

Πρακτικές Οδηγίες «ΚΑΛΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ»

- ◆ Τα γεύματα είναι ανά **3ωρο**
- ◆ ΔΕΝ παραλείπεται ΚΑΝΕΝΑ γεύμα : αν φτάσει κανείς στο επόμενο γεύμα με άδειο στομάχι, θα καταναλώσει μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι θα έπρεπε
- ◆ Η λήψη νερού (υγρών γενικά) καλό θα είναι να γίνεται **30-60 min ΠΡΙΝ το γεύμα**, έτσι ώστε να μειώνεται η δίψα μετά το φαγητό.- **ΝΕΡΟ = 2 lt / 24ωρο**
- ◆ **ΜΑΣΑΤΕ** καλά κάθε γεύμα - Ξεκινάτε **ΠΑΝΤΑ** από τη σαλάτα
- ◆ Όταν υπάρχει **θερμιδική στέρηση** ή/ε σημαντική απώλεια βάρους οι καύσεις του οργανισμού μειώνονται & **ο μόνος τρόπος για να αντιμετωπιστεί αυτό το φαινόμενο είναι η αυξημένη φυσική δραστηριότητα & η άσκηση.** - 30 min - 1 ώρα περπάτημα / ημέρα
- Όπου Δημητριακά ή Ψωμί είναι ολικής άλεσης & χωρίς αλάτι ή ζάχαρη
- Όπου **ΣΑΛΑΤΑ** : ντομάτα, αγγούρι, μαρούλι, κολοκυθάκια, χόρτα, παντζάρια, λάχανο, καρότο, μπρόκολο, κουνουπίδι + 1 κ. σ. ΛΑΔΙ σε κάθε σαλάτα
- Όπου **ΛΑΔΕΡΟ** : φασολάκια = αρακά = μπάμιες = γεμιστά = μελιτζάνες ιμάμ = σπανακόρυζο
- Όπου **ΟΣΠΡΙΟ** : φακές = φασόλια = ρεβύθια = γίγαντες
- **ΦΡΟΥΤΑ (ισοδύναμα)** : 1 μήλο = 1 πορτοκάλι = 2 μανταρίνια = 2 μέτρια ακτινίδια = 1 γερμά = 1 (100 gr) ροδάκινο = 12-20 (75 gr) κεράσια = ½ (120 gr) μπανάνα = 1 νεκταρίνι = 200-250 gr καρπούζι = 4 δαμάσκηνα = 1 φλ. φράουλες = 200 gr πεπόνι = 3-4 βερίκοκα = 1 αχλάδι = 100 gr σταφύλι

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ σε ποσότητες :

1 πλαστικό ποτήρι = 200 gr & 1 ½ πλαστικό ποτήρι = 300 gr & 2 φρούτα = 1 ποτήρι χυμό & 65 gr φέτα = 1 μερίδα = 1 σπιρτόκουτο

ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ θερμιδικά :

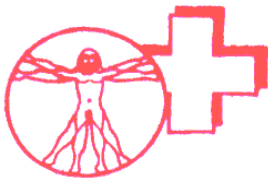
1 κούπα ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ = 2 κούπες ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ Σαλάτα (με απ' όλα) & 1 κούπα ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΦΡΙΚΑΣΕ = 2 παλάμες ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΤΑ

1 ΜΠΡΙΖΟΛΑ = 4 ΚΑΝΕΛΛΟΝΙΑ & 1 μερίδα ΨΑΡΙ ψητό = 6 ΓΑΡΙΔΕΣ σαγανάκι = 1 «Ομελέτα» = 1 Σουβλάκι τυλιχτό (αλάδωτη πίττα, χωρίς πατάτες)

1 κούπα μαυρομάτικα ΦΑΣΟΛΙΑ = 1 κούπα ΑΡΑΚΑΣ = 2 ΓΕΜΙΣΤΑ = 2 κούπες ΖΥΜΑΡΙΚΑ ολικής άλεσης = 2 κομμάτια ΠΙΤΣΑ σπέσιαλ

