

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ  
65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



Ευ Δια...  
Τροφήν

**ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ**

**Για το Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis.**

**Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου:** Αθηνά Λινού

**Επιμέλεια έκδοσης:** Αφροδίτη Βελουδάκη, Κωνσταντίνα Ζώτα

**Για τον Δημοσιογραφικό Οργανισμό Λαμπράκη Α.Ε.**

**Υπεύθυνοι έργου:** Ιωάννα Σουφλήρη, Ελένη Μαυρή

**Συντονισμός έκδοσης:** Αλεξάνδρα Κόκκινου, Αργυρώ Κουτρούμπα

**Σχεδιασμός:** Νικόλας Φαράκλας

**Σελιδοποίηση:** Αργυρώ Αμπατζίδου

**Διόρθωση:** Κυριάκος Εμμανουηλίδης

**Εκτέλεση Συνταγών και Styling:** Στέλιος Μαστοράκος

**Φωτογραφίες:** shutterstock, Studio SayCheese (Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, Βοηθοί Φωτογράφου και Ηλεκτρονική Επεξεργασία Εικόνας: Γιάννης Τριαντάφυλλος, Αλέξανδρος Ματράγκος)

**Εκτύπωση - Βιβλιοδεσία:** Εκτυπώσεις IRIS AEBE

**ISBN:** 978-960-503-557-0

**Copyright:** 2014, «Αστική μη κερδοσκοπική εταιρεία Πρόληψις» με δ.τ. «Ινστιτούτο Προληπτικής, Περιβαλλοντολογικής και Εργασιακής Ιατρικής».

Η πνευματική ιδιοκτησία αποκτάται χωρίς καμία διατύπωση και χωρίς την ανάγκη ρήτηρας, απαγορευτικής των προσβολών της. Επισημαίνεται, πάντως, ότι κατά τον Ν. 2387/1920 (όπως έχει τροποποιηθεί με τον Ν. 2121/1993 και ισχύει σήμερα) και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με τον Ν. 100/1975) απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αποθήκευση σε ηλεκτρονικό ή μαγνητικό μέσο και γενικά η αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια.

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 65 ΕΤΩΝ ΚΑΙ ΑΝΩ



Η Πράξη «ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΕΙΑ ΔΙΑΧΥΣΗ ΓΕΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΘΝΙΚΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΟΔΗΓΩΝ – ΕΥ ΔΙΑ... ΤΡΟΦΗΝ» ανήκει στο Επιχειρησιακό Πρόγραμμα «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» 2007-2013.

Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (ΕΚΤ) και από Εθνικούς Πόρους.

Φορέας Λειτουργίας της Πράξης είναι το Υπουργείο Υγείας.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



www.espa.gr

# Πρόλογος

Με ιδιαίτερη χαρά παραδίδουμε σήμερα στον ελληνικό λαό τους *Εθνικούς Διατροφικούς Οδηγούς*, με την ευχή να συνεισφέρουν ουσιαστικά στη διατήρηση και προαγωγή της υγείας του.

Η διατροφή αναμφισβήτητα αποτελεί έκφραση του πολιτισμού κάθε λαού, επηρεάζει και επηρεάζεται από το γεωφυσικό περιβάλλον, την παράδοση και τη θρησκεία του. Η Ελλάδα, με το κλίμα της, την ιδιαίτερη γεωφυσική διαμόρφωση, την ενδημική πανίδα και χλωρίδα και τη μακρά ιστορία της, διαμόρφωσε διατροφικό πολιτισμό που αποδείχτηκε εξαιρετικά ευεργετικός για την υγεία του λαού μας και όλων των λαών που τον υιοθετούν.

Στόχος των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* είναι να συνεισφέρουν στην προαγωγή της υγείας του ελληνικού πληθυσμού, αξιοποιώντας τη διατροφική μας παράδοση και στηριζόμενοι ταυτόχρονα στη σύγχρονη επιστημονική γνώση.

Στο χώρο της δημόσιας υγείας, οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* φιλοδοξούν να συνεισφέρουν σημαντικά στη μείωση της συχνότητας των χρόνιων νοσημάτων, όπως οι καρδιοπάθειες, ο σακχαρώδης διαβήτης, τα κακοήθη νοσήματα, η παχυσαρκία και σειρά άλλων νοσημάτων που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, συνδέονται με τη διατροφή.

Οι *Εθνικοί Διατροφικοί Οδηγοί* είναι αποτέλεσμα διετούς σκληρής εργασίας πολλών επιστημόνων, που κατάφεραν: α) να μελετήσουν όλη τη σύγχρονη βιβλιογραφία που αφορά τη σχέση της διατροφής με την υγεία, β) να αξιοποιήσουν διατροφικές οδηγίες που έχουν εκδοθεί από διεθνείς οργανισμούς και μεγάλο αριθμό άλλων χωρών, γ) να αξιοποιήσουν τα τεράστια πλεονεκτήματα του ελληνικού διατροφικού πολιτισμού και δ) να αναδείξουν τις διατροφικές επιλογές που υπερέχουν από πλευράς διατροφικής αξίας και ταυτόχρονα είναι προσιτές στον προϋπολογισμό της ελληνικής οικογένειας που σήμερα πλήττεται από την κρίση.

Οι οκτώ τόμοι της σειράς των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών* δομούνται ανά τέσσερα ζεύγη και αφορούν:

- το γενικό πληθυσμό των ενηλίκων Ελλήνων, αποτελώντας πολύτιμο βοήθημα, ώστε μέσω της διατροφής να διατηρούν και να προάγουν την υγεία τους
- τις Ελληνίδες, στους σημαντικότερους σταθμούς της ζωής τους, όπως η κύηση, η γαλουχία και η εμμηνόπαυση

- τα παιδιά και τους εφήβους, έτσι ώστε η σωματική και πνευματική τους ανάπτυξη να είναι η μέγιστη δυνατή και η υγεία τους να διασφαλιστεί για ολόκληρη τη ζωή τους
- τους ηλικιωμένους, έτσι ώστε να συνεχίσουν να προάγουν την υγεία τους και να διασφαλίζουν τη μέγιστη ποιότητα ζωής και την πλέον εφικτή μακροζωία.

Ο πρώτος τόμος κάθε ζεύγους απευθύνεται στο ευρύ κοινό, αποτελώντας σημαντικό βοήθημα και εργαλείο πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και ο δεύτερος στους λειτουργούς υγείας, που συχνά καλούνται να συμβουλευθούν και να κατευθύνουν όσους απευθύνονται σε αυτούς. Για τους τελευταίους πιστεύουμε ότι οι Οδηγοί θα αποτελέσουν εξαιρετικό βοήθημα στο έργο τους, δεδομένου ότι είναι απαύγασμα της σύγχρονης γνώσης, με πλήρη βιβλιογραφική τεκμηρίωση.

Παραδίδοντας το σύνολο του έργου, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την ηγεσία και τα στελέχη του Υπουργείου Υγείας, που σταθερά και ομόφωνα κατά την τελευταία τριετία εκφράζουν εμπιστοσύνη στο έργο μας, από την ανάθεσή του και τη συγχρηματοδότησή του μέσω ΕΣΠΑ μέχρι την ολοκλήρωσή του.

Θερμές ευχαριστίες οφείλονται και στην Επιστημονική Επιτροπή, τους σαράντα και πλέον καθηγητές και ειδικούς που κατέθεσαν τις γνώσεις και την εμπειρία τους στη διάρκεια των συσκέψεων και των συζητήσεων για τη λήψη των τελικών αποφάσεων.

Τέλος, ευχαριστώ με όλη μου την καρδιά τους συνεργάτες μου επιστήμονες υγείας στο Ινστιτούτο Prolepsis, που χάρη στη σκληρή επιστημονική και διοικητική εργασία τους κατέστη δυνατή η ολοκλήρωση του έργου και η έκδοση των *Εθνικών Διατροφικών Οδηγών*.



**Αθηνά Λινού, MD, MPH, PhD**

Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών  
Πρόεδρος Ινστιτούτου Προληπτικής,  
Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis

## Επιστημονική Υπεύθυνη Έργου

**Αθηνά Λινού**, MD, MPH, PhD, , Καθηγήτρια Επιδημιολογίας και Πρόληψης Χρόνιων και Επαγγελματικών Νοσημάτων, Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

## Επιστημονική Επιτροπή

### **Ιωάννης Αλαμάνος<sup>4</sup>**

Πρώην Αναπληρωτής Καθηγητής,  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Πατρών

### **Μαρία Αλεβιζάκη<sup>1</sup>**

Καθηγήτρια Ενδοκρινολογίας –  
Θεραπευτικής, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Αριστείδης Αντσακλής<sup>3</sup>**

Καθηγητής Μαιευτικής και  
Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Μαρία Γιαννακούλια<sup>2,3</sup>**

Επίκουρη Καθηγήτρια Διατροφής  
και Διαιτητικής Συμπεριφοράς,  
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

### **Αικατερίνη Δάκου-Βουτετάκη<sup>2</sup>**

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής  
Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Γιώργος Δεδούσης<sup>4</sup>**

Καθηγητής Κυτταρικής και Μοριακής  
Βιολογίας του Ανθρώπου, Χαροκόπειο  
Πανεπιστήμιο

### **Ευανθία Διαμάντη-Κανδαράκη<sup>1</sup>**

Καθηγήτρια Παθολογίας –  
Ενδοκρινολογίας, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Στέλλα Εγγλέζου<sup>3</sup>**

Παιδίατρος-Νεογνολόγος,  
Διευθύντρια Νεογνολογικού  
Τμήματος Νοσοκομείου «ΕΛΕΝΑ  
ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ»

### **Αντώνης Ζαμπέλας<sup>1,3</sup>**

Καθηγητής Διατροφής  
του Ανθρώπου, Γεωπονικό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

### **Ιωάννης Καραϊτιανός<sup>4</sup>**

Άμ. Επίκουρος Καθηγητής  
Χειρουργικής, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών, Διευθυντής  
Νοσοκομείου «Άγ. Σάββας», Πρόεδρος  
Δ.Σ. Ελληνικής Γεροντολογικής &  
Γηριατρικής Εταιρείας

### **Ευγένιος Κουμαντάκης<sup>3</sup>**

Ομ. Καθηγητής Μαιευτικής και  
Γυναικολογίας, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Κρήτης

### **Δημήτριος Λινός<sup>1,2,3,4</sup>**

Καθηγητής Χειρουργικής, Ιατρική  
Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

