



Η τροφή μου το φάρμακό μου
My food – My medicine

Διατροφή στην εφηβική ηλικία



Πρόγραμμα
διά βίου
μάθησης

Με τη χρηματοδότηση του Προγράμματος δια βίου μάθησης της
Ευρωπαϊκής Ένωσης.
Αριθμός Σύμβασης: 2013–3234/001-001
Αριθμός Προγράμματος: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GM

Αθήνα, Νοέμβριος 2014



Η τροφή μου το φάρμακό μου

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ



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
Αριθμός Προγράμματος: 539464-LLP-1-2013-1-BG-GRUNDTVIG-GM

Ιστοσελίδα προγράμματος www.food-med.eu

Συντονιστής προγράμματος
Αγροτικό Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ

Εταίροι προγράμματος

Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης, Ισπανία
Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο, Ελλάδα
Πανεπιστήμιο της Έβρα, Πορτογαλία
Training 2000, Ιταλία

Τόπος έκδοσης: Αθήνα
Έτος έκδοσης: 2014

Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο
Ρεθύμνου 2, 10682, Αθήνα
Τηλ: 210 82 17 710
www.ellinovretaniko.gr

Το πρόγραμμα

Το εγχειρίδιο ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ είναι το δεύτερο μιας σειράς εκδόσεων, οι οποίες γίνονται στο πλαίσιο του προγράμματος FoodMed, (Η τροφή μου το φάρμακό μου), το οποίο χρηματοδοτήθηκε μερικώς από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Η πρόταση που αναπτύχθηκε από το Ελληνοβρετανικό Κολλέγιο, υποβλήθηκε στην Ε.Ε. από το Αγροτικό Πανεπιστήμιο του Πλόβντιβ και εκτελείται από μία πολυεθνική σύμπραξη, στην οποία μετέχουν εκτός των δύο ανωτέρω, το Πανεπιστήμιο της Έβορα, το Πολυτεχνικό Πανεπιστήμιο της Μαδρίτης καθώς και ο ιταλικός εκπαιδευτικός οργανισμός Training 2000.

Η ιδέα του προγράμματος βασίζεται στην γνωστή συμβουλή του Ιπποκράτη «Ας είναι η τροφή σου το φάρμακό σου» και σκοπός του είναι η προώθηση της σωστής διατροφής ως βασικού παράγοντα υγείας του ανθρώπου.

Για το θέμα αυτό έχουν γραφεί πάρα πολλά βιβλία που ξενικούν από τον Ιπποκράτη, τα οποία βασίζονται και σε συνεχιζόμενες έρευνες αλλά και στην πολυχιλιετή εμπειρία τόσο της ελληνικής κοινωνίας όσο και άλλων κοινωνιών.

Σημαντικό ρόλο στις εξελίξεις των τελευταίων δεκαετιών αποτέλεσε η έρευνα που έγινε για την κατάσταση της υγείας σε σχέση με τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων 7 χωρών (Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία). Από την Ελλάδα συμμετείχαν άνδρες από την Κρήτη και την Κέρκυρα. Από αυτήν αναδείχθηκε η αξία για την υγεία και την μακροζωία της Ελληνικής (κρητικής) Διατροφής (η οποία σήμερα έχει επικρατήσει να ονομάζεται Μεσογειακή Διατροφή).

Εξ άλλου είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι τα προϊόντα βιολογικής καλλιέργειας και εκτροφής συμβάλλουν σημαντικά στην διατήρηση της καλής υγείας όλων μας.

Η σειρά των εκδόσεων, στην οποία αναφερθήκαμε στην αρχή περιλαμβάνει 9 συνολικά ολιγοσέλιδα εγχειρίδια με τις ακόλουθες θεματικές ενότητες:

- Εισαγωγή στην υγιεινή διατροφή
- Διατροφή για εφήβους
- Διατροφή για παιδιά – παιδική παχυσαρκία
- Κατηγορίες τροφών (μέλι, κρασί, τομάτα, αποξηραμένα φρούτα, γάλα)
- Παραδοσιακές συνταγές
- Καλλιέργεια αρωματικών φυτών
- Τα «φάρμακα της γιαγιάς» – τα φάρμακα της φύσης

