξάνεται κατά 10% ανά έτος. Οι τιμές των προϊόντων που παράγονται οικολογικά είναι περίπου 20-30% υψηλότερες από εκείνες των συμβατικών προϊόντων.

Ωστόσο, από τη στιγμή που θα πάρετε την απόφαση να τρώτε υγιεινά, αυτό θα παίζει δευτερεύοντα ρόλο, σύμφωνα με τους παραγωγούς.

Για να αρχίσουν τη βιολογική παραγωγή, οι αγρότες πρέπει να περάσουν από μια μεταβατική περίοδο. Παίρνει έναν μέσο όρο τριών έως πέντε ετών. Ειδικός οργανισμός πιστοποίησης παρακολουθεί αν συμμορφώνονται με όλους τους κανόνες της βιολογικής παραγωγής. Κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου οι αγρότες παράγουν χωρίς λιπάσματα, συνθετικά σκευάσματα ή φάρμακα, αλλά δεν έχουν ακόμη το δικαίωμα να πωλούν τα προϊόντα τους ως βιολογικά. Μόνο μετά τη μεταβατική περίοδο και τη συμμόρφωση με όλους τους κανόνες της βιολογικής γεωργίας οι γεωργοί μπορούν να λάβουν την ειδική ένδειξη της βιολογικής παραγωγής της ΕΕ. Αυτή είναι ανανεωμένη και είναι υποχρεωτική από το 2013. Το νέο κοινοτικό σήμα BIO είναι ένα πράσινο φύλλο που σχηματίζεται από τα αστέρια της σημαίας της ΕΕ. Είναι μια εγγύηση ότι ο καταναλωτής αγοράζει ένα προϊόν πραγματικά απαλλαγμένο από φυτοφάρμακα και χημικά λιπάσματα.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Η προέλευση της ντομάτας είναι από:

α) Νότια και Κεντρική Αμερική

β) Αφρική

γ) Ασία

δ) Ευρώπη

2. Οι ώριμες ντομάτες είναι πλούσιες σε ...

α) βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία

β) οργανικά οξέα και φυτικές ίνες

3. «Piondiv καροτένιο» είναι το όνομα...

α) ποικιλίας καρότου

β) ποικιλίας αγγουριού

γ) ποικιλίας κολοκύθας

δ) ποικιλίας ντομάτας

4. Γράψτε δύο πλεονεκτήματα των οργανικών τοματών.

α.....

β.....

5. Η βέλτιστη θερμοκρασία για τη σωστή ανάπτυξη του φυτού της τομάτας είναι ...

α) 15-16 ° C

β) 19-20 ° C

γ) 24-25 ° C

δ) 28-29 ° C

6. Πότε πρέπει να φυτεύονται οι σπόροι ντομάτας;

α) μεταξύ 1ης και 10ης Ιανουαρίου

β) μεταξύ της 1ης και της 10ης Φεβρουαρίου

γ) μεταξύ της 1ης και της 10ης Μαρτίου

7. Πόσο συχνά πρέπει να ποτίζονται οι ντομάτες;

α) κάθε μέρα

β) κάθε 4-6 μέρες

γ) κάθε εβδομάδα

8. Ποια είναι τα κύρια βουλγαρικά προϊόντα με ντομάτες;

α) χυμός ντομάτας

β) Σόπσκα σαλάτα

γ) πάστα ντομάτας

δ) τσάτνεϊ

ε) κρύα σούπα ντομάτας

στ) όλα τα ανωτέρω

Βιβλιογραφία:

Vogtman, H., Οικολογική κηπουρική, Η «Οικολογική Γεωργία", 1990

Doykova, M., Γ Γκεοργκίεφ, Λαχανόκηπο, Εκδ. Διονύσου, Σόφια, 1992

Danailov, J., Αναπαραγωγή και σπόροι τομάτας, Μαρίν Ντρινόβ, 2012

Κάροφ Σ., Βιολογική παραγωγή τομάτας, Εκδ. Σύνδεσμος για τη βιολογική γεωργία, Plovdiv

Mermerski, Βουλγαρική εγκυκλοπαίδεια της λαϊκής ιατρικής και της υγείας. Samizdat, 2007

Mitova Εύα, Ντομάτες - καλλιέργεια, παράσιτα και ασθένειες, αποθήκευση. Μπιμπόβτσε 2006

Panayotov, Ν Εισαγωγή στη βιολογική παραγωγή λαχανικών. Εκδ. Agroecological Κέντρο του Γεωπονικού Πανεπιστημίου στο Πλόβντιβ, Φιλιππούπολη, 2000

Π Sourlekov, σε φυτικές αμειψισπορές. Εκδ. «Χρίστο Γ Danov, Plovdiv, 1984

Tringovska, IV. και άλλοι, Βιολογική παραγωγή δενδρυλλίων ντομάτας και αγγουριών. OFF "Maritza", 2013

Haynits Κ και Δ Merkens, Εγχειρίδιο οικολογικής κηπουρικής. Εκδ. Σπίτι «EMAS» Σόφια. 2005

Cholakov, D. και άλλοι, Ντομάτες. Ed. Agropres. Σόφια, 1996

Yancheva Η. και άλλοι, Παραγωγή βιολογικών λαχανικών σε εξωτερικούς χώρους. Εκδ. Bioselena, Plovdiv, 2011

Yancheva Η Θ Manolov, Βασικά στοιχεία της βιολογικής γεωργίας. Εκδ. ΕΤ "Βασίλ Πετρόφ" Plovdiv, 2003

Ιστοσελίδες

<http://www.agris.bg;>

<http://www.fermer.bg>

<http://www.yambiz.com/agro>

<http://www.fitnesbg.com/po-malki-no-po-polezni-organichnite-d/>

<http://www.google.bg/search?q=xxxxx>

<http://www.agro-consultant.net/>

http://www.bb-team.org/recipes/1271_studena-domatena-supra

<http://www.bio.bg/>

8ο Κεφάλαιο

ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ

Η ΕΝΟΤΗΤΑ

Τίτλος	Αποξηραμένα φρούτα και υγιεινή διατροφή
Τομέας	Βιολογική διατροφή
Η κύρια ομάδα - στόχος	<p>Το υλικό προορίζεται για</p> <ul style="list-style-type: none"> -Σπουδαστές των εταίρων - Καθηγητές - Ενώσεις καταναλωτών - Γονείς και έγκυες γυναίκες
Περιγραφή της ενότητας και των βασικών στόχων	<p>Αυτή η ενότητα σας βοηθά να κατανοήσετε</p> <ul style="list-style-type: none"> -Την προέλευση και τη σημασία των αποξηραμένων φρούτων -Τα πιο δημοφιλή αποξηραμένα φρούτα – τα τέσσερα κλασικά -Την θρεπτική αξία ορισμένων αποξηραμένων φρούτων -Τα οφέλη της βιολογικής παραγωγής -Παραγωγή αποξηραμένων φρούτων στο σπίτι -Παραδοσιακές βουλγαρικές συνταγές με αποξηραμένα φρούτα
Διάρκεια της εκπαίδευσης	<p>Μέγιστη διάρκεια: 24 ώρες, διαιρούμενες ως εξής</p> <p>8 ώρες θεωρητικής κατάρτισης,</p> <p>8 ώρες επίσκεψη σε γεωργικές εκμεταλλεύσεις, μεταποιητικές μονάδες και αγορές,</p> <p>8 ώρες πρακτικής εργασίας.</p>
Μαθησιακοί στόχοι	Μετά την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης θα ξέρετε:

	<ul style="list-style-type: none"> -Τη σημασία των αποξηραμένων φρούτων -Θεμελιώδη χαρακτηριστικά των αποξηραμένων φρούτων -Ποια οφέλη για την υγεία παρέχουν τα αποξηραμένα φρούτα -Πώς να αποξηράνετε φρούτα -Συνταγές για το σπίτι
Ικανότητες	<p>Ειδικές ικανότητες</p> <ul style="list-style-type: none"> - γνώση της αξίας των αποξηραμένων φρούτων - πώς να αποξηράνετε τα φρούτα και πώς να τα χρησιμοποιήσετε
Παιδαγωγικές μέθοδοι	<p>Τύποι δραστηριοτήτων που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση:</p> <p>Θεωρητική κατάρτιση / συνδυασμένη εκπαίδευση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Μάθημα στην τάξη - Εξ αποστάσεως μέσω διαδικτύου <p>Πρακτική εξάσκηση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Έρευνα ενός συγκεκριμένου αντικειμένου επί τόπου - Εργαστήριο - Αυτο-εκπαίδευση

Περίληψη

Η ενότητα είναι δομημένη σε δύο βασικά μέρη: (1) Η σημασία των αποξηραμένων φρούτων και η θρεπτική αξία και τα οφέλη των βιολογικών προϊόντων και (2) η αποξήρανση των φρούτων και παραδοσιακές συνταγές με αυτά.

Το πρώτο μέρος παρουσιάζει τη βασική γνώση για την προέλευση και τη σημασία των αποξηραμένων φρούτων. Υπάρχουν τέσσερα είδη αποξηραμένων φρούτων, τα οποία είναι γνωστά ως κλασσική τετράδα.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι κατάλληλα για την υγιεινή διατροφή. Ωστόσο, πρέπει να παράγονται με βιολογικό τρόπο.

Το δεύτερο μέρος περιγράφει το πώς αποξηραίνουμε στο σπίτι και παρουσιάζει παραδοσιακές βουλγαρικές συνταγές με αποξηραμένα φρούτα.

Λέξεις-κλειδιά: αποξηραμένα φρούτα, θρεπτική αξία, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα, τα οφέλη, σπιτικές συνταγές, αποξηραμένα φρούτα για την παραμονή των Χριστουγέννων.

Εισαγωγή

Τα αποξηραμένα φρούτα θα πρέπει να είναι ένα υποχρεωτικό μέρος της διατροφής για τους ανθρώπους που θέλουν να ζουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Τα αποξηραμένα φρούτα βοηθούν στην εξομάλυνση του μεταβολισμού, και εξασφαλίζουν καλύτερη απόδοση της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων.

Ο κατάλογος με τα προτεινόμενα αποξηραμένα φρούτα περιλαμβάνει σύκα, σταφίδες, βερίκοκα, μήλα, δαμάσκηνα. Αυτά τα φρούτα περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, οι οποίες έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ως εκ τούτου, τα αποξηραμένα φρούτα βοηθούν στη διατήρηση του βέλτιστου μεταβολισμού και δρουν προληπτικά ενάντια στα προβλήματα του μεταβολισμού.

Τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν μια τεράστια ποσότητα αντιοξειδωτικών ανά μονάδα βάρους και είναι επομένως χρήσιμα όχι μόνο στην καρδιά αλλά και για την θεραπεία της φλεγμονής και του καρκίνου. Είναι μια μεγάλη ευκαιρία για όποιον θέλει να ομαλοποιήσει το βάρος του, διότι όχι μόνο συμβάλλουν στη βελτιστοποίηση του μεταβολισμού, αλλά επίσης περιέχουν λιγότερη ζάχαρη. Είναι

ευκολοφάγωτα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως ένα μικρό γεύμα στο γραφείο.

Α΄ Μέρος

Κυρια περιεχομένα

1.1. Προέλευση και σημασία

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένας πραγματικός θησαυρός στον κόσμο των τροφίμων, ο οποίος συχνά υποτιμάται ή ξεχνιέται. Αξίζει να σημειωθεί ότι είναι μια νόστιμη και υγιεινή τροφή, πλούσια σε απλά σάκχαρα - κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη, με υψηλή περιεκτικότητα σε ενέργεια.

Υπάρχουν φιλικές τεχνολογίες αποξήρανσης φρούτων ώστε να διατηρούν τις βιταμίνες και τα μέταλλα σε σημαντικά καλύτερο βαθμό από ό, τι οποιαδήποτε άλλη μέθοδος διατήρησης. Συγχρόνως εξασφαλίζεται μειωμένη περιεκτικότητα σε νερό – τα αποξηραμένα φρούτα έχουν τέσσερις ή πέντε φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση βιταμινών και μετάλλων σε σύγκριση με τα φρέσκα. Για να παρατείνουν τη γεύση του καλοκαιριού ή για να διατηρήσουν απλά επί λίγους μήνες το πλεόνασμα των φρούτων, οι άνθρωποι το έκαναν πάντα από το ένστικτο. Η υγρασία των φρούτων εξατμίζεται από τον ήλιο και τον αέρα, και έτσι σταματά η ανάπτυξη των μικροοργανισμών που προκαλούν σήψη και παρακμή – δεν ήταν λοιπόν δύσκολο να αποκτηθεί αυτή η αντίληψη μέσω της σύμπτωσης και της εμπειρίας ακόμη και από τις πιο αρχαίες ανθρώπινες κοινωνίες.

Λόγω της γλυκύτητά τους, της καλής γεύσης τους, των οφελών για την υγεία, και των ελκυστικών σχημάτων και χρωμάτων τους, τα αποξηραμένα φρούτα είναι από αμνημονεύτων χρόνων ένα σύμβολο της αφθονίας και της ευημερίας. Αρκεί να υπενθυμίσουμε τον ρόλο των σταφίδων στο τελετουργικό γεύμα για την παραμονή των Χριστουγέννων στην ορθόδοξη παράδοσή μας.

Η παλαιότερη αναφορά για αποξηραμένα φρούτα βρέθηκε σε σφηνοειδή γραφή σε πήλινες πλάκες στη Μεσοποταμία, οι οποίες περιέχουν ίσως τις παλαιότερες καταγεγραμμένες συνταγές του κόσμου. Σε όλους τους αρχαίους πολιτισμούς της Μεσογείου αποτελούν μέρος των γαστρονομικών παραδόσεών τους και έχουν μόνιμη παρουσία στις γιορτές των πλούσιων. Στην μεσαιωνική Ευρώπη είχαν γίνει επίσης ένα σημαντικό συστατικό στο φαγητό, ειδικά για τους πλούσιους και αριστοκράτες, που έτρωγαν διάφορες τάρτες γεμιστές με μοσχάρι και με δαμάσκηνα, παστά ψάρια μαγειρεμένα με σύκα και σταφίδες και πάπια με

πυρηνόκαρπα φρούτα.Μεγάλα γεμιστά κέικ περιέχουν ένα μείγμα βοδινού κρέατος και χήνας, αυγά, σύκα, μπλε δαμάσκηνα και σταφίδες, με πλούσια καρυκεύματα με βότανα.

