

Όταν προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες απ' όσες καταναλώνουμε, παρατηρείται αύξηση του σωματικού μας βάρους. Στην περίπτωση αυτή συστήνεται η αποφυγή «περιττών» θερμίδων, όπως είναι αυτές της ζάχαρης και των γλυκισμάτων.

Τα γλυκά όμως ανήκουν στην παράδοση σχεδόν κάθε λαού, αποτελούν συχνά το επιδόρπιο ενός νόστιμου γεύματος, συνοδεύουν πάντα τις γιορτές, προκαλούν ευχαρίστηση και μας ηρεμούν. Για να τα απολαύσουμε χωρίς τύψεις και χωρίς κίνδυνο να παχύνουμε, συστήνεται να αποφεύγουμε τις μεγάλες ποσότητες και όσα είναι πλούσια σε λιπίδια (π.χ. τούρτα, πάστες), να προτιμάμε τα γλυκά του ταψιού (π.χ. μπακλαβάς, κανταΐφι) από φύλλο και ξηρούς καρπούς και τα γλυκά του κουταλιού (π.χ. βύσσινο, κυδώνι).

Ως προς τα υγρά, ο οργανισμός μας χρειάζεται οπωσδήποτε **νερό**, αφού το σώμα μας αποτελείται κατά 60% από νερό, το οποίο ανανεώνει διαρκώς για να εκτελεστούν όλες οι απαραίτητες βιολογικές και βιοχημικές λειτουργίες του. Οι στερεές τροφές που τρώμε περιέχουν νερό, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Υψηλή περιεκτικότητα, δηλαδή περισσότερο από 90% νερό, περιέχουν τα λαχανικά, οι πατάτες, οι σούπες και τα φρούτα. Συνήθως όμως δεν αρκεί το νερό που προσλαμβάνουμε τρώγοντας τη στερεά τροφή μας. Έτσι τα υγρά που πίνουμε βοηθούν προκειμένου να καλύψουμε τις καθημερινές ανάγκες του σώματός μας σε νερό. Για το λόγο αυτόν συστήνεται να πίνουμε όποτε διψάμε, με «χρυσό κανόνα» την κατανάλωση 1,5 λίτρου, δηλαδή περίπου 6 ποτήρια την ημέρα.

Παρόλο που το συστατικό που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι το νερό, συχνά προτιμάμε τους χυμούς, τα αναψυκτικά και τα ροφήματα.



Εικ. 3.29 Οι φρέσκοι χυμοί δεν μπορούν να αντικατασταθούν από ανθρακούχα αναψυκτικά

Οι **χυμοί** έχουν κάποιες από τις ευεργετικές ιδιότητες των φρέσκων φρούτων, όπως βιταμίνες, μέταλλα και διατητηκές ίνες, κυρίως όταν πρόκειται για φρεσκοστυμμένους. Οι τυποποιημένοι χυμοί περιέχουν λιγότερα θρεπτικά συστατικά από τους φρεσκοστυμμένους. Αυτό συμβαίνει επειδή κατά την επεξεργασία τους (π.χ. παστερίωση) καταστρέφονται ή χάνονται ορισμένα από αυτά. Πολύ ευαίσθητη στη θερμοκρασία είναι για παράδειγμα η πολύτιμη βιταμίνη C. Επίσης δεν αποτελούνται όλοι οι τυποποιημένοι χυμοί κατά 100% από φρούτα, ενώ σε άλλους προσθέτουν ζάχαρη, συνεπώς περιέχουν περισσότερες θερμίδες αλλά λιγότερα θρεπτικά συστατικά, αποτελούνται δηλαδή και από «κενές» θερμίδες. Εάν πίνουμε αρκετούς τυποποιημένους χυμούς την ημέρα, κινδυνεύουμε επίσης να παχύνουμε. Για να γνωρίζουμε τι πίνουμε είναι σημαντικό, πριν αγοράσουμε τον τυποποιημένο χυμό, να διαβάσουμε στην **ετικέτα της συσκευασίας** τη σύνθεσή του και να επιλέγουμε μόνο όσους αποτελούνται 100% από χυμό, δηλαδή χωρίς προσθήκη ζάχαρης. Πάντα όμως είναι προτιμότεροι οι φρεσκοστυμμένοι χυμοί.

