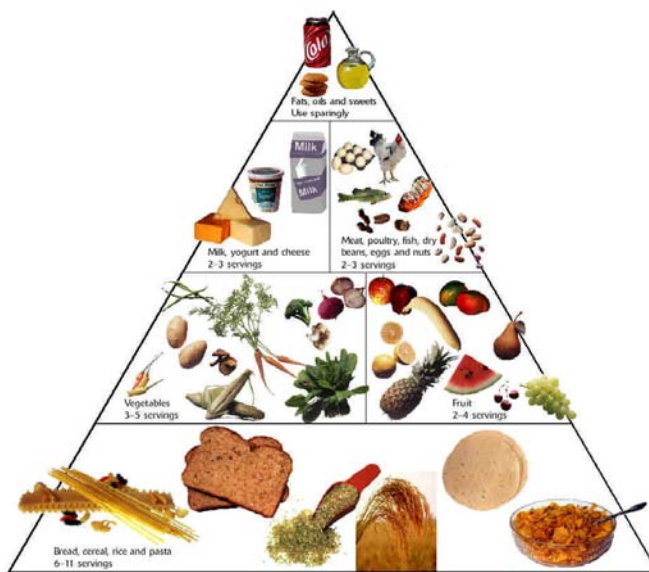


## ΟΙ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Ο σύγχρονος **ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ** συμπεριλαμβάνει τα ακόλουθα στοιχεία:



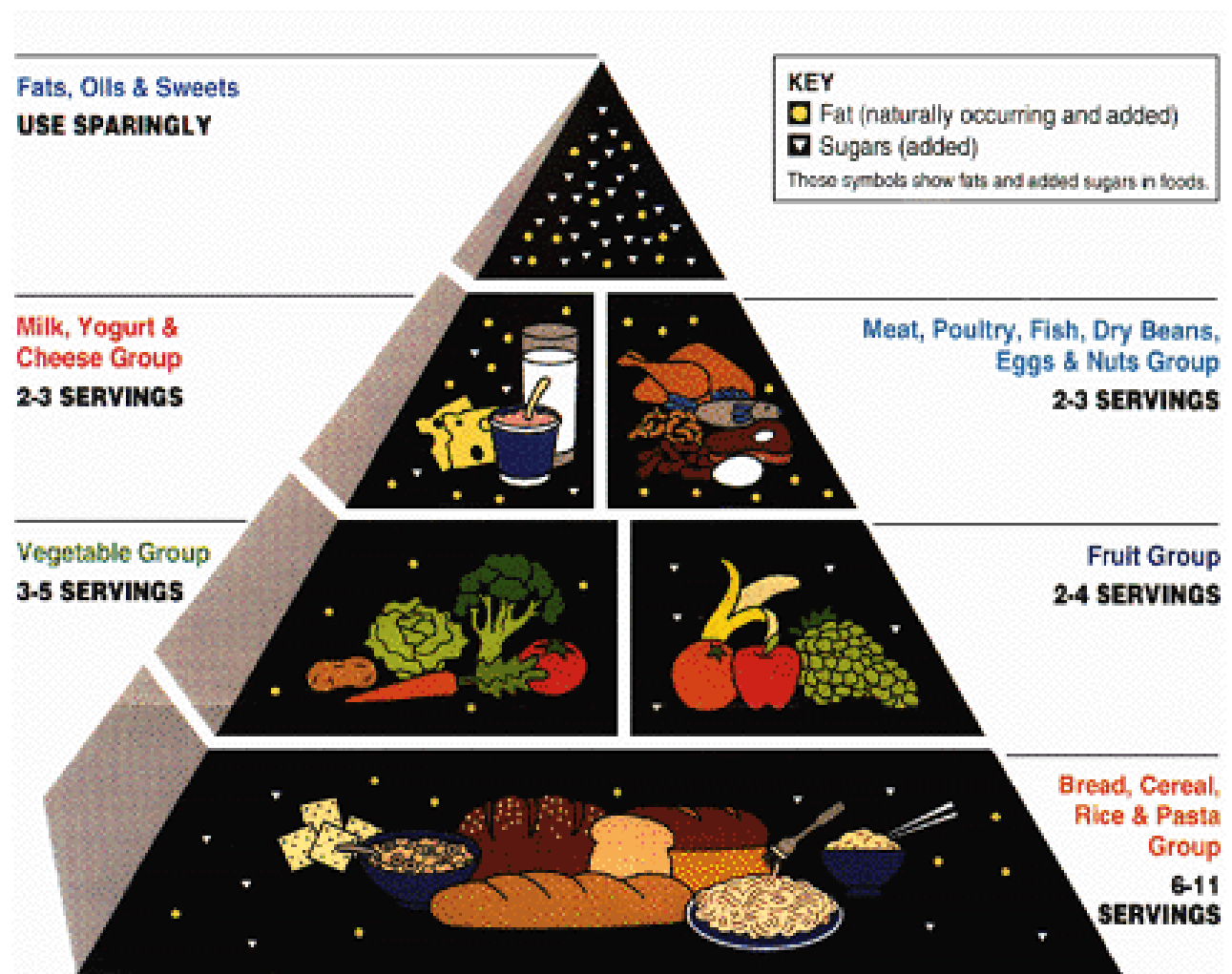
- **Ψωμιά, Δημητριακά, Ρύζι και Μακαρόνια (6 με 11 μερίδες):** Οι υδατάνθρακες παίζουν βασικό ρόλο σε όλα τα διαιτολόγια. Μια λογική εξήγηση που δίνεται για το γεγονός ότι οι υδατάνθρακες τοποθετούνται στη βάση της πυραμίδας είναι πως όταν γεμίζουμε το στομάχι μας με υδατάνθρακες τρώμε λιγότερο λίπος. Όταν το USDA δημιούργησε την πυραμίδα, το 1992, το κυρίως μήνυμα ήταν πως «το λίπος είναι κακό». Αλλά δεν είναι όλα τα λίπη «κακά» αλλά ούτε και όλοι οι υδατάνθρακες «καλοί».
- **Λαχανικά (3 με 5 μερίδες) και Φρούτα (2 με 4 μερίδες):** Ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φρούτα και λαχανικά είναι ο