Στην Αρμενία, την Τουρκία και σε όλες τις χώρες της Μέσης Ανατολής και το Μαγκρέμπ, όπου η χρήση των αποξηραμένων φρούτων είναι ιδιαίτερα συχνή, μαγειρεύουν αρνάκι με δαμάσκηνα, βερίκοκα, αμύγδαλα, μέλι και μπαχαρικά και επίσης κοτόπουλο – με δαμάσκηνα, κυδώνια, ή σταφίδες.

Η συμπερίληψη φρούτων όπως δαμάσκηνα, βερίκοκα, σταφίδες, και πολλά άλλα σε συνταγές με κρέας προσθέτει έκτακτο χαρακτήρα και αρχοντιά στην γεύση. Η γλυκιά γεύση δεν θα πρέπει να ξεφύγει από τον έλεγχο, αλλά προσθέτει βάθος και τρυφερότητα στο κρέας – το μυστικό είναι η σωστή ισορροπία των συστατικών και των μπαχαρικών. Πολλοί άνθρωποι συνοφρυώνονται στη σκέψη του βοδινού κρέατος ή αρνιού με δαμάσκηνα για παράδειγμα, αλλά δεν υπάρχει κανείς λογικός άνθρωπος που να μην του αρέσει ένα τέτοιο πιάτο εάν μαγειρευτεί σωστά. Μαροκινό ταζίν αρνιού με δαμάσκηνα, είναι ένα από τα πιο λαχταριστά πιάτα από την πλούσια κουζίνα της Βόρειας Αφρικής.

Τα φρέσκα φρούτα είναι σίγουρα πολύ νόστιμο φαγητό, αλλά είναι εποχιακά και σίγουρα δεν είναι σκόπιμο να τρώτε κεράσια ή πεπόνια τον Ιανουάριο - τα οποία θα έχουν ταξιδέψει χιλιάδες μίλια για να έρθουν σε σας, το οποίο με τη σειρά του σημαίνει ότι έχουν συλλεχθεί ανώριμα και έχουν ωριμάσει με χημικά ώστε να αντέξουν το ταξίδι. Επομένως τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένας θαυμάσιος τρόπος για να αντικαταστήσουμε τα φρέσκα εποχιακά και τοπικά φρούτα.

Σε σωστά αποξηραμένα φρούτα η ισορροπία των βιταμινών και των ιχνοστοιχείων ασβεστίου, σιδήρου, καλίου, νατρίου και μαγνησίου, είναι απολύτως μοναδική. Οι ειδικοί λένε ότι αν κάποιος τρώει κάθε μέρα περίπου 150 γραμ. μείγματος αποξηραμένων φρούτων - δαμάσκηνα, σύκα, βερίκοκα, σταφίδες ή μήλο, αχλάδι, ανανά, πεπόνι ... δεν θα έχει ποτέ οποιοδήποτε πρόβλημα με το γαστρεντερικό του σύστημα. Και, επίσης, ότι μόνο πέντε μετρίως αποξηραμένα βερίκοκα περιέχουν ολόκληρη την ημερήσια δόση του σιδήρου που είναι απαραίτητος για να διατηρηθεί στον οργανισμό το επίπεδο της αιμοσφαιρίνης και του ασβεστίου - ένα γεγονός το οποίο κυρίως επηρεάζει σε τα άτομα με καθιστική ζωή.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι πλούσια σε εύκολα απορροφήσιμη φρουκτόζη, και έτσι καλύπτουν την ανάγκη για σάκχαρα χωρίς καμιά βλάβη. Και ένα άλλο πλεονέκτημά τους:είναι ελαφρά, δεν καταλαμβάνουν χώρο και είναι πολύ καλή επιλογή φαγητού για ορειβάτες και αθλητές.

Μια ιδέα για την συνολική ιεραρχία των φρούτων αναλόγως με την περιεκτικότητά τους σε αντιοξειδωτικά δίνει μια ομάδα μελέτης του Πανεπιστημίου Tufts των ΗΠΑ

208

η οποία επικεντρώθηκε στην ικανότητά τους να απορροφούν τις ελεύθερες ρίζες, χωρίς να ξεχωρίζουν τα φρούτα σε φρέσκα και αποξηραμένα. Στην κορυφή του καταλόγου

βρίσκονται : ξηρά δαμάσκηνα, σταφίδες, μύρτιλα, φράουλες, βατόμουρα, δαμάσκηνα, πορτοκάλια, σταφύλια, κεράσια. Για κάποιο λόγο ωστόσο, η μελέτη αυτή δεν περιλαμβάνει τα σύκα και την αποξηραμένη μορφή τους, σύμφωνα με δημοσίευση της «Εφημερίδας της Αμερικανικής Διατροφής», ενώ εμφανίζει τα ξηρά δαμάσκηνα στην πρώτη θέση.

Αναμφίβολα για καθαρά πρακτικούς λόγους τα μικρότερα φρούτα που μπορούν να αποξηρανθούν είτε ολόκληρα είτε μισά, έχουν γίνει τα αστέρια της ομάδας. Άλλη αιτία για αυτό είναι το γεγονός ότι **η «κλασική τετράδα» αποτελείται από τους πιο τυπικούς καρπούς της γης γύρω από την Κασπία Θάλασσα, τη Μέση Ανατολή και τη Βόρεια Αφρική**, όπου και είναι δυναμικό μέρος του πολιτισμού τους. Ωστόσο, αποξηραμένα μήλα, αχλάδια, κυδώνια, δαμάσκηνα, κεράσια, μούρα και εξωτικά φρούτα έχουν επίσης μια σημαντική θέση στη μαγειρική και μπορούν επίσης να καυχηθούν ότι δίνουν υπέροχη γεύση και αποτελούν χρήσιμα υγιεινά συστατικά στην κουζίνα.

Παραδόσεις και προειδοποιήσεις

Δυστυχώς, ακόμα και όταν πρόκειται για τέτοια πολύτιμα φυσικά προϊόντα θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη κάποιες σοβαρές προϋποθέσεις. Ναι, τα αποξηραμένα φρούτα είναι νόστιμα και υγιεινά τρόφιμα, αλλά μόνο αν έχουν αποξηρανθεί σωστά, εάν δεν έχουν υποστεί επεξεργασία με χημικά και εάν δεν περιέχουν ζάχαρη.

Για χιλιετίες τα φρούτα αποξηραίνονται ή στον ήλιο, ή με αέρα μέσα σε ειδικά αεριζόμενα κτίρια - στεγνωτήρια, ή σε αερο-σήραγγες. Σήμερα εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται οι παραδοσιακές μέθοδοι, αλλά οι μεγάλες επιχειρήσεις διαθέτουν σύγχρονες εγκαταστάσεις ξήρανσης, ενώ υπάρχουν ήδη στην αγορά και οικιακές ηλεκτρικές συσκευές που κάνουν πολύ καλή δουλειά.

Η αγορά είναι γεμάτη από αποξηραμένη λαμπερή χρυσή σταφίδα, φωτεινό πορτοκάλι, αποξηραμένα βερίκοκα και πολύ γλυκά σαρκώδη βατόμουρα. Μόνο που τα αποξηραμένα φρούτα συνήθως έχουν «ασχημούτσικη» όψη. **Χρειάζεται λοιπόν προσοχή γιατί τα ωραία αποξηραμένα φρούτα έχουν υποστεί επεξεργασία με διοξείδιο του θείου**. Τα υπολείμματα αυτής της ουσίας είναι ελάχιστα, αλλά οι γιατροί δεν συστήνουν την κατανάλωση των επεξεργασμένων προϊόντων και επομένως καλό είναι να τα αποφεύγουμε.

Τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα και οι σταφίδες μερικές φορές ξηραίνονται γρήγορα σε φούρνους βενζίνης ή αερίου σε υψηλή θερμοκρασία, έτσι όμως αλλοιώνεται η γεύση τους και τα θρεπτικά συστατικά τους εξαφανίζονται. **Μια άλλη κακή μέθοδος επεξεργασίας είναι η εμβάπτιση των δαμάσκηνων σε κακό λάδι ή η επεξεργασία τους με γλυκερίνη**, με στόχο, βέβαια, να αποκτήσουν ορεκτική, λαμπερή και μαλακή εμφάνιση.

Μέρος των αποξηραμένων φρούτων στην αγορά όπως τα βατόμουρα, ο ανανάς, το μάνγκο, η παπάγια, τα αχλάδια και άλλα δεν είναι στην πραγματικότητα αποξηραμένα αλλά ζαχαρώνονται και στην συνέχεια, ξηραίνονται.

Τα καλά νέα είναι ότι οι επεξεργαστές δεν μπορούν πλέον να κρύψουν την σύνθεση των προτεινόμενων προϊόντων, επιμένως οι ετικέτες περιέχουν αξιόπιστα στοιχεία. **Όταν αγοράζετε αποξηραμένα φρούτα χύμα, πρέπει να ζητήσετε πλήρεις πληροφορίες για την προέλευση και τον τρόπο της επεξεργασίας τους καθώς οι έμποροι υποχρεούνται να τις παρέχουν.**

Εάν εμπιστεύεστε τις αισθήσεις σας, δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι: τα ποιοτικά και ασφαλώς αποξηραμένα φρούτα δεν έχουν ελκυστική εμφάνιση – είναι σκουρόχρωμα και ζαρωμένα, αλλά γεμάτα με γεύση και υγεία.

1.2. ΤΟ ΚΛΑΣΙΚΟ ΚΟΥΑΡΤΕΤΟ

α. Σταφίδες

Είναι ένα ιδανικό υποκατάστατο της ζάχαρης στην υγιεινή διατροφή. Περιέχουν εκτός από βιταμίνες και άλλα μικροθρεπτικά συστατικά τα οποία εμποδίζουν την ανάπτυξη της οστεοπόρωσης, γιατί σε περίπτωση απουσίας τους εμποδίζεται η απορρόφηση του ασβεστίου από το σώμα. Μαζί με τους χουρμάδες έχουν την υψηλότερη συγκέντρωση σακχάρων (67 γραμ. / 100 γραμ. αποξηραμένων φρούτων).

Και δεδομένου ότι η γλυκύτητα της σταφίδας εξισορροπείται από την οξύτητα στα σταφύλια, είναι αιώνια αστέρια μεταξύ των αποξηραμένων φρούτων και είναι απαραίτητες για την ζαχαροπλαστική. Για τα αλμυρά πιάτα αποτελούν επίσης ένα ενδιαφέρον συστατικό. Στα νησίσιμα πιάτα, όπως οι λαχανοντολμάδες, οι γεμιστές πιπεριές ή άλλες συνταγές με ρύζι, προσθέτουν χαρακτήρα και ομοιογένει στη γεύση. Επίσης, διάφορες τερίνες ή πιάτα με πουλερικά γίνονται πιο τρυφερά και αριστοκρατικά με μια χούφτα από σταφίδες.

Η ετήσια κατανάλωση σταφίδας σε όλο τον κόσμο ξεπερνά τους 750.000 τόνους. Υπάρχουν δύο σημαντικές τεχνολογίες για την ξήρανση σταφίδας - με ή χωρίς

εμβάπτιση των σταφυλιών σε θερμό νερό ή αλκαλικό διάλυμα και ξήρανση στον ήλιο ή αποξήρανση σε ειδικά ξηραντήρια.

Η πιο συμφέρουσα, τόσο οικονομικά όσο και ιατρικά είναι η αποξήρανση στον αέρα κάτω από τον ήλιο. Σε πολλές χώρες, οι σταφίδες παράγονται με αποξήρανση των σταφυλιών σε θερμοκήπια με πλαστική κάλυψη.

β. Σύκα

Η αποξηραμένη έκδοση αυτού του θείου τροπικού και υποτροπικού φρούτου είναι επίσης γεμάτη με θρεπτικές ουσίες – τα σύκα είναι 3-4 φορές πιο πλούσια σε ασβέστιο από τα άλλα αποξηραμένα φρούτα. Αυτό το αρχαίο φρούτο ταιριάζει με ένα εξαιρετικά νόστιμο και ενδιαφέροντα τρόπο με προσούτο, χοιρινό, πάπια και φουά γκρα, με όλα τα πουλερικά, αλλά και με μαλακά τυριά. Ένα ελαφρώς βρεγμένο φρούτο για 15 λεπτά σε χλιαρό νερό, γεμιστό με αλμυρό τυρί πρόβειο ή ρικότα, μασκαπόνε, μπρι, καμαμπέρ και γκοργκοντζόλα, γίνεται πλούσιο σε γεύσεις και αντιθέσεις. Στην ζαχαροπλαστική τα σύκα έχουν επίσης πολλές εφαρμογές, ενώ πιο συχνά χρησιμοποιούνται για τη γέμιση διαφόρων ταρτών.

γ. Βερίκοκα

Τα πορτοκαλί "αυτιά", όπως σε ορισμένες γλώσσες ονομάζονται τα αποξηραμένα βερίκοκα, περιέχουν δύο φορές περισσότερο κάλιο από τα σύκα, τις σταφίδες και τους χουρμάδες και είναι πλουσιότερα όλων ως προς την ομάδα της βιταμίνης Α. Από την άλλη πλευρά είναι φτωχά σε σάκχαρα ενώ μαζί με τα δαμάσκηνα είναι τα πιο πλούσια σε χρήσιμες ίνες. Ανήκουν λοιπόν στα χρυσά τρόφιμα.

