



οδηγίες για σωστή διαχείριση του σωματικού βάρους

από το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής
και την Υπερνομαρχία Αθηνών - Πειραιώς



ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΜΗ ΚΕΡΜΑΤΟΚΟΙΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

σχέδιο δήλωσης για φυηλάδιο περί διατροφής

Όλοι γνωρίζουμε ότι τα θεμέλια της καλής υγείας βασίζονται στην σωστή διατροφή η οποία έχει να κάνει με τη γενικότερη στάση ζωής που βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο δράσεων της Υπερνομαρχίας Αθηνών Πειραιώς.

Η πρωτοβουλία για ενημέρωση των πολιτών σε θέματα διατροφής και αντιμετώπισης της παχυσαρκίας μέσα από τα ΚΕΠ της Υπερνομαρχίας Αθηνών - Πειραιώς είναι μια ακόμη κίνηση που έρχεται να επιβεβαιώσει το έμπρακτο ενδιαφέρον μας για θέματα που προάγουν την υγεία και βελτιώνουν τη ζωή των πολιτών.

Στόχος μας να ανοίξουμε ένα ακόμη παράθυρο ενημέρωσης στους πολίτες για ένα τόσο σημαντικό θέμα στον σύγχρονο κόσμο όπως ο έλεγχος του βάρους και η παχυσαρκία η οποία σχετίζεται με μία σειρά δυσμενών καταστάσεων και αποτελεί ένα από τα δυσκολότερα και πιο διαδομένα προβλήματα δημόσιας υγείας.

Η Υπερνομαρχία στηρίζει διαχρονικά κάθε προσπάθεια που οδηγεί σε πολίτες πιο ενημερωμένους και υπεύθυνους.

*Η Υπερνομάρχης
Αθηνών - Πειραιώς
Ντίνα Μπέη*



ελέγχω το βάρος μου - βελτιώνω τη ζωή μου

Η παχυσαρκία κατατάσσεται σήμερα ανάμεσα στα νοσήματα με τη μεγαλύτερη συχνότητα στο σύγχρονο πληθυσμό. Σχετίζεται με μια σειρά δυσμενών καταστάσεων, για τις οποίες αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου. Κατά συνέπεια, ο έλεγχος του βάρους μας είναι ο κυριότερος στόχος όλων των φορέων προαγωγής της Υγείας, στον σύγχρονο κόσμο.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΤΕ ΜΟΝΟΙ ΣΑΣ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ

Προκειμένου να διαπιστώσετε αν το βάρος σας είναι φυσιολογικό ή όχι, έχει καθοριστεί ένας δείκτης αξιολόγησης του σωματικού βάρους, ο λεγόμενος δείκτης μάζας σώματος, που προκύπτει από την σχέση:

$$\Delta\text{ΜΣ} = \text{Βάρος (κιλά)} / \text{Ύψος}^2 \text{ (μέτρα)}$$

Αν για παράδειγμα κάποιος έχει βάρος 90 κιλά και ύψος 1,75 τότε ο ΔΜΣ του θα είναι:

$$\Delta\text{ΜΣ} = 90 / 1.75^2 = 29,4$$

Με βάση το δείκτη μάζας σώματος κάθε άτομο μπορεί να είναι:

- ελλιποβαρές (ΔΜΣ μικρότερος του 18)
- φυσιολογικό (ΔΜΣ από 18 έως 25)
- υπέρβαρο (ΔΜΣ από 25 έως 30)
- παχύσαρκο (ΔΜΣ από 30 έως 35)
- παθολογικά παχύσαρκο (ΔΜΣ πάνω από 35).



ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της διεθνούς επιστημονικής κοινότητας, μια σωστή απώλεια βάρους θα πρέπει να κυμαίνεται μεταξύ των 2 – 4 κιλών το μήνα. Μην παρασύρεστε από την αγωνία σας να απαλλαγθείτε άμεσα και γρήγορα από τα περιττά κιλά. Μέσα σε λίγους μήνες δεν μπορούν να διορθωθούν λάθη ετών. Άλλωστε απώλεια βάρους της τάξης άνω των 4 – 5 κιλών το μήνα, έχει ως συνέπεια την αυξημένη απώλεια υγρών και μυϊκού ιστού, με αποτέλεσμα αφενός να κουράζουμε πολύ γρήγορα το μεταβολισμό μας αφετέρου τα κιλά που χάνονται να τα ξαναπαίρνουμε πολύ εύκολα.