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	5
1. Ανάπτυξη στην εφηβεία.....	6
1.1. Αλλαγές στο σώμα κατά την εφηβική ηλικία	6
1.1.1. Αλλαγές στο βάρος και το ύψος.....	6
1.1.2. Αλλαγές στην σύσταση του σώματος.....	6
1.1.3. Αλλαγές στην ανάπτυξη των οστών	6
1.2. Ψυχολογικές και κοινωνικές αλλαγές.....	7
2. Οι διατροφικές ανάγκες των εφήβων.....	8
2.1. Απαιτήσεις σε ενέργεια	8
2.2. Απαιτήσεις σε θρεπτικά συστατικά	8
2.3. Ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις	9
2.4. Ισορροπημένη διατροφή για τους εφήβους	10
3. Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων	13
4. Προβλήματα που σχετίζονται με την διατροφή και την εικόνα σώματος.....	14
4.1. Παχυσαρκία	14
4.1.1. Παράγοντες που προκαλούν την ανάπτυξη παχυσαρκίας	14
4.1.2. Επιπτώσεις της παχυσαρκίας στην εφηβεία	14
4.1.3. Αξιολόγηση της παχυσαρκίας	15
4.1.4. Πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας – ρύθμιση βάρους εφήβων.....	16
4.1.4.α. Πότε συστήνεται η απώλεια βάρους;	17
4.1.4.β. Τι μπορεί να αλλάξει ο έφηβος;	17
4.1.5. Συμβουλές για τους γονείς των εφήβων.....	18
4.2. Δίαιτες αδυνατίσματος	19
4.3. Διαταραχές λήψης τροφής	20
5. Συμβουλές διατροφής σε ιδιαίτερες καταστάσεις	21
5.1. Συμβουλές διατροφής κατά την περίοδο των εξετάσεων.....	21
5.2. Συμβουλές για κατανάλωση φαγητού εκτός σπιτιού.....	23
5.3. Συμβουλές για εφήβους που ακολουθούν φυτοφαγική διατροφή.....	25
Βιβλιογραφία.....	28
Δικτυακοί τόποι.....	28

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Πρόλογος

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 την δημιουργία αυξημένων διατροφικών αναγκών ως προς τα περισσότερα θρεπτικά συστατικά. Καθώς ο έφηβος αυτονομείται σταδιακά, αλλάζουν και οι διατροφικές του συνήθειες, όπως η αύξηση της κατανάλωσης φαγητού εκτός σπιτιού, η κατανάλωση μικρών ενδιάμεσων γευμάτων 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 του οργανισμού 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 αδυνατίσματος αλλά και οι διαταραχές λήψης τροφής αποτελούν προβλήματα της εφηβείας που σχετίζονται με την 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 εξ ίσου σημαντική. Από την άλλη μεριά, οι διαταραχές λήψης τροφής θεωρούνται ψυχιατρικές διαταραχές και χρειάζονται την 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 γενικές συστάσεις ισορροπημένης διατροφής για τους εφήβους αλλά και συστάσεις που αφορούν τις παραπάνω ιδιαίτερες καταστάσεις.

Μαντζουράτου Πηγή

Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

1. Ανάπτυξη στην εφηβεία

1.1. Αλλαγές στο σώμα κατά την εφηβική ηλικία

1.1.1. 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 τον μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης δύο 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. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι ο ρυθμός ανάπτυξης μπορεί να διαφέρει σημαντικά από άτομο σε άτομο, ακόμη και του ίδιου φύλου.



1.1.2. Αλλαγές στην σύσταση του 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.

1.1.3. 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 την 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 για την απόκτηση υψηλής οστικής μάζας. Αυτή, προστατεύει τις γυναίκες 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 την φυσική ανάπτυξη και τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα, ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Κατά την 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 τις αλλαγές στο βάρος και το σχήμα του σώματος. Επίσης, κατά την 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 την διαμόρφωση της ατομικής του ταυτότητας.
- Αλλάζει ριζικά τον τρόπο σκέψης του. Σκέπτεται μεθοδικά, αναπτύσσει ικανότητες σχετικά με την 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.

Όπως αναφέρεται και από τον Ιπποκράτη στο «Περί Διαίτης, το Τρίτον» οι διατροφικές ανάγκες ποικίλουν από άτομο σε άτομο και εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες όπως η φύση του κάθε ατόμου, η ηλικία, το φύλο, οι κλιματολογικές συνθήκες, οι εποχές του έτους, η άσκηση κ.ά. Για αυτό το λόγο τόνιζε την σημασία του ατομικού παράγοντα και υποστήριζε την ανάγκη της εξατομίκευσης στις διατροφικές συμβουλές, όπως συστήνεται και σήμερα.

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, τον σίδηρο και το ασβέστιο, τα οποία αναφέρονται στη συνέχεια. Ο ρόλος και η σημασία των θρεπτικών συστατικών παρουσιάζονται αναλυτικά στον οδηγό «Γενικά για την υγιεινή διατροφή».

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 αύξησης του ολικού όγκου αίματος στο σώμα. Στα κορίτσια οι ανάγκες είναι ακόμη μεγαλύτερες λόγω των απωλειών αίματος από την εμμηνορυσία (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 την 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 την διατήρηση καλής υγείας, για την 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 την 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 (αμυλούχα λαχανικά). 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 τον 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. Τα δημητριακά αποτελούν την 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 την βάση της διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων και όπως αναφέρει ο Ιπποκράτης, στο «Περί Διαίτης-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 ψημένα 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 μειωμένη κατανάλωση 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 δημητριακά 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. Συντελλούν 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 την 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 οφέλιμα 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 όπως μπισκότα, κρουασάν, κέικ, πάστες ή αλμυρά και λιπαρά τρόφιμα όπως πατατάκια, γαριδάκια, καθώς και αναψυκτικά ή χυμοί με ζάχαρη. Τα τρόφιμα αυτά είναι φτωχά σε θρεπτικά συστατικά και δεν θεωρείται απαραίτητη η κατανάλωσή τους. Έχουν ωραία γεύση και καταναλώνονται συνήθως ως λιχουδιές και κεράσματα, οπότε μας αρέσει να τα περιλαμβάνουμε στην 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 τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό για βρέφη, παιδιά και εφήβους:

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	5-6 μερίδες ¹	2-3 μερίδες ²	2-3 μερίδες ³	1-1 ½ μερίδες ⁴	3-4 μερίδες ⁵
	14-18	5-6 μερίδες ¹	2-3 μερίδες ²	2-3 μερίδες ³	1-1 ½ μερίδες ⁴	3-4 μερίδες ⁵
Αγόρια	9-13	6-8 μερίδες ¹	3 μερίδες ²	3-4 μερίδες ³	1-1 ½ μερίδες ⁴	3-4 μερίδες ⁵
	14-18	6-8 μερίδες ¹	3 μερίδες ²	3-4 μερίδες ³	1-1 ½ μερίδες ⁴	3-4 μερίδες ⁵

Επεξήγηση μερίδων

¹1 μερίδα δημητριακών = 1 φέτα ψωμί (30 γρ.) = 2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι (μεσαίου μεγέθους) = ½ φλιτζ. μαγειρεμένο ρύζι ή ζυμαρικά ή πληγούρι (70-90 γρ.) = 1/2 φλιτζ. δημητριακά πρωινού (30 γρ.) = ½ κουλούρι Θεσ/κης = 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ. μαγειρεμένη)

²1 μερίδα φρούτων = ισοδυναμεί με περίπου 120-200 γρ. φρούτου όπως 1 μέτριου μεγέθους φρούτο (π.χ. μήλο, πορτοκάλι, αχλάδι, ροδάκινο, μπανάνα) = 2 μικρά φρούτα (π.χ. μανταρίνια, ακτινίδια, βανίλιες) = 1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι = περίπου 8 φράουλες = περίπου 15 κεράσια = περίπου 30 ρόγες σταφυλιού (μεγέθους σουλτανίνας) = 3-4 αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερύκοκα, δαμάσκηνα) = 1 ½ κ. σούπας σταφίδες = ½ φλιτζάνι (125 ml) φυσικός χυμός φρούτων

³1 μερίδα λαχανικών = 1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα ή ωμά ψιλοκομμένα λαχανικά ή χυμός λαχανικών = 2 φλιτζάνια ωμά πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. μαρούλι, ρόκα, σπανάκι) = 2 μέτρια καρότα = 1 μέτριο αγγούρι = 1 μεγάλη ντομάτα ή 1 φλιτζάνι τριμμένη ντομάτα (240 ml)

⁴1 μερίδα πρωτεΐνης = 120-150 γρ. μαγειρεμένο κρέας / ψάρι (χωρίς κόκαλα) = 4-5 αυγά (έως 4-7 αυγά /εβδομάδα) = 120-150 γρ. όσπρια βρασμένα

