

## Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων

Για να παραγγείλετε περισσότερα αντίγραφα αυτού του φυλλαδίου ή άλλες εκδόσεις που παρήχθησαν από την Υπηρεσία, επικοινωνήστε με τις Εκδόσεις της Υπηρεσίας για την Ποιότητα των Τροφίμων (Food Standards Agency Publications):

τηλ **0845 606 0667**  
 minicom **0845 606 0678**  
 φαξ **020 8867 3225**  
 email **foodstandards@eclogistics.co.uk**

### Άλλοι τίτλοι της σειράς αυτής

Σκέφτεστε να κάνετε μωρό (Thinking of having a baby)	FSA/0611/0802
Η διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας (Eating while you are pregnant)	FSA/0620/0802
Διατροφή για το θηλασμό (Eating for breastfeeding)	FSA/0629/0802
Το φαγητό του μωρού σας (Feeding your baby)	FSA/0638/0802
Το φαγητό του μικρού παιδιού σας (Feeding your toddler)	FSA/0674/0802
Το φαγητό του παιδιού σας που μεγαλώνει (Feeding your growing child)	FSA/0647/0802
Φαγητό για προχωρημένη ηλικία (Eating for later life)	FSA/0665/0802

Published by the Food Standards Agency 2002.

© Crown copyright 2002  
 Printed in England FSA/0656/0802 (Greek)

# άνθρωποι

# και φαγητό

φαγητό για  
καλή υγεία



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

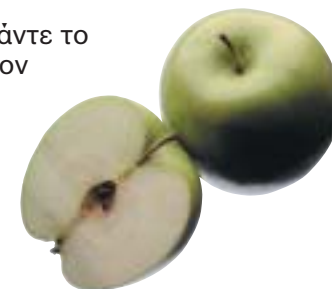
## Περιεχόμενα:

Τι θα πρέπει να τρώω;	1
Τι είναι μια μερίδα φρούτα και λαχανικά;	2
Θα πρέπει να μειώσω το αλάτι;	3
Και το ποτό;	4
Θα πρέπει να μειώσω τα λίπη;	5
Θα πρέπει η δίαιτά μου να διαφέρει από τη δίαιτα μιας γυναίκας της ηλικίας μου;	6
Θα πρέπει να έχω την ίδια διατροφή σε όλη την ενήλικη ζωή μου;	7
Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;	8

Μια ισορροπημένη διαίτα είναι σημαντική για την καλή υγεία και για τη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων και ορισμένων ειδών καρκίνου. Το φυλλάδιο αυτό περιέχει πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κάνετε μερικές επιλογές υγιεινών τροφών.

## **E** Τι θα πρέπει να τρώω;

- A** Για μια υγιεινή ισορροπημένη διαίτα στοχεύετε στο να κάνετε τα εξής:
  - Τρώτε τουλάχιστο πέντε μερίδες φρούτα και λαχανικά κάθε μέρα. Αυτά μπορεί να είναι φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα ή ένα ποτήρι χυμός. Δείτε **Τι είναι μια μερίδα φρούτα και λαχανικά**; στη σελίδα 2.
  - Τρώτε περισσότερα αμυλώδη τρόφιμα, όπως ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, δημητριακά και όσπρια (φασόλια, αρακά και φακές). Αυτά πρέπει ν' αποτελούν περίπου το ένα τρίτο της διατροφής σας.
  - Επιλέγετε άπαχο κρέας και αφαιρείτε το ξίγκι και την πέτσα.
  - Προσπαθείτε να τρώτε ψάρι δυο φορές τη βδομάδα, συμπεριλαμβανομένης μιας μερίδας λιπαρού ψαριού, όπως σκουμπρί ή σαρδέλες.
  - Ψήνετε το φαγητό σας στη σχάρα, κάντε το ποσέ, βράζετέ το, μαγειρεύετέ το στον ατμό ή μαγειρεύετέ το στο φούρνο μικροκυμάτων αντί να το τηγανίζετε ή να το ψήνετε στο φούρνο. Ή θα μπορούσατε να δοκιμάσετε το «στεγνό ψήσιμο στο φούρνο», χωρίς να προσθέτετε καθόλου λίπος.
  - Μειώστε την ποσότητα ζάχαρης στη δίαιτά σας.