### **Ευαγγελία Μαγκλάρα- Κατσιλάμπρου<sup>4</sup>**

Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

### **Ιωάννης Μανιός<sup>1,2</sup>**

Αναπληρωτής Καθηγητής  
Διατροφικής Αγωγής – Διατροφικής  
Αξιολόγησης, Χαροκόπειο  
Πανεπιστήμιο

**Αναστάσιος Μόρτογλου<sup>1</sup>**

Παθολόγος Ενδοκρινολόγος,  
Διευθυντής Τομέα Ενδοκρινολογίας,  
Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

**Βασιλική Μπενέτου<sup>1, 2, 3, 4</sup>**

Παιδιάτρος, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Υγιεινής και Επιδημιολογίας, Ιατρική  
Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

**Δημοσθένης Παναγιωτάκος<sup>1</sup>**

Καθηγητής Βιοστατιστικής –  
Επιδημιολογίας της Διατροφής,  
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο

**Περμανθία Παναγή<sup>3</sup>**

Μαία, Πρόεδρος ΣΕΜΜΑ,  
εκπρόσωπος ICM (International  
Confederacion of Midwives),  
εκπρόσωπος European Midwives  
Association

**Αναστασία Πανταζοπούλου-  
Φωτεινά<sup>1, 2, 3, 4</sup>**

Ιατρός Δημόσιας Υγείας – Ιατρός  
Εργασίας, τέως Γενική Διευθύντρια  
Δημόσιας Υγείας Υπουργείου Υγείας

**Ευάγγελος Πολυχρονόπουλος<sup>3, 4</sup>**

Αναπληρωτής Καθηγητής  
Διαιτολογίας – Διατροφής και  
Προληπτικής Ιατρικής, Χαροκόπειο  
Πανεπιστήμιο

**Ελευθερία Ρώμα-Γιαννίκου<sup>2</sup>**

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής  
Γαστρεντερολογίας, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών

**Παναγιώτα Σουρτζή<sup>4</sup>**

Καθηγήτρια, Τμήμα Νοσηλευτικής  
Πανεπιστημίου Αθηνών, Ειδική  
Γραμματέας Δ.Σ. Ελληνικής  
Γεροντολογικής & Γηριατρικής  
Εταιρείας

**Χρύσα Τζουμάκα-Μπακούλα<sup>2, 3</sup>**

Ομ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής,  
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

**Ευσταθία Φουσέκη<sup>1, 2, 3, 4</sup>**

Διευθύντρια Συμβουλευτικού  
Επαγγελματικού Προσανατολισμού  
και Εκπαιδευτικών Δραστηριοτήτων,  
Υπουργείο Παιδείας και  
Θρησκευμάτων, Πολιτισμού  
και Αθλητισμού

**Μαρία Χασαπίδου<sup>2</sup>**

Καθηγήτρια Διατροφής  
και Διαιτολογίας, Τεχνολογικό  
Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης  
(ΤΕΙ-Θ)

**Γεώργιος Χρούσος<sup>2</sup>**

Καθηγητής Παιδιατρικής, Ιατρική  
Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

**Θεοδώρα Ψαλτοπούλου<sup>1, 4</sup>**

Παθολόγος, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Επιδημιολογίας και Προληπτικής  
Ιατρικής, Ιατρική Σχολή  
Πανεπιστημίου Αθηνών

---

**1.** Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες

**2.** Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους

**3.** Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Γυναίκες, Έγκυες και Θηλάζουσες

**4.** Επιτροπή Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω

## Ομάδα Υλοποίησης Έργου

### Συγγραφική Ομάδα

**Επιστημονική Σύμβουλος**  
**Βασιλική Μπενέτου**, MD, PhD  
Παιδίατρος, Επίκουρη Καθηγήτρια  
Υγιεινής και Επιδημιολογίας Ιατρικής  
Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών

**Υπεύθυνη Έργου**  
**Κωνσταντίνα Ζώτα**, MSc  
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο  
Prolepsis

**Χριστίνα-Μαρία Καστορίνη**, PhD  
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,  
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής  
Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Ινστιτούτο  
Prolepsis

**Ρένα Κωστή**, MSc, PGCert, PhD  
Επιστήμων Τροφίμων –  
Διατροφολόγος, Διδάκτωρ  
Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

**Κατερίνα Μπελογιάννη**, MSc  
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,  
Ινστιτούτο Prolepsis

**Ελένη Παπαδημητρίου**, MD, PhD  
Ιατρός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής  
Πανεπιστημίου Αθηνών, Ινστιτούτο  
Prolepsis

**Αναστασία Σαμαρά**, PhD,  
Κλ. Διαιτολόγος – Διατροφολόγος,  
Εξειδίκευση στην Επιδημιολογία  
της Παχυσαρκίας

**Γιάννης Σπυρίδης**, MSc  
Ειδικός Προαγωγής Υγείας, Ινστιτούτο  
Prolepsis

### Στην υλοποίηση του έργου συμμετείχαν

**Αφροδίτη Βελουδάκη**, MA  
Επικοινωνιολόγος Υγείας, Διευθύντρια  
Ινστιτούτου Prolepsis

**Έλενα Δημητρακοπούλου**, MA  
Επικοινωνιολόγος, Ινστιτούτο  
Prolepsis

**Παναγιώτα Καρνάκη**, MSc  
Ειδικός Δημόσιας Υγείας, Ινστιτούτο  
Prolepsis

**Γεωργία Φουκανέλη**, PhD  
Φιλολόγος – Αρχαιολόγος, Ινστιτούτο  
Prolepsis



# Περιεχόμενα



<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	<b>14</b>
<b>ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΥ ΟΔΗΓΟΥ</b>	<b>16</b>
<b>1. Ο ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</b>	19
<b>2. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ</b>	20
ΛΑΧΑΝΙΚΑ	21
ΦΡΟΥΤΑ	24
<b>3. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ</b>	30
<b>4. ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b>	34
<b>5. ΟΣΠΡΙΑ</b>	42
<b>6. ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ</b>	45
ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ	46
ΑΥΓΑ	49
ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	51
<b>7. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ</b>	56
<b>8. ΑΛΑΤΙ</b>	62
<b>9. ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΣΑΚΧΑΡΑ (ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ)</b>	65
<b>10. ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΑ</b>	69
<b>11. ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΗ ΠΟΤΑ</b>	72
<b>12. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΣΕΩΝ</b>	76
<b>13. ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΥΠΟΙ ΓΕΥΜΑΤΩΝ</b>	79
<b>14. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ</b>	85
<b>15. ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ</b>	94
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ	94
ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ	100
<b>16. ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ</b>	104
<b>17. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΥΠΑΘΗ ΑΤΟΜΑ</b>	108



■ <b>18. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ</b> .....	113
<b>ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ</b> .....	114
Υδατάνθρακες .....	114
Πρωτεΐνες .....	115
Λιπίδια (λίπη και έλαια) .....	116
<b>ΜΙΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ</b> .....	117
Βιταμίνες .....	117
Ανόργανα στοιχεία .....	121
■ <b>19. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> .....	124
<b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> .....	124
<b>ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ</b> .....	128
■ <b>20. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ</b> .....	138
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	
<b>Παράρτημα 1. Πώς διαβάζουμε τις ετικέτες στις συσκευασίες τροφίμων</b> .....	144
<b>Παράρτημα 2. Γλωσσάρι</b> .....	148
<b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ</b>	
<b>Πίνακας 1. Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων</b> .....	28
<b>Πίνακας 2. Περιεκτικότητα γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο</b> .....	38
<b>Πίνακας 3. Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα</b> .....	40
<b>Πίνακας 4. Κατάταξη ψαριών &amp; θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα (από την υψηλότερη προς τη χαμηλότερη περιεκτικότητα)</b> .....	55
<b>Πίνακας 5. Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία</b> .....	61
<b>Πίνακας 6. Συγκεντρωτική παρουσίαση διατροφικών συστάσεων</b> .....	77
<b>Πίνακας 7. Κύριες πηγές υδατοδιαλυτών βιταμινών</b> .....	118
<b>Πίνακας 8. Κύριες πηγές λιποδιαλυτών βιταμινών</b> .....	120
<b>Πίνακας 9. Κύριες πηγές ανόργανων στοιχείων</b> .....	121
<b>Πίνακας 10. Ενδεικτικοί χρόνοι συντήρησης τροφίμων στο ψυγείο και την κατάψυξη</b> .....	132

# Εισαγωγή



Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ζωής, εξαρτώνται από το φυσικό περιβάλλον και αντανακλούν τον τρόπο που επιλέγουμε να ζούμε και τον πολιτισμό μας.

Σήμερα, στην Ελλάδα, η βελτίωση των συνθηκών υγιεινής και διαβίωσης και η πρόοδος στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των νοσημάτων έχει οδηγήσει σε αύξηση του μέσου όρου ζωής. Ωστόσο, η αύξηση της διάρκειας ζωής είναι σημαντικό να συνοδεύεται από σωματική και ψυχική υγεία, από ποιότητα ζωής και, κατά το δυνατόν, από συμμετοχή στην κοινωνική, οικονομική, πολιτιστική και πνευματική ζωή. Η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική δραστηριότητα, αλλά και παράγοντες όπως η αποφυγή του καπνίσματος, μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά στην επίτευξη αυτών των στόχων.

Αν έχουμε ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες ή είμαστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, δεν είναι ποτέ αργά να κάνου-

με κάτι για αυτό! Οποιαδήποτε αλλαγή στη διατροφή και στον τρόπο ζωής μπορεί να επιφέρει ευεργετικές αλλαγές στην υγεία, να προλάβει την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων και να συμβάλει στη μακροβιότητα.

Ο *Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω* απευθύνεται σε υγιείς ενήλικες και στοχεύει στην έγκυρη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση σχετικά με την υγιεινή διατροφή. Η διεπιστημονική ομάδα συγγραφής, που αποτελείται από ιατρούς, διατροφολόγους, ειδικούς προαγωγής υγείας και τεχνολόγους τροφίμων, ανέπτυξε συστάσεις και συμβουλές για την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών, με βάση τα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα. Επιπλέον, ο Διατροφικός Οδηγός έχει εγκριθεί από ειδική Επιτροπή, η οποία συστάθηκε για τον λόγο αυτό, και απαρτίζεται από διακεκριμένους επιστήμονες των σχετικών με τη διατροφή και την υγεία επιστημονικών κλάδων.

