

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



Μακρυλλός Μιχάλης

**Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος MSc,
Master of Science (Med Sci) στη “Διατροφή & Άσκηση”
Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών
Πρόεδρος της ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής
του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων -
Διατροφολόγων**

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΑΣΚΗΣΗ ... ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΥΓΕΙΑΣ

Ένα ισορροπημένο (ποιοτικά και ποσοτικά) διατροφικό πρότυπο συνδέεται με:

ΠΡΟΛΗΨΗ

Παχυσαρκίας

Καρδιαγγειακών νοσημάτων

Διαβήτη

Υπέρτασης

Μεταβολικού Συνδρόμου

Ορισμένων μορφών καρκίνου

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ/ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ακρογωνιαίος

λίθος της

θεραπείας τους

ΟΦΕΛΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

- μείωση παχυσαρκίας & εναπόθεσης λίπους γύρω από την περιοχή της κοιλιάς (αερόβια)
- βελτίωση καρδιαγγειακής υγείας - ρύθμιση μέσης αρτηριακής πίεσης (αερόβια)
 - Βελτιώνει το μεταβολισμό της γλυκόζης
 - βελτίωση λιπιδαιμικού περιεχομένου αίματος
 - ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος
 - αύξηση στην επιδιόρθωση του γενετικού υλικού/μείωση βλαβών
- αύξηση στα αντιοξειδωτικά συστήματα προστασίας του οργανισμού
- μυοσκελετική ενδυνάμωση (άσκηση αντιστάσεων)

Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες, Ευ Διατροφή, 2014

Kruk J. Physical Activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: an analysis of the recent evidence, 2007



ΟΦΕΛΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Προστατευτική δράση

- καρκίνος
- διαβήτης
- καρδιαγγειακά νοσήματα
- παχυσαρκία
- οστεοπόρωση
- τραυματισμούς από πτώσεις
- κατάθλιψη και συναισθηματικές διαταραχές



ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



2014



Ευ Δια...
Τροφήν

ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΤΕΚΜΗΡΙΩΣΗ

www.diatrofikoiodigoi.gr



Ευ Δια...
Τροφήν

ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΕΡΙΔΑΣ

Ομάδα τροφίμων

1 μερίδα ισοδυναμεί με

Λαχανικά

150-200 γραμμάρια
ωμά ή μαγειρεμένα



Φρούτα

120-200 γραμμάρια



Δημητριακά

(ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες

1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι
(120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου
μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα



Γάλα & Γαλακτοκομικά

1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι
ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί



Κόκκινο κρέας

(μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατσίκι κ.ά.)

120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα



Λευκό κρέας

(κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι κ.ά)

120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα



Αυγά

1 αυγό



Ψάρια & Θαλασσινά

150 γραμμάρια μαγειρεμένα



Όσπρια

1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα,
στραγγισμένα όσπρια



Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί

1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια
ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές



Ομάδα τροφίμων

1 μερίδα ισοδυναμεί με

Αλάτι

Προστιθέμενα σάκχαρα

(ζάχαρη και γλυκαντικές ύλες)

Υγρά

(εκ των οποίων νερό)

Οινοπνευματώδη ποτά

(εφόσον καταναλώνετε)

1 ποτήρι (250 ml)

1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή
1 μικρή (330 ml) μπίρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml)
ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Σύσταση

4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών καθημερινά

3 μερίδες από ποικιλία φρούτων καθημερινά

5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών καθημερινά.
Από αυτές, η κατανάλωση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα

Χρήσιμες συμβουλές

Προτιμάτε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα και λαχανικά εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγεται «λαδερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα

Προτιμάτε φρούτα εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγεται φρούτα ως επιδόρπιο

Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης

2 μερίδες από ποικιλία
γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά

Προτιμάτε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι
και τυριά με χαμηλά λιπαρά. Επιλέγεται γαλακτοκομικά
προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι

Εως 1 μερίδα
άπαχου κόκκινου κρέατος/εβδομάδα

Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά
και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος).
Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα

1-2 μερίδες λευκού κρέατος/εβδομάδα

Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά
και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος).
Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα

Εως 4 αυγά/εβδομάδα

Στην εβδομαδιαία κατανάλωση συμπεριλαμβάνονται
και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την
παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων

2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών
και θαλασσινών/εβδομάδα

Επιλέγεται λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά.
Αποφεύγετε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια

Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα

Προτιμάτε ποικιλία οσπρίων

4-5 μερίδες καθημερινά

Προτιμάτε το ελαιόλαδο. Περιορίστε τα λίπη ζωικής
προέλευσης. Αποφεύγετε την κατανάλωση
υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών οξέων

Σύσταση

Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν

Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν

8-10 ποτήρια υγρά την ημέρα
εκ των οποίων τα 6-8 ποτήρια να είναι νερό

Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, καταναλώστε μέχρι:
2 μερίδες/ημέρα για άνδρες, 1 μερίδα/ημέρα για γυναίκες

Χρήσιμες συμβουλές

Η σύσταση ισχύει για υγιείς ενήλικες.
Αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε
μυρωδικά ή μπαχαρικά

Αποφεύγετε αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο

Αποφεύγετε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα

Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, προτιμάτε κρασί.
Καταναλώστε το κατά τη διάρκεια των γευμάτων



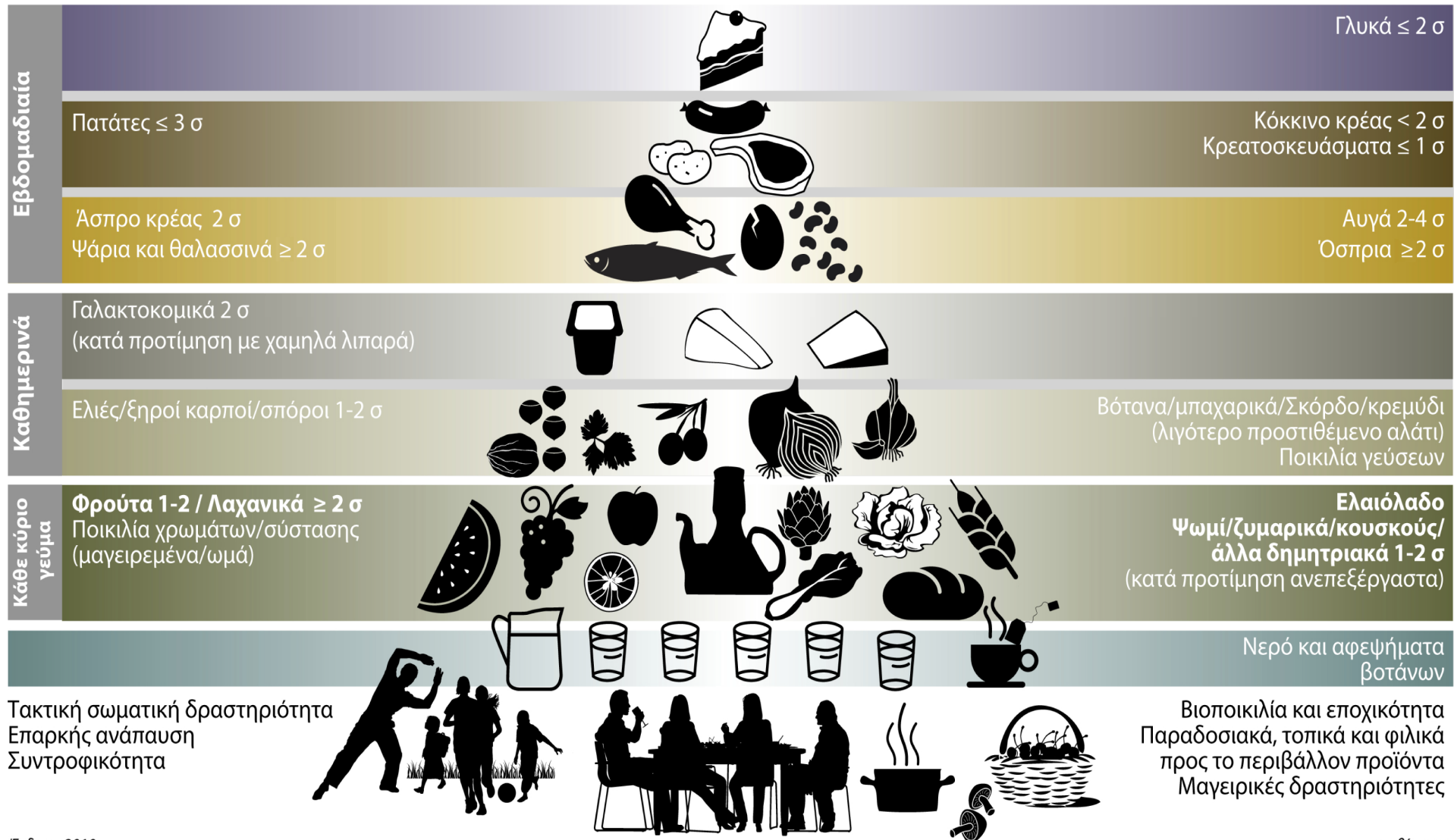
Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Έκδοση 2010