## Ε Τι είναι μια μερίδα φρούτα και λαχανικά;

### Α 1 μερίδα = οποιοδήποτε από τα παρακάτω

- 1 μήλο, μπανάνα ή πορτοκάλι
- 2 δαμάσκηνα ή άλλο φρούτο με παρόμοιο μέγεθος
- 1/2 γρεϊπφρουτ ή αβοκάντο
- 2 ή 3 κουταλιές της σούπας λαχανικά (ωμά, μαγειρεμένα, κατεψυγμένα ή σε κονσέρβα)
- 2 με 3 κουταλιές της σούπας φρουτοσαλάτα (φρέσκια, στον ατμό ή σε κονσέρβα)
- 1/2 με 1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φρούτα (όπως σταφίδες και βερίκοκα)
- 1 χούφτα σταφύλια, κεράσια ή μούρα
- 1 μπολάκι του γλυκού σαλάτα
- 1 ποτήρι (150ml) χυμός φρούτου (όσο και να πίνετε ο χυμός φρούτων υπολογίζεται ως το πολύ 1 μερίδα την ημέρα)



## Ε Θα πρέπει να μειώσω το αλάτι;

- Α Το νάτριο στο αλάτι μπορεί να επιφέρει υψηλή αρτηριακή πίεση, που αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού. Γι αυτό θα πρέπει να προσπαθήσετε να μειώσετε το αλάτι που προσθέτετε στο φαγητό σας όταν το μαγειρεύετε ή όταν το σερβίρετε. Να θυμάστε να ελέγχετε τις ταμπελίτσες στα έτοιμα φαγητά για το περιεχόμενό τους σε νάτριο, πριν τα αγοράσετε. (Δείτε το **Δεδομένα και στατιστικές για το αλάτι** παρακάτω.)

Αντίθετα το κάλιο, έχει ωφέλιμη επίδραση στην αρτηριακή πίεση. Τα φρούτα και τα λαχανικά όπως οι μπανάνες, οι ντομάτες και τα αβοκάντο είναι όλα καλές πηγές καλίου.

## Δεδομένα και στατιστικές για το αλάτι

- 3/4 του αλατιού που τρώμε προέρχεται από τις κατεργασμένες τροφές
- ο κόσμος στο Ηνωμένο Βασίλειο τρώει περίπου 9 g αλάτι (περίπου 3,5 g νάτριο) την ημέρα, κατά μέσον όρο
- οι άνδρες θα πρέπει να λαμβάνουν περίπου 6 g αλάτι ή περίπου 2,5 g νάτριο την ημέρα
- 0,5 g νάτριο ή περισσότερο ανά 100 g, είναι πολύ.
- 0,1 g νάτριο ή λιγότερο ανά 100 g, είναι λίγο



## Ε Και το ποτό;

- Α** Οι άνδρες μπορούν να πίνουν μέχρι 3 με 4 μονάδες οινόπνευμα την ημέρα χωρίς σημαντικό κίνδυνο για την υγεία τους. Μία μονάδα είναι μισό πίντ κανονικής μπίρας, λάγκερ ή σάιντερ, ένα μικρό ποτήρι κρασί ή μία δόση 25 ml οινοπνευματωδών ποτών.

Η μεγάλη κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί ν' αυξήσει το βάρος σας, ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς καθώς επίσης μπορεί να οδηγήσει σε άλλα μακροχρόνια προβλήματα υγείας όπως υψηλή αρτηριακή πίεση. Για να βοηθηθείτε στη μείωση του οινοπνεύματος, μπορείτε να προσπαθήσετε να πίνετε ποτά με λιγότερο οινόπνευμα, μισά πίντ αντί για ολόκληρα ή να εναλλάσσετε τα οινοπνευματώδη με τα μη οινοπνευματώδη ποτά.

Προσπαθείτε να πίνετε τουλάχιστο 6 με 8 ποτήρια νερό την ημέρα, ή ακόμα περισσότερα αν αθλείστε. Αν δε σας αρέσει η γεύση του νερού, μπορείτε να δοκιμάσετε νερό με ανθρακικό, ή να προσθέσετε λίγο συμπυκνωμένο ή κανονικό χυμό φρούτου για να του δώσετε γεύση. Θα μπορούσατε επίσης να προσθέσετε μια φέτα λεμονιού ή λάιμ.



## Ε Θα πρέπει να μειώσω το λίπος;

- Α** Είναι σημαντικό να έχετε λίγο λίπος στη διαίτά σας. Το λίπος βοηθά το σώμα ν' απορροφήσει ορισμένες βιταμίνες και είναι μια καλή πηγή ενέργειας και απαραίτητων «λιπαρών οξέων» που το σώμα δε μπορεί να κατασκευάσει μόνο του. Αλλά το λίπος δεν πρέπει ν' αποτελεί περισσότερο του ενός τρίτου ενέργειας (ή θερμίδων) στη διαίτά σας. Κατά μέσον όρο οι άντρες στο Ηνωμένο Βασίλειο τρώνε περισσότερο λίπος από αυτό που χρειάζονται.

Αποφεύγετε τις λιπαρές τροφές, ιδιαίτερα τις πλούσιες σε κεκορεσμένο λίπος. Στα υψηλά σε κεκορεσμένο λίπος τρόφιμα περιλαμβάνεται το κόκκινο κρέας, οι κρεατόπιτες, τα λουκάνικα, το βούτυρο, τα τυριά, τα κέικ και τα μπισκότα που φτιάχνονται με υδρογονωμένα λίπη. Επιλέξτε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη, όπως το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο και τα σπορέλαια.



## Ε Θα πρέπει η διαίτά μου να διαφέρει από τη δίαιτα μιας γυναίκας της ηλικίας μου;

- Α Και οι άντρες και οι γυναίκες θα πρέπει ν' ακολουθούν μια ποικίλη και ισορροπημένη δίαιτα και να προσπαθούν να μην γίνουν υπέρβαροι.

Ιδιαίτερα οι άντρες πρέπει να προσπαθούν ν' αποφύγουν να παχύνουν υπερβολικά, διότι είναι πιθανότερο γι αυτούς ότι όλο το επιπλέον βάρος θα το πάρουν στην περιοχή της κοιλιάς. Αυτή είναι γνωστή ως κεντρική παχυσαρκία και αναφέρεται συνήθως ως σχήμα «μήλου». Το υπερβολικό βάρος στην περιοχή του στομαχιού αυξάνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών και διαβήτη.

Για τους άντρες που προέρχονται από την Αφρική ή την Καραϊβική και την Ασία (Ινδία, Πακιστάν και Μπαγκλαντές) φαίνεται ότι ο κίνδυνος να παρουσιάσουν διαβήτη, υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιοπάθειες είναι αυξημένος. Αυτό μπορεί να οφείλεται στην τάση τους να έχουν επιπλέον βάρος στην περιοχή της κοιλιάς.

Το υπερβολικό βάρος επίσης αυξάνει τον κίνδυνο της δημιουργίας καρκίνου. Και, η σοβαρή παχυσαρκία μπορεί να καταπονήσει τις αρθρώσεις σας.

Μια δίαιτα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος μπορεί να συντελέσει στο να πάρετε επιπλέον βάρος, όχι μόνο επειδή έχει πολλές θερμίδες, αλλά επίσης γιατί μπορεί να μειώσει την αίσθησή σας ότι χορτάσατε. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να καταλήξετε να τρώτε περισσότερο φαγητό απ' όσο χρειάζεστε. Γι αυτό προσπαθείτε να βεβαιώνετε ότι τα γεύματά σας έχουν ισορροπία υδατανθράκων, λευκώματος, λίπους και ινών.



## Ε Θα πρέπει να έχω την ίδια διατροφή σε όλη την ενήλικη ζωή μου;

- Α Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, όταν το σώμα σας αναπτύσσεται, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τρώτε αρκετό φαγητό για να καλύπτετε τις ανάγκες σας σε ενέργεια. Αλλά, καθώς μεγαλώνουμε, τείνουμε να χρειαζόμαστε λιγότερο φαγητό επειδή τα σώματά μας χρησιμοποιούν λιγότερη ενέργεια.

Στη ζωή σας θα πρέπει να προσαρμόζετε την ποσότητα φαγητού που τρώτε σύμφωνα με το πόσο φυσικά δραστήριο είστε. Όλοι παχαινουμε όταν η διαίτά μας παρέχει περισσότερη ενέργεια από αυτή που χρησιμοποιούμε.

Παρόλο που μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε την ποσότητα φαγητού που τρώτε, είναι πάντοτε σημαντικό να βεβαιώνετε ότι τρώτε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών, περιλαμβανομένης μιας ισορροπίας υδρογονανθράκων, λευκώματος, λίπους, ινών, βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων.



## Ε Από πού μπορώ να πάρω περισσότερες πληροφορίες;

- Α Αν έχετε κάποιες ανησυχίες, συμβουλευτείτε τον οικογενειακό σας γιατρό (GP), ή τηλεφωνήστε στο απευθείας ΕΣΥ (NHS Direct) στο 0845 46 47 ή επισκεφθείτε το [www.nhsdirect.nhs.uk](http://www.nhsdirect.nhs.uk)

Θυμηθείτε να ζητήσετε τη συμβουλή του οικογενειακού σας γιατρού πριν αρχίσετε ένα νέο πρόγραμμα ασκήσεων, ιδιαίτερα αν δεν έχετε ασκηθεί για κάμποσο καιρό.

Μπορείτε να μάθετε περισσότερα για τα τρόφιμα στο [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk)



[www.food.gov.uk/men](http://www.food.gov.uk/men)