Οι συστάσεις που παρουσιάζονται στον Διατροφικό Οδηγό βασίζονται



στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή και περιγράφουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε να την υιοθετήσουμε και να την εντάξουμε στην καθημερινή μας ζωή. Ο όρος «ελληνική παραδοσιακή διατροφή» περιγράφει τον τρόπο διατροφής που αναπτύχθηκε παραδοσιακά, στον ελληνικό χώρο, στην πορεία των αιώνων, και ο οποίος αναγνωρίστηκε και συστηματοποιήθηκε ως πρότυπο κατά τη δεκαετία του 1960, όταν ακόμα η διατροφή των Ελλήνων δεν είχε επηρεαστεί από τις συνήθειες του δυτικού τρόπου ζωής. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, συνδυάζοντας την κατανάλωση πλούσιων σε θρεπτική αξία ελληνικών προϊόντων, στις ιδανικές συχνότητες και αναλογίες, έχει βρεθεί ότι επιδρά ευεργετικά στην υγεία και αποτελεί ένα από τα γνωστότερα υγιεινά διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως. Άλλωστε, πρόσφατα, η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, εκδοχή της οποίας αποτελεί και η ελληνική, ανακηρύχθηκε από τον Εκπαιδευτικό, Επιστημονικό και Πολιτιστικό Οργανισμό των Ηνωμένων Εθνών (UNESCO) ως «άυλο πολιτιστικό αγαθό της ανθρωπότητας».

Τα μεγαλύτερα σε ηλικία άτομα γνωρίζουν, μέσω της εμπειρίας τους, και ακολουθούν σε μεγαλύτερο ποσοστό από τους νεότερους την ελληνική παραδοσιακή διατροφή. Στην ελληνική κοινωνία, η επιρροή των «γιαγιάδων» και των «παπούδων» είναι σημαντική γενικότερα, αλλά και σε σχέση με τη διατροφή, καθώς μεταφέρουν παραδόσεις και συνήθειες που τείνουν να ξεχαστούν, μαγειρεύοντας συχνά για ολόκληρη την οικογένεια.

Να, λοιπόν, ακόμη ένα σημαντικό έργο που μπορείτε να προσφέρετε: Ακολουθώντας την ελληνική παραδοσιακή διατροφή, ωφελείτε την υγεία σας, αλλά και την υγεία των δικών σας ανθρώπων, και βοηθάτε στη διατήρηση της διατροφικής κληρονομιάς, μαθαίνοντας τους νεότερους να τρώνε και να μαγειρεύουν με τρόφιμα που υπάρχουν στον τόπο μας και σύμφωνα με τις παραδόσεις.

Στις σελίδες που ακολουθούν, θα βρείτε συστάσεις για τη διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα, με σκοπό την υιοθέτηση ενός υγιεινότερου τρόπου ζωής.

# Οδηγίες χρήσης του Διατροφικού Οδηγού



Ο Διατροφικός Οδηγός αποτελείται από 20 κεφάλαια. Ξεκινά με τον **«Δεκάλογο» της υγιεινής διατροφής**, ο οποίος συνοψίζει τα κεντρικά μηνύματα των συστάσεων που παρουσιάζονται αναλυτικά στα επόμενα κεφάλαια και αφορούν σε:

- Τρόφιμα που συνιστάται **να καταναλώνουμε:**

- ✓ **καθημερινά**, π.χ., λαχανικά, φρούτα, δημητριακά, ή
- ✓ **εβδομαδιαία**, π.χ., όσπρια, ψάρια & θαλασσινά.

- Τρόφιμα και συστατικά που συνιστάται **να περιορίσουμε**, π.χ., ζάχαρη, αλάτι.

- Συνήθειες που **δεν πρέπει να ξεχνάμε καθημερινά**, π.χ., σωματική δραστηριότητα.

Τα κεφάλαια 2-11 αφορούν στις **ομάδες τροφίμων** που συνθέτουν τη διατροφή μας. Κάθε **κεφάλαιο** περιλαμβάνει:

- Μία σύντομη **εισαγωγή** για τα **τρόφιμα** ή/και **ποτά** που **συγκαταλέγονται** στην **ομάδα**, τη **θρεπτική**

τους **αξία** και τη **σχέση** τους **με την υγεία**.

- Την **ποσότητα** (αριθμός μερίδων) και τη **συχνότητα** (καθημερινά, εβδομαδιαία ή σπάνια) που συνιστάται να τα καταναλώνουμε, π.χ., 2 μερίδες την ημέρα, 1 μερίδα την εβδομάδα κ.ά.
- Τον **καθορισμό της μερίδας**, σε γραμμάρια ή/και άλλες συνήθειες μονάδες μέτρησης που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, π.χ., φλιτζάνι, ποτήρι, κουταλιά της σούπας.
- **Χρήσιμες συμβουλές**, με προτάσεις και ιδέες για να εφαρμόσετε τις συστάσεις και να τις εντάξετε ευκολότερα στην καθημερινότητά σας.
- Την ενότητα **Γνωρίζετε ότι**, όπου περιλαμβάνονται περισσότερες πληροφορίες για κάθε ομάδα τροφίμων.

**Τονίζεται ότι οι συστάσεις αυτές είναι σημαντικό να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα, προκειμένου να επιτευχθούν τα μέγιστα δυνατά οφέλη για την υγεία.**



**Σχετικά με τον ΑΡΙΘΜΟ και το ΜΕΓΕΘΟΣ των μερίδων που προτείνονται για κάθε ομάδα τροφίμων θα πρέπει να γνωρίζετε ότι:**

- Οι συστάσεις του Διατροφικού Οδηγού καλύπτουν τις ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά της **πλειονότητας των ατόμων που δεν αντιμετωπίζουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας.**
- Για κάθε ομάδα τροφίμων προτείνεται **εύρος αριθμού ή/και μεγέθους μερίδας**, καθώς οι ανάγκες αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με τα ατομικά χαρακτηριστικά, και ιδιαίτερα ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας.
  - ✓ Για παράδειγμα, μια γυναίκα με μειωμένη σωματική δραστηριότητα προτείνεται να ακολουθεί τις χαμηλότερες συστάσεις του Οδηγού, ενώ ένας άνδρας με υψηλό επίπεδο σωματικής δραστηριότητας προτείνεται να ακολουθεί τις υψηλότερες συστάσεις.

Ωστόσο, καθώς υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που διαφέρουν μεταξύ των ατόμων, οι συστάσεις του Οδηγού αφορούν σε οδηγίες υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής **και όχι εξατομικευμένη διαίτα.**

- Σκοπός του καθορισμού της μερίδας στον Διατροφικό Οδηγό είναι να αποτελέσει «σημείο αναφοράς», ώστε:
  - ✓ Να είστε σε θέση να αξιολογείτε το μέγεθος της μερίδας που συνήθως καταναλώνετε (δηλαδή πόσο μεγαλύτερη ή μικρότερη είναι από την προτεινόμενη).
  - ✓ Να εξοικειωθείτε με το συνιστώμενο μέγεθος μερίδας, ώστε, αφού ζυγίσετε 2 ή 3 φορές τις μερίδες που προτείνονται, να είστε σε θέση να υπολογίζετε τις σωστές ποσότητες εμπειρικά.
- Το μέγεθος της μερίδας δεν αντιστοιχεί απαραίτητα σε μία μερίδα εστιατορίου ή σε μία «σπιτική» μερίδα σερβιρίσματος ή σε μία μερίδα όπως αναγράφεται στις συσκευασίες των τροφίμων.



- Ο καθορισμός του μεγέθους της μερίδας και της συχνότητας κατανάλωσης βοηθούν να κατανοήσετε καλύτερα ποια τρόφιμα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερο και ποια λιγότερο, καθώς και τη σχετική αναλογία μεταξύ τους. Για παράδειγμα, εάν συνήθως καταναλώνετε 3 φορές την εβδομάδα μπριζόλα, θα πρέπει να μειώσετε τη συχνότητα κατανάλωσης, π.χ., 1 μπριζόλα την εβδομάδα, αλλά ταυτόχρονα να μην αυξήσετε το μέγεθος της μερίδας, δηλαδή να μη φάτε μία μπριζόλα τριπλάσιου μεγέθους.

Ο Διατροφικός Οδηγός περιλαμβάνει, επίσης, τα κεφάλαια 12-20 τα οποία αναφέρονται:

- στη συγκεντρωτική παρουσίαση και απεικόνιση των διατροφικών συστάσεων,
- στη συχνότητα και τον τύπο των γευμάτων,
- στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή,
- στο σωματικό βάρος και στη σωματική δραστηριότητα,
- στις αλλαγές που συμβαίνουν στο