Είναι ένα από τα νοστιμότερα και πιο εύκολα στο μαγείρεμα αποξηραμένα φρούτα, και κατά τη γνώμη πολλών ειδικών η αποξήρανση τονίζει ή ακόμα και βελτιώνει τη γεύση τους. Αποτελούν σημαντικό και ενδιαφέρον μέρος σε αμέτρητα γλυκά και αλμυρά πιάτα στην κουζίνα - όπως το μαροκινό ταζίν, το Βόρειο Ινδικό κάρι, τα ιρανικά πιάτα μαγειρεμένα στον ατμό, ουζμπέκικο πιλάφι ή τις Νότιο Αφρικάνικες σάλτσες μπάρμπεκιου. Ιδιαίτερα όμορφος είναι ο συνδυασμός τους με τη γεύση του κοτόπουλου, του χοιρινού και του σκουμπριού.

δ. Ξερά δαμάσκηνα

Είναι οι πρωταθλητές σε φυτικές ίνες, κάτι το οποίο τα καθιστά πολύτιμα για την πέψη και την περισταση. Λόγω της παρουσίας των αντιοξειδωτικών

πολυφαινολών, είναι χρήσιμα για την πρόληψη του σχηματισμού καρκινικών κυττάρων και επίσης για την υγεία των οστών.

Ίσως τα ξερά δαμάσκηνα να είναι το πιο χαρακτηριστικό και αγαπημένο συστατικό στη Βουλγαρική γαστρονομία. Στα μέρη όπου μπορούν να αναπτυχθούν ελεύθερα δαμασκηνιές, χρησιμοποιούν τα αποξηραμένα δαμάσκηνα και τον χειμώνα για γλυκά αλλά και σε αρκετά πιάτα με κρέας. Συνδυάζονται εκπληκτικά καλά με το βόειο κρέας, το αρνί και το κυνήγι, αλλά και μια χορτοφαγική σούπα με πράσα και δαμάσκηνα μπορεί να είναι ένα εκπληκτικό πιάτο.

Τα δαμάσκηνα προέρχονται από τα εδάφη γύρω από την Κασπία Θάλασσα και το μαγείρεμά τους είναι συνηθισμένο στην κουζίνα των ασιατικών χωρών, του Μαρόκου, αλλά και των Αρμενίων και των Ελλήνων. Οι Ούγγροι και οι Αυστριακοί, επίσης έχουν συνταγές με δαμάσκηνα ως μέρος της εθνικής τους κουζίνας.



1.3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Οι σταφίδες είναι πλούσιες σε βιταμίνες B2 και C, μέταλλα(σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, χαλκό, ασβέστιο, βόριο, ψευδάργυρο και φώσφορο), και αντιοξειδωτικά. Τα 100 γραμμάρια σταφίδων αποδίδουν περίπου 300 θερμίδες, 3 γραμ. πρωτεΐνης, 0.5 γραμ. λίπους και 80 γραμ. υδατανθράκων.

Τα ξηρά σύκα είναι πλούσια σε βιταμίνες, μεταλλικά άλατα (σιδήρου, χαλκού, καλίου, μαγνησίου, νατρίου, ασβεστίου, φωσφόρου και ψευδαργύρου), φυτικές

ίνες, αντιοξειδωτικά, φλαβονοειδή και πολυφαινόλες. Τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα σύκα αποδίδουν περίπου 250 θερμίδες, 3,4 γραμ. πρωτεΐνη, 1 γραμμάριο λίπους και 64 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα αποξηραμένα βερίκοκα είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, C και Ε, μέταλλα (φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο) και φυτικές ίνες. Σε 100 γραμμάρια αποξηραμένα βερίκοκα περιέχονται περίπου 240 θερμίδες, 3,4 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,5 γραμμάρια λίπους και 63 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα δαμάσκηνα είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, C και Ε, μέταλλα (μαγνήσιο και φώσφορο) και φυτικές ίνες. Τα 100 γραμμάρια δαμάσκηνα αποδίδουν περίπου 240 θερμίδες, 2,2 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,4 γραμμάρια λίπους και 64 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα αποξηραμένα μήλα είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, C και Ε, μέταλλα (σίδηρο, μαγνήσιο και φώσφορο), πηκτίνη και φυτικές ίνες. Τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα μήλα αποδίδουν περίπου 244 θερμίδες, 0,9 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,3 γραμμάρια λίπους και 66 γραμμάρια υδατανθράκων.

Τα αποξηραμένα αχλάδια είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και C, μέταλλα (σίδηρο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο και φώσφορο), και φυτικές ίνες. Τα 100 γραμμάρια αποξηραμένα αχλάδια αποδίδουν περίπου 263 θερμίδες, 1,9 γραμμάρια πρωτεΐνης, 0,7 γραμμάρια λίπους και 70 γραμμάρια υδατανθράκων.

Πιο αναλυτικά:

1

α. Σταφίδες

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες /γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ.	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
σταφίδες	15.43	29.9	3.07	0.46	79.18	0	59.19	3.7

Γλυκόζη προς φρουκτόζη -40:60 %

Περιέχουν μικρότερη ποσότητα βιταμίνης C, μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης B2

Είναι πλούσιες σε μέταλλα όπως μαγνήσιο, ποτάσιο, σίδηρος, χαλκός και είναι πηγή ασβεστίου, φώσφορου και ψευδάργυρου

Είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά. Από αυτή την άποψη είναι παρόμοιες με τα αποξηραμένα βερύκοκα και αχλάδια

Είναι πλούσιες σε μαγνήσιο,βόριο και μαγγάνιο, τα οποία προλαμβάνουν την εμφάνιση οστεοπόρωσης διότι η έλλειψη αυτών των μετάλλων διαταράσσει την απορρόφηση ασβεστίου στο σώμα.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικές θεραπείες. Σαν νόστιμα γλυκίσματα, αλλά χρήσιμα όσο τα φρέσκα φρούτα, τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικές πολυβιταμίνες.

Το αποξηραμένο φρούτο είναι φρούτο, αλλά με πολύ χαμηλή περιεκτικότητα σε νερό. Είναι σημαντικό να ξεχωρίζουμε τα πραγματικά αποξηραμένα φρούτα (αποξηραμένα δαμάσκηνα, αποξηραμένα βερύκοκα, αποξηραμένα σύκα,σταφίδες,χουρμάδες,κλπ) από τα «γκλασέ» (γλασέ,αποξηραμένα πεπόνι, μάνγκο,ανανάς,καρύδα, κλπ με τεχνητά πρόσθετα,) τα οποία πωλούνται ευρέως μαζί με φυστίκια στους δρόμους. Τα πραγματικά αποξηραμένα φρούτα είναι 100% φυσικά και δεν περιέχουν τεχνητά ενισχυτικά γεύσης.

β. Σύκα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

Προϊόν	νερό %	χιλ/θερ μ.	πρωτεΐνες/γ ρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρ α /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα σύκα	30.05	24.9	3.30	0.93	63.87	0	47.29	9.8

Γλυκόζη προς φρουκτόζη- 55:45%

Είναι πηγή βιταμινών B1, B2, B5, B6

Είναι πλούσια σε μέταλλα όπως μαγνήσιο, ποτάσιο, σίδηρος, χαλκός και είναι πηγή ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδάργυρου και νατρίου

Είναι πλούσια σε πολυφαινόλες και φλαβονοειδή

Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά

Είναι θρεπτικά, πλούσια σε κυτταρίνη, μεταλλικά άλατα και βιταμίνες(σύμπλεγμα Β, C, καροτένιο). Στην παραδοσιακή ιατρική, τα αποξηραμένα σύκα χρησιμοποιούνται σαν αντιφλεγμονώδες φάρμακο, θεωρείται ότι έχουν περιστατική και αποχρεμπτική δράση και δρουν αποτελεσματικά στον ξηρό βήχα, στην αμυγδαλίτιδα ,στην βρογχίτιδα και στη συρίπτουσα αναπνοή.

Τα αποξηραμένα σύκα αποτελούν εξαιρετικό βοήθημα για την καταπολέμηση του κρυολογήματος. Χύστε σε ένα φλυτζάνι γάλα 1 κουταλιά της σούπας ψιλοκομμένα σύκα και μαγειρέψτε τα σε μέτρια φωτιά. Κρυώστε τα ελαφρά, προσθέστε 2 κουταλάκια του γλυκού βούτυρο, και μετά χτυπήστε το μείγμα που προέκυψε με μίξερ. Ιδανικά πιείτε το καυτό πριν τον ύπνο.

γ. Βερύκοκα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ .	πρωτεΐνες/ γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρα /γρ.	φυτ.ί νες /γρ.
αποξηραμένα βερύκοκα	30.89	24.1	3.39	0.51	62.64	0	53.44	7.3

Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς σουκρόζη- 65:22:13%

Περιέχουν βιταμίνες Β2, Β3, Β9, και Ε, μικρή ποσότητα βιταμίνης C και αποτελούν εξαιρετική πηγή προ-βιταμίνης Α

Είναι πλούσια σε μέταλλα όπως σίδηρο, φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο και ψευδάργυρο

Τα βερύκοκα αποτελούν εξαιρετική πηγή ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου, και κυρίως ποτασίου, τα οποία ρυθμίζουν την ισορροπία νερού-αλατιού στο σώμα, μειώνουν την πίεση του αίματος, και εξασφαλίζουν την σωστή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος. Εξισορροπούν την απορρόφηση νατρίου από το σώμα και βοηθούν στην αποβολή του επιπλέον αλατιού (εάν δεν γίνει αυτό, το σώμα αρχίζει να κατακρατά υγρά και τα κύτταρα διογκώνονται).

Το κίτρινο χρώμα των αποξηραμένων βερούκοκων μπορεί να εξηγηθεί από την υψηλή περιεκτικότητά τους σε χρωστική καροτίνη (προ- βιταμίνη Α). Στο έντερο και στο συκώτι, η καροτίνη μετατρέπεται σε ενεργή μορφή βιταμίνης Α (ρετινόλη), η οποία έχει θετικές επιδράσεις στο δέρμα, στην όραση και στην παραγωγή αίματος. Τα αποξηραμένα βερούκοκα βοηθούν στην ανάπτυξη των παιδιών και έχουν δράση αποκατάστασης στο σώμα των ηλικιωμένων.

Δεν υπάρχει λόγος να διαλέξετε τα βερούκοκα με την πιο όμορφη εμφάνιση :συχνά η άψογη εμφάνισή τους οφείλεται στη χρήση χημικών και φυτικών ελαίων κατά την αποξήρανση. Αγοράστε καλύτερα ημίσκληρα φρούτα με γκρι χρώμα.

δ. Δαμάσκηνα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερ μ.	πρωτεΐνες /γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχ αρα /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμέν α δαμάσκηνα	3°.92	24.0	2.18	0.38	63.88	0	38.13	7.1

Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς άμυλο -62:30:8%

Περιέχουν μέτριες ποσότητες βιταμίνης Α (προβιταμίνης), Β1, Β2, Β3 και Β9, είναι πλούσια σε βιταμίνες Ε και C

Περιέχουν μικρότερες ποσότητες φωσφορικών αλάτων, μαγνησίου

Το ευρωπαϊκό δαμάσκηνο περιέχει οξαλικό οξύ, το οποίο αναστέλλει την απορρόφηση ασβεστίου και την κινητοποίηση του μεταβολισμού σε άτομα με νεφροπάθειες. Δεν είναι τοξικό για υγιή άτομα, αλλά εξ' αιτίας της απορρόφησης οξαλικού οξέος μπορεί να μειωθεί το συνολικό επίπεδο του απορροφώμενου ασβεστίου την περίοδο της κατανάλωσής του.

Τα δαμάσκηνα έχουν υψηλά ποσοστά προτίμησης μεταξύ των αποξηραμένων φρούτων για τις θρεπτικές τους ιδιότητες και τη γεύση τους. Είναι πλούσια σε διαιτητικές ίνες , καθώς και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Εξαφανίζουν αισθήματα άγχους, αυξάνουν τη σωματική αντίσταση στο άγχος. Επειδή όλα τα αποξηραμένα φρούτα είναι συμπυκνωμένα θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Χαλαρώνουν το στομάχι εξ αιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε οργανικά οξέα και φυτικές ίνες. Εάν υποφέρετε από δυσκιλοιότητα, μην βιαστείτε να πάρετε φάρμακα, και λύστε το πρόβλημα καταναλώνοντας σπιτική μαρμελάδα. Μουλιάστε σε καυτό νερό 100 γραμ. δαμάσκηνα και σύκα. Μόλις φουσκώσουν, αναμείξτε τα στο μίξερ με 100γραμ. μέλι και 1 φύλλο αλόης. Πιείτε τρεις φορές την ημέρα, μετά το φαγητό, μισή κουταλιά της σούπας μαρμελάδα διαλυμένη σε μισό φλυτζάνι ζεστό νερό. Διατηρείστε το καθαρτικό σε γυάλινο δοχείο στο ψυγείο.

ε. Αχλάδια

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρ α /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα αχλάδια	26.69	26.2	1.87	0.63	69.7	0	53.5	7.5

Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς σουκρόζη- 25:65:10%

Περιέχουν βιταμίνες C, B2 και B3

Περιέχουν μέταλλα όπως φώσφορο, μαγνήσιο, ασβέστιο, ψευδάργυρο, σίδηρο

Περιέχουν δύσπεπτες ίνες με υπακτική δράση

στ. Μήλα

Ενδεικτικά περιεχόμενα σε ουσίες ανά 100 γραμ:

προϊόν	νερό %	χιλ/θερμ.	πρωτεΐνες/γρ.	λίπη /γρ.	υδατάνθρακες /γρ.	χοληστερίνη /χγρ	σάκχαρ α /γρ.	φυτ.ίνες /γρ.
αποξηραμένα μήλα	31.76	24.3	0.93	0.32	65.89	0	57.19	8.7

Γλυκόζη προς φρουκτόζη προς σουκρόζη -17:68:15%

Περιέχουν βιταμίνες B2, B3, C και E

Περιέχουν μέταλλα: φώσφορο, μαγνήσιο και σίδηρο

Περιέχουν πηκτίνη, η οποία βελτιώνει την πέψη αφού καθαρίζει τις μικρο-πτυχώσεις του εντέρου.

