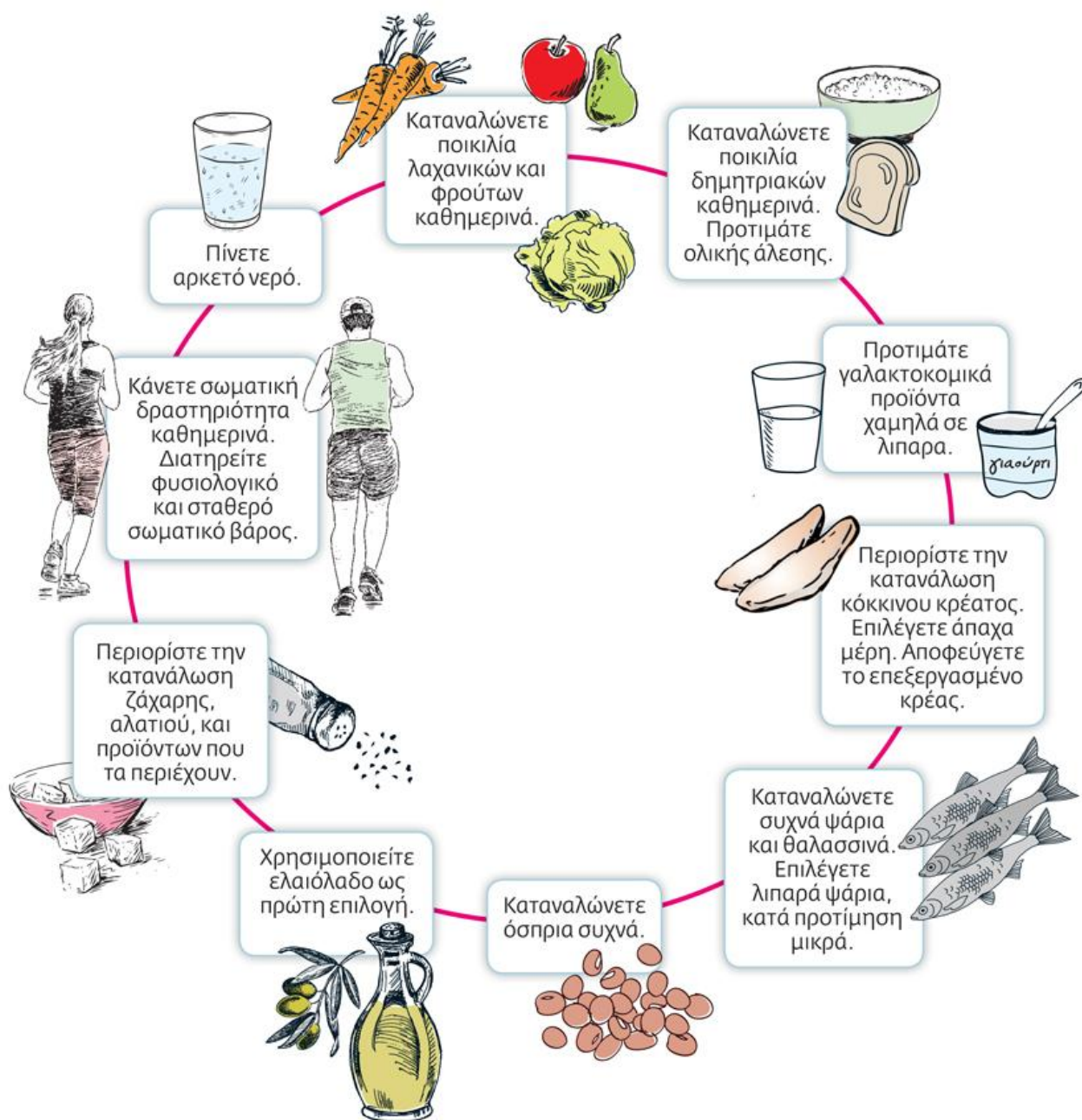


## Μένουμε Σπίτι και Τρεφόμαστε Υγιεινά

Θεωρήστε αυτή την περίοδο ως μια μοναδική ευκαιρία να βελτιώσετε τις διατροφικές σας συνήθειες, καθώς θα υπάρχει χρόνος για την προετοιμασία σπιτικών και υγιεινών γευμάτων καθώς και συγκέντρωσης της οικογένειας γύρω από το καθημερινό τραπέζι. Ακολουθήστε τις οδηγίες του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες, που βασίζονται στην Ελληνική παραδοσιακή διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής, όπως παρουσιάζονται στο παρακάτω σχήμα:

