

«Ισορροπημένη διατροφή = Υγεία»

Δίαιτες ... δίαιτες ... δίαιτες.



Η Άννα έχει επισκεφτεί τους θείους και την ξαδέρφη της τη Μαίρη στην Αθήνα. Οι δύο κοπέλες συζητούν για δίαιτες.

Άννα:

Πάλι πήρα κιλά! Δεν αντέχω άλλο! Πώς θα καταφέρω να τα χάσω μέχρι να αρχίσει το πανεπιστήμιο;

Μαίρη:

Μια χαρά είσαι.

Άννα:

Τι μια χαρά! Δεν βλέπεις πόσο με στενεύει το τζιν μου; Πρέπει να κάνω δίαιτα!

Μαίρη:

Τι δίαιτα; Γιατί δεν μειώνεις λίγο αυτά που τρως; Θα χάσεις το βάρος που θέλεις αργά και σταθερά.

Άννα:

Μια φίλη μου στο πανεπιστήμιο μού σύστησε μια χημική δίαιτα.

Μαίρη:

Χημική δίαιτα; Τι σημαίνει αυτό;

Άννα:

Με αυτά που τρως επηρεάζεις τον μεταβολισμό σου και χάνεις κιλά πολύ γρήγορα. Μπορείς να χάσεις και δύο κιλά σε μια βδομάδα.

Μαίρη:

Σοβαρά; Και τι τρως;

Άννα:

Τις τρεις πρώτες μέρες τρως μόνο κρέας, κοτόπουλο, για παράδειγμα, τις τρεις επόμενες μόνο πατάτες, μετά για τρεις μέρες τρως μόνο φρούτα.

Μαίρη:

Μα τι λες, βρε Άννα, γίνεται να τρως μόνο κρέας ή μόνο πατάτες και αυτό για τρεις συνεχόμενες μέρες;

Άννα:

Γίνεται, πώς δεν γίνεται!

Μαίρη:

Μα, αν το κάνεις αυτό, θα χρειαστεί στο τέλος να σε πάμε στο νοσοκομείο, δεν αντέχει κανένας άνθρωπος με αυτά που λες.

Άννα:

Ναι, αλλά με αυτόν τον τρόπο χάνεις γρήγορα τα κιλά που θέλεις.

Μαίρη:

Μα βάρος μπορείς να χάσεις και με πιο απλό τρόπο, δεν χρειάζεται να υποφέρεις τόσο! Θα αρρωστήσεις! Θα σου βρω εγώ μια δίαιτα που και τα κιλά σου θα χάσεις και δεν θα χρειαστεί να σε τρέχουμε στο νοσοκομείο!

Άννα:

Τώρα μου θυμίζεις τη μαμά μου! Όλο μου λέει «να προσέχεις τι τρως! Όχι όλο



έτοιμα και σαχλαμάρες από τα φαστφουντάδικα!». Η αλήθεια είναι ότι από τότε που άρχισα να μαγειρεύω λίγο στη Θεσσαλονίκη, μην φανταστείς τίποτα δύσκολο, τίποτα φακές, φασολάκια με πατάτες, κανένα σπανακόρυζο, τρώω καλύτερα και το διασκεδάζω κιόλας!

Μαίρη: Και η μαμά έτσι λέει, ότι η μαγειρική είναι μια πολύ ωραία απασχόληση.

Θεία Ελένη: Κορίτσια, ελάτε, έτοιμη η ψαρόσουπα.

Άννα: Ερχόμαστε, μαμά.



- 1) Πού βρίσκεται η Άννα;
- 2) Ποιο είναι το πρόβλημα της Άννας;
- 3) Τι είναι μια χημική δίαιτα;
- 4) Τι προτείνει η Μαίρη στην Άννα;
- 5) Τι μαγειρεύει η Άννα στη Θεσσαλονίκη;

ΠΩΣ ΠΡΟΤΕΙΝΩ ΚΑΤΙ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟΝ

Γιατί δεν μειώνεις λίγο αυτά που τρως και θα χάσεις το βάρος που θέλεις αργά και σταθερά = (Μείωσε λίγο αυτά που τρως και θα χάσεις το βάρος που θέλεις αργά και σταθερά)

- Τι να μαγειρέψω αύριο; Τι θα ήθελες;
- **Γιατί δεν κάνεις** ένα σπανακόρυζο. Καιρό έχουμε να φάμε.
(Κάνε ένα σπανακόρυζο)

Γιατί δεν + Ρήμα (στον Ενεστώτα)..... ;
Θα σε συμβούλευα να...
Θα σου έλεγα να ...