Anna Bach-Faig, 2011. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates.

σ=σερβίρισμα

DIETARY GUIDELINES FOR AMERICANS 2015-2020 EIGHTH EDITION

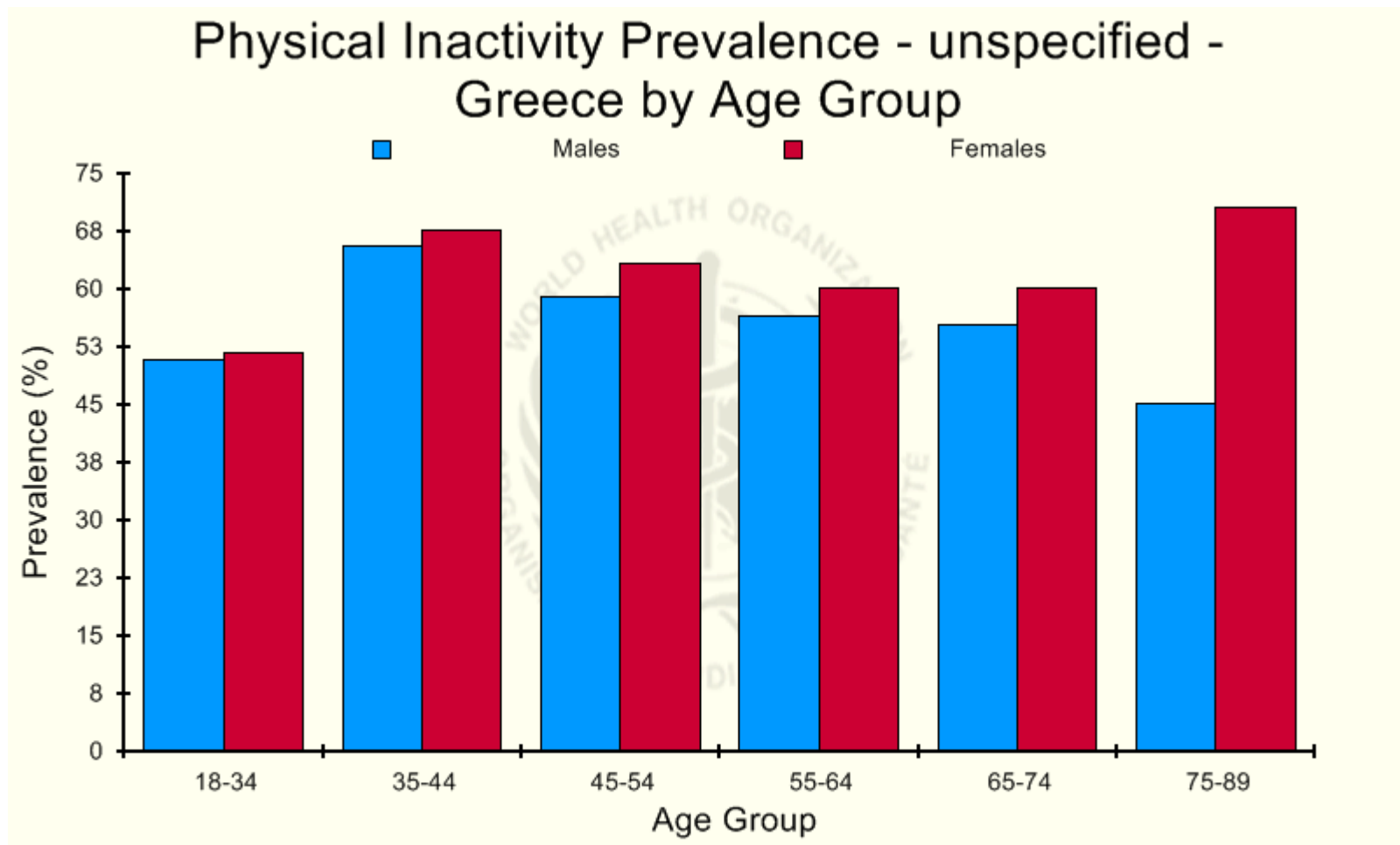


1. Υγιεινό διατροφικό πρότυπο
- ποικιλία - μέτρο
2. Περιορισμός της
πρόσληψης πρόσθετων
σακχάρων - κορεσμένων
λιπαρών - νατρίου
3. Τροποποίηση επιλογών με
πιο υγιεινές εναλλακτικές
4. Υποστηρικτικό υγιεινό
διατροφικό περιβάλλον
(οικογένεια, σχολείο,
φιλικό/κοινωνικό
περιβάλλον)

ΠΟΣΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΘΛΟΥΜΑΣΤΕ?



Επίπεδα απουσίας φυσικής δραστηριότητας στην Ελλάδα



Source: Pitsavos C, Panagiotakos DB, Chrysohoou C, Stefanis C. Epidemiology of cardiovascular risk factors in Greece; aims, design and baseline characteristics of the ATTICA study, 2003 (<http://www.who.int/infobase> IBrEF: 101446)



Συμπερασματικά, προτείνεται:

- ✓ μέτριας έντασης αερόβιας μορφής άσκησης, τουλάχιστον 30', 5 ημέρες την εβδομάδα **ή** έντονης αερόβιας μορφής, τουλάχιστον 20', 3 ημέρες την εβδομάδα
- ✓ τουλάχιστον 150' μέτριας αερόβιας μορφής/ εβδομάδα **ή** τουλάχιστον 75' έντονης αερόβιας / εβδομάδα
- ✓ για **περεταίρω** όφελος 300' μέτριας αερόβιας/εβδομάδα **ή** 150' έντονης αερόβιας /εβδομάδα
- ✓ ασκήσεις αντιστάσεων τουλάχιστον **2 φορές** την εβδομάδα
- ✓ η άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί τμηματικά μέσα στην ημέρα (ελάχιστη διάρκεια **10λεπτά**)



**AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE**



**World Health
Organization**

American Heart
Association® 
Learn and Live™

Σας ευχαριστώ πολύ

Μακρυλλός Μιχάλης

Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Msc

Πτυχιούχος Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών

Master of Science(MedSci): Sports Nutrition

Πρόεδρος της Ομάδας Ειδικών Αθλητικής Διατροφής
του ΠΣΔΔ