### "Ο Δεκάλογος της Υγιεινής Διατροφής"



▼ Ομάδα τροφίμων	▼ Σύσταση
 <b>Λαχανικά</b>	<b>4 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα ή ωμά)
 <b>Φρούτα</b>	<b>3 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 120-200 γραμμάρια)
 <b>Δημητριακά (και πατάτες)</b>	<b>5-8 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 φέτα ψωμί, ½ φλιτζάνι μαγειρεμένο ρύζι/ζυμαρικό κ.ά.) <b>Εκ των οποίων, πατάτες περίπου 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 πατάτα μαγειρεμένη, 120 -150 γραμμάρια)
 <b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	<b>2 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 ποτήρι γάλα, 1 γιαούρτι, 30 γραμμάρια σκληρό τυρί κ.ά.)
 <b>Κόκκινο κρέας</b>	<b>μέχρι 1 μερίδα/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Λευκό κρέας</b>	<b>1-2 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Αυγά</b>	<b>Έως 4/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 1 αυγό)
 <b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	<b>2-3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150 γραμμάρια μαγειρεμένο)
 <b>Όσπρια</b>	<b>Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα</b> (1 μερίδα: 150-200 γραμμάρια μαγειρεμένα στραγγισμένα)
 <b>Προστιθέμενα λίπη-έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	<b>4-5 μερίδες/ημέρα</b> (1 μερίδα: 1 κουταλιά της σούπας έλαια ή λίπη, 10-12 ελιές, 1 χούφτα ξηροί καρποί)
 <b>Υγρά</b>	<b>8-10 ποτήρια υγρών/ημέρα</b> (εκ των οποίων, τα <b>6-8</b> να είναι <b>νερό</b> )
 <b>Οινοπνευματώδη ποτά</b>	Εάν καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά, καταναλώστε μέχρι: <b>2 ποτά/ημέρα για τους άνδρες</b> <b>1 ποτό/ημέρα για τις γυναίκες</b>

Για περισσότερες λεπτομέρειες καθώς και για πιο εξειδικευμένες διατροφικές οδηγίες για Εγκύους και Θηλάζουσες καθώς και για άτομα άνω των 65 ετών, σας προτρέπουμε να ανατρέξετε στο πλήρες κείμενο των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών στο site του Υπουργείου Υγείας:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/5030-egkrish-diatrofikwn-systasewn-gia-geniko-plhthysmo-kai-eidikes-plhthysmiakes-omades> και στο site <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/>

## Πρακτικές Συμβουλές για Υγιεινή Διατροφή

- ✚ Φροντίστε να καταναλώνετε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) καθημερινά και σε σταθερές ώρες, προκειμένου να τηρείτε ένα καθημερινό πρόγραμμα διατροφής.
- ✚ Κάθε κύριο γεύμα θα πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον μία πηγή δημητριακών, κατά προτίμηση ολικής άλεσης και λαχανικών και να συνοδεύεται αντί γλυκού από φρούτο .

### Πρωινό γεύμα

Το πρωινό αποτελεί σημαντικό γεύμα της ημέρας. Η συστηματική κατανάλωσή του σχετίζεται με πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες, καλύτερη σωματική και πνευματική υγεία σε όλες τις ηλικίες, μικρότερο κίνδυνο παχυσαρκίας και χρόνιων νοσημάτων, αλλά και λιγότερο άγχος, καλύτερη γνωσιακή απόδοση και λιγότερα λάθη και τραυματισμούς στο εργασιακό περιβάλλον.

### Τι περιλαμβάνει ένα υγιεινό πρωινό;

Φρούτα, δημητριακά, κατά προτίμηση ολικής άλεσης, και γαλακτοκομικά προϊόντα.

### Ιδέες για υγιεινό πρωινό:

- γάλα + βρώμη + κομμάτια φρούτων
- τυρί + ψωμί ολικής άλεσης + φρούτο
- γιαούρτι + φρυγανιές ολικής άλεσης + φρούτο
- Μην ξεχνάτε! Το πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει και λαχανικά. Για παράδειγμα:
  - Σπιτική χορτόπιτα με τυρί, σπανακόπιτα, πρασόπιτα κ.ά.
  - Σάντουιτς με ψωμί ολικής άλεσης, τυρί (κατίκι, ανθότυρο, κασέρι, κ.ά.), ντομάτα, μαρούλι, ελιές κ.ά.
  - Ομελέτα με λαχανικά (πιπεριές, ντομάτα, μανιτάρια, κ.ά.)
  - Παξιμάδι με τυρί (κατίκι, ανθότυρο, φέτα κ.ά.) και ντομάτα.
- Ανάλογα με τις παραδόσεις του τόπου σας, μπορείτε επίσης να εμπλουτίσετε το πρωινό σας και με άλλα προϊόντα, π.χ. τραχανά.