καλύτερος τρόπος να παραμείνουμε υγιείς. Αν υπάρχει κάτι που έχει «αποδειχτεί» στις διατροφικές έρευνες τότε είναι πως η κατανάλωση πολλών φρούτων και λαχανικών μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, μερικών ειδών καρκίνου, και μερικών χρόνιων παθήσεων.

- **Κρέας, Πουλερικά, Ψάρια, Όσπρια, Αυγά και Ξηροί καρποί (2 με 3 μερίδες):** Αυτή βασικά είναι η ομάδα των πρωτεϊνών. Όλοι χρειαζόμαστε πρωτεΐνες για να έχουμε υγιείς ιστούς και για την καλή λειτουργία του σώματος, χωρίς όμως να χρειάζεται να υπερβάλλουμε. Μερικές πηγές πρωτεϊνών είναι καλύτερες από άλλες όμως όλα τα προαναφερόμενα τρόφιμα μπαίνουν στην ίδια κατηγορία, και έτσι έχουμε τα υγιεινά ψάρια δίπλα από το μπέικον και τα λουκάνικα.
- **Γάλα, Γιαούρτι και Τυριά (2 με 3 μερίδες):** Το ασβέστιο που υπάρχει στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών και των δοντιών. (Χρειάζονται βεβαίως και άσκηση, όπως και βιταμίνη Δ). Όμως δεν χρειάζονται όλοι την ποσότητα ασβεστίου που παρέχουν τα τρία ποτήρια γάλα (1000 χιλιογράμμα) τη μέρα, και υπάρχουν αμφιβολίες αν τα γαλακτοκομικά προϊόντα όντως είναι ο καλύτερος τρόπος αποφυγής και πρόληψης της οστεοπόρωσης.
- **Λίπη, Έλαια και Ζαχαρώδη (με προσοχή και μέτρο):** Όταν δημιουργήθηκε ο Οδηγός Υγιεινής Διατροφής, οι δημιουργοί πολιτικής ήθελαν να στείλουν ένα απλό μήνυμα όσο αφορά την πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων: Τρώτε πιο λίγο λίπος και θα έχετε καλύτερα επίπεδα χοληστερίνης και πιο υγιείς καρδιά. Η δήλωση αυτή προκάλεσε λιποφοβία που όμως δεν φαίνεται να είχε και πολύ καλά αποτελέσματα όσο αφορά τις παθήσεις της καρδιάς.

