

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑ

Η διατροφή είναι από τα κυριότερα μέσα προφυλάξεως της υγείας του ανθρώπου. Θεωρείται από τους πιο αποτελεσματικούς παράγοντες που συντελούν στην κανονική ανάπτυξη του σώματος, στην κίνηση και στην εκτέλεση εργασιών και υποστηρίζεται ότι παίζει ρόλο και στην πνευματική ανάπτυξη.

Η κακή διατροφή μπορεί να είναι μία από τις αιτίες πολλών σοβαρών νοσημάτων, όπως η παχυσαρκία, ο σακχαρώδης διαβήτης, η αρτηριακή υπέρταση και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Στην Ελλάδα η συχνότητα θανάτων που αποδίδονται σε καρδιακά νοσήματα, αυξάνεται σταθερά, και ενώ κατείχαμε τη χαμηλότερη θέση το 1970 - 75 στην Ευρώπη, τώρα ανεβήκαμε. Είμαστε επίσης, στην τρίτη θέση στην Ευρωπαϊκή Ένωση όσον αφορά στη θνησιμότητα εξαιτίας των εγκεφαλικών επεισοδίων.

Η σωματική άσκηση και η σωστή διατροφή μας βοηθούν να αποφεύγουμε κατά το δυνατό την εμφάνιση αυτών των νοσημάτων. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται καθημερινά πάνω από 50 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσει σωστά. Αυτά τα προμηθεύεται από όλες τις τροφές. Τα θρεπτικά συστατικά είναι οι πρωτεΐνες, τα λίπη οι υδατάνθρακες, τα ιχνοστοιχεία και το νερό. Όλα αυτά, άλλο σε μεγαλύτερη και άλλο σε μικρότερη ποσότητα, βρίσκονται στα περισσότερα τρόφιμα που χρησιμοποιούμε καθημερινά. Μία σωστή και ισορροπημένη διατροφή θα πρέπει να ακολουθεί τους χρυσούς κανόνες:

- Ισορροπία.

50-60% υδατάνθρακες καλύπτουν την καθημερινή προσλαμβανόμενη ενέργεια, 12-15% πρωτεΐνες και 30-40% λιπίδια. Η κατανομή των γευμάτων στη διάρκεια της ημέρας πρέπει να είναι: 35% πρωινό, 40% μεσημεριανό και 25% βραδινό.

- Ποικιλία.

Θα πρέπει να τρώμε από όλα κι από λίγο. Έτσι, μειώνονται οι πιθανότητες για υπάρξει κάποια έλλειψη. Να μη γίνεται υπερβολή στην κατανάλωση κάποιου συγκεκριμένου τροφίμου.

- Φυσικότητα.

Σημαίνει ότι πρέπει να τρώμε κάθε τροφή όσο το δυνατόν πιο κοντά στη φυσική της κατάσταση. Δηλαδή να μαγειρεύεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να μειώνεται η τυχόν απώλεια θρεπτικών συστατικών.

Μερικά μικρά μυστικά διατροφής:

- Μην παίρνετε βάρος.
- Ελέγξτε αν τηρείτε τα όρια οινοπνευματωδών ποτών.
- Μην παραλείπετε τα βασικά γεύματα και μην παίρνετε μεγάλες ποσότητες τροφής.
- Μειώστε τα λίπη και το αλάτι.
- Δώστε έμφαση στην κατανάλωση λαχανικών και φρούτων.

- Αξιολογήστε τις διατροφικές σας συνήθειες.  
Θα κάνω μια παρένθεση για τα φρούτα και τα λαχανικά. Πάνω από 150 μελέτες έχουν δείξει ότι όσοι τρώνε πολλά φρούτα και λαχανικά έχουν μικρότερο κίνδυνο ανάπτυξης κάποιας μορφής καρκίνου. Ακόμα, η μελέτη DASH (διαιτητική προσέγγιση για την αποτροπή της υπέρτασης) έδειξε ότι τρώγοντας 8 - 10 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα, μπορεί γρήγορα και αποτελεσματικά να μειωθεί η πίεση του αίματος. Μια άλλη μελέτη έδειξε ότι η κατανάλωση θρεπτικών συστατικών τα οποία βρίσκονται άφθονα στα φρούτα και τα λαχανικά, όπως το κάλιο, η β-καροτίνη, η βιταμίνη C και το μαγνήσιο, σχετίζονται θετικά με την υγεία των οστών. Καλό είναι να επιλεγούμε φρούτα εποχής, γιατί πιθανότατα έχουν υποστεί τη μικρότερη επίδραση από τα φυτοφάρμακα και τα χημικά λιπάσματα.  
Όλα τα παραπάνω μας θυμίζουν τη μεσογειακή διατροφή...