### Μεσημεριανό και βραδινό γεύμα

Στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα φροντίστε να καταναλώνετε ποικιλία από όλες σχεδόν τις ομάδες τροφίμων, με τη συχνότητα που συνιστάται στον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό. Τα δύο αυτά κύρια γεύματα θα πρέπει να περιλαμβάνουν τουλάχιστον μία πηγή από όλες τις παρακάτω κατηγορίες:

- Λαχανικά (π.χ., ωμά ή/και βραστά, λαδερό φαγητό). Καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών (ωμών και μαγειρεμένων) καθημερινά.
- Δημητριακά (π.χ., ρύζι, ψωμί, μακαρόνια, πλιγούρι)
- Φρούτα

Για το βραδινό γεύμα προτείνεται η κατανάλωση μαγειρεμένου φαγητού και η αποφυγή συστηματικής κατανάλωσης «γρήγορου φαγητού». Μπορεί να καταναλωθεί και το φαγητό που έχει περισσέψει από το μεσημέρι. Καλή ιδέα για το βραδινό γεύμα αποτελούν και οι σαλάτες (π.χ., πράσινη σαλάτα με κοτόπουλο, πολύχρωμη σαλάτα με αυγό, ντάκος, τονοσαλάτα).

Χρησιμοποιήστε ελαιόλαδο ως λιπαρή ύλη για την παρασκευή των γευμάτων σας.

- ✚ Εκτός από τα 3 κύρια γεύματα, μπορείτε να καταναλώνετε και ενδιάμεσα μικρογεύματα-«σνακ» (π.χ. δεκατιανό, απογευματινό).

#### Ιδέες για ενδιάμεσα μικρογεύματα

- φρούτα
  - γαλακτοκομικά
  - αυγό
  - δημητριακά ολικής άλεσης
  - λαχανικά
  - ανάλατοι ξηροί καρποί
  - παστέλι
  - χαλβάς
- Η κατανάλωση ενδιάμεσου μικρογεύματος χωρίς να πεινάτε, και ιδιαίτερα η επιλογή λιγότερο υγιεινών τροφίμων, μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του σωματικού βάρους.

- ✚ Είναι σημαντικό να γευματίζετε σε ευχάριστο περιβάλλον, χωρίς βιασύνη και, αν είναι δυνατόν, με την οικογένεια συγκεντρωμένη.
- ✚ Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν. Αποφεύγετε ιδιαίτερα την κατανάλωση αναψυκτικών, χυμών, ενεργειακών ποτών και μη αλκοολούχων ποτών, που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα.
- ✚ Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο. Ενδεικτικά, μπορείτε να καταναλώνετε ένα γλυκό την εβδομάδα. Αντί για γλυκό, προτιμήστε ως επιδόρπιο κάποιο φρούτο.
- ✚ Παρασκευάστε γλυκά με ελαιόλαδο και αλεύρι ολικής άλεσης, προσθέτοντας λιγότερη από την προτεινόμενη ζάχαρη. Προτιμήστε ελληνικά παραδοσιακά γλυκίσματα, που περιέχουν ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, φρούτα ή μέλι, π.χ., σμιγδαλένιο χαλβά, μουσταλευριά, καρυδόπιτα, σπιτικό παστέλι, μηλόπιτα.
- ✚ Περιορίστε την προσθήκη ζάχαρης στον καφέ και τα ροφήματα.
- ✚ Περιορίστε την κατανάλωση άλατος και προϊόντων που το περιέχουν. Αποφύγετε την προσθήκη αλατιού στο φαγητό σας. Για την ενίσχυση της γεύσης αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά, ξύδι, λεμόνι, σκόρδο, κα.
- ✚ Διαβάστε τις ετικέτες των τυποποιημένων τροφίμων και επιλέξτε τα προϊόντα εκείνα με τη χαμηλότερη ποσότητα προστιθέμενων σακχάρων, νατρίου/άλατος και υδρογονωμένων λιπαρών.
- ✚ Καταναλώνετε 8-10 ποτήρια υγρών (2-2,5 λίτρα) την ημέρα. Από αυτά φροντίστε τουλάχιστον τα 6-8 ποτήρια (1,5-2 λίτρα) να είναι νερό. Αποφύγετε τα ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα, όπως αναψυκτικά με ζάχαρη, χυμούς φρούτων και ενεργειακά ποτά.
- ✚ Προσέξτε την υπερβολική κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών. Η κατανάλωσή τους απαιτεί σύνεση και μέτρο.