σωστή απώλεια βάρους - οι χρυσοί κανόνες

1. ΞΕΚΙΝΑΤΕ ΠΑΝΤΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΣΑΣ ΜΕ ΠΡΩΙΝΟ ΓΕΥΜΑ

Το πρωινό αποτελεί ίσως το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και αναπόσπαστο κομμάτι ενός σωστού και ισορροπημένου διατροφολογίου, καθώς παρέχει στον οργανισμό την απαιτούμενη ενέργεια και τα βασικά θρεπτικά συστατικά. Αποτελεί την πρώτη πηγή ενέργειας για τον οργανισμό, μετά την πλήρωση «νηστεία» που συνεπάγεται ο ύπνος. Θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον μία μερίδα γαλακτοκομικών αλλή και υδατάνθρακες, υπό μορφή δημητριακών, ψωμιού, φρούτων και φρέσκων φρουτοχυμών. Ένα πλούσιο πρωινό βοηθάει την καλύτερη δυνατή λειτουργία του οργανισμού σωματική και πνευματική, δίνοντας τη δυνατότητα να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις των καθημερινών δραστηριοτήτων. Η έλλειψη του δημιουργεί σοβαρές προϋποθέσεις για τη δημιουργία πείνας και στέρξης κατά τη διάρκεια της ημέρας, αυξάνοντας την πιθανότητα για «βουλημικά» τσιμπολογήματα.

2. ΒΑΛΤΕ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΙΚΡΑ ΚΑΙ ΣΥΧΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Είναι απαραίτητη η κατανάλωση μικρών ενδιάμεσων σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας και μεταξύ των κυρίως γευμάτων, υπό μορφή φρούτων, χυμών, γαλακτοκομικών, σάντουιτς, κουλούρι Θεσσαλονίκης κ.α.. Με άλλα λόγια απαιτούνται μικρά και συχνά γεύματα στο σπίτι, στη δουλειά, στο σχολείο, ώστε να ο οργανισμός να βρίσκεται σε μια ισορροπία και να μη διαμορφώνονται συνθήκες πείνας, οι οποίες θα εκφραστούν με ανεξέλεγκτο τρόπο στο κυρίως γεύμα, π.χ. κατά την επιστροφή από τη δουλειά μετά από μία δύσκολη ημέρα.

3. ΕΧΕΤΕ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΟ ΤΟ ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ ΣΑΣ

Το κυρίως γεύμα δεν θα πρέπει να πηγαίνει πολύ αργά μέσα στην ημέρα. Πρέπει να συνοδεύεται με λαχανικά εποχής και να περιέχει ποικιλία θρεπτικών συστατικών, πρωτεΐνες (πχ. ψάρι, κοτόπουλο, μοσχάρι, χοιρινό), υδατάνθρακες (πχ. ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, λαδερά), λίπος (κυρίως ελαιόλαδο). Γενικότερα, αυξήστε τα όσπρια και τα λαδερά, το ψάρι και τα πουλερικά και μειώστε το κόκκινο κρέας.

4. ΔΙΑΤΗΡΕΙΣΤΕ ΕΝΑ «ΕΛΑΦΡΥ» ΒΡΑΔΙΝΟ

Κάθε γεύμα θα πρέπει να είναι ανάλογο της δραστηριότητας που πρόκειται να ακολουθήσει. Κατά συνέπεια, το βράδυ όπου οι ρυθμοί πέφτουν το φαγητό θα πρέπει να είναι σίγουρα πιο «ελαφρύ» σε σχέση με το κυρίως γεύμα. Μια «ελαφριά σαλάτα» με τόνο ή κοτόπουλο ή ψάρι ψητό, ένα τσούρι με 1 ποτήρι γάλα, 1 φρουτοσαλάτα με ένα γιαούρτι και μέλι ή 1½ ποσότητα από το μεσημεριανό φαγητό, αποτελούν ενδεικτικές επιλογές για ένα «ελαφρύ» βραδινό γεύμα.



