ΕΙΔ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Σκέφτομαι και Τρώω

Η σωστή διατροφή και η άσκηση αποτελούν τη βάση για καλή υγεία & ευεξία

Πάρε την κατάσταση στα χέρια σου...

Ένας πρακτικός οδηγός σωστής διατροφής

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ:

Kraft Foods part of Mondelēz International

Μήπως ήρθε η ώρα να πάρεις την κατάσταση στα χέρια σου ;

Η σωστή διατροφή είναι κάτι για το οποίο θα έχεις ξανακούσει πολλές φορές. Αποτελεί τη βάση για να έχουμε υγεία και να προλάβουμε σημαντικά προβλήματα υγείας στη μετέπειτα ζωή μας. Είναι σημαντικό μπαίνοντας στην εφηβεία, σε μία φάση έντονης σωματικής και πνευματικής ωρίμανσης και ανάπτυξης, να προμηθεύουμε τον οργανισμό μας όλα τα απαραίτητα συστατικά που καθημερινά χρειάζεται.

ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΡΩΩ

Ποικιλία, ισορροπία και μέτρο. Είναι οι βασικές αρχές που πρέπει να ακολουθεί το καθημερινό σου διατροφικό πλάνο. Μπορείς να τρως από όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά έχοντας κατά νου ότι το σώμα σου είναι μια μεγάλη ζυγαριά. Ζυγίζει την ενέργεια που προσλαμβάνεις από τις τροφές και αυτήν που καταναλώνεις με την καθημερινή σου άσκηση. Μεταξύ των δύο θα πρέπει να υπάρχει μία ισορροπία ούτως ώστε να διατηρείς ένα σωστό σωματικό βάρος.

ΥΠΟΛΟΓΙΖΩ ΤΟ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΟΥ

Ο προσδιορισμός του σωματικού βάρους και της κατάστασης που αυτό βρίσκεται προσδιορίζεται από απλά διαγράμματα ανάπτυξης και μέσω του δείκτη μάζας σώματος, ο οποίος κατανέμεται σε εκατοστιαίες θέσεις ανάλογα με την ηλικία και το φύλλο.

Υπολογισμός του Δείκτη Μάζας Σώματος για παιδιά και εφήβους

Ο ΔΜΣ προκύπτει αν διαιρέσουμε το τετράγωνο του ύψους σου (σε μέτρα) με το βάρος σου (σε κιλά).

ΔΜΣ = Β/Υ2

Έτσι αν ο ΔΜΣ είναι μέχρι την 85η εκατοστιαία θέση, το βάρος σου θεωρείται φυσιολογικό. Αν ο ΔΜΣ είναι μεγαλύτερος από την 85η θέση, θεωρείσαι υπέρβαρος/η, ενώ αν είναι μεγαλύτερος από την 95η θέση θεωρείσαι παχύσαρκος/η.

Ηλικία σε έτη	50η εκ. θέση Αγόρι	50η εκ. θέση Κορίτσι	80η εκ. θέση Αγόρι	80η εκ. θέση Κορίτσι	95η εκ. θέση Αγόρι	95η εκ. θέση Κορίτσι
2	17,2	17,4	18,4	18,0	20,1	20,1
3	15,8	16,9	17,9	17,6	19,6	19,4
4	15,6	16,6	17,6	17,3	19,3	19,1
5	15,3	16,6	17,4	17,1	19,3	19,2
6	15,3	16,7	17,6	17,3	19,8	19,7
7	15,5	16,9	17,9	17,8	20,6	20,5
8	15,7	17,4	18,4	18,3	21,6	21,6
9	15,9	17,8	19,1	19,1	22,8	22,8
10	16,3	18,3	19,8	19,9	24,0	24,1
11	16,8	19,0	20,6	20,7	25,1	25,4
12	17,3	19,7	21,2	21,7	26,0	26,7
13	17,9	20,4	21,9	22,6	26,8	27,8
14	18,4	21,2	22,6	23,3	27,6	28,6
15	19,0	21,7	23,3	23,9	28,3	29,1
16	19,6	22,1	23,9	24,4	28,9	29,4
17	20,2	22,4	24,5	24,7	29,4	29,7
18	20,8	22,8	25,0	25,0	30,0	30,0