Τα ζαχαρούχα ανθρακούχα **αναψυκτικά** μας προσφέρουν κυρίως ζάχαρη, χωρίς να περιέχουν σχεδόν καθόλου

θρεπτικά συστατικά, δηλαδή ανήκουν στις τροφές με «κενές θερμίδες». Επιπλέον περιέχουν συνήθως «πρόσθετα» τροφίμων, δηλαδή χημικά συστατικά τα οποία είναι συντηρητικά ή χρώματα ή με τεχνητή γεύση-άρωμα ή έχουν άλλες ιδιότητες, για να είναι το αναψυκτικό ευχάριστο στον καταναλωτή (π.χ. με έντονο χρώμα, επιθυμητή γεύση και αίσθημα δροσιάς). Αν και τα πρόσθετα που χρησιμοποιούνται στη βιομηχανία τροφίμων είναι ελεγμένα, συστήνεται να περιορίζουμε την πρόσληψή τους όσο περισσότερο γίνεται.

Έχει διαπιστωθεί ότι τα παιδιά που πίνουν συστηματικά ή και σε καθημερινή βάση ζαχαρούχα αναψυκτικά, κινδυνεύουν να παχύνουν, ιδιαίτερα όταν παρακολουθούν και πολλές ώρες τηλεόραση, δηλαδή δεν έχουν αρκετή φυσική δραστηριότητα (παιχνίδι έξω, αθλητισμός). Τέλος, μην ξεχνάτε ότι τα αναψυκτικά «κόβουν» την όρεξη, προκαλώντας το αίσθημα του κορεσμού (φούσκωμα), λόγω της ζάχαρης που περιέχουν. Έτσι δεν τρώμε το γεύμα μας, με αποτέλεσμα να μην τροφοδοτούμε τον οργανισμό μας με τα συστατικά που χρειάζεται.

Τα **ροφήματα**, όπως μαύρο και πράσινο τσάι ή καφές έχουν διεγερτική δράση στο νευρικό σύστημα και δε συστήνονται στα παιδιά, ενώ το κακάο επιτρέπεται και για τις μικρότερες ηλικίες. Επίσης επιτρέπονται στα παιδιά και στους εφήβους τα αφεψήματα βοτάνων (π.χ. τσάι βουνού, χαμομήλι, φασκόμηλο κ.λπ.), τα οποία έχουν διαφορετικές ιδιότητες το καθένα, δεν παρουσιάζουν όμως διεγερτική δράση.

Στα **αλκοολούχα ποτά** ανήκουν όλα τα ποτά που περιέχουν οινόπνευμα. Τα κατατάσσουμε σε ελαφριά (όπως κρασί και μπύρα) τα οποία περιέχουν λιγότερο οινόπνευμα (περίπου 5-13%) και στα βαριά (ρακί, τσίπουρο, ούζο, ουίσκι, βότκα, λικέρ κ.ά.) με περισσότερη ποσότητα (περίπου 40-50%).

Έχει διαπιστωθεί ότι μικρές ποσότητες οινοπνεύματος τονώνουν στους ενήλικες την κυκλοφορία του αίματος και τη λειτουργία της καρδιάς. Έχει επίσης διαπιστωθεί ότι το κρασί και η μπύρα περιέχουν ορισμένα θρεπτικά συστατικά και αντιοξειδωτικές ουσίες.