Μερικές συμβουλές για τα αποξηραμένα φρούτα:

1. Πριν αγοράσετε αποξηραμένα φρούτα, πάρτε μια μικρή ποσότητα. Μυρίστε τα και, αν δεν

μυρίζουν σάπια, να τα δοκιμάσετε. Μετά αποφασίζετε εάν θα αγοράσετε περισσότερα.

2. Πριν αγοράσετε αποξηραμένα φρούτα, εξετάστε τα για καφέ κηλίδες, σαπισμένα μέρη και μούχλα.

3. Μην καταναλώνετε περισσότερα από 100 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα με τη μία. Η υψηλή περιεκτικότητα γλυκόζης και σακχαρόζης μπορεί να οδηγήσει σε υπεργλυκαιμία.

4. Αν αποφασίσετε να κάνετε μια φρέσκια κομπόστα, αφήστε μια ποσότητα αποξηραμένων φρούτων να μουλιάσουν σε κρύο νερό για έξι έως οκτώ ώρες.

5. Αν έχετε αλλεργίες, μην αγοράζετε ζαχαρωμένα αποξηραμένα φρούτα. Μερικές φορές, για καλύτερη διατήρηση και ξήρανση οι επεξεργαστές προσθέτουν αλλεργιογόνους παράγοντες όπως σορβικό νάτριο, σορβικό κάλιο ή όξινο θειώδες κάλιο.

Οφέλη της κατανάλωσής τους

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικό φάρμακο για τον χειμώνα. Ενισχύουν το σώμα και παρέχουν εξαιρετικά οφέλη για την υγεία. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι φυσικό προϊόν για την ομορφιά: κάνουν το δέρμα απαλό και λείο, τα νύχια υγιή, τα μαλλιά δυνατά και λαμπερά.

Οι σταφίδες μειώνουν τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης, ενισχύουν το νευρικό και το καρδιαγγειακό σύστημα, ενισχύουν τους πνεύμονες και είναι ωφέλιμες για τον θυρεοειδή αδένα.

Τα αποξηραμένα σύκα προστατεύουν από τον καρκίνο, επιταχύνουν την πέψη και βελτιώνουν τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα.

Τα αποξηραμένα βερίκοκα διεγείρουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προλαμβάνουν τον καρκίνο, ενισχύουν και βελτιώνουν την πέψη.

Τα δαμάσκηνα επιταχύνουν τις λειτουργίες του γαστρεντερικού σωλήνα, απομακρύνουν την ένταση και το άγχος.

Τα αποξηραμένα μήλα και τα **αχλάδια** ενισχύουν τη δραστηριότητα του εγκεφάλου, συμβάλλουν στην πρόληψη από καρδιαγγειακά και κρυολογήματα, δυναμώνουν τα ούλα και βελτιώνουν την πέψη.

Τα αποξηραμένα φρούτα στην διατροφή σας



100 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα ημερησίως θα ικανοποιήσουν την ανάγκη του οργανισμού για γλυκό χωρίς να αυξηθούν τα επίπεδα της ινσουλίνης και του σακχάρου στο αίμα.

Τα αποξηραμένα φρούτα βελτιώνουν τις λειτουργίες του γαστρεντερικού σωλήνα, χορταίνουν, τονώνουν την πέψη και ενισχύουν την καύση του λίπους.

Επιλέξτε αποξηραμένα φρούτα χωρίς κηλίδες ή σάπια τμήματα καθώς και αυτά που δεν είναι πολύ ξηρά και δεν έχουν γεύση κρασιού.

Απολαύστε τα αποξηραμένα φρούτα όλο τον χρόνο αλλά ιδιαίτερα τον χειμώνα πρέπει να επωφελείστε από αυτή την υπέροχη υγιεινή διατροφική επιλογή.

Αν αποφασίσετε να κάνετε το σπιτικό μούσλι με ξηρούς καρπούς, αλλά αναρωτιέστε τί να βάλετε ή απλώς αγαπάτε τα αποξηραμένα φρούτα, τότε πρέπει

να διαβάσετε αυτές τις γραμμές! Θα μάθετε τα βασικά για τα αποξηραμένα φρούτα στην αγορά, δηλαδή την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες, μέταλλα και θερμίδες.

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι μια συμπυκνωμένη τροφή. Περιέχουν πολλά απλά ζάχαρα και έχουν υψηλή θερμιδική αξία. Φιλικές τεχνολογίες επιτρέπουν τη φυσική ξήρανση για τη διατήρηση των βιταμινών τους καλύτερα απ' ό,τι στα κονσερβοποιημένα, ενώ έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε νερό. Το τελευταίο οδηγεί σε τέσσερις ή πέντε φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση των βιταμινών και ανόργανων στοιχείων στα αποξηραμένα φρούτα σε σχέση με τα φρέσκα.

Εάν η διατροφή σας επιτρέπει γλυκές τροφές, μια χούφτα αποξηραμένα φρούτα μπορεί να ενισχύσουν πιο πολύ την υγεία σας από ένα κομμάτι σοκολάτας. Επιπλέον, είναι εξίσου νόστιμα. Στη Βουλγαρία διανέμονται στα καταστήματα ξηρών καρπών τα εξής αποξηραμένα φρούτα: σύκα, σταφίδες, βερίκοκα, αχλάδια, δαμάσκηνα, μήλα. Παρακάτω θα βρείτε την περιεκτικότητά τους σε βιταμίνες και μέταλλα.

Τα αποξηραμένα φρούτα δεν είναι λιγότερο ωφέλιμα από τα φρέσκα

Τα αποξηραμένα φρούτα, αν και χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα, δεν έχουν λάβει τη θέση που τους αξίζει στο τραπέζι μας. Και είναι εξαιρετικά χρήσιμα - περιέχουν μια ισορροπημένη ποσότητα βιταμινών και μετάλλων καθώς και ευεργετικούς υδατάνθρακες (γλυκόζη και φρουκτόζη), χάρη στην οποία δεν οδηγούν σε αύξηση βάρους. Ως εκ τούτου, τα αποξηραμένα φρούτα μπορούν με ασφάλεια να χρησιμοποιηθούν τόσο για αποτοξίνωση, όσο και για μια στερητική δίαιτα.

Τα αποξηραμένα φρούτα περιέχουν επίσης πολλή διαλυτή κυτταρίνη (πηκτίνη), η οποία ομαλοποιεί τη διαδικασία της επεξεργασίας της τροφής. Η κυτταρίνη παίρνει τα επιβλαβή προϊόντα του μεταβολισμού και τα αποβάλλει από το σώμα. Ταυτόχρονα φεύγει και το πλεόνασμα χοληστερόλης - ένα γεγονός που είναι πολύ σημαντικό για πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου, ιδιαίτερα της αθηροσκλήρωσης.

Οι ειδικοί συστήνουν κάθε μέρα να καταναλώνουμε όχι λιγότερο από 25-35 γραμμάρια σελλουλόζης και οι διαιτολόγοι πιστεύουν ότι στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής, ένα άτομο δεν τρώει λιγότερο από 2 κιλά αποξηραμένων φρούτων μέσα σε έναν χρόνο.

Αν θέλετε να σβήσετε την πείνα σας, μασήστε αργά 2-3 αποξηραμένα βερίκοκα ή δαμάσκηνα. Επι πλέον έτσι ξεγελάτε την πείνα σας, και παρατείνετε την αίσθηση

της πληρότητας και προλαμβάνετε την υπερφαγία το βράδυ. Και το πιο σημαντικό: θα σας σώσουν από γλυκά υψηλής θερμιδικής αξίας ή τις αγαπημένες σοκολάτες.

Έτσι να έχετε τα δικά σας φρούτα και τα τρώτε όποτε έχετε όρεξη για κάτι νόστιμο. Δεν περιέχουν λιπαρά και η θερμιδική τους αξία κυμαίνεται από 200 έως 300 θερμίδες / 100 γραμμάρια.

Αποξηραμένα φρούτα- διατροφική αξία

Τα αποξηραμένα φρούτα είναι συμπυκνωμένα τροφικά προϊόντα, που σημαίνει ότι περιέχουν πολύ λίγο νερό. Είναι πλούσια σε απλά σάκχαρα (γλυκόζη και φρουκτόζη) και έτσι έχουν υψηλή θερμιδική αξία χωρίς όμως «κενές» θερμίδες. Περιέχουν ζωτικά θρεπτικά συστατικά. Οι σύγχρονες τεχνολογίες φυσικής αποξήρανσης, δεν διατηρούν απλά τις βιταμίνες και τα μέταλλα στα αποξηραμένα φρούτα, αλλά τους παρέχουν ακόμα μεγαλύτερη συγκέντρωση αυτών των ουσιών.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ

4.1. Παραγωγή αποξηραμένων φρούτων στο σπίτι

Για αποξηραμένα ροδάκινα



Αν αγαπάτε τα ροδάκινα, μπορείτε να τα διατηρήσετε με διάφορους τρόπους – όπως ως γλυκά, μαρμελάδα και κομπόστες. Αλλά πολύ νόστιμα είναι τα ροδάκινα που έχουν αποξηρανθεί. Μπορούν να χρησιμεύσουν ως ένα ξεχωριστό επιδόρπιο και μπορούν να συμπληρωθούν με σάλτσα βανίλιας ή λίγη κρέμα ίσως και με παγωτό.

Τα αποξηραμένα ροδάκινα διατηρούν τα θρεπτικά συστατικά του φρέσκου φρούτου που περιέχει πολλές πολύτιμες βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επίσης περιέχουν κάλιο, βιταμίνες Β, βιταμίνη ΡΡ, β-καροτένιο.

Για να αποξηράνετε τα ροδάκινα, επιλέξτε φρούτα που δεν είναι πάρα πολύ μαλακά. Αυτά δεν είναι κατάλληλα για ξήρανση, αλλά μόνο για άμεση κατανάλωση ή για μαρμελάδα.

Για ξήρανση θα χρειαστείτε ώριμα αλλά ελαφρώς σκληρά ροδάκινα. Για να ελέγξετε την ωριμότητα, πιέστε τα ελαφρά με το δάχτυλό σας και αν ένα καλά κοκκινισμένο ροδάκινο μαλακώσει ελαφρώς, τότε μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε για ξήρανση.

Για να αποξηράνετε τα ροδάκινα, πλύντε τα καλά, και στη συνέχεια ψιλοκόψτε τα. Κόψτε κάθε φρούτο στο μισό. Αφαιρέστε τον πυρήνα και κόψτε τα σε λεπτές φέτες.

Τοποθετήστε τις φέτες των ροδάκινων σε γάζα ή ένα μεγάλο πανί. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα πλέγμα από μέταλλο ή από ξύλο. Καλύψτε τις φέτες με ένα στρώμα γάζας και αφήστε τις να στεγνώσουν σε ελαφριά σκιά.

Μην εκθέτετε τα ροδάκινα σε άμεσο ηλιακό φως κάθε μέρα και να τα χειρίζεστε πολύ προσεκτικά για να μην τα παραμορφώσετε. Όταν θα συρρικνωθούν περισσότερο από το μισό και είναι αρκετά στεγνά στην αφή, ήρθε η ώρα να τα αποθηκεύσετε σε βάζα.

Σε βάζα μπορείτε να τοποθετήσετε μόνο φέτες που είναι εντελώς στεγνές. Μπορείτε να πασπαλίσετε με λίγη ζάχαρη άχνη τα αποξηραμένα φρούτα και τα χρησιμοποιείτε ως νόστιμο επιδόρπιο σε οποιαδήποτε εποχή του χρόνου.

Αν δεν θέλετε να περιμένετε πολύ καιρό, καθώς η φυσική διαδικασία ξήρανσης μπορεί να διαρκέσει περισσότερο από 10 ημέρες μπορείτε να στεγνώσετε τα ροδάκινα στον φούρνο σας. Για το σκοπό αυτό, πλύνετε και ψιλοκόψτε τα ροδάκινα και τοποθετείστε τα σε ένα δίσκο. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 100 βαθμούς, τοποθετήστε τον δίσκο και αφήστε την πόρτα μισάνοιχτη. Κοιτάτε περιοδικά τα ροδάκινα και σε λίγες ώρες θα έχετε έτοιμα αποξηραμένα φρούτα.

4.2. Συνταγές με αποξηραμένα φρούτα

α. Αποξηραμένα φρούτα για την Παραμονή των Χριστουγέννων

Συστατικά:

700 ml νερό

150 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα: μήλα, δαμάσκηνα, αχλάδια, βερίκοκα και άλλα φρούτα

Ζάχαρη 150 γρ

2-3 γαρύφαλλα

1 κουταλάκι γλυκού κανέλα

Μέθοδος παρασκευής

Πλύντε τα αποξηραμένα φρούτα και αφήστε τα να μουλιάσουν για 1-2 ώρες σε κρύο νερό.

Ξεπλύντε και βάλτε τα σε μία μεγάλη κατσαρόλα.

Βάλτε νερό και βράστε σε μέτρια φωτιά.

Όταν τα φρούτα μαλακώσουν, προσθέστε τη ζάχαρη, την κανέλα και τα γαρύφαλλα.

Αφήστε τα να κρυώσουν στην κατσαρόλα που τα βράσατε.