1 κούπα ΡΥΖΟΤΟ Παρμεζάνα = 1 κούπα ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ = 1 κούπα ΧΤΑΠΟΔΙ με κοφτό Μακαρονάκι

- Τα φαγητά είναι κανονικά μαγειρεμένα



ΓΕΝΙΚΕΣ Οδηγίες Ενίσχυσης του ΜΥΟ - ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

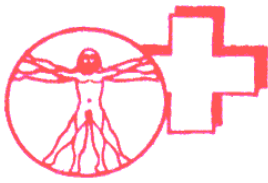
- ❖ Η πρόσληψη **25-30 gr πρωτεΐνης σε κάθε γεύμα**, κρεατίνης, βιταμίνης D & αντιοξειδωτικών φαίνεται πως προλαμβάνει τη **ΣΑΡΚΟΠΕΝΙΑ** & δρα ευεργετικά αν συνδυάζεται με τακτική σωματική δραστηριότητα 3-5 φορές/εβδομάδα.
- ❖ Η επαρκής πρόσληψη **ασβεστίου** από τη διατροφή μπορεί να μειώσει σημαντικά την απώλεια οστών (**ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑ / ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ**). Άρα η επαρκής πρόσληψη ασβεστίου, κυρίως μέσω της τροφής αλλά & μέσω συμπληρωμάτων, είναι απαραίτητη για την πρόληψη της οστεοπόρωσης και συνιστά ουσιαστική παράμετρο της θεραπείας της νόσου, κυρίως **σε συνδυασμό με βιταμίνη D**.

Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου;

η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη **ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ** είναι:

0-6 μηνών	360 mg
6-12μηνών	540 mg
1-10 ετών	800-1.000 mg
11-24 ετών	1.200-1.500 mg
Γυναίκες < 50 ετών	800-1.000 mg
Γυναίκες 50-65 ετών	1.000-1.500 mg
Γυναίκες 65+	1.500 mg
Εγκυμοσύνη + θηλασμός	1.200-1.500 mg
Εμμηνόπαυση	1.500 mg
Άνδρες 25-65 ετών	1.000 mg
Άνδρες >65 ετών	1.500 mg

- ❖ Προσλαμβάνετε επαρκή ποσότητα **ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D**. Το γάλα που είναι ενισχυμένο σε βιταμίνη D & τα δημητριακά του πρωινού, καθώς & η έκθεση του δέρματος στο φως του ήλιου αρκετές φορές την εβδομάδα αποτελούν καλές πηγές βιταμίνης D. **Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη D**, είναι : τα παχιά ψάρια (ρέγκα, σκουμπρί, σολομός, σαρδέλα και τόνος), το συκώτι, ο κρόκος του αυγού, το βούτυρο, το τυρί, κ.α.
- ❖ Καταναλώνετε γάλα ή αλλά γαλακτοκομικά προϊόντα **που περιέχουν λακτόζη**, εφόσον δεν υπάρχει πρόβλημα δυσανεξίας στη λακτόζη. **Η λακτόζη βελτιώνει την απορρόφηση του ασβεστίου**.
- ❖ Αποφύγετε το **κάπνισμα**, την κατανάλωση περισσότερων από ένα ή δυο **αλκοολούχων ποτών** την ημέρα (1 ποτό = 5 oz κρασί ή 12 oz μπύρα) ή την υπερβολική κατανάλωση **καφεΐνης** τα οποία **αυξάνουν την απώλεια οστικής μάζας**.
- ❖ **Άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την απορρόφηση ασβεστίου είναι, το στρες, η έλλειψη σωματικής άσκησης και η πρόοδος της ηλικίας.**



ΓΕΝΙΚΕΣ Οδηγίες Ενίσχυσης του ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

- ◆ Καλή φυσική κατάσταση - Σωστή και συστηματική άσκηση, χωρίς υπερβολές.
- ◆ **Αποχή από εθιστικές ουσίες (νικοτίνη, κ.α.)**
- ◆ Σωστή και επαρκής ανάπαυση (ύπνος)
- ◆ **Διατροφή πλούσια σε αντι-οξειδωτικά στοιχεία (φρέσκα φρούτα, λαχανικά, ψάρια, ωμό ελαιόλαδο, σύνθετους υδατάνθρακες, ωμούς ξηρούς καρπούς)**
- ◆ Χρήση με μέτρο : γαλακτοκομικών χαμηλών σε λιπαρά, κρέατος (κοτόπουλο, γαλοπούλα)
- ◆ **Αποχή από κορεσμένα λιπαρά, ζάχαρη, τυποποιημένα τρόφιμα, κόκκινο κρέας.**
- ◆ **Επαρκής ενυδάτωση : 6 – 8 ποτήρια νερό // 24ωρο (και το χειμώνα)**

Για την καλή λειτουργία του ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ Συστήματος - και όχι μόνο

απαραίτητα ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	ΠΗΓΕΣ προέλευσης των ιχνοστοιχείων
• Βιταμίνη Α <i>Βελτιώνει τη δραστηριότητα των ανοσοκυττάρων</i>	Γάλα - Γαλακτοκομικά προϊόντα – Συκώτι – Αυγό Καρότο – Γλυκοπατάτα – Βερίκοκο – Κίτρινα λαχανικά
• Βιταμίνη Ε <i>Απαραίτητη για την προστασία των κυτταρικών μεμβρανών</i>	Ελαιόλαδο Φύτρα σταριού – στα ΠΛΗΡΗ Δημητριακά (ολικής άλεσης) ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί (φυστίκια)
• Βιταμίνη C <i>Σημαντική στην παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων</i>	Ντομάτα – Εσπεριδοειδή – Φράουλα - Πεπόνι Μαϊντανό – Πράσινη πιπεριά – Λάχανο - Ραπανάκι
• Βιταμίνη Β6, Β12, Φυλλικό Οξύ <i>Ομαλή παραγωγή ανοσοκυττάρων, κ.α.</i>	Γάλα – Κρέας – Τυρί – Αυγό – Ψάρι Πράσινα φυλλώδη λαχανικά – Όσπρια – Φύτρο σταριού ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί - Σταφίδα - Δαμάσκηνο
• Χαλκός <i>Συμμετοχή στο μεταβολισμό των λεμφοκυττάρων</i>	Συκώτι – Θαλασσινά – Αυγό στα ΠΛΗΡΗ Δημητριακά (ολικής άλεσης) – Βρώμη ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί (αμύγδαλα) - Όσπρια
• Σίδηρος <i>Συμμετοχή στην ολοκλήρωση της φλεγμονώδους αντίδρασης & στη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων</i>	Συκώτι – Κρέας – Αυγό Πράσινα φυλλώδη λαχανικά – Όσπρια Ξερά φρούτα
• Μαγνήσιο <i>Μέσω του θύμου αδένος, επηρεάζει την παραγωγή λεμφοκυττάρων</i>	Μπανάνα – Γαλακτοκομικά - Θαλασσινά στα ΠΛΗΡΗ Δημητριακά (ολικής άλεσης) – Όσπρια ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί – Πράσινα Λαχανικά - Κακάο
• Μαγγάνιο <i>Συμμετοχή στη φλεγμονώδη αντίδραση</i>	Πράσινα Λαχανικά - Φρούτα - ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί στα ΠΛΗΡΗ Δημητριακά (ολικής άλεσης) – Όσπρια
• Σελήνιο <i>Σε έλλειψη του αυξάνει ο κίνδυνος λοιμώξεων</i>	Κρέας – Θαλασσινά – Αυγό – Φρούτα Πράσινα Λαχανικά - ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί στα ΠΛΗΡΗ Δημητριακά (ολικής άλεσης) – Όσπρια
• Ψευδάργυρος <i>Συμμετέχει σε πολλές κυτταρικές λειτουργίες</i>	Οστρακοειδή - Φύτρο σταριού – Κρέας – Αυγό - Ψάρι στα ΠΛΗΡΗ Δημητριακά (ολικής άλεσης) ΩΜΟΙ Ξηροί καρποί