⁵1 μερίδα γαλακτοκομικών = 1 φλιτζ. γάλα (240 ml) = 1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γρ.) = 1 κομμάτι σκληρό τυρί στο μέγεθος σπιρτόκουτου (30 γρ. π.χ. φέτα ή γραβιέρα) = 2 κ. σούπας μαλακό τυρί (60 γρ. π.χ. κατίκι, ανθότυρο, μυζήθρα) 1 φλιτζ. παγωμένο γιαούρτι ή παγωτό

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

3. Παράγοντες που επηρεάζουν την διατροφική συμπεριφορά των εφήβων

Ο έφηβος προσπαθεί να αποφασίσει ο ίδιος για την 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 τρόπος κατανάλωσης και συχνά σχετίζονται με το σωματικό τους βάρος. Επίσης, μπορεί να παίζουν ρόλο στον προσδιορισμό της ταυτότητάς τους και βλέπουμε συχνά ότι για αυτό το λόγο αποφεύγουν ή αποδέχονται συγκεκριμένα 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,
- η ευκολία παρασκευής ή διαθεσιμότητας των τροφίμων.



4. Προβλήματα που σχετίζονται με την 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 την 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 από την Διεθνή Ομάδα Εργασίας για την Παχυσαρκία (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 την 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 την 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 (πλούσιων σε λίπος ή και ζάχαρη, όπως τα γλυκά) 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 παραμονής και ενασχόλησης μπροστά σε οθόνες (τηλεόραση, Η/Υ, ηλεκτρονικά παιχνίδια). Φαίνεται ότι επηρεάζει με δύο τρόπους: μειώνει την 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 επηρεάζει τα περισσότερα συστήματα του οργανισμού και μπορεί να

προκαλέσει προβλήματα και στους εφήβους, τόσο σωματικά (ορθοπαιδικά, αναπνευστικά, καρδιαγγειακά, σακχαρώδη διαβήτη, πρώιμη ήβη κ.ά.) όσο και ψυχοκοινωνικά (π.χ. απομόνωση-λιγότερες παρέες, χαμηλή αυτοεκτίμηση, διαταραχές πρόσληψης τροφής).