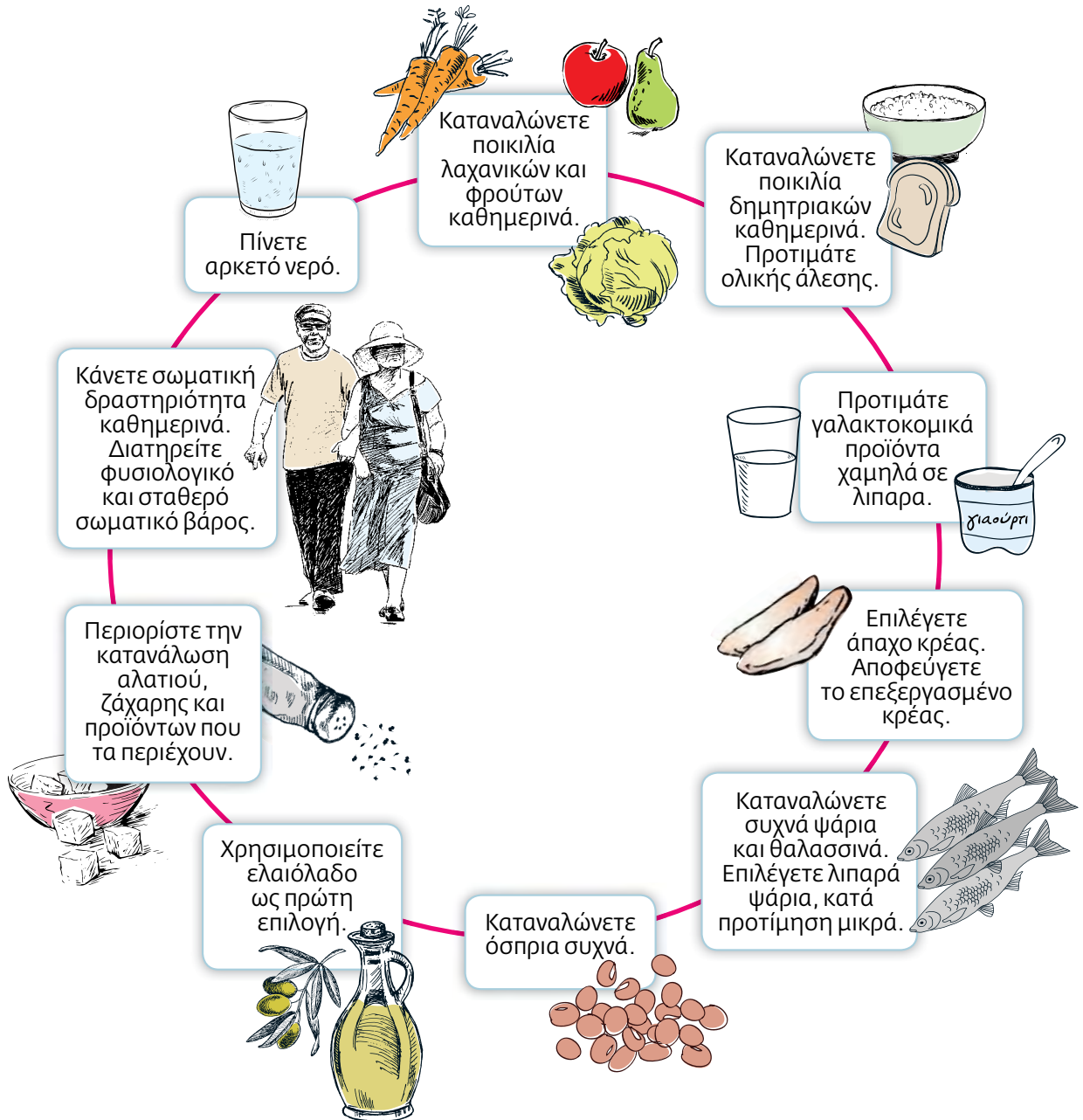
- σώμα με το πέρασμα του χρόνου,
- στη διατροφή των ευπαθών ατόμων
- στα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα τρόφιμα,
- στην ασφαλή προετοιμασία και στους υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος,
- σε συμβουλές οικονομίας.

Επιπλέον, στο Παράρτημα περιλαμβάνεται κεφάλαιο σχετικά με τον τρόπο ανάγνωσης της διατροφικής επισήμανσης (ετικέτες συσκευασίας τροφίμων), καθώς και γλωσσάρι με επεξήγηση όρων που χρησιμοποιούνται στον Διατροφικό Οδηγό.

Σημειώνεται, τέλος, ότι για την καλύτερη κατανόηση του περιεχομένου από το ευρύ κοινό, ορισμένοι επιστημονικοί όροι έχουν απλοποιηθεί.

Ο Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω είναι διαθέσιμος στην ιστοσελίδα [www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr), όπου θα βρείτε την **πλήρη σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών** που περιλαμβάνει και τους τόμους: για **Ενήλικες**, για **Γυναίκες**, **Εγκύους και Θηλάζουσες** και για **Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους**.

# Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ







## ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

Τα **λαχανικά** και τα **φρούτα** είναι ευεργετικά για την υγεία μας και είναι σημαντικό να τα καταναλώνουμε καθημερινά.

Η τακτική κατανάλωσή τους αποτελεί ασπίδα προστασίας για τον οργανισμό, καθώς προστατεύει από την εμφάνιση υπέρτασης, στεφανιαίας νόσου (π.χ., έμφραγμα), αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων, καταρράκτη και εκφύλισης της ωχράς κηλίδας και, πολύ πιθανόν, από την εμφάνιση καρκίνου. Επιπλέον, τα λαχανικά και τα φρούτα φαίνεται ότι προστατεύουν από την παχυσαρκία και τον σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, καθώς και από την εμφάνιση άνοιας και άλλων χρόνιων νοσημάτων.

Η ευεργετική τους επίδραση έχει αποδοθεί στην υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, βιταμίνες (π.χ., καροτενοειδή, βιταμίνη C, φυλλικό οξύ), φυτοχημικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και ανόργανα στοιχεία (π.χ., ασβέστιο, κάλιο, μαγνήσιο). Επίσης, τα φρούτα και τα λαχανικά όχι μόνο είναι πλούσια σε ευεργετικά θρεπτικά συστατικά, αλλά είναι και τρόφιμα που, κατά κανόνα, δίνουν λίγες θερμίδες.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά λαχανικά, π.χ., μαρούλι, λάχανο, καρότο, ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι κ.ά.
- Όλα τα μαγειρεμένα λαχανικά, π.χ., μπρόκολο, κουνουπίδι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια κ.ά.
- Τα αμυλώδη λαχανικά, π.χ., αρακάς, καλαμπόκι, κολοκύθα
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται η πατάτα και οι ποικιλίες της.

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **4 μερίδες** από **ποικιλία** λαχανικών κάθε ημέρα.



**1 μερίδα ισοδυναμεί με:  
περίπου 150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα λαχανικά**

### Παραδείγματα μερίδας



**1 φλιτζάνι των  
240 ml μαγειρεμένα  
ή ψιλοκομμένα  
ωμά λαχανικά**



**2 φλιτζάνια των 240 ml ωμά πράσινα φυλλώδη  
λαχανικά (π.χ., μαρούλι, ρόκα κ.ά.)**



**2 μέτρια καρότα**



**1 μέτριο  
αγγούρι**



**1 μεγάλη ντομάτα ή  
1 φλιτζάνι των 240 ml  
τριμμένη ντομάτα**

### Παραδείγματα πιάτων με λαχανικά και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

- 1 σαλάτα από ωμά λαχανικά, π.χ., αγγουροντομάτα με κρεμμύδι και πιπεριά (400 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 σαλάτα από βραστά λαχανικά, π.χ., κολοκυθάκια, χόρτα, μπρόκολο, κουνουπίδι (300 γραμμάρια) = 2 μερίδες
- 1 πιάτο (300 γραμμάρια) «λαδερό» φαγητό (αρακάς, φασολάκια, μπάμιες) = 2 μερίδες λαχανικών (μαζί με τριμμένη ντομάτα και άλλα λαχανικά, π.χ., καρότο, κρεμμύδι)
- 1 πιάτο σουπιές με σπανάκι (150 γραμμάρια σπανάκι) = 1 μερίδα λαχανικών





## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα.
- Προσπαθείτε να καταναλώνετε ποικιλία λαχανικών, διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Φροντίζετε να έχετε πάντα λαχανικά στο σπίτι, ιδανικά φρέσκα και εποχής (βλ. Πίνακα 1). Εάν δυσκολεύεστε να έχετε πάντοτε φρέσκα λαχανικά, επιλέξτε ως εναλλακτική λύση τα κατεψυγμένα.
- Καταναλώνετε τα λαχανικά ωμά, όσο συχνότερα μπορείτε, γιατί με το μαγείρεμα χάνουν μέρος από τα θρεπτικά συστατικά τους.
- Πλένετε καλά τα λαχανικά πριν τα καταναλώσετε.
- Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε χόρτα, όπως βλίτα, ραδίκια, ζοχούς, βρούβες, σταμναγκάθι, αλμύρα, γλυστρίδα κ.ά., τα οποία αποτελούν μέρος της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής.
- Προτιμάτε 1-2 φορές την εβδομάδα ένα «λαδερό» φαγητό, π.χ., φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες. Τα «λαδερά», χαρακτηριστικά φαγητά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, συνδυάζουν μοναδικά τα λαχανικά με το ελαιόλαδο.
- Μαγειρέψτε σούπες με λαχανικά, π.χ., με καρότο, σέλινο, κολοκύθι, λάχανο.
- Φτιάξτε παραδοσιακές πίτες με λαχανικά ή χόρτα, π.χ., σπανακόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα. Μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.
- Φυτέψτε τον δικό σας λαχανόκηπο για να έχετε φρέσκα λαχανικά.



## ΦΡΟΥΤΑ

### Εδώ ανήκουν:

- Όλα τα ωμά φρούτα, π.χ., πορτοκάλι, μήλο, αχλάδι, μπανάνα, ροδάκινο κ.ά.
- Όλα τα αποξηραμένα φρούτα, π.χ., δαμάσκηνα, σταφίδες, βερίκοκα κ.ά.
- Οι φυσικοί χυμοί φρούτων (100% χωρίς προσθήκη ζάχαρης).

### ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **3 μερίδες** από **ποικιλία** φρούτων κάθε ημέρα.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:  
120-200 γραμμάρια φρούτου**

### Παραδείγματα μερίδας



**1 μέτριου μεγέθους  
φρούτο (120-200  
γραμμάρια), π.χ., μήλο,  
πορτοκάλι, ροδάκινο,  
αχλάδι, μπανάνα**



**2 μικρά φρούτα,  
π.χ., μανταρίνια,  
βανίλιες, ακτινίδια**



**Περίπου 8 φράουλες**



**Περίπου 15 κεράσια**



**Περίπου 30 ρώγες  
σταφυλιού (μεγέθους  
σουλτανίνας)**



**1 φέτα καρπούζι ή πεπόνι**



**4 αποξηραμένα φρούτα,  
π.χ., βερίκοκα, δαμάσκηνα**



**1½ κουταλιά  
της σούπας σταφίδες**



**½ ποτήρι φυσικό  
χυμό – 125 ml**

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία φρούτων διαφορετικών χρωμάτων κάθε ημέρα.
- Επιλέγετε φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 1).
- Φροντίστε να έχετε πάντα φρούτα στο τραπέζι, τον πάγκο ή το ψυγείο, έτοιμα προς κατανάλωση.
- Προτιμήστε να καταναλώνετε τα φρούτα με τη φλούδα, η οποία είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Φροντίστε να είναι πολύ καλά πλυμένα.
- Επιλέγετε τα φρούτα ως μικρογεύμα αλλά και ως επιδόρπιο.
- Προτιμάτε φρέσκα φρούτα αντί για φυσικούς χυμούς. Είναι πιο πλούσια σε φυτικές ίνες. Να θυμάστε ότι **½ ποτήρι** (125 ml) φυσικού χυμού αντιστοιχεί σε **μία μερίδα φρούτων**.
- Εάν δεν μπορείτε να καταναλώσετε φρέσκα φρούτα, τότε προτιμήστε σπιτικούς φυσικούς χυμούς, χωρίς να τους σουρώνετε, ή κομπόστες χωρίς προστιθέμενα σάκχαρα.
- Τα αποξηραμένα φρούτα είναι ένα μικρό θρεπτικό γεύμα.