Τώρα πρότεινε κι εσύ ευγενικά...

- Ο φίλος σου έχει πονόδοντο. Πρότεινέ του να πάει στον γιατρό.
- Η μητέρα σου θέλει να φτιάξει ένα γλυκό για το Σαββατοκύριακο, αλλά δεν ξέρει ποιο. Πρότεινέ της να κάνει εκείνο το γλυκό με την κρέμα που σου αρέσει πολύ.
- Ο πατέρας σου έχει καλέσει τον διευθυντή του για φαγητό. Η μητέρα δεν ξέρει τι να μαγειρέψει. Πρότεινέ της ένα φαγητό που το μαγειρεύει καλά.

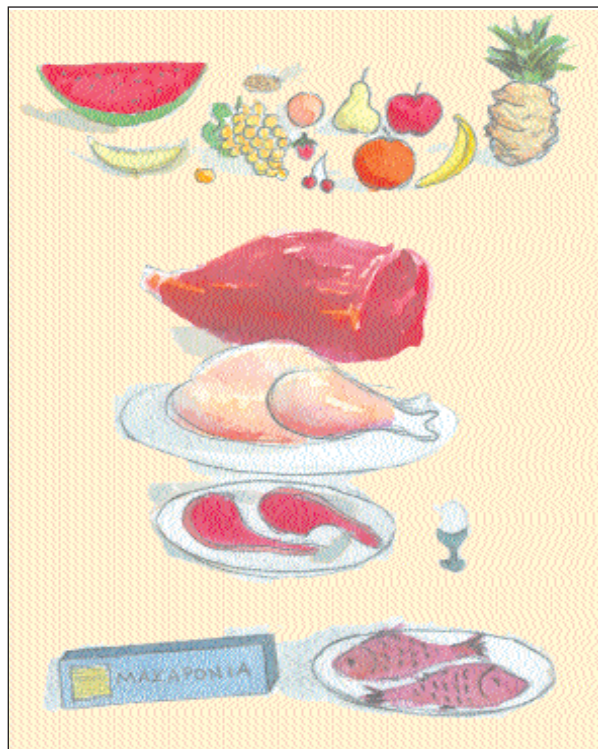
Υγιεινή διατροφή = ισορροπία στα γεύματα

Η Άννα και η Μαίρη έψαξαν στο Διαδίκτυο για δίαιτες και υγιεινή διατροφή. Δείτε παρακάτω τι βρήκαν.

A. Ισορροπημένα γεύματα

Το μυστικό της καλής διατροφής βρίσκεται σε πολύ απλούς κανόνες. Πρέπει να τρώμε ποικίλες τροφές, ούτε πάρα πολύ ούτε λίγο και να τρώμε τρία με τέσσερα γεύματα, πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό. Για να είναι σωστά τα γεύματά σου: να τρως ένα γαλακτοκομικό προϊόν, ένα φρούτο ή ένα ωμό λαχανικό και ψωμί σε κάθε γεύμα, κρέας ή ψάρι μία φορά την ημέρα, ένα ωμό λαχανικό στο μεσημεριανό και τροφές με άμυλο (μακαρόνια, πατάτες, ρύζι ...) στο βραδινό ή αντίστροφα.

(Nadia Benlakhel, *Ξέρουμε τι τρώμε; με αλλαγές*)



B. Μεσογειακή διατροφή: μια άλλη πρόταση για ισορροπημένη διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως ένα από τα πρότυπα ισορροπημένης διατροφής. Στηρίζεται κυρίως στα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα όσπρια, λιγότερο στο κρέας και ακόμη λιγότερο στα λιπαρά. Κύριο συστατικό της μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Όλα τα φαγητά μαγειρεύονται με ελαιόλαδο.