Αντίθετα, μάλλον έχει συμβάλει στην επιδημία της παχυσαρκίας και του διαβήτη μιας και οι άνθρωποι αντικαθιστούσαν τα λίπη με απλούς υδατάνθρακες. Η φοβία του λίπους επίσης κρατά τους καταναλωτές μακριά και από τα υγιεινά λίπη – μονοακόρεστα και πολυακόρεστα.

## **USDA Food Guide Pyramid**



USDA and the US Department of Health and Human Services

Η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής περιλαμβάνει:

- **Ολικής Άλεσης Τρόφιμα (στα περισσότερα γεύματα).** Το σώμα χρειάζεται υδατάνθρακες κυρίως για ενέργεια. Οι πηγές υδατανθράκων είναι οι ολικής άλεσης σπόροι όπως το αλεύρι βρώμης, το ολοσίταρο αλεύρι, και το μαύρο ρύζι. Προσφέρουν το εξωτερικό (πίτουρο) και εσωτερικό (σπέρμα) στρώμα μαζί με το γεμάτο ενέργεια άμυλο. Το σώμα δεν μπορεί να

αφομοιώσει τους σπόρους αυτούς τόσο γρήγορα όσο τους επεξεργασμένους υδατάνθρακες – αυτούς που προέρχονται από το άσπρο αλεύρι για παράδειγμα. Αυτό παρεμποδίζει τη ζάχαρη του αίματος και την ινσουλίνη από το ψηλώσει πολύ γρήγορα και απότομα να πέσει. Αυτός, ο καλύτερος έλεγχος της ζάχαρης του αίματος και της ινσουλίνης κρατά την πείνα σε έλεγχο και μπορεί να εμποδίσει τη δημιουργία διαβήτη.