β. Βρασμένο σιτάρι με αποξηραμένα φρούτα

Γιορτή του Αγίου Νικολάου ή Παραμονή Χριστουγέννων

Συστατικά:

500 γρ. σιτάρι

Μέλι όσο χρειάζεται

1/2 φλιτζάνι καρύδια

1 κουταλιά της σούπας κανέλα

Αποξηραμένα φρούτα όποια θέλετε (δαμάσκηνα, βερίκοκα, σταφίδες)

Μέθοδος παρασκευής

Καθαρίστε και πλύντε καλά το σιτάρι. Αφήστε το όλη τη νύχτα σε νερό μόνο για να φουσκώσει καλά. Στη συνέχεια, ρίχνετε νερό και βράζετε το σιτάρι σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει. Μετά το βράσιμο το σιτάρι αποστραγγίζεται από το νερό και αφήνεται να κρυώσει. Μετά ανακατέψτε καλά με ψιλοκομμένα καρύδια, ψιλοκομμένα κομμάτια από αποξηραμένα φρούτα, κανέλα και ζάχαρη.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ:

1. Τα αποξηραμένα φρούτα είναι πλούσια σε ...

α) βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία

β) οργανικά οξέα και φυτικές ίνες

2. Ποια μέθοδος αποξήρανσης διατηρεί την ποιότητα των φρούτων;

α) εμβάπτιση σε ζεστό νερό ή αλκαλικό διάλυμα

β) ξήρανση στον ήλιο ή αποξήρανση σε ειδικά στεγνωτήρια

3. Οι σταφίδες, τα σύκα, τα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα είναι γνωστά ως ...

α) Τα τέσσερα μεγάλα

β) Η κλασική τετράδα

4. Ποια αποξηραμένα φρούτα είναι η πλουσιότερη πηγή ασβεστίου;

α) Δαμάσκηνα

β) Βερίκοκα

γ) Σύκα

δ) Σταφίδες

5. Ποια αποξηραμένα φρούτα είναι η πλουσιότερη πηγή βιταμίνης Α;

α) Δαμάσκηνα

β) Βερίκοκα

γ) Σύκα

δ) Σταφίδες

6. Ποια αποξηραμένα φρούτα είναι η πλουσιότερη πηγή φυτικών ινών;

α) Δαμάσκηνα

β) Βερίκοκα

γ) Σύκα

δ) Σταφίδες

7. Γράψτε δύο οφέλη των βιολογικών αποξηραμένων φρούτων

1.....

2.....

8. Πόσα αποξηραμένα φρούτα ικανοποιούν την ανάγκη του γλυκού για το σώμα

χωρίς αύξηση των επιπέδων της ινσουλίνης και της γλυκόζης στο αίμα;

α) 50 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα την ημέρα;

β) 100 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα την ημέρα;

γ) 200 γραμμάρια αποξηραμένα φρούτα την ημέρα;

9. Ποια είναι τα κύρια αποξηραμένα φρούτα για την

παραμονή των Χριστουγέννων ;

α) μήλα

β) δαμάσκηνα

γ) αχλάδια

δ) βερίκοκα

ε) όλα τα παραπάνω

Βιβλιογραφία

Ιβανόβ, Α. Βιολογική παραγωγή φρούτων από μερικά οπωροφόρα δέντρα. Διόνυσος, 2009

Λέντσεβα, Μ. Η θεραπευτική δύναμη των φρούτων, 2002

Μερμέρσκι, Χρ. Βουλγαρικά εγκυκλοπαίδεια της λαϊκής ιατρικής και της υγείας. Σαμιζντάτ, 2007

Μερμέρσκι, Χρ. Τα φρούτα σαν τρόφιμα και φάρμακα. Millennium, 2008

Μίτεβα, Δ. Τα αρώματα του καλοκαιριού στο χειμωνιάτικο τραπέζι – φαγητά από διατηρημένα, αποξηραμένα και κατεψυγμένα λαχανικά και φρούτα. Σόφια 2003

Μιχαΐλοβ, Ι. Θεραπεία με λαχανικά και φρούτα. Σίριος 4, 1997

Μιχαΐλοβ, Τσ. Τα φρούτα και τα λαχανικά στον κήπο, Σαμιζντάτ, 2003

Νάτσεβα, Ν. Οι θεραπευτικές δυνάμεις των καρπών. Μόντ, 2012

Ιστοσελίδες

<http://www.edna.bg/zdravoslovno/hrani/susheni-plodove-4628623>

http://www.bb-team.org/articles/1640_susheni-plodove#ixzz2y2Hp57zJ

<http://dieti.rozali.com/hranene/p12100.html>

<http://www.zdrave.bg/?c=n&id=4933>

http://gotvach.bg/n5-38391-Да_си_изсушим_праскови.

<http://www.hera.bg/s.php?n=541>

9ο Κεφάλαιο

Βρώσιμοι Κήποι

Οικιακή Καλλιέργεια Βοτάνων



Πανεπιστήμιο της Εβόρα

Η Ενότητα

Τίτλος	Οικιακή καλλιέργεια αρωματικών φυτών...καλλιεργήστε τα δικά σας βότανα
Θέμα	Οργανική μικρής κλίμακας παραγωγή
Βασική ομάδα στόχος	Οι τελικοί χρήστες του εγχειριδίου είναι: Σπουδαστές των ιδρυμάτων που συμμετέχουν Ενήλικες που ενδιαφέρονται για θέματα σχετικά με την οργανική καλλιέργεια και τα αρωματικά φυτά Κάτοικοι των πόλεων Κέντρα επιμόρφωσης ενηλίκων Ερασιτέχνες κηπουροί
Περιγραφή του εγχειριδίου και γενικοί στόχοι	Αυτή η ενότητα βοηθά τον συμμετέχοντα να καταλάβει: Τον ρόλο των βοτάνων στη διατροφή Την χρήση των βοτάνων στο φαγητό Την σημασία τους στη μαγειρική Τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη Τις θρεπτικές και λειτουργικές ιδιότητες των βοτάνων
Διάρκεια εκπαίδευσης	Διάρκεια εκμάθησης και μέγιστη διάρκεια εκπαίδευσης σχετικά με το περιεχόμενο της ενότητας: Η μέγιστη διάρκεια εκπαίδευσης είναι 24 ώρες, καταναεμημένες ως εξής: 8 ώρες θεωρητικής εκπαίδευσης 8 ώρες για επισκέψεις (αγροκτήματα, μονάδες επεξεργασίας τροφίμων, αγορές) 8 ώρες πρακτικής άσκησης.

<p>Μαθησιακά αντικείμενα</p>	<p>Στόχος αυτής της εκπαιδευτικής ενότητας είναι η απόκτηση γνώσεων σχετικά με:</p> <p>Κάποια από τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην ευρωπαϊκή κουζίνα</p> <p>Τα χαρακτηριστικά τους και τα οφέλη τους για την υγεία</p> <p>Την καλλιέργεια και την χρήση οικιακών αγρο-κήπων</p> <p>Κάποιες μεθόδους και τρόπους δημιουργίας τέτοιων κήπων σε μικρούς χώρους, δημιουργική επαναχρησιμοποίηση υλικών, και επομένως συμβολή στην παγκόσμια βιωσιμότητα.</p>
<p>Αποκτούμενες ικανότητες</p>	<p>Ειδικές ικανότητες σχετικές με το θέμα της ενότητας.</p> <p>Κατανόηση των βασικών οφελών των βοτάνων που χρησιμοποιούνται στην ευρωπαϊκή κουζίνα</p> <p>Κάποιες τεχνικές δημιουργίας αγρο-κήπων σε μικρούς αστικούς χώρους</p> <p>Επαναχρησιμοποίηση υλικών και δημιουργία νέων χρήσεων για κενούς χώρους.</p>
<p>Παιδαγωγικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται</p> <p>(αυτοδιδασκαλία, ομαδική εργασία, εκμάθηση εξ' αποστάσεως, κλπ.)</p>	<p>Είδη δραστηριοτήτων που θεωρούνται χρήσιμα για την εκμάθηση αυτού του εγχειριδίου:</p> <p>Θεωρητική εκπαίδευση/συνδυασμένη μορφή εκπαίδευσης (blended learning):</p> <p>Πρόσωπο με πρόσωπο εκπαίδευση</p> <p>Ομαδικές συζητήσεις</p> <p>Εκμάθηση μέσω διαδικτύου</p> <p>Πρακτική εκπαίδευση</p> <p>Εργαστήρια</p> <p>Αυτοδιδασκαλία</p>

Περίληψη

Η ενότητα στοχεύει να παρουσιάσει τα βασικά πλεονεκτήματα των βοτάνων που χρησιμοποιούνται στην ευρωπαϊκή διατροφή και να εντοπίσει κάποιους τρόπους και τεχνικές για τη δημιουργία ενός αγρο-κήπου σε μικρούς αστικούς χώρους. Αυτές οι τεχνικές στοχεύουν επίσης στην ενθάρρυνση της επαναχρησιμοποίησης των υλικών και στην δημιουργία νέων χαρακτηριστικών στους κενούς χώρους.

Λέξεις κλειδιά:

Υγιεινή τροφή, διατροφή, ανακύκλωση, βιωσιμότητα.

Εισαγωγή

Η αυξημένη ζήτηση για μία υγιέστερη ζωή σε συνδυασμό με έναν Ευρωπαϊκό πληθυσμό που γερνάει προοδευτικά, έχει ενθαρρύνει αναγκαστικά τους πολίτες να αποκτήσουν αυξημένη ενημέρωση σχετικά με την τροφή.

Η Ευρωπαϊκή αγορά είναι ο δεύτερος μεγαλύτερος καταναλωτής μπαχαρικών, καρυκευμάτων και βοτάνων, με σημαντικότερα τον μαϊντανό, το θυμάρι και την ρίγανη. Η χρήση φυσικών προϊόντων καλλιεργημένων στο σπίτι χωρίς φυτοφάρμακα είναι επομένως μία ενδιαφέρουσα εναλλακτική προοπτική στην Ευρώπη και επίσης στον υπόλοιπο κόσμο.

Παρ' όλα αυτά, η χρήση του αστικού χώρου γίνεται διαρκώς πιο ακριβή και σύνθετη εξ αιτίας του αυξανόμενου παγκόσμιου πληθυσμού και της συσσώρευσής του σε μεγάλες πόλεις. Μετά προκύπτουν κάποιες ερωτήσεις: Γιατί να μην καλλιεργείτε το φαγητό σας αντί να το αγοράζετε; Πώς να το κάνετε με τους περιορισμούς στον υπάρχοντα χώρο σήμερα;

Η καλλιέργεια βοτάνων στο σπίτι ή σε μικρούς χώρους αποδεικνύει ότι είναι εφικτό, ακόμα και σε μικρούς χώρους, να παραχθεί τουλάχιστον ένα μέρος του φαγητού μας και να έχουμε φρέσκο και υγιεινό φαγητό πάντα διαθέσιμο στο τραπέζι.

Υπάρχουν αρκετές μέθοδοι και διαδικασίες καλλιέργειας που μπορούν να προσαρμοστούν σε κάθε ανάγκη, οπότε, μετά από την παρουσίαση κάποιων από αυτά, αναμένεται να μάθουμε για την καλύτερη δυνατή χρήση των διαθέσιμων χώρων καθώς και για το πως να επωφεληθούμε από τις φυσικές τροφές στην διατροφή μας, χρησιμοποιώντας ανακυκλώσιμα υλικά.

1.Τα αρωματικά φυτά στην διατροφή

1.1 Ο Ρόλος των Βοτάνων στη διατροφή

Γνωστά από την αρχαιότητα, τα βότανα χρησιμοποιούνταν στην κουζίνα, κυρίως λόγω της φαρμακευτικής τους αξίας. Οι θρησκευτικές παραδόσεις, το άρωμα και η ωραία γεύση που δίνουν στις συνταγές και στα πιάτα, αποτελούν τους άλλους λόγους.

Οι Ρωμαίοι, με τα ταξίδια τους, ήταν υπεύθυνοι για την εισαγωγή του δενδρολίβανου, θυμαριού και θρουμπιού στην Κεντρική Ευρώπη και για την μεταφορά στην Μέση Ανατολή μαϊντανού, βασιλικού και φασκόμηλου. Κατά τους Μεσαιωνικούς χρόνους, η μαγειρική χρήση των μπαχαρικών εντατικοποιήθηκε, αφού χρησιμοποιήθηκαν για να δίνουν χρώμα και να διακοσμούν τα πιάτα. Ακόμη, οι ανακαλύψεις του Μάρκο Πόλο και η εντατικοποίηση των εμπορικών δρομολογίων με την Ανατολή οδήγησαν στην ανακάλυψη περισσότερων βοτάνων.

Αυτή την στιγμή στην Ευρώπη, τα βότανα παραμένουν απαραίτητα στην τροφή και οι επιλογές των μαγείρων είναι προσανατολισμένες στις καινοτόμες χρήσεις τους και στους πιο παραδοσιακούς συνδυασμούς κάθε χώρας. Για την τελευταία περίπτωση παραδείγματα αποτελούν η χρήση δρακόντιου, θυμαριού, φύλλων δάφνης και σκόρδου στην Γαλλία, η συχνή χρήση βασιλικού, φασκόμηλου και δενδρολίβανου στην Ιταλία ή ρίγανης και μαϊντανού στην Ελλάδα και επίσης η χρήση μαϊντανού, ρίγανης και κόλιανδρου στην Πορτογαλία ή φασκόμηλου και θυμαριού στην Βρετανία.

1.2 Η χρήση των βοτάνων στο φαγητό

Τα βότανα μπορούν να διαχωριστούν σε διάφορες κατηγορίες: φρέσκα, αρωματικά, βότανα εσπεριδοειδών, σακχαρώδη, πικάντικα, πικρά και καυτερά. Κανονικά χρησιμοποιούνται κυρίως για να προσδώσουν άρωμα και γεύση και δεν είναι υπεύθυνα για την κυρίαρχη γεύση του φαγητού. Παρ'όλα αυτά, όταν προστίθενται νωρίς στο μαγείρεμα, απελευθερώνουν τα αρώματά τους. Αν τοποθετηθούν στο τέλος της συνταγής ή στο πιάτο πριν το σερβίρισμα, τα βότανα διατηρούν την φρεσκάδα, την γεύση, την υφή και το χρώμα τους.

Σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά τους, για να έχουμε το καλύτερο αποτέλεσμα και όφελος, τα βότανα θα πρέπει να χρησιμοποιούνται σε διαφορετικές στιγμές του μαγειρέματος, όπως φαίνεται παρακάτω.

Εκτός από τα φύλλα, τα λουλούδια αλλά και οι καρποί των βοτάνων έχουν χρησιμοποιηθεί στην μαγειρική για να ενισχύσουν την γεύση των φαγητών. Θα πρέπει επίσης να τονιστεί η σημασία της χρήσης τους σε φρέσκια μορφή αντί για καταψυγμένη ή αποξηραμένη.

Στιγμή Χρήσης

Αποξηραμένα βότανα: πάντα στο ξεκίνημα του μαγειρέματος

Σκληρά βότανα (δενδρολίβανο, λεβάντα, θυμάρι): πριν ή κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος
Λόγω της αντοχής τους σε μαγείρεμα μεγάλης διάρκειας, μικρά κομμάτια μπορούν επίσης να προστεθούν στο τέλος για την ανάδειξη της γεύσης.

Δυνατά βότανα (μέντα, αρτεμισία, μαντζουράνα, λεβιστικό): προστίθενται κατά το μαγείρεμα.

1.3 Η σημασία στην μαγειρική

Τα βότανα μεταμορφώνουν θετικά το φαγητό και κάποιοι συνδυασμοί φαίνεται να εξασφαλίζουν καλύτερα αποτελέσματα. Για παράδειγμα βασιλικός με ντομάτα, δρακόντειος με κοτόπουλο, θυμάρι και δενδρολίβανο με αρνίσιο κρέας και ρίγανη με τυρί και αυγά. Όμως το άρωμα των φρέσκων βοτάνων στις σαλάτες ή στα μαγειρεμένα λαχανικά και η σημασία και η μοναδικότητα των αισθητικών και διακοσμητικών αποτελεσμάτων διαφορετικών ειδών και μορφών βοτάνων αποκαλύπτονται σε συγκεκριμένες συνταγές.

Ενώ η καλλιέργεια φρέσκων βοτάνων στο σπίτι δεν συνδέεται συνήθως με την παρουσίαση του πιάτου αλλά με τη φροντίδα για την γεύση και την υγεία, είναι γεγονός ότι η εμφάνιση του φαγητού μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά με την προσθήκη κάποιων βοτάνων. Ακόμα και τα καλύτερα βραστά, μαγειρευτά ή σούπες μπορούν να γίνουν πιο νόστιμα και ελκυστικά όταν τα φρέσκα βότανα ψιλοκόβονται και προστίθενται την τελευταία στιγμή. Εξ άλλου, τα βότανα στολίζουν τους ζωμούς και τις σάλτσες, κάνοντάς τους διαφορετικούς και πιο ελκυστικούς.

1.4 Τα βότανα που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη

Υπάρχουν πολλά βότανα που χρησιμοποιούνται στην γαστρονομία, ανάμεσά τους ξεχωρίζουν αυτά που χρησιμοποιούνται περισσότερο στην Ευρώπη.

Σχοινόπρασο – Το σχοινόπρασο ταιριάζει σχεδόν με τα πάντα δίνοντας τους μια πολύ ιδιαίτερη γεύση. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τις σαλάτες ως το μαγειρευτό κρέας, αποτελώντας καλό συνοδευτικό για πολλά πιάτα. Τα σχοινόπρασα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται ψιλοκομμένα. Θα πρέπει

να κόβονται με ψαλίδι και να προστίθενται μόλις 2-5 λεπτά πριν σερβιριστεί το πιάτο για να διατηρήσουν το χαρακτηριστικό τους άρωμα.

Κόλιαντρος – Μαζί με τον μαϊντανό, ο κόλιαντρος είναι ένα από τα πιο κοινά βότανα στο Νότο της Πορτογαλίας, αποτελώντας σημαντικό κομμάτι της Μεσογειακής διατροφής. Προερχόμενος από την νότια Ευρώπη και την Μέση Ανατολή, ο κόλιαντρος ξεχώρισε για το άρωμα και τη γεύση που δίνει στις συνταγές.

Μέντα –Πιθανώς το βότανο με το πιο έντονο άρωμα. Με ρίζες από την Ασία, η μέντα χρησιμοποιείται για διάφορους σκοπούς, που κυμαίνονται από την χρήση της σαν γλυκαντικού σε τσάγια και χυμούς (π.χ. ανανάς και μέντα), μέχρι την προσθήκη της σε φρουτοσαλάτες, μεταξύ άλλων.

Δάφνη – Η δάφνη αναγνωρίζεται από την ιδιαίτερη μυρωδιά και την έντονη γεύση που την κάνει να ξεχωρίζει από άλλα αρωματικά βότανα τα οποία συνήθως δεν έχουν δυνατή γεύση. Όταν χρησιμοποιείται σε μεγάλες δόσεις ή σε παρατεταμένο μαγείρεμα κάνει τη γεύση εντονότερη. Έτσι, συστήνεται η χρήση της με μέτρο και η απομάκρυνσή της πριν το σερβίρισμα εξ αιτίας της πικρής γεύσης που μπορεί να προσδώσει. Συνδυάζεται συνήθως με συνταγές με κρέας και ψάρι.

Ρίγανη –Η ρίγανη αποτελεί άριστο συστατικό για σαλάτες, πίτσες ή σαλιγκάρια, όπου θεωρείται το βασικό συστατικό της καταπληκτικής γεύσης τους. Προέρχεται από ένα φυτό που του αρέσει ο άφθονος ήλιος και είναι πολύ ανθεκτικό και πολύ καλό για καλλιέργεια στο σπίτι.

Μαϊντανός –Με λευκά άνθη και αρωματικά φύλλα με ιδιαίτερη μυρωδιά, είναι το βασικό αρωματικό βότανο που χρησιμοποιείται στην Πορτογαλία (και στην Ελλάδα) και δίνει τη χαρακτηριστική και ξεχωριστή γεύση σε πολλά πιάτα της Πορτογαλικής κουζίνας. Ενώ σε μερικές χώρες χρησιμοποιείται παραδοσιακά μόνο για γαρνίρισμα στο φαγητό, ο φρέσκος μαϊντανός είναι επίσης ένας καταπληκτικός ενεργοποιητής γεύσης σε σούπες και σάλτσες. Όταν προστίθεται σε μία σκελίδα θρυμματισμένο σκόρδο και αρωματισμένο εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο αποτελεί μία τελική πινελιά σε πιάτα με κρέας και ψητό ψάρι.

Βασιλικός – Τα φύλλα του (πράσινα φύλλα) έχουν ένα εκπληκτικό άρωμα και πικάντικη γεύση. Χρησιμοποιείται ευρέως στην Ιταλική και Γαλλική κουζίνα για να αρωματίσει την ντομάτα, αναμειγνύεται επίσης σε σαλάτες και διάφορες σάλτσες όπως η ιταλική πέστο. Τα φύλλα θα πρέπει να σχίζονται με τα δάχτυλα σε μικρά κομμάτια για να μην χάσουν το χρώμα τους (μόνο όταν φτιάχνουμε πέστο θα πρέπει να κόβονται).

Θυμάρι – Είναι κατάλληλο για παρατεταμένο μαγείρεμα και βραστά και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξερό και κρύο, χωρίς να χάσει από την γεύση του. Συνδυάζεται καλά με κρέας (αρνί, χοιρινό, κοτόπουλο), ψάρι και αυγά. Είναι

σημαντικό να προσέχουμε την ποσότητα του θυμαριού που χρησιμοποιούμε ώστε να μην υπερισχύσει η γεύση του των άλλων συστατικών της συνταγής.

Φλισκούνι – Έχει άρωμα και δροσιστική γεύση, παρόμοια με αυτά της μέντας. Είναι ιδανικό με φρουτοσαλάτες ή λαχανικά, αρνί, σαλιγκάρια, χυμούς, κοκτέιλ και τσάγια. Χρησιμοποιείται συχνά στην κακαβιά και σε άλλα μαγειρευτά, όπως η παραδοσιακή σούπα της περιφέρειας Αλεντέζου (Alentejo) της Πορτογαλίας (“açorda”).

Αρτεμισία – Η γεύση του φύλλου της αρτεμισίας είναι γλυκιά και ελαφρώς πικάντικη ταυτόχρονα, παρόμοια με του γλυκάνισου. Προσφέρει μία ξεχωριστή πινελιά σε σαλάτες, πιάτα με ψάρι και κρέας, σάλτσες, ελαιόλαδα και ξύδια. Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει σούπες, σάλτσες, κιμάδες, πιάτα με ψάρι, πιάτα με πουλερικά, ψητό μπιφτέκι, μπριζόλες και επίσης ομελέτες, σπαράγγια, καβούρια, βραστά αυγά, και άσπρο τυρί.

Δενδρολίβανο – Το δενδρολίβανο συνδυάζεται με χοιρινό και πουλερικά, με ψητά ψάρια, αρνί, κατσίκι και μοσχάρι και με πατάτες φούρνου και λουκάνικα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε σάλτσες και ψημένο. Έχει φρέσκια και γλυκιά γεύση και συστήνεται στην προετοιμασία του κρέατος, ειδικά σε χοιρινό και αρνί, πατάτες και αρωματισμένα βούτυρα. Τα κλαδάκια του είναι επίσης ωραία διακοσμητικά.

1.5 Θρεπτικές και λειτουργικές ιδιότητες των βοτάνων

«Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας», μία συμβουλή περισσότερων από δυόμιση χιλιάδων χρόνων, που αποδίδεται στον πατέρα της δυτικής ιατρικής, τον έλληνα Ιπποκράτη και η οποία δηλώνει ξεκάθαρα την σχέση μεταξύ της διατροφής και των ιατρικών της οφελών. Έτσι, η υγιεινή διατροφή είναι η βάση της καλής ζωής.

Γενικά, τα βότανα θεωρείται ότι μπορούν να αντικαταστήσουν το αλάτι ακόμα και σε μαρινάδες, κάνοντας πιο υγιεινά τα φαγητά. Το καθένα, ωστόσο, έχει πολύ ξεχωριστά γνωρίσματα, κάποια αποδεδειγμένα και κάποια διαδομένα πολιτισμικά, όπως απαριθμούνται παρακάτω.

Σχοινόπρασο – Επιταχύνει την πέψη, διεγείρει την όρεξη, και δυναμώνει το στομάχι. Μειώνει την πίεση του αίματος. Λόγω της περιεκτικότητάς του σε βιταμίνες Α και C χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση της έλλειψης των βιταμινών αυτών.

Κόλιαντρος - Οι σπόροι του είναι πλούσιοι σε ρετινόλη, θειαμίνη, νιασίνη, ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και ασκορβικό οξύ. Το φρούτο περιέχει επίσης

βιταμίνη C. Ο κόλιαντρος είναι θερμαντικός, διαλυτικός και διεγερτικός των πεπτικών λειτουργιών. Βοηθάει την αναπνοή αν μασηθεί αμέσως μετά την κατανάλωση σκόρδου. Είναι πλούσιος σε μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, φυτικές ίνες και ασκορβικό οξύ. Το αφέψημα κόλιαντρου ανακουφίζει από πόνους στο στομάχι και προβλήματα μετεωρισμού(φούσκωμα).

Σε μερικούς πολιτισμούς πιστεύεται ότι είναι αφροδισιακός και αυξάνει τους μαστικούς αδένες.

Μέντα- Το αφέψημα μέντας, φτιαγμένο από τα φύλλα της, είναι γνωστό διουρητικό και αντιπαρασιτικό και εξαιρετικό αγχολυτικό. Χρησιμοποιείται επίσης στην αντιμετώπιση των στομαχόπονων. Τα φύλλα της περιέχουν βιταμίνες A,C και μέταλλα του συμπλέγματος B, όπως ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο και κάλιο.

Δάφνη – Η δάφνη είναι πλούσια σε σίδηρο, Βιταμίνη A και Βιταμίνη E. Το αφέψημα από τα φύλλα της έχει τις ιδιότητες να ανακουφίζει από τις κράμπες της εμμηνόρροιας, να ρυθμίζει τον εμμηνορροϊκό κύκλο, να βοηθά στην θεραπεία μολύνσεων του δέρματος και του αυτιού, να αντιμετωπίζει την κούραση, τις αιμορροΐδες, τους ρευματισμούς και τους μώλωπες και επίσης βοηθά στην βελτίωση της πέψης και δρα σαν διεγερτικό της όρεξης. Το λάδι που φτιάχνεται με μούρα δάφνης είναι γνωστό για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του.

Ρίγανη – Τα δραστικά συστατικά της ρίγανης βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσπεψίας, της ναυτίας και του μετεωρισμού (φουσκώματος), διεγείροντας τις γαστρικές και χολικές εκκρίσεις. Επί πλέον είναι διουρητική και μία καλή πηγή θρεπτικών συστατικών όπως ο σίδηρος, το μαγγάνιο, οι φυτικές ίνες, το ασβέστιο, οι βιταμίνες (A και C) και τα λιπαρά ωμέγα 3. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και στην αντιμετώπιση του καρκίνου του παχέος εντέρου. Το αφέψημα ρίγανης βοηθά αποτελεσματικά στην καταπολέμηση του πονόδοντου, του κρυώματος, του βήχα και της βραχνάδας.

Μαιντανός – Επειδή θεωρείται ανθελμινθικός, διαλυτικός και διεγερτικός των πεπτικών λειτουργιών ενδείκνυται σε περιπτώσεις μετεωρισμού (φουσκώματος) και διάρροιας. Βοηθά στον καθαρισμό της αναπνοής αν μασηθεί αμέσως μετά από κατανάλωση σκόρδου. Έχει και άλλες λειτουργίες όπως διουρητική δράση, διεγερτική και αντισηπτική, κυρίως σε λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος. Αν καταναλωθεί ωμός είναι πλούσιος σε βιταμίνες A, B1, B2, C, και D.

Βασιλικός – Διεγείρει την όρεξη, επιταχύνει την πέψη, προλαμβάνει το πρήξιμο και βελτιώνει την νεφρική λειτουργία και την έκκριση βλέννας. Οι

γαργάρες με βασιλικό ανακουφίζουν από τον πονόλαιμο, τα στοματικά έλκη και την κακοσμία του στόματος. Σε μερικούς πολιτισμούς, πιστεύεται ότι ο Βασιλικός είναι εξαιρετικός για ανθρώπους με προβλήματα επιθετικότητας και ότι το αφέψημά του βοηθά τους συνεσταλμένους ανθρώπους να απελευθερώσουν τη συγκρατημένη αγάπη. Επίσης πολλοί πιστεύουν ότι προστατεύει από την είσοδο αρνητικών ενεργειών αν τοποθετηθεί στην μπροστινή είσοδο του σπιτιού.

Θυμάρι – Αυτό το βότανο θεωρείται ένα υγιεινό υποκατάστατο του αλατιού. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες C και συμπλέγματος B και μαγνήσιο. Θεωρείται χωνευτικό, ανθελμινθικό και διεγερτικό, ενώ βοηθά στην ανακούφιση του πονοκέφαλου. Σε λάδι χρησιμοποιείται για ξέπλυμα του στόματος κατά της κακοσμίας, σε πληγές ή φλεγμονές. Το αφέψημα από θυμάρι ενδείκνυται για την αντιμετώπιση του βήχα, του κρυώματος και του πυρετού. Θεωρείται επίσης καλός σύντροφος μετά το μεθύσι...

Φλισκούνη – Σε μερικές περιοχές της Πορτογαλίας το αφέψημα από φλισκούνη παραμένει ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο ίαμα σε περιπτώσεις πυρετού, δυσκοιλιότητας, βήχα και βρογχίτιδας. Δρα επίσης σαν χωνευτικό.

Αρτεμισία – Η αρτεμισία διεγείρει την όρεξη και επιταχύνει την πέψη. Έχει διουρητική και αντι- αθηροσκληρωτική δράση. Τα φύλλα της είναι πλούσια σε ιώδιο, μέταλλα και βιταμίνες A και C. Το αφέψημά της είναι χωνευτικό και τονωτικό, ανακουφίζει από τις εμμηνορροϊκές κράμπες, βοηθά στην σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και είναι καλό διεγερτικό για το μυαλό, την καρδιά και το συκώτι. Η αρτεμισία είναι γνωστή και ως «αρτεμισία η δρακόντια».

Δενδρολίβανο – Δρα ως χωνευτικό και διουρητικό. Ως αφέψημα, βοηθά την πέψη, είναι εξαιρετικό εφιδρωτικό, επαναφέρει την μνήμη, βοηθά στην καταπολέμηση του πυρετού και των πόνων, είναι επίσης κατάλληλο για την αντιμετώπιση του κρυώματος και τη βρογχίτιδας καθώς και για την ανακούφιση από την τριχόπτωση και την πιτυρίδα. Προερχόμενο από τη Μεσόγειο, το δενδρολίβανο είναι σύμβολο γονιμότητας, και κατά τον Μεσαίωνα χρησιμοποιούνταν για καθαρισμό των δωματίων των αρρώστων. Καθώς η μυρωδιά του είναι διεγερτική, οι Έλληνες μαθητές φορούσαν κλαδιά στα μαλλιά τους για να αναζωογονήσουν την μνήμη τους κατά τη διάρκεια εξετάσεων.

2. Στην πράξη

2.1 Από τη Θεωρία στην Πράξη: Ο οικιακός αγρο-κήπος σας

	Χαρακτηριστικά	Πώς καλλιεργείται
Σχοινόπρασο		
	Έχει πολύ λεπτά, ψηλά, πράσινα και κυλινδρικά φύλλα. Ανήκει στην οικογένεια των κρεμμυδιών με πιο εξασθενημένη γεύση. Κίτρινα φύλλα στα φυτά μπορεί να εμφανιστούν λόγω έλλειψης φωτός ή απλά εξ αιτίας φυσικών αιτιών στο εσωτερικό φύλλο. Είναι ένα φυτό με πολύ κάθετη ανάπτυξη.	Την άνοιξη και το καλοκαίρι συνιστάται να έχετε τα σχοινόπρασα έξω και να τα ποτίζετε σωστά, αρκετές φορές με μικρή ποσότητα νερού (σχεδόν κάθε μέρα). Το φθινόπωρο, το φυτό μπορεί να μετακινηθεί και να τοποθετηθεί σε παράθυρο, για να συνεχίσει να αναπτύσσεται ακόμα και τον χειμώνα. Η συγκομιδή θα πρέπει να γίνεται με μέτρο γιατί το φύλλωμα είναι ευαίσθητο και εξασθενεί εύκολα. Το κόψιμο δεν θα πρέπει να ξεπερνάει το 1/3 των φύλλων. Επιβιώνει σε χαμηλές και υψηλές θερμοκρασίες και σε διακυμάνσεις της θερμοκρασίας αρκεί να μην είναι κάτω από 5° C και πάνω από 25° C.
Κόλιαντρος		
	Φυτό με πράσινα φύλλα, παρόμοιο με τον μαϊντανό, αλλά πιο στρογγυλό. Είναι ένα φυτό με χαρακτηριστική μυρωδιά και γεύση και απαλά φύλλα. Σε περίπτωση μεγάλων διακυμάνσεων της θερμοκρασίας έχει την τάση να συρρικνώνεται.	Αυτό το φυτό χρειάζεται πολύ φροντίδα (είναι πολύ ευαίσθητο). Θα πρέπει να ποτίζεται συχνά (όταν η επιφάνεια του συνθετικού χώματος είναι ξηρή) με μικρή ποσότητα νερού και να τοποθετηθεί σε ζεστό σημείο. Χρειάζεται φως και προστασία από τον αέρα αλλιώς ξεραίνεται και πεθαίνει. Μέσα στο σπίτι η ανάπτυξή του είναι περιορισμένη και παίρνει αρκετό χρόνο. Για εγγυημένη επιτυχία, το φυτό μπορεί να μεταφυτευτεί στον κήπο κατά τους ζεστούς μήνες.
Μέντα		
	Η μέντα είναι ένα ζωντανό και δυνατό ποώδες φυτό με όρθια φύλλα και με δυνατό ευχάριστο άρωμα. Από ένα κόψιμο μπορούν να γεννηθούν πολλά κλαδιά. Μπορεί να έχει μαύρα ή κίτρινα φύλλα στη βάση όταν υπάρχει έλλειψη φωτός στο κέντρο του φυτού.	Είναι ένα φυτό ανθεκτικό σε υψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες, αλλά δεν μπορεί να αντέξει την παγωνιά. Η χαμηλότερη θερμοκρασία που εξασφαλίζει την ζωντανιά του είναι 5 βαθμοί. Αναπτύσσεται καλύτερα σε υγρές συνθήκες και θα πρέπει να ποτίζεται συνέχεια παρ' όλο που οι ρίζες δεν θα πρέπει να πλημμυρίσουν γιατί μπορεί να σαπίσουν. Άρα, θα πρέπει να συμπεριληφθεί ένα σύστημα αποστράγγισης για να αποφευχθεί η συσσώρευση νερού. Το φυτό μπορεί να καλλιεργηθεί επιτυχώς έξω από το σπίτι, καλύτερα μέσα σε πήλινο δοχείο, διατηρώντας το συνθετικό χώμα υγρό στο άγγιγμα. Ανάλογα με την ανάπτυξή τους, τα ψηλότερα φύλλα και μίσχοι θα πρέπει να αφαιρούνται έτσι ώστε το φως να φτάνει τα φύλλα που αναπτύσσονται.

		<p>Συνιστάται να διατηρείται σε θερμοκρασία κάτω από 10° C.</p> <p>Θα πρέπει να φυτεύεται πάντα μόνο. Οι ρίζες του είναι επιθετικές και σκοτώνουν τα γύρω φυτά ή υποφέρουν από έλλειψη χώρου.</p>
Δάφνη		
	<p>Είναι αυτόχθονο είδος της Μεσογείου. Το ύψος του κυμαίνεται μεταξύ 5 και 10 μέτρων, παρ' όλο που μπορεί να φτάσει μέχρι τα 20 μέτρα.</p> <p>Τα φύλλα είναι εντυπωσιακά, σκληρά και με πολύ χαρακτηριστική μυρωδιά κι έτσι χρησιμοποιούνται ευρέως στην μαγειρική. Το φρούτο είναι ένα μούρο με μαύρο χρώμα όταν είναι ώριμο.</p> <p>Επι πλέον, το ξύλο της δάφνης είναι εξαιρετικής ποιότητας. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα δέντρα έχουν σχήμα κώνου ή πυραμίδας.</p>	<p>Το φυτό χρειάζεται πολύ ήλιο για να αναπτυχθεί, συνεπώς πριν το φύτεμα θα πρέπει να επιλεγεί το πιο κατάλληλο μέρος ώστε να το φτάνουν οι ακτίνες του ήλιου. Επίσης, υπολογίστε ότι η παγωνιά μπορεί να βλάψει το φυτό, έτσι αν ζείτε σε περιοχή επιρρεπή στο κρύο, θα πρέπει να είναι προστατευμένο το χειμώνα. Απαιτεί καλή αποστράγγιση ώστε οι ρίζες να μην πλημμυρίσουν και σαπίσουν. Παρ' όλο που είναι δυνατή η αναπαραγωγή τους σε κομμάτια, η ανάπτυξη παίρνει πολύ καιρό. Άρα, συστήνεται η αγορά και η επανατοποθέτησή του, όταν αναπτυχθεί σε μεγαλύτερη γλάστρα ή στον κήπο. Το πότισμα πρέπει να γίνεται με μέτρο γιατί τα χαρακτηριστικά του επιτρέπουν στο φυτό να αντιστέκεται πολύ καλά στην ξηρασία. Όσο για το κλάδεμα, τονίζουμε ότι η δάφνη είναι ένα ιδανικό δέντρο που μπορεί να κλαδευτεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.</p>
Ρίγανη		
	<p>Η ρίγανη είναι ποώδες και πολυετές φυτό με όρθιους βλαστούς, αντικριστά φύλλα, οβάλ σχήμα και σκούρο πράσινο χρώμα, με μήκος περίπου 35 mm. Χαρακτηρίζεται από την πολύ αρωματική μυρωδιά της και την πικρή γεύση της. Με μία τυπικά οριζόντια ανάπτυξη, μπορεί να παρουσιάσει, σε μεγαλύτερο διάστημα, λουλούδια και μερικούς κάθετους βλαστούς.</p>	<p>Πρέπει να βρίσκεται σε προστατευμένο και ηλιόλουστο σημείο. Για να εξασφαλιστεί η ανθοφορία, το κλάδεμα θα πρέπει να γίνει την άνοιξη, παρατείνοντας την καλλιέργειά της μέχρι τον χειμώνα, όταν θα είναι προστατευμένη από την παγωνιά. Στο φυτό δεν αρέσει το πολύ νερό, θα πρέπει να ποτίζεται μόνο όταν το έδαφος είναι πολύ ξηρό.</p> <p>Η ρίγανη απαιτεί θερμοκρασίες πάνω από 5° C. Η κοντή ρίζα της επιτρέπει την φύτευσή της σε μικρές γλάστρες και γλαστράκια. Κάνει καλό συνδυασμό με το θυμάρι και τον δενδρολίβανο, είδη που χρησιμοποιούνται πολύ στην γαλλική κουζίνα.</p>
Μαϊντανός		
	<p>Ο μαϊντανός είναι ένα διετές ποώδες φυτό με λευκά λουλούδια και αρωματικά φύλλα τα οποία είναι είτε ζαρωμένα είτε επίπεδα. Σχηματίζει μία ροζέτα πολύ διαφορετικών φύλλων, τα οποία με την απαλή γεύση τους κάνουν το φυτό ένα από τα πιο δημοφιλή.</p>	<p>Ο μαϊντανός επιβιώνει τόσο το καλοκαίρι όσο και τον χειμώνα (αν προστατευθεί από το κρύο ή τοποθετηθεί στα εσωτερικά περβάζια του παραθύρου. Είναι ένα φυτό που αντέχει τις διακυμάνσεις της θερμοκρασίας.</p> <p>Ο μαϊντανός απαιτεί λογικό πότισμα για να διατηρήσει υγρό το συνθετικό χώμα. Πλεονάζον πότισμα οδηγεί στον σχηματισμό μούχλας. Έτσι είναι βολικό να ποτίζεται συχνά αλλά λίγο.</p> <p>Ευαίσθητο στις μάστιγες και προκειμένου να αποφευχθεί η έκθεσή του σε αυτές, θα πρέπει να</p>