**ΙΔΕΕΣ ΓΙΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ ΚΑΙ ΒΡΑΔΙΝΟ ΓΕΥΜΑ**



Μοσχάρι με ρύζι, σαλάτα εποχής και φρούτο



Χταπόδι με κοφτό μακαρονάκι, βραστά λαχανικά και φρούτο



Μπάμιες με κοτόπουλο, σαλάτα λάχανο-καρότο και φρούτο



Σαρδέλες με χόρτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο



Φασολάδα, σαλάτα αγγουροντομάτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο



Μπριάμ με τυρί φέτα, παξιμάδι ολικής και φρούτο

Πηγή εικόνων: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ινστιτούτο Prolepsis. 2014

**ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

**ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ**



Πλένετε καλά και συχνά τα χέρια, τα μαγειρικά σκεύη και τις επιφάνειες της κουζίνας.

**ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ**



Χρησιμοποιείτε διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, επιφάνειες κοπής και ράφια αποθήκευσης στο ψυγείο για τα ωμά (π.χ., κρέας, πουλερικά, ψάρια-θαλασσινά) και τα έτοιμα προς κατανάλωση τρόφιμα.

**ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ**



Μαγειρεύετε στην κατάλληλη θερμοκρασία και για όσο χρόνο χρειάζεται κάθε τρόφιμο.

**ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**



Αποθηκεύετε το συντομότερο δυνατό στο ψυγείο τα τρόφιμα που αγοράζετε, καθώς και το φαγητό που περίσσεψε.

Πηγή εικόνων: Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. Ινστιτούτο Prolepsis. 2014

Οι εθνικές διατροφικές συστάσεις βασίζονται στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή, εκδοχή της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή αποτελεί έκφραση της ιστορίας και της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Χαρακτηρίζεται από:

- **Υψηλή κατανάλωση** προϊόντων φυτικής προέλευσης, όπως:
  - φρούτα και λαχανικά, μεταξύ των οποίων σημαντική θέση κατέχουν τα χόρτα
  - Όσπρια
  - Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά, συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού
- **Μέτρια προς υψηλή** κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών, ανάλογα με την απόσταση από τη θάλασσα
- **Μέτρια προς χαμηλή** κατανάλωση γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων, πουλερικών και αυγών
- **Χαμηλή κατανάλωση** κόκκινου κρέατος και προϊόντων του (π.χ., αλλαντικών)
- Χρήση ελαιόλαδου, το οποίο κατέχει κεντρική θέση στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή και αποτελεί την πρωταρχική πηγή προστιθέμενου ελαίου
- **Μέτρια** καθημερινή κατανάλωση κρασιού μαζί με τα γεύματα

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή σχετίζεται με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, οι οποίες φαίνεται ότι δεν οφείλονται στις ιδιότητες μεμονωμένων τροφίμων αλλά στη συνολική τήρηση του προτύπου. Πιο συγκεκριμένα, η τήρηση της διατροφής αυτής στο σύνολό της έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει χρόνια νοσήματα, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης και ο καρκίνος, ενώ έχει συσχετιστεί με αύξηση του προσδόκιμου ζωής και με τη μακροζωία.

Χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής αποτελεί και η νηστεία, όπως αυτή καθορίζεται από την παράδοση της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Νεότερα επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η τήρηση των κανόνων της νηστείας (αποφυγή κρέατος, γαλακτοκομικών προϊόντων και αυγών), στις περιόδους που προβλέπονται (συνολικά 180-200 ημέρες τον χρόνο), έχει ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία, καθώς συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος (κακής χοληστερόλης-LDL), και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας, ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει σημαντικό ποσοστό του πληθυσμού από το παραδοσιακό πρότυπο της ελληνικής διατροφής, το οποίο έχει αντικατασταθεί σε μεγάλο βαθμό από ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και καθιστικό τρόπο ζωής.

Δεδομένων των ευεργετικών επιδράσεων της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας και της συμβατότητάς της με τις διατροφικές συνήθειες και την παράδοση των Ελλήνων, είναι αναγκαία η προστασία της και η επανένταξή της στην καθημερινότητά μας. Ακολουθεί ένας ενδεικτικός κατάλογος παραδοσιακών ελληνικών φαγητών, που θα μπορούσαν να ενταχθούν στην καθημερινή μας διατροφή: