

Πυραμίδα Διατροφής



Η Μεσογειακή Δίαιτα – Μεσογειακή Πυραμίδα

Η Μεσογειακή Πυραμίδα βασίζεται στη Διατροφή των Κρητικών και γενικά των μεσογειακών λαών της δεκαετίας 1960. Προβλήματα υγείας, όπως οι καρδιοπάθειες, ο καρκίνος, η παχυσαρκία και ο διαβήτης, παρουσιάζονταν μεμονωμένα και σε ελάχιστο βαθμό συγκριτικά με μεταγενέστερα χρόνια στις περιοχές αυτές την προαναφερθείσα περίοδο. Η Μεσογειακή Πυραμίδα δείχνει εικονικά έναν Οδηγό Ημερήσιας Διατροφής.

Με τον όρο Μεσογειακή Δίαιτα τονίζεται η ανάγκη για επιστροφή σε μια δίαιτα πλούσια σε όσπρια, ελαιόλαδο, φρούτα, λαχανικά και λιγότερα κόκκινα κρέατα, κυρίως για λόγους υγείας. Η Μεσογειακή Δίαιτα αποτελείται από διάφορες ομάδες τροφών που ενσωματώνονται σε μια πυραμίδα όπου τα φαγητά στη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται περισσότερο, ενώ οι επιλογές τροφίμων

προς το πάνω μέρος της πυραμίδας θα πρέπει να ελαττώνονται σε ποσότητα και συχνότητα κατανάλωσης.

Εξάλλου, ας μην ξεχνούμε ότι αν αφαιρέσουμε τη βάση της πυραμίδας αυτή θα καταρρεύσει, ενώ αν κάνουμε το ίδιο για το πάνω μέρος της πυραμίδας αυτή θα παραμείνει όρθια. Κάτι ανάλογο συμβαίνει και στη διατροφή μας.

Οι ομάδες τροφών είναι:

- Ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πλιγούρι, άλλα δημητριακά και πατάτες
- Λαχανικά
- Φρούτα
- Φασόλια, άλλα όσπρια και ξηροί καρποί
- Ελαιόλαδο και ελιές
- Τυρί και γιαούρτι
- Ψάρια
- Πουλερικά
- Αυγά
- Γλυκίσματα
- Κόκκινο Κρέας

Οι τροφές κοντά στη βάση της Πυραμίδας πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Σύμφωνα πάλι με τη Μεσογειακή Πυραμίδα, επιβάλλεται καθημερινά συστηματική σωματική άσκηση και το κρασί με μέτρο. Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας βρίσκεται το κόκκινο κρέας, που συνιστάται η κατανάλωση του λίγες μόνο φορές το μήνα.

Ποσότητες που πρέπει να καταναλώνονται από την κάθε ομάδα τροφών δεν διευκρινίζονται, επειδή η πυραμίδα αποτελεί έναν οδηγό διατροφής και όχι συγκεκριμένο διαιτολόγιο για το κάθε άτομο ξεχωριστά. Εξάλλου, οι ποσότητες από την κάθε ομάδα τροφών για το κάθε άτομο, είναι συγκεκριμένες και διαφέρουν από άτομο σε άτομο για να πληρούν τις ανάγκες του τόσο σε θερμίδες όσο και σε θρεπτικές ουσίες. Η θερμιδική και θρεπτική αξία της δίαιτας/ διατροφής του καθενός

ορίζεται σύμφωνα με το γένος, τις ανθρωπομετρικές παραμέτρους και την φυσική ή παθολογική κατάσταση.

Διατροφικοί Κανόνες για Υγεία και Μακροζωία

Στοχεύστε στην Υγεία & στην Καλή Φυσική Κατάσταση

- Στοχεύστε σε ένα Υγιές Βάρος
- Γυμναστείτε καθημερινά

Θέστε τα θεμέλια για μια Υγιεινή Βάση

- Θέστε την πυραμίδα υγιεινής διατροφής σαν οδηγό διατροφής
- Τρώτε καθημερινά ποικιλία από ολοσίταρα δημητριακά (ολικής αλέσεως)
- Τρώτε καθημερινά ποικιλία από φρούτα και λαχανικά
- Διατηρήστε τα τρόφιμα ασφαλή για κατανάλωση

Διαλέξτε προσεκτικά / επιλεκτικά

- Διαλέξτε μια διατροφή που να είναι μειωμένη σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και μέτρια σε ολικό λίπος
- Διαλέξτε τα κατάλληλα ροφήματα και τρόφιμα για μέτρια κατανάλωση ζάχαρης.
- Διαλέξτε και προετοιμάστε φαγητά με λιγότερο αλάτι

Αν πίνετε αλκοόλ, κάντε το με μέτρο (1 μερίδα αλκοόλ /μέρα για γυναίκες , 2 μερίδες /μέρα για άντρες. 1 μερίδα αλκοόλ = 1 ½ φλ. μύρα= 150ml κρασί =45ml

ουίσκι /βότκα /κονιάκ = 45ml λικέρ. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τα παιδιά και ορισμένες κατηγορίες ενηλίκων θα πρέπει να αποφεύγουν το αλκοόλ).