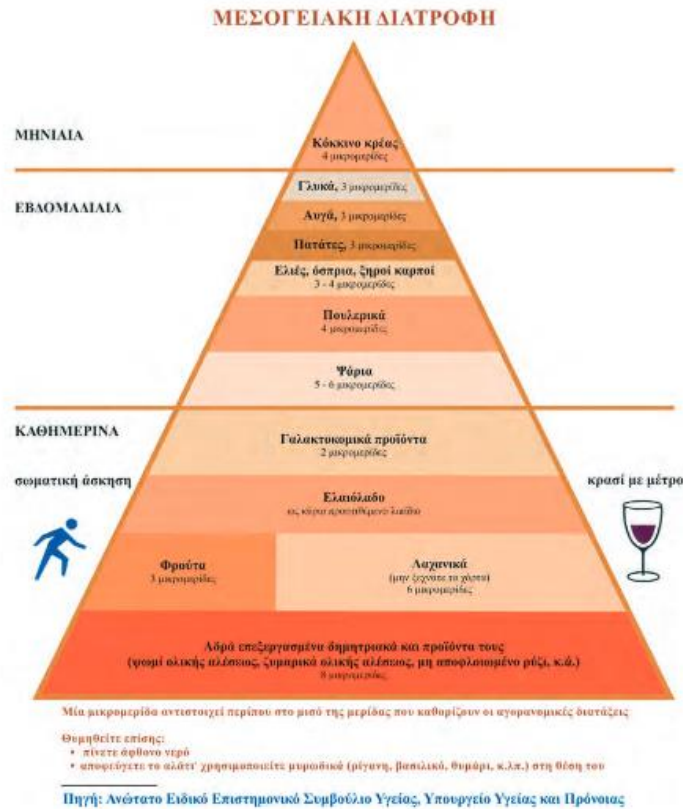
Όμως, από την άλλη πλευρά, υπάρχει το πρόβλημα του **αλκοολισμού**, που θέτει πολλά άτομα στο κοινωνικό «περίθωριο». Χάνουν τη δουλειά τους, την οικογένεια, την υγεία και την αξιοπρέπειά τους, επειδή ενοχλούν συνανθρώπους τους ή ζητιανεύουν ή παρανομούν συχνά για λιγοστά χρήματα, προκειμένου να ξαναγοράσουν οινοπνευματώδη ποτά.

Για να έχουμε τα οφέλη του ποτού, αποφεύγοντας συγχρόνως το κοινωνικό πρόβλημα του αλκοολισμού, συστήνεται η μέτρια κατανάλωση ποτών (1-2 ποτηράκια κρασί την ημέρα) από τους ενήλικες, πάντα με παρέα και με φαγητό. Όμως τα αλκοολούχα ποτά δεν πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων! Πολλά τροχαία ατυχήματα στους νέους οφείλονται σε υπερκατανάλωση οινοπνεύματος, συνήθως μετά από μια βραδινή έξοδο. Το μεθυσμένο άτομο έχει μειωμένα αντανακλαστικά και αλλοιωμένη συμπεριφορά, με συχνά δυσάρεστες και μοιραίες συνέπειες για το ίδιο και για τους συνανθρώπους του.

Τέλος, αναφέρουμε ότι το οινόπνευμα περιέχει αρκετές θερμίδες (7Kcal/gr) και ενδέχεται να προκαλέσει αύξηση βάρους σε περίπτωση που καταναλώνεται σε υπερβολικές ποσότητες.



Εικ. 3.30 Τα αλκοολούχα ποτά δε συμπεριλαμβάνονται στη διατροφή παιδιών και εφήβων



Εικ. 3.33 Η Ελληνική Μεσογειακή Δίαιτα

① Ανακεφαλαίωση

Τρώμε για να τροφοδοτήσουμε τον οργανισμό μας με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, προκειμένου να λειτουργήσει το σώμα μας φυσιολογικά. Επίσης μπορούμε με μια ισορροπημένη διατροφή να το προστατέψουμε από την εκδήλωση ασθενειών. Για να πετύχουμε τα παραπάνω, το καθημερινό διαιτολόγιο πρέπει να διακρίνεται από ισορροπία και ποικιλία. Ισορροπία σημαίνει ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε καθημερινά τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά), τα φρούτα και τα λαχανικά με ελαιόλαδο, καθώς και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Επίσης, μέσα στην εβδομάδα, να μην ξεχνάμε στα κύρια γεύματά μας το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, ενώ στα μικρά γεύματα τις ελιές, τους ξηρούς καρπούς και τα αβγά. Σπανιότερα συστήνεται το κόκκινο κρέας και τα γλυκίσματα, ενώ το κρασί επιτρέπεται μόνο για τους ενήλικες. Ποικιλία σημαίνει ότι καταναλώνουμε πολλά διαφορετικά τρόφιμα από κάθε ομάδα τροφίμων. Και αυτό γιατί καμία τροφή δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας, αλλά κάθε τρόφιμο προσφέρει και κάτι διαφορετικό. Τέλος, επειδή η παχυσαρκία αποτελεί πια πρόβλημα για όλο και περισσότερους ανθρώπους, είναι σημαντικό να μην παίρνουμε παραπάνω θερμίδες από εκείνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας. Στην προσπάθειά μας να διατηρήσουμε ή να αποκτήσουμε το φυσιολογικό σωματικό μας βάρος, είναι καθοριστική και η συστηματική φυσική δραστηριότητα που βοηθά να καταναλώνουμε περισσότερη ενέργεια.