Σημασία της διατήρησης του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα

Σημασία της διατήρησης του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα

Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, μέσα από τη σταδιακή τροποποίηση του καθημερινού διαιτολογίου, αποτελεί σήμερα τον μόνο ουσιαστικό και πραγματικά αποδοτικό τρόπο διατήρησης του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα, ενώ ταυτόχρονα προσδίδει μέγιστα οφέλη στη πρόληψη σχεδόν όλων των χρόνιων εκφυλιστικών νοσημάτων. Γίνεται εύκολα αντιληπτό, πως κάθε παρέμβαση με σκοπό την προαγωγή των διατροφικών συνηθειών, υιοθετείται πολύ πιο εύκολα στη παιδική ηλικία, παρά αργότερα, όταν οι λανθασμένες διαιτητικές συνήθειες έχουν πια εδραιωθεί.

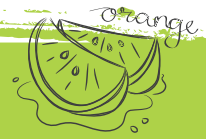
Αντικαταστήστε ζαχαρούχα ροφήματα με νερό ή γάλα με λίγα λιπαρά

Γιατί;

Τα ζαχαρούχα αναψυκτικά και οι έτοιμοι χυμοί με ζάχαρη είναι πλούσια σε θερμίδες και ενίοτε φτωχά σε θρεπτικά συστατικά. Έτσι συμβάλλουν στην αύξηση του βάρους και την επιβάρυνση της οδοντικής υγείας. Επίσης ο οργανισμός σου δεν ανταποκρίνεται με τον ίδιο τρόπο στις θερμίδες που προέρχονται από υγρά συγκριτικά με εκείνες που προέρχονται από στερεά τρόφιμα.

Τι να κάνεις:

Αντί για τα ζαχαρούχα ροφήματα να προτιμάς το νερό, τα γάλα με λίγα λιπαρά ή τους φρεσκοστιμμένους χυμούς. Είναι περισσότερο θρεπτικές επιλογές και δεν επιβαρύνουν το ίδιο έντονα την θερμιδική σου πρόσληψη.



Κατανάλωσε περισσότερα φρούτα και λαχανικά

Γιατί;

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν ποικιλία θρεπτικών συστατικών όπως βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες που είναι απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του οργανισμού σου και την ανάπτυξη του. Επίσης είναι φτωχά σε θερμίδες και μπορούν να καταναλωθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Τα φρούτα έχουν γλυκιά γεύση και μπορούν να παρέχουν μία υγιεινή, θρεπτική αλλά και απολαυστική εναλλακτική λύση.

Τι να κάνεις:

Είναι απαραίτητο να καταναλώνεις φρούτα και λαχανικά καθημερινά. Για να πετύχεις την επιθυμητή ποσότητα, προσπάθησε να καταναλώνεις 2-3 φρούτα καθημερινά και μία μικρή ποσότητα λαχανικών με κάθε κυρίως γεύμα. Επίσης μπορείς, ορισμένες ημέρες της εβδομάδας, να αντικαταστήσεις τα λαχανικά με ένα γεύμα οσπρίων ή λαδερών λαχανικών, όπως φακές, φασόλια, ρεβίθια, φρέσκα φασολάκια, μελιτζάνες, κολοκυθάκια και άλλα ανάλογα.

Αύξησε την κατανάλωση ολικής άλεσης προϊόντων

Γιατί;

Η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών, μπορεί να συμβάλλει στην μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων νόσων, όπως διάφορες μορφές καρκίνου, καρδιαγγειακές νόσους και σακχαρώδη διαβήτη. Τα ολικής άλεσης δημητριακά είναι περισσότερο πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα συγκριτικά με τα περισσότερο επεξεργασμένα δημητριακά. Είναι βασικοί πάροχοι βιταμινών του συμπλέγματος Β και σιδήρου. Τέτοια προϊόντα είναι τα ολικής άλεσης δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά και το ψωμί ολικής άλεσης, η βρώμη, το αναποφλοίωτο ρύζι.

Τι να κάνεις:

Η επιθυμητή πρόσληψη δημητριακών και προϊόντων τους κατά την εφηβική ηλικία ορίζεται στις 5-10 μικρομερίδες ημερησίως. Προσπάθησε τουλάχιστον οι μισές από αυτές που καταναλώνεις να προέρχονται από ολικής άλεσης προϊόντα. Κάθε μικρομερίδα είναι 1 φέτα ψωμί ή ½ φλιτζάνι βρασμένο ρύζι ή μακαρόνια ή δημητριακά πρωινού.

Προσπάθησε να καταναλώνεις λιγότερα τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη.

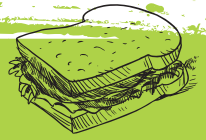
Γιατί;

Αν και συνήθως είναι ευκολότερο να επιλέγεις τρόφιμα πλούσια σε λίπος και ζάχαρη, όπως πίτσα, μπισκότα και κρουασάν, πρέπει να λαμβάνεις πάντα υπόψη σου ότι η επιλογή μεγάλων μερίδων τέτοιων τροφίμων σε συχνή κατανάλωση, μπορεί να συμβάλλει στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

Τι να κάνεις:

Η συχνότερη επιλογή τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες, όπως τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ολικής αλέσεως προϊόντα κα., θα ενισχύσει τον κορεσμό και θα σε κάνει να νιώθεις πιο χορτάτος και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επίσης θα σου δίνουν περισσότερη και πιο εύχρηστη ενέργεια για καλύτερη σκέψη και κίνηση.

Ενδεικτικός πίνακας εκπαίδευσης μερίδων.



Κάνε πιο έξυπνες επιλογές στα Fast Food

Γιατί;

Οι περισσότερες επιλογές στα Fast Food είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε θερμίδες, κορεσμένα λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη, όπως τα τηγανισμένα τρόφιμα και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά. Οι επιλογές αυτές μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του βάρους, το οποίο σχετίζεται με την επιβάρυνση της υγείας και της εικόνας σώματος.

Τι να κάνεις:

Ακόμα και στα Fast Food, υπάρχουν επιλογές που είναι πιο υγιεινές. Μπορείς να παρευρίσκεσαι με την παρέα σου χωρίς να επιβαρύνεις την υγεία σου. Διάβασε την διατροφική ανάλυση (αν υπάρχει στο μενού), εντόπισε τις καλύτερες επιλογές και προτίμησε τες. Τέτοιες επιλογές είναι συνήθως η σαλάτα, το ωμό σάντουιτς, οι ψητές πατάτες, γεύματα με κοτόπουλο κ.α.. Αν τώρα το αγαπημένο σου γεύμα είναι ένα burger ή ένα κλάμπ σάντουιτς, απέφυγε να το καταναλώσεις μαζί με αναψυκτικό αλλά προτίμησε νερό ή ένα χυμό, ενώ αν μπορείς απέφυγε να φας και τις τηγανιτές πατάτες που μπορεί να το συνοδεύουν.

Το μέγεθος της μερίδας είναι σημαντικό!

Γιατί;

Η επιλογή των κατάλληλων τροφίμων είναι σημαντική για την θρέψη του οργανισμού σου και την υποστήριξη της ανάπτυξης και την προαγωγή της υγείας. Όταν όμως η ποσότητα κατανάλωσης, ακόμα και από αυτά τα τρόφιμα είναι υψηλή, τότε ανάλογα υψηλή είναι και η θερμιδική πρόσληψη, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην αύξηση του βάρους.

Τι να κάνεις:

Προσπάθησε να εκπαιδεύσεις τον εαυτό σου και το «μάτι» σου να επιλέγει την κατάλληλα μερίδα για εσένα και το κάθε γεύμα σου. Εάν το πετύχεις αυτό, τότε μπορείς να απολαμβάνεις ακόμα και μερικά σνακ που μπορεί να είναι περισσότερο πλούσια σε θερμίδες, αλλά τα απολαμβάνεις περισσότερο.

Πηγή : www.mednutrition.gr

ΕΙΔ
ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
Ριζάρη 26, Αθήνα, 11635
Τηλ.: 210 6149078
e-mail:
www.eid.org.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΑΧΑΡΝΩΝ
Στρ. Ιωάννου Στριφτού 33, 136 74 Αχαρνές
Τηλ.-Φαξ: 210 2467871
e-mail: eae.acharnes@yahoo.gr
http://eae-acharnes.blogspot.com

Σκέφτομαι και Τρώω
Η σωστή διατροφή και η άσκηση αποτελούν τη βάση για καλή υγεία & ευεξία

ΜΕ ΤΗΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ:

Kraft Foods
part of Mondelēz International