

16 Οκτωβρίου 2020 - Παγκόσμια Μέρα Διατροφής

Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες, εκπαιδευτικοί,

Η ημέρα της 16ης Οκτωβρίου είναι αφιερωμένη στη διατροφή. Οι τροφές που επιλέγουμε στη διατροφή μας, επηρεάζουν άμεσα την υγεία και την ποιότητα ζωής μας.

Στην παιδική ηλικία η σωστή διατροφή είναι ιδιαίτερα σημαντική, γιατί βοηθά τα παιδιά να έχουν σωστή ανάπτυξη, καλή διάθεση και μνήμη, ενέργεια για τις δραστηριότητες τους και να είναι δυνατά.

Η σωστή διατροφή σε όλες τις ηλικίες μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της καλής υγείας, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού, προσφέρει αντιοξειδωτική προστασία και θωρακίζει τον οργανισμό απέναντι σε σοβαρές χρόνιες παθήσεις όπως είναι οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης, ο καρκίνος, η νόσος του Alzheimer's και πολλά άλλα.

Ενώ η Κύπρος μας έχει διατροφική παράδοση που θα ζήλευαν πολλές χώρες, με λιτότητα, αγνά μεσογειακά υλικά, παρατηρούμε ότι τις τελευταίες δεκαετίες έχουμε ξεφύγει από την παραδοσιακή μας διατροφή και ακολουθούμε μια καθαρά δυτικού τύπου διατροφή. Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από:

- Συχνή κατανάλωση οσπρίων
- Ποικιλία σε εποχιακά λαχανικά και φρούτα
- Συχνή κατανάλωση ψαριού
- Μικρή κατανάλωση ζάχαρης
- Αλεύρι και προϊόντα του όπως ψωμί ή μακαρόνια ολικής αλέσεως

Απλές συμβουλές για ενίσχυση της υγείας:

1. Κάθε γεύμα να έχει 1/3 ή ½ του πιάτου λαχανικά – ωμή σαλάτα ή μαγειρεμένα – κατά προτίμηση στον ατμό, στον φούρνο ή μαγειρεμένα με σάλτσα ντομάτας. Τα λαχανικά δίνουν πολύτιμες βιταμίνες για ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, βοηθούν την καλή λειτουργία του εντέρου και την αποβολή τοξινών από το σώμα. Επίσης βοηθούν να έχουμε αρκετά καλά βακτήρια στο έντερο μας.
2. Τρώμε όσπρια 2 με 3 φορές την εβδομάδα.
3. Δοκιμάζουμε (ιδιαίτερα τα παιδιά) συχνά νέα λαχανικά και φρούτα γιατί καθώς διευρύνονται οι γεύσεις που τους αρέσουν έτσι διευρύνεται και η ποικιλία στη διατροφή τους. Όταν δοκιμάζουν ένα νέο λαχανικό ή φρούτο στην αρχή είναι ικανοποιητική ακόμα και μικρή ποσότητα. Σιγά σιγά καθώς το συνηθίζουν η ποσότητα μπορεί να αυξάνεται.
4. Είναι σημαντικό να τρώμε αργά αργά και όχι βιαστικά το φαγητό μας. Με αυτόν τον τρόπο χωνεύεται καλύτερα. Επίσης όταν τρώτε αργά τρώμε πιο σωστές ποσότητες, χορταίνουμε περισσότερο και μπορούμε να διατηρούμε ή να φτάσουμε στο κατάλληλο για το ύψος μας βάρος.