5. ΜΗΝ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ ΑΛΛΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΙΣ ΔΥΣΚΟΛΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Η προσπάθεια για απώλεια βάρους δεν σημαίνει αποκλεισμό από κοινωνικές εκδηλώσεις. Το θέμα είναι να μάθετε να λειτουργείτε και όχι να τις αποφεύγετε. Προς την κατεύθυνση αυτή πριν από μία βραδινή έξοδο για φαγητό:

Το μεσημεριανό γεύμα να είναι «ελαφρύ» (π.χ. σαλάτα χωριάτικη ή με τόνο και 1 – φ. ψωμί), ενώ λίγο πριν την έξοδο συνίσταται να τρώτε ένα μικρό γεύμα (τύπου γιαούρτι, φρούτο). Κατά την έξοδο ξεκινάτε το γεύμα πάντα με 1 σαλάτα και για κυρίως παραγγέλλετε 1 μερίδα ψητό κρέας (κοτόπουλο, μπιφτέκια, μπριζόλα, ψαρονέφρι, καλαμάκια...) με τη γαρνιτούρα του, αλλά αποφεύγετε τα τηγανητά και προτιμάτε ψητά ή βραστά λαχανικά, ρύζι κ.α.. Επιλέξτε ένα «ελαφρύ» επιδόρπιο (φρουτοσαλάτες, παγωτό).

6. Η ΛΑΤΡΕΙΑ ΤΩΝ «ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΩΝ»

Μην έχετε στο μυαλό σας «απαγορευμένα» τρόφιμα γιατί είναι τα πρώτα τα οποία θα αναζητήσετε σε μια στιγμή αδυναμίας. Δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» τρόφιμα, μόνο καλή και κακή διατροφή. Έτσι, όλα τα τρόφιμα μπορούν να είναι μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, αρκεί να καταναλώνονται με **μέτρο**.

Προς την κατεύθυνση αυτή:

- Αποηάστε μια φορά την εβδομάδα το αγαπημένο σας γλυκό, το οποίο ενδεχομένως θα μπορούσατε αν είναι εύκολο να φτιάξετε και στο σπίτι, ίσως χρησιμοποιώντας και κάποιο γλυκαντικό αντί για ζάχαρη. Τα τεχνητά γλυκαντικά προσφέρουν τη γλυκιά γεύση της ζάχαρης, αλλά με πολύ λιγότερες θερμίδες. Επίσης, επειδή τα υποκατάστατα της ζάχαρης είναι πολύ πιο γλυκά από εκείνη, χρησιμοποιούνται σε πολύ μικρότερη ποσότητα για να δημιουργήσουν το ίδιο γλυκό αποτέλεσμα. Παρ'όλο που έχει τεθεί θέμα ασφάλειας για ορισμένες από αυτές τις γλυκαντικές ουσίες, όπως η ασπαρτάμη, σήμερα πλήθος επιστημονικών μελετών αλλά και οδηγιών από αρμόδιους ελεγκτικούς φορείς (όπως η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων) καταδεικνύουν ότι μπορούν να καταναλώνονται με ασφάλεια και αποτελούν μια ενδεδειγμένη επιλογή, ιδιαίτερα για άτομα που προσέχουν το σωματικό τους βάρος, αλλά και τους διαβητικούς.
- Φάτε μια φορά την εβδομάδα εκτός σπιτιού ή παραγγείτε στο σπίτι.
- Αν θέλετε να πιείτε ένα αναψυκτικό μπορείτε να το εντάξετε με μέτρο στο διαιτολόγιό σας ή για πιο συστηματικά επιλέξτε αναψυκτικά τύπου light, που περιέχουν ελάχιστες έως μηδενικές θερμίδες.
- Πατάτες τηγανιτές, κάτι απαγορευμένο; Το τηγάνισμα κατεψυγμένης και προτηγανισμένης πατάτας σε φοινικέλαιο (που χρησιμοποιείται σε κάποια ταχυφαγεία) και μάλιστα για συνεχόμενες φορές, σφάεστατα και οδηγεί στη δημιουργία ανθυγιεινού τροφίμου. Το «τηγάνισμα» όμως φρέσκιας πατάτας σε ειδική συσκευή, που αξιοποιεί τη σύγχρονη τεχνολογία και απαιτεί μια μόνο κουταλιά σούπας ελαιόλαδο αναδεικνύει τη γεύση και διατηρεί τη θρεπτικότητα της πατάτας.

μαγειρέψτε υγιεινά

Η μαγειρική παρασκευή μπορεί να αναδείξει ή να υποβαθμίσει τη διαθρεπτική αξία των τροφών, αναλόγως τη μέθοδο που χρησιμοποιούμε ή/και το χρόνο θερμικής επεξεργασίας. Είναι για παράδειγμα κοινή πεποίθηση ότι το μαγείρεμα σε ατμομάγειρα αποτελεί μια εξαιρετική εναλλακτική μαγειρικής παρασκευής, που συνάδει πλήρως με την έννοια της ισορροπημένης διατροφής. Και μάλιστα όταν χρησιμοποιείται ατμομάγειρας τελευταίας τεχνολογίας, που έχει τη δυνατότητα να ελαχιστοποιεί το χρόνο θερμικής επεξεργασίας, τότε τα αποτελέσματα στη διατήρηση των ωφέλιμων συστατικών μιας τροφής είναι ακόμα καλύτερα.

Παράλληλα η χρήση σύγχρονου ατμομάγειρα αναδεικνύει τα αρώματα και τη φυσική γεύση των λαχανικών, γεγονός πολύ σημαντικό όταν προσπαθούμε να συνδυάσουμε τη θρέψη με τη τέρψη. Γενικότερα, συστήνεται ο περιορισμός της ποσότητας λιπαρής ύλης (π.χ. ελαιόλαδο) που χρησιμοποιείται κατά το μαγείρεμα με χρήση και μαγειρικών συσκευών που χρησιμοποιούν μία μόνο κουταλιά ελαιόλαδο και μαγειρεύουν υπέρωχα, νόστιμα φαγητά από κρεατικά & ψαρικά μέχρι και γλυκά!

Στη σύγχρονη λοιπόν εποχή ακόμα και το «τηγάνισμα» μπορεί να έχει θέση σε ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής, αρκεί να αξιοποιήσουμε τη ραγδαία εξέλιξη της τεχνολογίας.



αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα

Σύμμαχο στην προσπάθειά σας θα έχετε και την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Γνωρίζουμε όλοι ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής περιστρέφεται γύρω από την κουλτούρα του «πίεσε το κουμπί». Οι περισσότερες ημερήσιες δραστηριότητες λαμβάνουν μέρος με την χρήση ενός κουμπιού, όπως η τηλεόραση, το κομπιούτερ, τα βίντεο-παιχνίδια, το αυτοκίνητο, το ασανσέρ. Αυτός ορίζεται παγκοσμίως ως ο βασικότερος λόγος που οι περισσότεροι άνθρωποι είναι υπέρβαροι.

Εντάξτε 30-45 λεπτά άσκησης μέτριας έντασης, τις 5 ημέρες της εβδομάδας. Τέτοια άσκηση μπορεί να αποτελέσει το γρήγορο περπάτημα, το κοθύμπι, οι έντονες οικιακές εργασίες ή η ενασχόληση με τον κήπο. Και αν τα παραπάνω είναι δύσκολα, τότε χρησιμοποιήστε τουλάχιστον τα σκαλιά αντί του ανελκυστήρα, περπατήστε αντί να παίρνετε το αυτοκίνητο για μικρές αποστάσεις, κατεβείτε από το λεωφορείο μία στάση νωρίτερα και περπατήστε την.



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΕΙΔ

Το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής (ΕΙΔ), είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, με επιστημονικό υπόβαθρο, του οποίου μέλη είναι καταξιωμένοι επιστήμονες από το χώρο της διατροφής και της υγείας.

Κύριος σκοπός του Ελληνικού Ινστιτούτου Διατροφής (ΕΙΔ) είναι να συμβάλει στη χάραξη μιας νέας διατροφικής στρατηγικής πορείας στην Ελλάδα, με απώτερο στόχο τη βελτίωση του επιπέδου διατροφής και υγείας του ελληνικού πληθυσμού.

Με αρωγούς του έγκριτους επιστήμονες διαφόρων ειδικοτήτων, κρατικούς και πανεπιστημιακούς φορείς, αλλά και τη βιομηχανία τροφίμων, το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής (ΕΙΔ) επιδιώκει να ενημερώνει σε βάθος το Ελληνικό κοινό σε θέματα διατροφής & υγείας, να διαμορφώνει σωστά διατροφικά πρότυπα και να πληροφορεί τους καταναλωτές σε τρέχοντα ζητήματα που αφορούν στην ποιότητα και ασφάλεια των τροφίμων.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το **www.eid.org.gr**



ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΜΗ ΚΕΡΜΑΤΟΣΚΟΠΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ



Το φυλλάδιο έγινε από το Ελληνικό Ινστιτούτο Διατροφής
με την συνεργασία της Υπερνομαρχίας Αθηνών.



Tefal Acti Fry: σπανάκι με 1 κουταλάκι λάδι
και μαγειρεύει πεννέτες ή πατατάκις συνταγές
Tefal Acti Fry