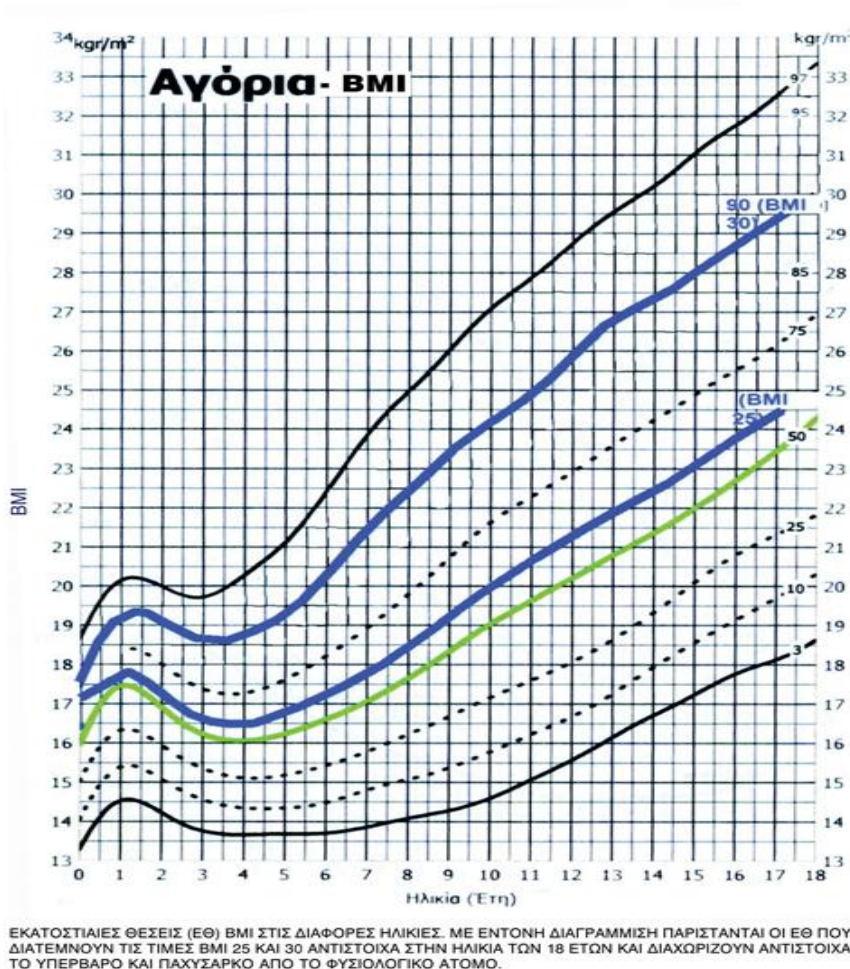
4.1.3. Αξιολόγηση της παχυσαρκίας

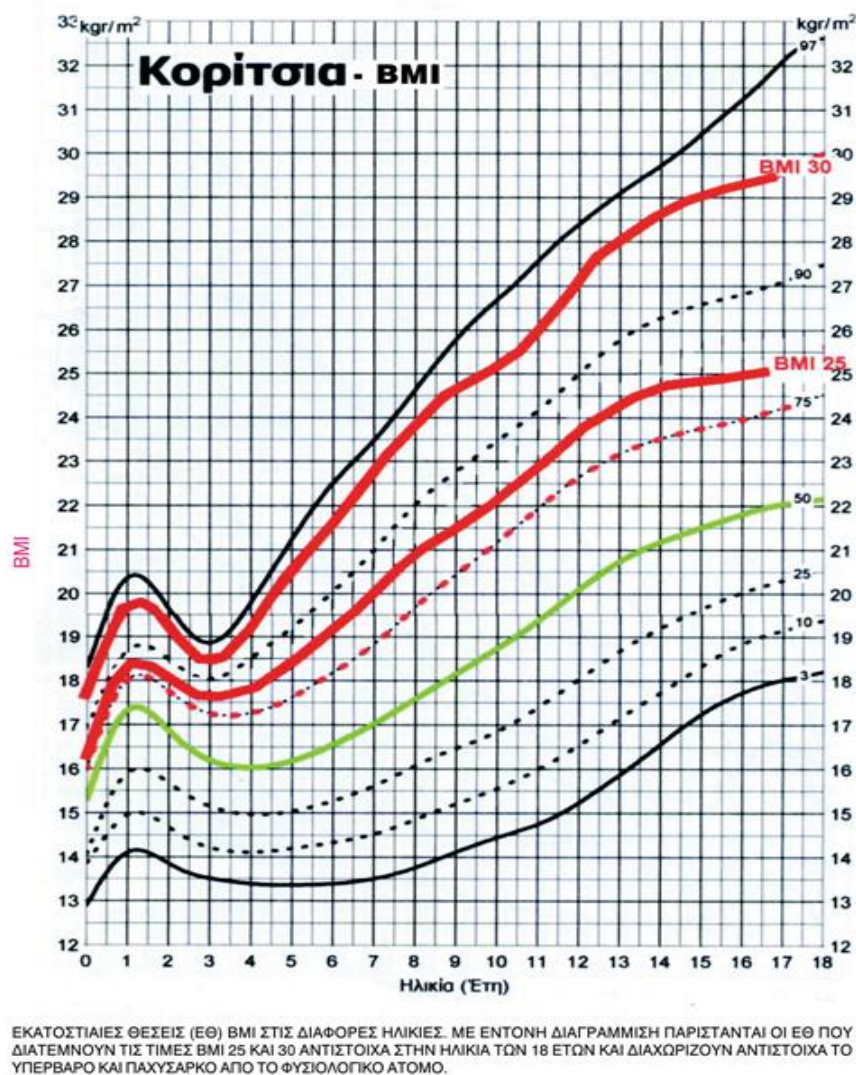
Για να αξιολογήσουμε το βάρος των παιδιών και των εφήβων χρησιμοποιούμε συνήθως τις καμπύλες ανάπτυξης (Σχήμα 1) για τον Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Στις καμπύλες αυτές, οι οποίες είναι διαφορετικές ανά φύλο, απεικονίζεται ο ΔΜΣ και η ηλικία. Ο ΔΜΣ μας δείχνει τη σχέση μεταξύ βάρους και ύψους και υπολογίζεται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

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).