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Κάθε είδος λαχανικού και φρούτου, ανάλογα με το χρώμα αλλά και την ένταση του χρώματός του, είναι πλούσιο σε διαφορετικά θρεπτικά συστατικά (π.χ., τα καρότα σε βιταμίνη Α, η ντομάτα σε λυκοπένιο). Επομένως, για να προσλαμβάνουμε πολλά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά πρέπει να καταναλώνουμε όχι μόνο ένα είδος λαχανικών και φρούτων, αλλά ποικιλία.
- Οι βιταμίνες και οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στα φρούτα και στα λαχανικά έχουν αντιοξειδωτική δράση, προστατεύοντας από την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων.
- Η υψηλή κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε **φυτικές ίνες** (ή, αλλιώς, διαιτητικές ή εδώδιμες ίνες), όπως τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά (π.χ., ολικής άλεσης, καστανό ρύζι), συνδέεται με πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Μερικές από αυτές είναι η ομαλή λειτουργία του εντέρου, π.χ., η αποφυγή δυσκοιλιότητας, η μείωση των επιπέδων χοληστερόλης αίματος και η καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει, επίσης, στην πρόληψη της εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και καρκίνου του παχέος εντέρου.




























### Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων



























Η πρόδος των μεθόδων καλλιέργειας και η δυνατότητα εισαγωγών από χώρες του εξωτερικού επιτρέπουν τη διάθεση μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Ωστόσο, τα λαχανικά και τα φρούτα εποχής (βλ. Πίνακα 1) είναι σημαντικό να προτιμώνται γιατί:

- Διακρίνονται συνήθως για τη φρεσκάδα, το άρωμα και την πλούσια γεύση τους.
- Είναι πιο οικονομικά, ιδιαίτερα όταν καλλιεργούνται κοντά στην περιοχή όπου διαμένει ο καταναλωτής.
- Ενισχύονται οι τοπικοί παραγωγοί και η τοπική οικονομία.
- Μειώνεται η ρύπανση του περιβάλλοντος που προκαλείται από τη μεταφορά των τροφίμων, με διάφορα μεταφορικά μέσα, σε μεγάλες αποστάσεις.



**Πίνακας 1**  
**Εποχικότητα λαχανικών και φρούτων**

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα λαχανικά & φρούτα													
Αγγούρια													
Αγκινάρες													
Αρακάς													
Αραβόσιτος (Καλαμπόκι)													
Αχλάδια													
Ακτινίδια													
Βατόμουρα													
Βερίκοκα													
Βύσσινα													
Γκρέιπφρουτ													
Δαμάσκηνα													
Καρότα													
Καρπούζι													
Κεράσια													
Κολοκύθα													
Κολοκυθάκια													
Κουκιά													
Κουνουπίδι													
Κρεμμυδάκια φρέσκα													
Κρεμμυδάκια ξερά													
Κυδώνια													
Λάχανο													
Λεμόνια													
Μαϊντανός													
Μανιτάρια													

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ		ΙΑΝ	ΦΕΒ	ΜΑΡ	ΑΠΡ	ΜΑΪ	ΙΟΥΝ	ΙΟΥΛ	ΑΥΓ	ΣΕΠ	ΟΚΤ	ΝΟΕ	ΔΕΚ
Φρέσκα λαχανικά & φρούτα													
Μαρούλι													
Μελιτζάνες													
Μήλα													
Μπανάνες													
Μπάμιες													
Μπρόκολο													
Νεκταρίνια													
Ντομάτες													
Παντζάρια													
Πατάτες													
Πεπόνι													
Πιπεριές													
Πορτοκάλια													
Ραδίκια													
Ραπανάκια													
Ρόκα													
Ροδάκινα													
Ρόδια													
Σαλάτες (πράσινα φυλλώδη)													
Σέλινο													
Σκόρδο													
Σπανάκι													
Σπαράγγια													
Σύκα													
Φασολάκια													
Φράουλες													

**Πηγές:** Ποντίκης Κ. (1996). Ειδική δενδροκομία, ακρόδρυα – πυρηνόκαρπα – λοιπά καρποφόρα.  
Ολύμπιος ΜΧ. (2013). Η τεχνική της καλλιέργειας των υπαίθριων λαχανικών.



## ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ (ΨΩΜΙ, ΡΥΖΙ, ΖΥΜΑΡΙΚΑ) ΚΑΙ ΠΑΤΑΤΕΣ

Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους αποτελούν τη βάση της διατροφής μας. Είναι βασική πηγή υδατανθράκων, οι οποίοι προσφέρουν ενέργεια στον οργανισμό, και πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά σε επαρκείς ποσότητες. Ιδιαίτερα τα δημητριακά ολικής άλεσης είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία και άλλα συστατικά, με αποτέλεσμα να επιδρούν ευεργετικά στον οργανισμό. Πιο συγκεκριμένα, η αυξημένη κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων, όπως τα καρδιαγγειακά, ο σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, ο καρκίνος του παχέος εντέρου και η παχυσαρκία. Πλούσια πηγή υδατανθράκων (κυρίως αμύλου) και άλλων θρεπτικών στοιχείων, όπως βιταμίνης C, πυριδοξίνης (βιταμίνη B<sub>6</sub>) και καλίου, αποτελούν και οι πατάτες. Η πατάτα, βάσει των βοτανικών της χαρακτηριστικών ανήκει στα λαχανικά, αλλά λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς της σε άμυλο, στον παρόντα Οδηγό περιλαμβάνεται στις συστάσεις για τα δημητριακά και τα προϊόντα τους.

**Εδώ ανήκουν:**

- Τα δημητριακά:
  - Σιτάρι, βρόμη, κριθάρι, σίκαλη κ.ά.
  - Ρύζι
- Τα προϊόντα δημητριακών:
  - Αλεύρι
  - Ψωμί
  - Απλά αρτοσκευάσματα, π.χ., φρυγανιές, παξιμάδια, κριτσίνια, κράκερ
  - Σύνθετα αρτοσκευάσματα, π.χ., ζύμες, πίτες
  - Ζυμαρικά, π.χ., μακαρόνια, κριθαράκι, χυλοπίτες
  - Διάφορα προϊόντα δημητριακών, π.χ., πλιγούρι, τραχανάς
  - Δημητριακά πρωινού
- Η πατάτα και οι ποικιλίες της.

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **5-7 μερίδες** από **ποικιλία δημητριακών** την ημέρα.

Η μεγαλύτερη ποσότητα αυτών να είναι ολικής άλεσης.

Από αυτές τις μερίδες, η κατανάλωση **πατάτας** να είναι περίπου **3 μερίδες την εβδομάδα**.



**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**

**1 φέτα ψωμί  
(30 γραμμάρια)**



**2 φρυγανιές ή 1 παξιμάδι  
(μεσαίου μεγέθους)**



**½ φλιτζάνι των 240 ml  
μαγειρεμένα ζυμαρικά  
ή ρύζι ή πλιγούρι  
(70-90 γραμμάρια)**



**½ φλιτζάνι των 240 ml  
δημητριακά πρωινού  
(30 γραμμάρια)**



**½ κουλούρι  
Θεσσαλονίκης**



**1 πατάτα μέτριου  
μεγέθους  
(120-150 γραμμάρια  
μαγειρεμένη)**

### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Για να επιλέξετε προϊόντα ολικής άλεσης διαβάστε τις ετικέτες των συσκευασμένων προϊόντων. Θα πρέπει:
  - Να αναγράφεται ότι το προϊόν είναι ολικής άλεσης.
  - Να έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, δηλαδή πάνω από 6 γραμμάρια φυτικών ινών ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.
- Αποφεύγετε να καταναλώνετε τις πατάτες τηγανητές.
- Φροντίστε να καταναλώνετε δημητριακά σε κάθε κύριο γεύμα.  
Για παράδειγμα:

#### Επιλογές πρωινού:

- 2 παξιμάδια ολικής άλεσης με ανθότυρο (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 4 φρυγανιές ολικής άλεσης με μέλι (= 2 μερίδες δημητριακών)

#### Επιλογές μεσημεριανού:

- 1 φλιτζάνι μακαρόνια ολικής άλεσης με κιμά (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 φλιτζάνι καστανό ρύζι με κοτόπουλο (= 2 μερίδες δημητριακών)

#### Επιλογές βραδινού:

- 1 φλιτζάνι τραχανάς με τυρί (= 2 μερίδες δημητριακών) ή
- 1 φλιτζάνι ρύζι με γιαούρτι (= 2 μερίδες δημητριακών)

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ., ψωμί, ζυμαρικά) που είναι ολικής άλεσης υφίστανται λιγότερη επεξεργασία, με αποτέλεσμα να διατηρούνται οι βιταμίνες και τα άλλα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στον εξωτερικό φλοιό και στο φύτρο τους.
- Αρκετά αρτοσκευάσματα, π.χ., ψωμί του τοστ, φρυγανιές κ.ά., αποτελούν συχνά κρυφές πηγές αλατιού, ζάχαρης, κορεσμένων και υδρογονωμένων λιπαρών. Ελέγχετε πάντα τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων, ώστε να κάνετε την καλύτερη επιλογή.
- Ο **γλυκαιμικός δείκτης** είναι μία κλίμακα που αξιολογεί το πόσο γρήγορα ανεβαίνουν τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα, αμέσως μετά την κατανάλωση ενός τροφίμου που περιέχει υδατάνθρακες. Τα δημητριακά με **χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως ψωμί ολικής άλεσης, καστανό ρύζι, βρόμη κ.ά., πρέπει να προτιμώνται, καθώς συμβάλλουν στην ομαλότερη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Αντίθετα, τα τρόφιμα με **υψηλό γλυκαιμικό δείκτη**, όπως λευκό ψωμί, λευκά μακαρόνια, πατάτες κ.ά., αυξάνουν απότομα τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Όταν τα καταναλώνουμε, πεινάμε γρηγορότερα λόγω αυτής της απότομης αλλαγής (ταχύτατη αυξομείωση). Επιπλέον, η αυξημένη κατανάλωσή τους συσχετίζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και καρδιαγγειακών νοσημάτων.
  - Όταν καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, συνδυάστε τα με τρόφιμα που συμβάλλουν στην πιο αργή απορρόφηση των υδατανθράκων, π.χ., με λαχανικά ή ελαιόλαδο. Για παράδειγμα, προτιμήστε να καταναλώνετε πατάτες μαζί με μια σαλάτα από πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ελαιόλαδο.





## ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και αποτελούν μία από τις πλουσιότερες πηγές ασβεστίου για τον οργανισμό. Περιέχουν, επίσης, βιταμίνες, όπως B<sub>2</sub> (ριβοφλαβίνη) και βιταμίνη B<sub>12</sub>, βιταμίνες A και D, και ανόργανα στοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Κυρίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο συμβάλλουν στην υγεία των οστών. Επιπλέον, με την αύξηση της ηλικίας, η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση του ρυθμού απώλειας ασβεστίου από τα οστά, μετριάζοντας έτσι τις επιπτώσεις της οστεοπόρωσης.

**Εδώ ανήκουν:**

- Το γάλα
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, π.χ., γιαούρτι, τυρί, ξινόγαλο κ.ά.
- **ΔΕΝ** περιλαμβάνεται το βούτυρο (συγκαταλέγεται στα λίπη και έλαια).

**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε **3 μερίδες** από **ποικιλία** γαλακτοκομικών προϊόντων την ημέρα.

Προτιμήστε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι (1,5% - 2% λιπαρά) και τυριά με χαμηλά λιπαρά.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**

**1 ποτήρι γάλα (250 ml)**



**1 κεσεδάκι γιαούρτι (200 γραμμάρια)**



**1 κομμάτι σκληρό τυρί μεγέθους σπирτόκουτου (30 γραμμάρια, π.χ., φέτα, γραβιέρα)**



**2 κουταλιές της σούπας μαλακό τυρί (60 γραμμάρια, π.χ., ανθότυρο, κατίκι, μυζήθρα)**



**1 φέτα τυρί για τост (30 γραμμάρια, π.χ., κασέρι)**



**½ ποτήρι γάλα (125 ml) συμπυκνωμένο (εβαπορέ)**



**ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Προτιμάτε ελληνικά τυριά που περιέχουν εκ φύσεως χαμηλά λιπαρά, π.χ., φρέσκια μυζήθρα, κατίκι, ανθότυρο (βλ. Πίνακα 2).
- Επιλέγεται γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι (νάτριο) (βλ. Πίνακα 2).
- Ξαλμυρήστε τα τυριά που διατηρούνται σε άλμη πριν τα καταναλώσετε, για να μειωθεί η περιεκτικότητά τους σε αλάτι.
- Εάν έχετε δυσανεξία στη λακτόζη ή νιώθετε φούσκωμα μετά την κατανάλωση γάλακτος, δοκιμάστε γάλα με μειωμένη ή καθόλου λακτόζη. Εναλλακτικά, καταναλώνετε γιαούρτι ή τυρί.





## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Τα ημιαποβουτυρωμένα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν την ίδια ποσότητα ασβεστίου με τα πλήρη σε λιπαρά προϊόντα, αλλά μικρότερη ποσότητα λίπους και θερμίδων. Περιέχουν, επίσης, μικρότερες ποσότητες λιποδιαλυτών βιταμινών (π.χ., βιταμίνη Α και D). Ωστόσο, τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν αποτελούν την κύρια πηγή πρόσληψης των βιταμινών αυτών, ενώ αποτελούν την κυριότερη πηγή ασβεστίου για τον οργανισμό.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα που καταναλώνουμε διαφέρουν ως προς την περιεκτικότητά τους σε λιπαρά, νάτριο (αλάτι) και ασβέστιο. Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζεται η περιεκτικότητα ορισμένων προϊόντων ευρείας κατανάλωσης στα συστατικά αυτά.

**Πίνακας 2****Περιεκτικότητα\* γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων σε λιπαρά, νάτριο και ασβέστιο**

<b>Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού<sup>1</sup></b>	<b>Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)</b>	<b>Νάτριο (mg/100 γραμ.)</b>	<b>Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)</b>
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

<b>Γιαούρτια<sup>1</sup></b>	<b>Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)</b>	<b>Νάτριο (mg/100 γραμ.)</b>	<b>Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)</b>
Αγελάδος (παραδοσιακό)	5,3	73	192
Αγελάδος (ευρωπαϊκού τύπου)	4,8	49	188
Στραγγιστό	11,6	48	114
Πρόβειο (παραδοσιακό)	7,9	68	226

Γάλα <sup>2</sup>	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Αγελάδος (ημιαπο- βουτυρωμένο)	1-2	44-47	120-125
Αγελάδος (πλήρες)	3,25-3,7	43-49	113-125
Κατσικίσιο	4,1	50	134

Τυριά εισαγωγής <sup>2</sup>	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Blue cheese (Μπλου τσιζ)	28,7	1395	528
Cheddar (Τσένταρ)	27,4	819	700
Edam (Ένταμ)	27,8	965	731
Gouda (Γκούντα)	27,4	819	700
Cottage cheese (Κότατζ τσιζ)	2,5	330	91
Emmental (Έμενταλ)	27,5	260	960
Mozzarella (Μοτσαρέλα από πλήρες γάλα)	22,4	627	505
Parmesan (Παρμεζάνα)	25,8	1.602	1.184
Roquefort (Ροκφόρ)	30,6	1.809	662
Χαλούμι	24	1.100	840















\*Σε κάθε είδος παρουσιάζεται διακύμανση ανάλογα με τον τόπο προέλευσής του.

**Πηγές:** 1: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.  
2: USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.

- Για τα άτομα που δεν μπορούν (για λόγους δυσανεξίας ή αλλεργίας) ή δεν επιθυμούν να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και σε περιόδους νηστείας, υπάρχουν τρόφιμα που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου, όπως τα ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ., μαρίδα, γαύρος), λαχανικά (π.χ., μπάμιες, αντίδια), όσπρια και ξηροί καρποί (π.χ., αμύγδαλα). Παρακάτω (βλ. Πίνακα 3) αναφέρεται ενδεικτικά η περιεκτικότητά σε ασβέστιο τροφίμων που αποτελούν εναλλακτικές πηγές ασβεστίου.

### Πίνακας 3

#### Εναλλακτικές πηγές ασβεστίου και η περιεκτικότητά τους σε ασβέστιο ανά μερίδα

Τρόφιμο	Μερίδα (γραμμάρια)	Περιεκτικότητα σε ασβέστιο (mg)
<b>Ψάρια &amp; θαλασσινά</b>		
Μαρίδα (τηγανητή) 	150	2774
Γαύρος (τηγανητός) 	150	1703
Σαρδέλα (ψητή) 	150	1463
<b>Όσπρια</b>		
Φασόλια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	214
Ρεβίθια (βραστά) 	1 φλιτζάνι (200)	114
Φακές (βραστές) 	1 φλιτζάνι (200)	66
<b>Λαχανικά</b>		
Μπάμιες (βρασμένες) 	150	234
Αντίδια (βρασμένα) 	150	207
Ραδίκια (βρασμένα) 	150	120
Αγκινάρες (βρασμένες) 	150	74
<b>Φρούτα</b>		
Σύκα ωμά 	2 μεγάλα (120)	67
Ακτινίδια 	2 φρούτα (140)	31
<b>Ξηροί καρποί</b>		
Αμύγδαλα 	18 αμύγδαλα (22)	89
Κολοκυθόσποροι 	3 κουταλιές της σούπας (27)	30

Πηγή: Καφάτος Α. & Χασαπίδου Μ. (2001). Πίνακες σύνθεσης ελληνικών τροφίμων.

- Υπάρχουν παράγοντες που αυξάνουν ή μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου. Πιο συγκεκριμένα, η έκθεση στο ηλιακό φως, μέσω της σύνθεσης βιταμίνης D από το δέρμα, βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου. Αντίθετα, τα αναψυκτικά, εκτός των άλλων αρνητικών επιπτώσεών τους, περιέχουν φωσφορικά άλατα, τα οποία μειώνουν την απορρόφηση του ασβεστίου.



## ΟΣΠΡΙΑ

Τα όσπρια αποτελούν αναπόσπαστο στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, φυτοχημικές ουσίες, βιταμίνες, σίδηρο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο κ.ά. Επιπλέον, η περιεκτικότητά τους σε λίπος είναι μικρή. Η κατανάλωσή τους συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα, στη ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου, στην πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και των καρδιαγγειακών νοσημάτων.



### Εδώ ανήκουν:

- Οι φακές
- Τα φασόλια
- Τα ρεβίθια
- Η φάβα
- Τα ξερά κουκιά
- Οι ποικιλίες όλων των παραπάνω.

## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε τουλάχιστον **3 μερίδες** οσπρίων την εβδομάδα.

### 1 μερίδα ισοδυναμεί με:



**1 φλιτζάνι των 240 ml μαγειρεμένα στραγγισμένα όσπρια (περίπου 150-200 γραμμάρια οσπρίου ανάλογα με το είδος)**

### Παραδείγματα πιάτων με όσπρια και η αντιστοιχία τους σε μερίδες

1 πιάτο φασολάδα = 2 μερίδες οσπρίων  
1 πιάτο ρεβιθόρυζο = 1 μερίδα οσπρίων



### ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε ποικιλία οσπρίων. Μην ξεχνάτε ότι μπορείτε να τα καταναλώνετε ως κύριο γεύμα, αλλά και ως συνοδευτικό κύριου γεύματος ή ως σαλάτα, π.χ., φάβα, φασόλια μαυρομάτικα.
- Συνδυάστε τα όσπρια με δημητριακά, όπως ψωμί ή ρύζι, π.χ., φακόρυζο.
- Αποφεύγετε τη χρήση μαγειρικής σόδας κατά το μούλιασμα των οσπρίων, γιατί χάνεται μέρος της περιεκτικότητάς τους σε ορισμένες βιταμίνες.
- Εάν νιώθετε «φούσκωμα» κατά την κατανάλωση των οσπρίων:
  - αφήστε τα να βράσουν αρκετά κατά το μαγείρεμα,
  - καταναλώστε μικρότερη ποσότητα και περισσότερες φορές μέσα στην ημέρα ή την εβδομάδα.