		τοποθετείται δίπλα σε σχοινόπρασα, σπαράγγια ή ντομάτες.
Βασιλικός		
	<p>Ο βασιλικός είναι ένα ποώδες φυτό, με ωοειδή πρασινο-κίτρινα φύλλα, πολύ αρωματικό και ευωδιαστό. Οι βλαστοί και τα φύλλα κοντά στο κέντρο είναι πιο ζαρωμένα από τα υπόλοιπα.</p>	<p>Πολύ ευαίσθητο φυτό: ακόμα και ένα τσίμπημα στο φύλλο δημιουργεί αναστάτωση (γίνεται μαύρο) μέσα σε 10 λεπτά. Επίσης, δεν του αρέσουν οι ακραίες μεταβολές της θερμοκρασίας, ή οι πολύ χαμηλές θερμοκρασίες (μέχρι 12 βαθμοί).</p> <p>Ο καλύτερος τρόπος να φροντίσετε τον βασιλικό είναι να τον ποτίζετε με μικρή ποσότητα νερού ώστε να μην πλημμυρίσει.</p> <p>Ο βασιλικός μεγαλώνει γρήγορα και παίρνει το σχήμα του αυξάνοντας το περιεχόμενο των αιθέριων ελαίων που παράγονται, τα οποία βελτιώνουν τη γεύση του.</p> <p>Θα πρέπει να τοποθετείται σε θερμό μέρος με άφθονο φως. Το άρωμά του διώχνει τις μύγες και τα κουνούπια.</p> <p>Η θερμοκρασία θα πρέπει να διατηρείται πάνω από 12° C.</p>
Θυμάρι		
	<p>Το θυμάρι είναι ένα ημιθαμνώδες φυτό με αναρριχώμενους βλαστούς, φύλλα και μικρά λουλούδια (ροζ ή λευκά) και ένα δυνατό και έντονο άρωμα. Είναι μεσογειακό είδος το οποίο παρ' όλο που είναι αναρριχώμενο βότανο μπορεί να είναι παρόμοιο με κλήμα.</p>	<p>Το θυμάρι προτιμάει τα καλά στραγγιζόμενα εδάφη αλλά προσαρμόζεται καλά σε πολύ ξηρά εδάφη. Οι πολύ υγροί χειμώνες και η πλημμυρισμένο έδαφος μπορεί να συμβάλλουν στο να σαπίσει και να πεθάνει πρόωρα. Το πότισμα τις ώρες αιχμής θα πρέπει να αποφεύγεται και να γίνεται μόνο αν το έδαφος είναι πολύ ξηρό.</p> <p>Προκειμένου να αποφευχθεί η ξυλοποίηση του κορμού και να παραμείνει δυνατό και υγιές για πολύ περισσότερο, θα πρέπει να κλαδεύεται αμέσως μετά την ανθοφορία. Το κλάδεμα πρέπει να είναι συχνό όταν η ανάπτυξη είναι πολύ έντονη. Είναι πολύ καλή παρέα για τα άλλα φυτά του κήπου. Ζει καλά με το δενδρολίβανο. Η συγκομιδή του μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή της χρονιάς. Επιβιώνει ακόμα και τους πιο κρύους μήνες του χρόνου αν προστατευθεί ή τοποθετηθεί μέσα στο σπίτι. Προτιμάει τα ζεστά σημεία, παρ' όλο που αντέχει την παγωνιά. Αντέχει θερμοκρασίες μεταξύ 4° C και 25° C.</p>
Φλισκούνη		
	<p>Είναι ένα από τα γνωστότερα είδη του γένους μέντα. Έχει στήτους βλαστούς, τετραγωνικούς, με πολλές διακλαδώσεις και φύλλα σε σχήμα λόγχης, με πράσινο και σκουροπράσινο χρώμα. Τα λουλούδια είναι μικρά και ροζ.</p>	<p>Είναι ένα αρωματικό βότανο που προτιμάει τα ήπια κλίματα και μέρη με άφθονο φως. Προτιμάει τα υγρά εδάφη, απαιτώντας αρκετό πότισμα. Μπορεί να υψωθεί στα 50 εκ., με γρήγορη ανάπτυξη. Το φλισκούνη χρειάζεται θερμοκρασίες πάνω από 7° C. Θεωρείται πολύ αποτελεσματικό απωθητικό για τους ψύλλους και τον σκόρο.</p>

Μετά από την παρουσίαση των βασικών βοτάνων που χρησιμοποιούνται στην γαστρονομία και των θρεπτικών και λειτουργικών οφελών τους, το δεύτερο μέρος, πιο πρακτικό, σκοπεύει να δείξει πώς μπορεί κάποιος να αποκτήσει τον δικό του αγρο-κήπο καθώς και τα οφέλη του.

Η συνήθεια κατανάλωσης τροφής που καλλιεργήθηκε σε μικρούς κήπους, βοηθά στην παροχή μίας καλής φυσικής και πνευματικής ανάπτυξης και προσφέρει στα άτομα που μεγαλώνουν μία καλύτερη ποιότητα ζωής και μία πιο υγιεινή διατροφή. Επί πρόσθετα, όλα τα τρόφιμα που καλλιεργούνται στο σπίτι είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αφού για την καλλιέργειά τους συνήθως δεν έχουν χρησιμοποιηθεί φυτοφάρμακα. Επίσης, υπάρχουν και άλλα οφέλη όπως αυτά που αναφέρονται παρακάτω.

Οφέλη
Ικανοποίηση από την παραγωγή του δικού μας φαγητού
Ευχαρίστηση από την επαφή με την γη και την φύση
Μειωμένες δαπάνες για αγορά τροφίμων
Χρήση κενών χώρων
Επαναχρησιμοποίηση υλικών
Μείωση της παραγωγής απορριμμάτων

Δεν είναι δυνατόν να απαριθμηθούν όλοι οι τρόποι δημιουργίας του δικού σας αγρο-κήπου. Επομένως, εδώ παρουσιάζονται κάποιες επιλογές σχετικά με την καλλιέργεια, την φροντίδα και την διαχείριση κάθε ποικιλίας από τα βότανα που παρουσιάστηκαν προηγουμένως.

4.2 Κατασκευάζοντας τον βρώσιμο κήπο σας

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να κατασκευάσετε ένα κήπο κατάλληλο για το μέγεθος του διαθέσιμου χώρου, εσωτερικού ή εξωτερικού. Αυτή η ενότητα θα παρουσιάσει κάποια υποδείγματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να υλοποιήσετε μόνοι σας έναν τέτοιο στόχο.

4.2.1. Κάθετος κήπος με PVC

Μπορεί να εισαχθεί σε μπαλκόνια, παράθυρα ή εξωτερικούς χώρους.



Απαιτούμενα υλικά :

3 υδρορροές από PVC,

6 τελειώματα από PVC,

2 ατσαλόβεργες με διάμετρο 1/8 της ίντσας, κομμένες στο επιθυμητό μήκος,

6 καρφιά (πριτσίνια),

22 γάντζους για ανάρτηση

Τα εργαλεία: τρυπάνι, μετροταινία, στυλό για ετικέτες, προστατευτική μάσκα για τα μάτια.

Βήμα βήμα:

Με τη βοήθεια της ταινίας και του στυλό, τραβήξτε μια ευθεία γραμμή από άκρη σε άκρη της υδρορροής. Μετά, με το τρυπάνι, κάντε τρύπες που να απέχουν 5-10 εκ. μεταξύ τους.

Διαλέξτε την τοποθεσία όπου θα κρεμαστεί ο κήπος (μπορεί να είναι ένας τοίχος ή ξύλινη βάση) και επισυνάψτε τους δύο γάντζους- για την σωστή απόσταση μεταξύ τους, πιάστε την υδρορροή και υπολογίστε την απόσταση μεταξύ των τρίτων τρυπών από τα δύο άκρα.

Μετά περάστε τα δύο καλώδια μέσα από τις τρίτες τρύπες σε κάθε άκρο της υδρορροής. Στο κάτω μέρος της βάσης, συνδέστε το ατσάλινο καλώδιο με ένα καρφί (πριτσίνι) και τελειώστε με ένα μεταλλικό κρίκο. Μετά περάστε τα καλώδια στους γάντζους.

Τέλος, απλά βάλτε τα τελειώματα από PVC στις άκρες της υδρορροής.

4.2.2. Κήπος από πλαστικές φιάλες (PET)

Η ίδια τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο.



Απαιτούμενα υλικά: Ψαλίδι, Σκοινί, ή σχοινί απλώματος, Καραβόσχοινο ή σύρμα, Σπόροι ή μικρά φυτά, Πλαστικές φιάλες (PET) των 2 λίτρων (καθαρές και άδειες).	Βήμα βήμα: Με το ψαλίδι κόψτε ένα κομάτι από το πλάι κάθε πλαστικού μπουκαλιού που θα χρησιμοποιηθεί. Το κόψιμο πρέπει να είναι παρόμοιο με ενός παραθύρου. Κοντά σε κάθε ένα από τα ανοίγματα, κάντε μία τρύπα με την μύτη του ψαλιδιού. Θυμηθείτε ότι είναι σημαντικό να διατηρήσουν τα μπουκάλια την συμμετρία τους για να κρεμαστούν στον τοίχο. Κάντε μία μικρή τρύπα στον πάτο κάθε μπουκαλιού για να στραγγίξει το περίσσιο νερό στο έδαφος μετά το πότισμα. Από τα άκρα των πλαστικών μπουκαλιών περάστε ένα κορδόνι και δέστε έναν κόμπο περίπου στο σημείο απ' όπου θα κρεμαστεί το μπουκάλι. Τοποθετήστε το συνθετικό χώμα, κατά προτίμηση με λίπασμα, και μετά τον σπόρο ή το φυτό. Θυμηθείτε να βάλετε μία στρώση πέτρες από άργιλο ή εφημερίδα στον πάτο των μπουκαλιών, ώστε να μπορεί το νερό να στραγγίξει. Στάξτε λίγο νερό καθημερινά για να μεγαλώσουν τα φυτά σωστά και υγιεινά.
---	---

Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης σε διαφορετικές μορφές όπως φαίνεται παρακάτω.



4.2.3. Παπουτσοθήκη

Αυτή η κατασκευή μπορεί να τοποθετηθεί μέσα ή έξω και είναι εύκολο να εκτελεστεί.



Απαιτούμενα υλικά:

Μία παπουτσοθήκη για να κρεμάσετε,
φιντάνια σε γλάστρες ή απλά φιντάνια,
Χώμα/ Μαυρόχωμα
Γάντζοι για κρέμασμα.

Βήμα βήμα:

Κρεμάστε την παπουτσοθήκη στο επιθυμητό σημείο με τη βοήθεια των γάντζων,

Τοποθετείστε τις γλάστρες με τα φιντάνια στις θήκες της παπουτσοθήκης, ή αν προτιμάτε βάλτε απλά τα φιντάνια μα το χώμα τους,

Ολοκληρώστε με το χώμα.

Ψεκάστε νερό με ένα κατάλληλο μπουκάλι για να αποφύγετε την συσσώρευση του νερού στις θήκες και την φθορά του υλικού.

4.2.4. Άλλες δημιουργικές και απλές ιδέες

Αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολύ μικρούς χώρους, δεν απαιτούν πολλά υλικά και δεν είναι δύσκολο να υλοποιηθούν.



Ερωτήσεις

Αναφέρετε δύο οφέλη από την καλλιέργεια των δικών σας βοτάνων.

Για πόσο χρόνο θα πρέπει να εκτίθεται καθημερινά στον ήλιο ένας οικιακός κήπος;

Πώς μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο τα χαρακτηριστικά των βοτάνων μετά τη συγκομιδή;

Ποιο είναι το βασικό πλεονέκτημα από την χρήση αρωματικών βοτάνων στο φαγητό;

Γιατί να επαναχρησιμοποιήσουμε υλικά στην κατασκευή ενός τέτοιου κήπου;

Κατά το μαγείρεμα, ποιά στιγμή θα πρέπει να προστεθούν τα αποξηραμένα βότανα;

Δώστε δύο παραδείγματα των βασικών χρήσεων των βοτάνων στην Ελλάδα, ιδιαίτερα συσχετισμένων με τη Μεσογειακή διατροφή.

Ποιά από τα βότανα που παρουσιάζονται εδώ περιέχουν λιπαρά τύπου ωμέγα 3 και είναι γνωστά επειδή μειώνουν τη χοληστερόλη;

Ιστοσελίδες (Αν ενδιαφέρεστε για περισσότερες πληροφορίες)

<https://www.facebook.com/media/set/?set=a.452200221572934.1073741853.149469411846018&type=1>

<http://www.insite.pro.br/2008/31.pdf>

<http://www.uff.br/ensaiosdemarketing/artigos%20pdf/2/AIMPORTANCIADA PROMOCAODEVENDASPARAAFIDELIZACAODECLIENTES.pdf>

<http://www.infoescola.com/ecologia/horta-urbana/>
<http://obrassustentaveis.com.br/>

<https://www.facebook.com/obras.sustentaveis?ref=stream>

<http://www.greenfarmco2free.com.br/wp/horta-suspensa-de-garrafa-petpasso-a-passo/>

<http://www.rosenbaum.com.br/tag/horta-vertical/>

<http://morarkallas.grafikonstruct.com.br/index.php/2013/04/a-ideia-de-criar-uma-horta-vertical-ganha-nova-aliada-a-sapateira/>

http://www.sjc.sp.gov.br/media/179424/cartilha_hortas_urbanas_out2010_alt.pdf

<http://www.infoescola.com/>

<https://www.youtube.com/watch?v=65UgMSSB1qk>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZxwHo4frae4>

<http://yammireceitas.com/selecao-de-ervas-aromaticas/>

<http://www.gastronomias.com/ervas/>

http://www.mariajoaodealmeida.com/artigos.php?ID=111&ID_ORG

<http://www.aromaticasvivas.com/pt/ervas-aromaticas-vivas/salsa.aspx>

<http://www2.correiobraziliense.com.br/sersustentavel/?p=2348>

<http://ecohospedagem.com/como-fazer-um-jardim-vertical-feito-com-pallets-usados/>

Εταίροι



Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ,
Βουλγαρία
<http://www.au-plovdiv.bg>



Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης,
Ισπανία
<http://www.upm.es>



Πανεπιστήμιο της Έβορα,
Πορτογαλία
<http://www.uevora.pt>



Training 2000, Ιταλία
<http://www.training2000.it>



Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο,
Ελλάδα
www.ellinovretaniko.gr

<http://www.food-med.eu>