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

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





9

Πηγή: Βιβλιόριο υγείας παιδιού

4.1.4 Πρόληψη και αντιμετώπιση της 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 μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και 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 έφηβου, 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 ήπια απώλεια ώστε με την άυξηση του ύψους να κανονικοποιηθεί το βάρος του.
- Όταν το βάρος του εφήβου 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 ανά μήνα, ανάλογα με την σοβαρότητα της κατάστασης, το στάδιο ανάπτυξης κτλ.

4.1.4.β. Τι μπορεί να αλλάξει ο έφηβος;

- **Διατροφή**

- i. Μείωση κατανάλωσης ενεργειακών «πυκνών» τροφίμων**

Οι έφηβοι καταναλώνουν συχνά φαγητό εκτός σπιτιού (κυρίως γρήγορο φαγητό) και μικρά ενδιάμεσα γεύματα 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 την ρύθμιση του σωματικού βάρους. Θα ήταν καλό, οι έφηβοι να δοκιμάσουν να μειώσουν λίγο την ποσότητα του φαγητού (όχι από την σαλάτα). Επίσης, στα εστιατόρια γρήγορου φαγητού είναι καλό να επιλέγουν 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, οι έφηβοι μπορούν να αποφύγουν την υπερβολική πρόσληψη τροφής που συνήθως ακολουθεί όταν από το τελευταίο γεύμα έχουν περάσει 6 ή περισσότερες ώρες. Θα ήταν καλό να καταναλώνουν 4-5 γεύματα την ημέρα, 2-3 μεγαλύτερα (κυρίως γεύματα) και 1-2 μικρότερα (μικρά ενδιάμεσα γεύματα). Αυτό βοηθά στην κάλυψη των θρεπτικών αναγκών και στην αποφυγή του τσιμπολογήματος.

- v. Πλήρη γεύματα**

Είναι σημαντικό για την υγεία και σωστή ανάπτυξη του εφήβου, τα κύρια γεύματα της ημέρας (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) να είναι «πλήρη». Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περιέχουν τρόφιμα από τρεις βασικές ομάδες τροφίμων: αμυλούχα τρόφιμα (δημητριακά), πρωτεϊνούχα τρόφιμα (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 τον 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, υπολογιστή, κινητό τηλέφωνο. Συστήνεται η αποφυγή ή 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 υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών. 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.

Στην συνέχεια αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες συμβουλές προς τους γονείς:

- Να επιδιώκετε την σταδιακή αλλαγή των συνηθειών όλης της οικογένειας σχετικά με την διατροφή και την άσκηση.
- Εάν είστε και εσείς υπέρβαροι, θα ήταν καλό να ελέγξετε και οι ίδιοι το σωματικό σας βάρος.
- Να αποφεύγετε να σχολιάζετε το βάρος ή την εικόνα σώματος του εφήβου καθώς και την 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 διότι μπορεί να φέρει το αντίθετο 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 την 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 την μόδα, την διαφήμιση και τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης, ασκεί πίεση στις έφηβες να συμβαδίσουν με αυτά τα σωματικά πρότυπα και έτσι συχνά δεν 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 «αστραπή»), 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 παράγοντες που προκαλούν άγχος, όπως η δυσαρμονία στην οικογένεια ή η αλλαγή περιβάλλοντος. Σε κάθε περίπτωση, το πρόβλημα με αυτές τις δίαιτες είναι ότι συνήθως είναι μη ορθολογικές, δεν συμβαδίζουν με την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών και μπορεί να έχουν σοβαρές επιπτώσεις για την υγεία, παρεμποδίζοντας την φυσιολογική ανάπτυξη του οργανισμού.

4.3. Διαταραχές λήψης τροφής

Οι διαταραχές λήψης τροφής θεωρούνται ψυχιατρικές διαταραχές επειδή αφορούν στην 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 λιγότερο συχνά αγόρια, εκτός από κάποιες περιπτώσεις αγοριών που συμμετέχουν σε αθλήματα που απαιτούν χαμηλό σωματικό βάρος.

Στις διαταραχές λήψης τροφής κατατάσσονται:

- η **Ψυχογενής Ανορεξία**: κεντρικά συμπτώματά της είναι η *απόλεια 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, με αποτέλεσμα να αποφεύγουν το φαγητό και να χάνουν 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, οδηγούν σε 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 διάγνωσή τους είναι κρίσιμης 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, κατά την οποία ο οργανισμός έχει αυξημένες ανάγκες. Σκεφτείτε την περίοδο αυτή σαν έναν «πνευματικό» μαραθώνιο, κατά τον οποίο 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 πρώτο 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 την 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 την διαδικασία της πέψης και μπορεί να σας φέρουν υπνηλία. Μπορείτε να καταναλώσετε πρωινό, 2 κυρίως γεύματα (μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 μικρότερα ενδιάμεσα γεύματα κατά την 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 (ωμά/βρασμένα) ή φρούτα, πρωτεΐνες (κρέας/ ψάρι/ τυρί/ αυγό/ όσπρια) και αμυλούχα τρόφιμα (ψωμί/ ρύζι/ πατάτες/ μακαρόνια). Είναι προτιμότερο να υπάρχει ποικιλία στα φρούτα, τα λαχανικά, τις πρωτεΐνες και τα αμυλούχα τρόφιμα καθώς έτσι θα πάρετε περισσότερες βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά, που είναι απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του οργανισμού και την 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, 1 πλάκα δημητριακών)
- 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).

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 την διάρκεια των εξετάσεων, ένα ποτήρι ή ένα μπουκαλάκι νερό ώστε να θυμάστε να πίνετε από λίγο σε τακτά χρονικά διαστήματα. Εάν περιμένετε να διψάσετε πρώτα για να πιείτε νερό, αυτό σημαίνει ότι ίσως να 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 δεν σας βοηθά να ξεκουραστείτε και να κοιμηθείτε επαρκώς. Προσοχή στην υπερβολική κατανάλωση διότι μπορεί να σας δημιουργήσει επί πλέον 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 δεν θα τα προσφέρει ούτε η ζάχαρη ούτε κατ'επέκταση τα γλυκά. Τέτοια συστατικά είναι οι βιταμίνες, οι φυτικές ίνες και τα μέταλλα.

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

ix. Συμπληρώματα - υπερτροφές

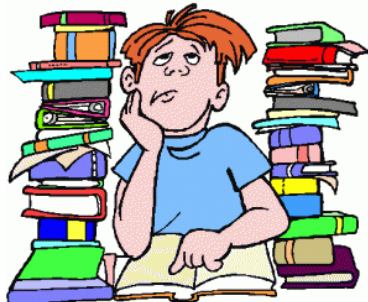
Τα τελευταία χρόνια κυκλοφορούν πολλά συμπληρώματα διατροφής στο εμπόριο. Η αλήθεια είναι ότι εάν ακολουθείτε μία ισορροπημένη διατροφή, τα συμπληρώματα δεν σας είναι απαραίτητα. Ωστόσο, συχνά η διατροφή πολλών εφήβων (και ενηλίκων) δεν καλύπτει όλα τα απαραίτητα συστατικά. Εάν αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε κάποιο συμπλήρωμα διατροφής, καλό είναι να συμβουλευτείτε πριν τον γιατρό/φαρμακοποιό/διατροφολόγο σας. 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 έχουν προαναφερθεί, οπότε σε αυτή την περίπτωση τα συμπληρώματα δεν χρειάζονται.

x. Άσκηση - Ξεκούραση

Η ελαφριά σωματική δραστηριότητα (π.χ. περπάτημα, 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 και να αφομοιώσετε τις νέες πληροφορίες που ακολουθούν.



xi. 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.
- Την **δοκιμή** για πρώτη φορά νέων τροφίμων, ροφημάτων ή συμπληρωμάτων διατροφής καθώς δεν γνωρίζετε πώς θα ανταποκριθεί ο οργανισμός σε αυτά. Οτιδήποτε θέλετε να δοκιμάσετε, μπορείτε να το κάνετε πριν ή μετά από αυτή την περίοδο ώστε να μην 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 την 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 την μελέτη, οπότε θα ήταν καλό να έχετε κοντά σας ένα μικρό υγιεινό κολατσιό (όπως βλ. παραπάνω). Καλύτερο όμως είναι να κάνετε μικρά διαλείμματα για να ξεκουραστείτε και να φάτε κάτι.
- Την **υπερκατανάλωση γλυκών ή έτοιμου φαγητού** (συχνά πλούσιου 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 σας 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 στην 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 έξω.