**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Τα όσπρια αποτελούν εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης. Προτιμήστε τα, ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας.
- Οι πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης που βρίσκονται στα όσπρια δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός μας. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται να καταναλώνονται σε συνδυασμό με δημητριακά, π.χ. φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., καθώς έτσι τα αμινοξέα τους αλληλοσυμπληρώνονται, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η βιολογική αξία των πρωτεϊνών του γεύματος.
- Για να αυξήσετε την απορρόφηση του σιδήρου που περιέχουν τα όσπρια, καταναλώστε τα σε συνδυασμό με μία μικρή ποσότητα ψαριού ή άπαχου κρέατος ή με μία πηγή βιταμίνης C. Για παράδειγμα:
  - Καταναλώστε φακές με κοτόπουλο ή φασόλια με 1 μικρό μπιφτέκι ψητό.
  - Καταναλώστε πορτοκάλι ή μανταρίνι μετά το γεύμα.
  - Στα ρεβίθια προσθέστε λεμόνι.
  - Στις φακές προσθέστε φρέσκια ντομάτα.





## ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΑ, ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

## ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΙ ΛΕΥΚΟ ΚΡΕΑΣ

Το κρέας, κόκκινο και λευκό, αποτελεί βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας και μία από τις καλύτερες πηγές σιδήρου για τον οργανισμό. Παρέχει, επίσης, βιταμίνες, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Το λευκό κρέας, σε σύγκριση με το κόκκινο, περιέχει μικρότερη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών. Η αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος, λευκού και κόκκινου, έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία.

### Είδη κρέατος

Στο κόκκινο κρέας ανήκουν:	Στο λευκό κρέας ανήκουν:
Μοσχάρι, βοδινό	Κοτόπουλο
Χοιρινό	Γαλοπούλα
Αρνί, πρόβατο	Πάπια
Κατσίκι, γίδα	Κουνέλι
Κυνήγι (αγριογούρουνο, ελάφι, ζαρκάδι κ.ά.)	Κυνήγι (φασιανός, ορτύκι, πέρδικα)
Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω	Όλα τα επεξεργασμένα προϊόντα των παραπάνω





## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2-3 μερίδες** κρέατος την εβδομάδα.  
Προτιμήστε το λευκό αντί του κόκκινου κρέατος, καθώς και τα άπαχα μέρη αυτών.  
Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο την κατανάλωση επεξεργασμένου κρέατος.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**

**120 γραμμάρια μαγειρεμένου κόκκινου/λευκού κρέατος**

### Παραδείγματα μερίδας



**1 μπριζόλα ή 1 μπιφτέκι στο μέγεθος  
μίας «παλάμης» ή «γροθιάς»**



**½ στήθος ή  
1 μπούτι κοτόπουλο**

ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Αφαιρείτε το ορατό λίπος από το κόκκινο κρέας και την πέτσα από το κοτόπουλο.
- Αποφεύγετε ιδιαίτερα το επεξεργασμένο κρέας.
  - **Επεξεργασμένο κρέας** είναι το κρέας που έχει συντηρηθεί με τη χρήση μεθόδων όπως κάπνισμα, ωρίμανση, προσθήκη αλατιού ή/και με τη χρήση χημικών ουσιών (π.χ., νιτρώδες νάτριο). Στην κατηγορία αυτή ανήκουν όλα τα προϊόντα αλλαντοποιίας (π.χ., ζαμπόν, φέτες γαλοπούλα ή κοτόπουλο, πάριζα, σαλάμι, μπέικον, προσούτο, παστουρμάς, σουτζούκι, σύγλινο, απάκι, λουκάνικα), καθώς επίσης και τα προπαρασκευασμένα (φρέσκα ή κατεψυγμένα) προϊόντα κρέατος (π.χ., μπιφτέκια, κεμπάπ, παναρισμένα κομμάτια κοτόπουλο κ.ά.).
  - **Εφόσον επιθυμείτε να το καταναλώσετε, φροντίστε η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γραμμάρια την εβδομάδα (π.χ., 1 φέτα επεξεργασμένου κρέατος).**
- Εάν επιθυμείτε να καταναλώσετε κόκκινο κρέας, προτιμήστε άπαχα μέρη από μοσχάρι (π.χ., νουά) ή από χοιρινό (π.χ., ψαρονέφρι) ή κιμά από άπαχο κρέας.
- Ο τρόπος μαγειρέματος έχει σημασία. Το τηγάνισμα ή το ψήσιμο στα κάρβουνα καλό είναι να μην αποτελούν τον συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Προτιμότερο είναι το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Συνδυάστε το κρέας με λαχανικά, π.χ., κοτόπουλο με μπάμιες, μοσχάρι με κολοκυθάκια, χοιρινό με σέλινο, κρεατόσουπα.
- Αν για οποιονδήποτε λόγο δεν καταναλώνετε κρέας, όπως σε περίοδο νηστείας, ως εναλλακτική πηγή πρωτεΐνης προτιμήστε όσπρια σε συνδυασμό με δημητριακά.

## ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

• **Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** είναι οι πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης, οι οποίες προέρχονται από το κρέας, το ψάρι, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Απαραίτητα αμινοξέα είναι εκείνα που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός και πρέπει να τα πάρει από τη διατροφή. Οι πρωτεΐνες φυτι-

κής προέλευσης δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα στην αναλογία που τα χρειάζεται ο οργανισμός. Για τον λόγο αυτό, τα άτομα που απέχουν από την κατανάλωση κρέατος για μεγάλο χρονικό διάστημα χρειάζεται να καταναλώνουν συνδυασμούς τροφίμων φυτικής προέλευσης, για παράδειγμα φακές με ρύζι, ρεβίθια με ψωμί κ.ά., για να προσλαμβάνουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.

## ΑΥΓΑ

Τα αυγά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Επιπλέον, περιέχουν βιταμίνες (A, D, B<sub>12</sub>, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη) και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως χολίνη.



**ΣΥΣΤΑΣΗ**

Καταναλώνετε έως **4 αυγά** την εβδομάδα, συμπεριλαμβανομένων και αυτών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων.

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Προτιμάτε το αυγό βραστό, αντί για τηγανητό, ή την ομελέτα ψητή στο φούρνο, αντί για τηγανητή.
- Προτιμάτε να καταναλώνετε τα αυγά τις ημέρες που θα καταναλώσετε ως κύριο γεύμα όσπρια, ζυμαρικά ή «λαδερό» φαγητό και αποφεύγετε την κατανάλωσή τους τις ημέρες που επιλέγετε κρέας.
- Προτιμάτε το αυγό σφικτό και όχι μελάτο, γιατί έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να προσβληθείτε από σαλμονέλα.

**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι η προσλαμβανόμενη από τα αυγά χοληστερόλη δεν αυξάνει τόσο, όσο πιστεύαμε στο παρελθόν, τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Ωστόσο, άτομα με αυξημένο κίνδυνο ανάπτυ-

ξης καρδιαγγειακών νοσημάτων (π.χ., άτομα με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης αίματος) ή ήδη πάσχοντες θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους σχετικά με την ποσότητα αυγών που μπορούν να καταναλώνουν.

## ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Τα ψάρια και τα θαλασσινά αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας. Είναι πλούσια σε βιταμίνη D, ψευδάργυρο και σελήνιο, είναι καλή πηγή σιδήρου και έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά. Τα ψάρια, και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια, είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία συμβάλλουν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και, πιθανώς, στην πρόληψη άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως η άνοια.

### Εδώ ανήκουν:

- Τα ψάρια, π.χ., σαρδέλα, μαρίδα, γόπα, γαύρος, αθερίνα, ροφός, συναγρίδα, σφυρίδα, μπακαλιάρος, γαλέος, τόνος, λαβράκι, σαργός, τσιπούρα, λυθρίνι.
- Τα θαλασσινά (μαλάκια, οστρακοειδή και οστρακόδερμα), π.χ., καλαμάρι, σουπιά, χταπόδι, γαρίδα, μύδια, στρείδια.







## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **2-3 μερίδες** από **ποικιλία** ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα.

Φροντίστε τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια (π.χ., σαρδέλα, γαύρος, σαφρίδι, κολιός, ζαργάνα), τα οποία έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά.

**1 μερίδα ισοδυναμεί με:**

**120-150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών**

### Παραδείγματα μερίδας



**1 μέτρια τσιπούρα**



**1 κολιός**



**10-12 γαύροι**



**10-12 μικρές σαρδέλες**



**15 μέτριες γαρίδες**



**12-14 μεγάλα μύδια**

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**

- Επιλέγετε τα μικρά λιπαρά ψάρια, π.χ., γαύρο, σαρδέλα, γόπα. Εκτός από την υψηλή διατροφική τους αξία αποτελούν και οικονομική λύση.
- Προτιμάτε τα ψάρια και τα θαλασσινά εποχής και της περιοχής σας, όπου είναι εφικτό.
- Προτιμάτε τα φρέσκα ψάρια. Μπορείτε να επιλέξετε και κατεψυγμένα.
- Αποφεύγετε τα παστά ψάρια, κυρίως λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι.
- Αποφεύγετε τα καπνιστά ψάρια, καθώς λόγω της διαδικασίας καπνισμού επιβαρύνονται με ουσίες που είναι επιβλαβείς για την υγεία, ενώ συχνά είναι και αλατισμένα.
- Ο τρόπος μαγειρέματος είναι επίσης σημαντικός. Το τηγάνισμα καλό είναι να μην αποτελεί τον συνηθισμένο τρόπο μαγειρέματος. Αντίθετα, είναι προτιμότερο το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στον φούρνο.
- Εάν δυσκολεύεστε στο καθάρισμα των ψαριών, ζητήστε από τον ιχθυοπώλη να σας τα καθαρίσει ή επιλέξτε φιλέτο ψαριού χωρίς κόκαλα.
- Συνεχίστε να μαγειρεύετε τα παραδοσιακά ελληνικά φαγητά. Συνδυάστε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά, π.χ., ψαρόσουπα, σαρδέλες πλακί, σουπιές με σπανάκι. Θυμηθείτε τις παραδοσιακές συνταγές και κατά τις περιόδους νηστείας, π.χ., χταπόδι με μακαρονάκι κοφτό, μυδοπίλαφο.



**ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ**

- Τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο, όπως η σαρδέλα, ο γαύρος, και η αθερίνα, είναι πλούσια σε ασβέστιο.
- **Ψάρια και θαλασσινά και ρύπανση του περιβάλλοντος:** Υπάρχει κίνδυνος τα ψάρια και τα θαλασσινά να έχουν μολυνθεί από ρυπογόνες ουσίες (π.χ., βαρέα μέταλλα, όπως ο υδράργυρος) που συσσωρεύονται στη θάλασσα, στα ποτάμια ή στις λίμνες. Οι ουσίες αυτές έχουν την τάση να συγκεντρώνονται στο σώμα των ψαριών, και ιδιαίτερα στα πολύ μεγάλα ψάρια και σε αυτά που ζουν περισσότερο, όπως ξιφίας, καρχαριοειδή κ.ά. Ως γενική αρχή, τα οφέλη της τακτικής κατανάλωσης ψαριών είναι περισσότερα από τους πιθανούς κινδύνους από τη μόλυνσή τους.
- Τα διάφορα είδη ψαριών και θαλασσινών έχουν και διαφορετική περιεκτικότητα σε ω-3 λιπαρά οξέα. Στον Πίνακα 4 παρουσιάζονται κάποια είδη που καταναλώνονται συχνά. Στην αρχή του πίνακα παρουσιάζονται αυτά με την υψηλότερη περιεκτικότητα, η οποία μειώνεται σταδιακά προχωρώντας προς το τέλος του.



## Πίνακας 4

Κατάταξη ψαριών & θαλασσινών ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα (από την υψηλότερη προς τη χαμηλότερη περιεκτικότητα)

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ Ω-3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ
Σαρδέλα
Καπόνι
Κολιός – Σκουμπρί
Σολομός (φρέσκος)
Μελανούρι
Γόπα
Γαλέος
Γαύρος
Ξιφίας
Πέστροφα
Γοβιός
Μαρίδα – Αθερίνα
Λαβράκι
Καλαμάρι
Τσιπούρα – Σπάρρος – Σαργός
Κέφαλος
Καβούρι
Σαφρίδι
Παλαμίδα
Ροφός
Γλώσσα
Τόνος (κονοέρβας)
Γαρίδα
Λυθρίνι
Βακαλάος (φρέσκος)
Σάλπα
Χταπόδι
Καραβίδα
Χέλι
Αστακός
Μύδια
Τόνος

**Πηγές:** Zlatanos S. & Sagredos AN. (1993). The fatty acid composition of some important Mediterranean fish species. *Fett/Lipid*, 95 (2), 66-69.

Στεργίου ΙΚ., Καραχλέ ΠΚ., Τσικλήρας Α. & Μαμαλάκης Η. (2011). Κρανητή ρχθύος – Ψάρια των ελληνικών θαλασσών – Βιολογία, Αλιεία, Διαχείριση. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

USDA (2013). USDA National Nutrient Database for Standard Reference.



## ΠΡΟΣΤΙΘΕΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ, ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Η κατανάλωση λιπών και ελαίων είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού. Παρέχουν ενέργεια, βιταμίνες και άλλα θρεπτικά συστατικά, συμβάλλουν στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, ενώ παράλληλα συνεισφέρουν στη γεύση των τροφίμων. Ωστόσο, το είδος αλλά και η ποσότητα που καταναλώνουμε έχουν ιδιαίτερη σημασία για την υγεία. Η ποιότητα των λιπών και ελαίων εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το είδος των λιπαρών οξέων που περιέχουν (**κορεσμένα, πολυακόρεστα, μονοακόρεστα**). Η κατανάλωση ελαίων φυτικής προέλευσης, που περιέχουν κυρίως μονοακόρεστα ή/και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, είναι ευεργετική για την υγεία και προστατεύει από τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Αντίθετα, η μεγάλη κατανάλωση λιπών ζωικής προέλευσης, που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά οξέα, μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία. Ακόμα πιο

επιβαρυντικά για την υγεία, ιδιαίτερα για την υγεία της καρδιάς, είναι τα **υδρογωμμένα λιπαρά οξέα (τρανς)**. Προσοχή πρέπει να δίνουμε, επίσης, στην ποσότητα των λιπών και ελαίων που καταναλώνουμε, γιατί αποδίδουν πολλές θερμίδες και μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το ελαιόλαδο αποτελεί το κύριο προστιθέμενο έλαιο της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Είναι πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών (π.χ., βιταμίνης E) και άλλων ευεργετικών για την υγεία συστατικών (π.χ., πολυφαινολών).

Οι ελιές και οι ξηροί καρποί συγκαταλέγονται, επίσης, στην κατηγορία αυτή. Είναι πηγή μονοακόρεστων ή/και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, βιταμινών και άλλων συστατικών με αντιοξειδωτική δράση.

### Εδώ ανήκουν:

- Τα προστιθέμενα λίπη και έλαια:
  - Ελαιόλαδο
  - Άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια): ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, σησαμέλαιο κ.ά.
  - Μαργαρίνη
  - Βούτυρο
- Οι ελιές
- Οι ξηροί καρποί:
  - Καρύδια, αμύγδαλα, φιστίκια, φουντούκια κ.ά.
  - Ηλιόσποροι, σουσάμι κ.ά.
  - Προϊόντα επάλειψης που προέρχονται από τα παραπάνω, π.χ., ταχίνι.



## ΣΥΣΤΑΣΗ

Καταναλώνετε **3-5 μερίδες** την ημέρα.

- **Καταναλώνετε ελαιόλαδο** ως πρώτη επιλογή προστιθέμενου ελαίου τόσο στο μαγείρεμα όσο και στη σαλάτα.
- **Περιορίστε την κατανάλωση προστιθέμενων λιπών ζωικής προέλευσης**, όπως το βούτυρο, και αντικαταστήστε τα με ελαιόλαδο, όπου είναι εφικτό.
- **Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων λιπαρών** (τρανς), τα οποία μπορεί να περιέχονται, κυρίως, σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ζαχαροπλαστικής ή προϊόντα ταχυφαγείου. Ελέγξτε τις ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων, πριν τα αγοράσετε.

## 1 μερίδα ισοδυναμεί με:



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ελαιόλαδο



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) άλλα φυτικά έλαια



1 χούφτα ξηρούς καρπούς (π.χ., 18 αμύγδαλα, 6 ολόκληρα καρύδια ή 3 κουταλιές της σούπας ηλιόσπορους)



10-12 ελιές



1½ κουταλιά της σούπας (των 15 ml) ταχίνι (25 γραμμάρια)



1 κουταλιά της σούπας (των 15 ml) βούτυρο ή μαργαρίνη

## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Καταναλώνετε τα λίπη και έλαια με μέτρο, γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες.
  - Υπολογίστε 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο για κάθε πιάτο φαγητού και 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο στην ατομική σας σαλάτα.
  - Χρησιμοποιήστε ειδικό στόμιο ροής για το μπουκάλι του λαδιού.
  - Προσθέστε στις σαλάτες περισσότερο λεμόνι ή ξίδι και στο φαγητό περισσότερα λαχανικά, π.χ., τριμμένα ντομάτα.
- Προσθέστε τη μεγαλύτερη ποσότητα του ελαιόλαδου στο τέλος του μαγειρέματος.
- Αποφεύγετε το τηγάνισμα. Εάν επιθυμείτε να τηγανίσετε, το ελαιόλαδο είναι η καλύτερη επιλογή.
- Για τη διατήρηση της ποιότητας του ελαιόλαδου, αποθηκεύστε το σε σκουρόχρωμο γυάλινο μπουκάλι και φυλάξτε το σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.
- Ως δεύτερη επιλογή, μετά το ελαιόλαδο, μπορείτε να χρησιμοποιείτε άλλα έλαια φυτικής προέλευσης (σπορέλαια), π.χ., ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο. Ωστόσο, αποφεύγετε την κατανάλωση φοινικέλαιου και βαμβακέλαιου, τα οποία χρησιμοποιούνται συχνά για το τηγάνισμα σε εστιατόρια/ταχυφαγεία ή περιέχονται σε βιομηχανοποιημένα προϊόντα.
- Καταναλώνετε ανάλατους ξηρούς καρπούς ή ταχίνι ως ενδιάμεσα μικρογεύματα. Αποτελούν μία από τις υγιεινότερες επιλογές. Ιδιαίτερα τα καρύδια είναι πλούσια πηγή ω-3 πολυακόρεστων λιπαρών.
- Ξαλμυρίστε τις ελιές πριν από την κατανάλωσή τους για να μειώσετε την πρόσληψη αλατιού.







### ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ

- Το ελαιόλαδο αποτελεί πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών. Το εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, λόγω του τρόπου παραγωγής του, είναι επιπλέον πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (π.χ., πολυφαινόλες) και θα πρέπει να προτιμάται.
- Εκτός από τα λίπη και έλαια που προσθέτουμε στο φαγητό, σχεδόν όλα τα τρόφιμα περιέχουν λιπαρά. Έτσι, τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως

το κρέας και τα γαλακτοκομικά, είναι πλούσια πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, ενώ τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως οι ξηροί καρποί, είναι πλούσια πηγή μονο- και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Επίσης, τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα. Ανάλογα με το είδος τους, τα λιπαρά οξέα έχουν θετικές ή αρνητικές επιδράσεις στην υγεία, όπως φαίνεται στον πίνακα που ακολουθεί.

**Πίνακας 5**  
**Κατηγορίες λιπαρών οξέων, πηγές πρόσληψης και η σχέση τους με την υγεία**

 <p><b>ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΑ &amp; ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΑ)</b></p>	 <p><b>ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ</b></p>	 <p><b>ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ (ΤΡΑΝΣ)</b></p>
<p><b>Πηγές</b></p> <p>Ελαιόλαδο, ελιές, ξηροί καρποί, ψάρια &amp; θαλασσινά κ.ά.</p>	<p><b>Πηγές</b></p> <p>Κρέας, αλλαντικά, βούτυρο, γαλακτοκομικά κ.ά.</p>	<p><b>Πιθανές πηγές*</b></p> <p>Μαργαρίνες, μπισκότα, κέικ, γλυκά, προϊόντα σφολιάτας, άλλα βιομηχανοποιημένα προϊόντα, προϊόντα ταχυφαγείου κ.ά.</p> <p>*Ελέγξτε τις ετικέτες συσκευασίας τροφίμων.</p>
<p><b>Ωφέλιμα για την υγεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Κατανάλωση σύμφωνα με τις συστάσεις</li> </ul>	<p><b>Επιβλαβή για την υγεία όταν καταναλώνονται σε ποσότητες μεγαλύτερες των συστάσεων</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Μείωση κατανάλωσης</li> <li>✓ Αντικατάσταση από ακόρεστα λιπαρά (μονο-ακόρεστα &amp; πολυακόρεστα)</li> </ul>	<p><b>Πολύ επιβλαβή για την υγεία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Αποφυγή κατανάλωσης</li> </ul>