5. Τρώμε τροφές που βοηθούν να έχουμε καλή ισορροπία βακτηρίων στο έντερο. Τα βακτήρια του εντέρου έχουν πολλαπλές δράσεις στο σώμα. Συγκεκριμένα ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού, αλληλεπιδρούν με τον εγκέφαλο και επηρεάζουν τη διάθεση, ρυθμίζουν την ινσουλίνη, βοηθούν στην πρόληψη του διαβήτη και στη διατήρηση του υγιούς βάρους. Οι τροφές αυτές είναι τροφές με φυτικές ίνες, το αιγοπρόβειο γιαούρτι ή «ζωντανό γιαούρτι» και το κεφίρ.
6. Περιορίζουμε τα γλυκά σνακ σε μικρές ποσότητες και σε ειδικές περιπτώσεις όπως γιορτές, γενέθλια, το Σαββατοκυριακό κλπ. Η ζάχαρη σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες. Επίσης η ζάχαρη μπορεί να γίνει εθιστική όταν υπάρχει σε μεγάλες ποσότητες και συχνά στη διατροφή. Πολλές μπάρες που διαφημίζονται για τα παιδιά περιέχουν άσπρο αλεύρι και ζάχαρη και δεν έχουν θρεπτικά συστατικά που βοηθούν την υγεία.
7. Τα παιδιά ανάλογα με την άσκηση που κάνουν μπορούν να τρώνε ένα φρούτο και ένα άλλο σνακ κάθε απόγευμα. Τα σνακ αυτά μπορεί να είναι ξηροί καρποί, μπάρες σπιτικές με αγνά υλικά (παστά φρούτα π.χ. χουρμάδες αλεσμένοι με ξηρούς καρπούς και κακάο), σπιτικό κέικ με μειωμένη ζάχαρη, σπιτική ελιόπιτα ή τυρόπιτα, smoothie με μπανάνα και μούρα, μπάρα με βρώμη και σπόρους, φρουτοσαλάτα, μικρή κρέπα με μπανάνα και κανέλα, λίγη φρέσκα αναρή με 1 κ.γλ. μέλι ή γιαούρτι (σκέτο ή με 1 φρούτο ή και με 2 κ.σ βρώμη).
8. Οι χυμοί, παρόλο που έχουν βιταμίνες, σε μερικές περιπτώσεις είναι πηγή πολλών θερμίδων και μεγάλης ποσότητας φυσικής ζάχαρης και έτσι συμβάλλουν στην αύξηση βάρους και κίνδυνο για διαβήτη. Περιορίζουμε τους χυμούς σε ένα ποτήρι την ημέρα και τους αντικαθιστούμε με άλλο σνακ. Τα αναψυκτικά έχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, δεν έχουν καμία θρεπτικά αξία και πρέπει να αποφεύγονται.
9. Επιλέγουμε πιο προσεκτικά τα λίπη στη διατροφή σας. Προτιμάμε το ελαιόλαδο στο μαγείρεμα, στις σαλάτες και τα όσπρια αντί άλλα φυτικά λάδια. Αποφεύγουμε τα τηγανιτά φαγητά γιατί τα λάδια καταστρέφονται σε ψηλές θερμοκρασίες και γίνονται τοξικά για το σώμα (trans λιπαρά). Περιορίζουμε τα είδη αρτοποιείου γιατί τα φυτικά λάδια που χρησιμοποιούνται αυξάνουν τις φλεγμονές στο σώμα.
10. Επιλέγουμε ψάρι 2 φορές την εβδομάδα. Το ψήνουμε στον φούρνο ή στον ατμό.
11. Δεν βαρυψήνουμε τις τροφές μας. Τόσο στις πρωτεΐνες (κρέας, κοτόπουλο, ψάρι) όσο και στους υδατάνθρακες παράγονται καρκινογόνες ουσίες όταν είναι βαρυψημένα. Για παράδειγμα: καμένα κομματάκια στο κρέας π.χ. σε σουβλάκια ή κοτόπουλο στο γκριλ και ψωμί, πατάτες όταν γίνονται πολύ τραγανιστές ή όταν καίγεται η καπήρα ή η πίτα.
12. Ελέγχουμε τη βιταμίνη Δ μας και φροντίζουμε να είναι σε υγιή πλαίσια.

Από την κλινική διαιτολόγο, διατροφολόγο
Χριστίνα Οικονομίδου-Πιερίδου