- **Φυτικά έλαια.** Μπορεί να εκπλαγείτε από το γεγονός ότι η Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής βάζει μερικά έλαια κοντά στη βάση της πυραμίδας καθιστώντας τα υγιεινά. Παρόλο που αυτή η συμβουλή είναι αντίθετη από την κοινή σοφία, ευθυγραμμίζεται με τα ευρήματα των μελετών που έχουν γίνει, όπως επίσης και με τις κοινές διατροφικές συνήθειες. Προσοχή όμως γιατί η συμβουλή αυτή αναφέρεται στα φυτικά έλαια και όχι όλων των ειδών τα λίπη. Με τον όρο «φυτικά έλαια» εννοούνται το ελαιόλαδο, το canola (ελαιοκράμβης), το soy, το ηλιέλαιο, το φιστικέλαιο και άλλα. Αυτά τα υγιεινά έλαια, όχι μόνο καλυτερεύουν τα επίπεδα χοληστερίνης (αν καταναλώνονται στη θέση των επεξεργασμένων υδατανθράκων) αλλά μαζί προστατεύουν και την καρδιά από ξαφνικά, και ενδεχομένως, θανατηφόρα προβλήματα ρυθμών της καρδιάς.
- **Λαχανικά (πληθώρα) και Φρούτα (2 με 3 φορές).** Ένα διαιτολόγιο πλούσιο σε φρούτα και λαχανικά μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων, να προστατεύσει από διάφορα είδη καρκίνου, να χαμηλώσει την υπέρταση, να προστατεύσει από εντερικές παθήσεις, να προστατεύσει από καταρράκτη. Άρα προσθέστε ποικιλία φρούτων και λαχανικών στο διαιτολόγιο σας και ξυπνήστε τον ουρανίσκο σας.
- **Ψάρια, Πουλερικά και Αυγά (0 με 2 φορές).** Αυτά τα τρόφιμα είναι πλούσιες πηγές πρωτεΐνης. Μια πληθώρα επιστημονικών ερευνών εισηγείται πως η κατανάλωση ψαριών μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπαθήσεων. Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα είναι επίσης καλή πηγή πρωτεΐνης και είναι αρκετά χαμηλά σε κορεσμένο λίπος. Τα αυγά, που έχουν κατηγορηθεί ακραίως λόγω της περιεκτικότητάς τους σε χοληστερίνη δεν είναι τόσο «κακά» όσο θεωρούνται. Κατ' ακρίβεια ένα αυγό για πρόγευμα είναι καλύτερο από τα ντόνατς που ψήνονται σε υδρογονοποιημένα έλαια ή από άλλα αμυλούχα τρόφιμα φτιαγμένα από ραφιναρισμένο αλεύρι.
- **Ξηροί καρποί και όσπρια (1 με 3 φορές).** Οι ξηροί καρποί και τα όσπρια είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεΐνης, κυτταρίνης, βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Τα όσπρια περιλαμβάνουν τα φασόλια, τα ρεβίθια, τις φακές, και άλλους καρπούς που πωλούνται αποξηραμένοι. Πολλά είδη ξηρών καρπών περιέχουν λίπη τα οποία θεωρούνται υγιεινά και η συσκευασία ορισμένων (αμύγδαλα, καρύδια, ελαιοκάρυο, φιστίκια, φουντούκια και φιστίκια Αιγίνης) μπορούν τώρα να φέρουν ετικέτα η οποία να δηλώνει πως είναι υγιεινά για την καρδιά.
- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (1 με 2 φορές).** Το χτίσιμο των οστών και η διατήρηση τους δυνατά χρειάζεται ασβέστιο, βιταμίνη Δ, άσκηση και πολλά άλλα. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα παραδοσιακά ήταν η κύρια πηγή ασβεστίου. Όμως υπάρχουν και άλλες υγιεινές πηγές ασβεστίου που δεν περιέχουν κορεσμένο λίπος.
- **Κόκκινο κρέας και Βούτυρο (σπάνια):** Αυτά βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας γιατί περιέχουν κορεσμένα λίπη.
- **Άσπρο ρύζι, άσπρο ψωμί, πατάτες, μακαρόνια και ζαχαρωτά (σπάνια):** Αυτά τα τρόφιμα βρίσκονται στην κορυφή αυτής της πυραμίδας σε αντίθεση από άλλες πυραμίδες διατροφής γιατί αυτά τα ευρείας χρήσεως τρόφιμα μπορούν να ψηλώσουν τη ζάχαρη του αίματος ορμητικά και να προκαλούν: αύξηση του βάρους, διαβήτη, καρδιακές παθήσεις και άλλες χρόνιες διαταραχές της υγείας.
- **Πολυβιταμίνες:** Μια πλήρης πολυβιταμίνη με ιχνοστοιχεία μπορεί να γεμίσει τα κενά θρεπτικών συστατικών από ανθυγιεινή διατροφή και τυχόν ελλείψεις, αλλά κατ' ουδέν λόγο δεν αναπληρώνει την ανάγκη για υγιεινή διατροφή.

- **Αλκοόλ (με μέτρο):** Αποτελέσματα ερευνών εισηγούνται πως η κατανάλωση ενός αλκοολούχου ποτού τη μέρα μειώνει το ενδεχόμενο καρδιακών παθήσεων. Όμως προσοχή γιατί έχει και τα δυσάρεστά του!

# Healthy Eating Pyramid