Η αλήθεια είναι ότι το «σπιτικό» φαγητό είναι πιο υγιεινό και θρεπτικό από αυτό που τρώμε εκτός, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν μπορούμε να καταναλώσουμε φαγητά 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, τόσο με ελάχιστα λιπαρά (π.χ. σαλάτες) όσο 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 σωματικού βάρους. Εάν τρώτε συχνά εκτός σπιτιού, ακολουθούν μερικές συμβουλές ώστε να κάνετε πιο έξυπνες και ποιοτικές επιλογές:

ι. 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 την μικρότερη μερίδα ή το «παιδικό μενού» και να αποφεύγετε τις μεγάλες μερίδες 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 ως βάση την μαγιονέζα, την κέτσαπ ή τις σάλτσες τυριών και να προτιμάτε αυτές που έχουν ως βάση το γιαούρτι, το ξύδι, το λεμόνι και την 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 την 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 περιέχει λιγότερο λίπος από τον γύρο (και το χοιρινό και το κοτόπουλο), όπως και η 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 σφολιατοιδή (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 ενδιάμεσων γευμάτων από το σπίτι θα σας εξασφαλίσουν περισσότερες θρεπτικές επιλογές και ταυτόχρονα θα εξοικονομήσετε χρήματα. Εύκολα και πρακτικά μικρά τέτοια γεύματα για μεταφορά είναι ένα τοστ, ένα φρούτο, μία πλάκα 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, πλάκα δημητριακών ή φυσικό χυμό 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. Στην 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 από 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 σίδηρος,

το ασβεστό, η βιταμίνη D, η βιταμίνη B₁₂ καθώς και ο ψευδάργυρος. 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 δοθεί 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 αυτές τις ανάγκες με 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) αποτελούν μια καλή επιλογή, καθώς μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες σε πρωτεΐνη όπως οι ζωϊκές πηγές. Επίσης, είναι καλό να γίνονται συνδυασμοί 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 τα ζωϊκά τρόφιμα (κρέας, εντόσθια, πουλερικά, ψάρια) όσο και τα 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 ζωϊκές 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 αμυγδαλού 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. Οι ανάγκες μπορούν να καλυφθούν με κατανάλωση μαργαρίνης, προϊόντων εμπλουτισμένων σε βιταμίνη D (π.χ. δημητριακά πρωινού), έκθεση στον ήλιο καθώς και με λήψη συμπληρώματος αν χρειαστεί.

- **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.β

Βιβλιογραφία

1. Mahan LK, Escott-Stump S. *Krause's Food, Nutrition and Diet Therapy*. Chapter 11: Nutrition in adolescence. Saunders, 11th edition, Philadelphia 2004.
2. Ζαμπέλας Α. *Η Διατροφή στα στάδια της ζωής*, Κεφάλαιο 6: Γιαννακούλια Μ, Μωρόγιαννης Φ. *Η διατροφή στην εφηβική ηλικία*. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη 2003.
3. Ιπποκράτης. *Άπαντα 5. Διαιτητική-Θεραπευτική 1. Περί Διαίτης Α'-Δ'*. Αρχαία Ελληνική Γραμματεία «Οι Έλληνες». Εκδόσεις Κάκτος.
4. Birch LL et al. Development of *eating behaviours among children and adolescents*. *Pediatrics* 1998;101:539–549.
5. Dietz WA et al., *Overweight children and adolescents*. *N Engl J Med* 2005;352:2100-9.
6. NHS: *Guidance on the prevention, identification, assessment and management of overweight and obesity in adults and children*. NICE clinical guideline 43, December 2008.
7. *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).
8. Spear BA et al. *Recommendations for Treatment of Child and Adolescent Overweight and Obesity*. *Pediatrics* 2007;120;S254.
9. Stewart Laura. *Childhood obesity*. Obesity and metabolic complications. *Medicine* 39:1. 2010 Elsevier Ltd.
10. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Total Diet Approach to healthy eating*. *J Acad Nutr Diet*. 2013;113:307-317.
11. Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για βρέφη, παιδιά και εφήβους. *Ευ Δια...Τροφήν* 2014.
12. 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.

Δικτυακοί τόποι

- 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



Η τροφή μου το φάρμακό μου

www.food-med.eu

Εταίροι

**Agricultural University – Plovdiv
(Βουλγαρία)**

www.au-plovdiv.bg



**Universidad Politecnica de Madrid
(Ισπανία)**

www.upm.es



ΕΛΛΗΝΟΒΡΕΤΑΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ (Ελλάδα)

www.ellinovretaniko.gr



Universidade de Evora (Πορτογαλία)

www.uevora.pt



Training 2000 (Ιταλία)

www.training2000.it