Παρακάτω υπάρχουν προτάσεις για το φαγητό της εβδομάδας:

- 2 φορές την εβδομάδα όσπρια για μεσημεριανό
- 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι ή κρέας
- 3-4 φορές την εβδομάδα λαδερό ή ρύζι ή ζυμαρικά (μεσημεριανό-βραδινό)
- καθημερινά 1-2 μέτριες φέτες ψωμί
- καθημερινά γαλακτοκομικά (γάλα ή γιαούρτι ή τυρί)
- καθημερινά 1-2 φρούτα
- 2-3 φορές την εβδομάδα γλυκά σε μικρή ποσότητα.



- 1) Εσύ ποιον τρόπο διατροφής προτιμάς;
- 2) Η διατροφή σου ταιριάζει περισσότερο με τον πρώτο τύπο ή με τον δεύτερο τύπο;
- 3) Ποια είναι η βασική διαφορά ανάμεσα στη διατροφή που προτείνει το πρώτο κείμενο και σ' αυτή που προτείνει το δεύτερο;

ΟΥΤΕ ... ΟΥΤΕ, ΕΙΤΕ ... ΕΙΤΕ

Για την υγεία σας...

- να μην τρώτε ούτε πάρα πολύ φαγητό ούτε λίγο.
- δεν είναι καλό ούτε να καπνίζετε ούτε να τρώτε πολλά γλυκά.
- καλό είναι να πίνετε είτε πολύ νερό είτε πολλούς χυμούς.
- καλό είναι είτε να γυμνάζεστε είτε να περπατάτε πολύ.

ούτε + ΟΥΣ./ΕΠΙΘ. ... ούτε + ΟΥΣ./ΕΠΙΘ.
 ούτε + Ρ... ούτε + Ρ
 είτε + Ρ ... είτε + Ρ
 είτε + ΟΥΣ./ΕΠΙΘ. ... είτε + ΟΥΣ./ΕΠΙΘ.

ΔΕΝ... ΜΟΝΟ... ΑΛΛΑ ΚΑΙ..., ΤΟΣΟ... ΟΣΟ ΚΑΙ...

Επίσης...

- Τα φρούτα δεν είναι μόνο υγιεινά αλλά και νόστιμα.
- Να αποφεύγεις τόσο τα λιπαρά όσο και τα τηγανητά.

δεν ... μόνο ...
 αλλά και ...
 τόσο ... όσο και ...

Λαχανικά και υγεία

Αν θέλεις να είσαι πάντα σε φόρμα και να παίρνεις βιταμίνες, τότε να βάζεις στο πιάτο σου όλων των ειδών τα λαχανικά. Εκτός από νοστιμιά, έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Δες τις συνταγές των γιαγιάδων....

Ποιόδοιτος

Αν πονάει το δόντι σου, πρησάς στον οδοντογιατρό, βράσε ξερά φύλλα καρότου και κάνε στοματικές πλύσεις. Θα ανακουφίσεις τον πόνο.

Επούλωση

Αν βάλεις φύλλα λάχανου πάνω σε μια πληγή, θα επουλωθεί γρήγορα. Πάνω σε ελαφρύ έγκαυμα ένα κατάπλασμα από τριμμένη πατάτα ή πεπόνη θα σε ανακουφίσει. Αν έχει σκάσει το δέρμα σου, βάλε λαχανόφυλλα μουσκεμένα για 2 ώρες σε νερό με λεμόνι.

Πονόλαιμος, βήχας

Συναχλωμένος με πονόλαιμο: Τίποτα καλύτερο από ένα ζεστό ρόφημα από βρασμένο σέλινο ή πράσο με μέλι. Αν βήχεις, άνοιξε την καρδιά ενός ραπανάκι, γέμισέ την με μαύρη ζάχαρη και, αφού την αφήσεις έτσι για 12 ώρες, μπορείς να τη φας

Αιπνία, αγορεξία, εναίσθητο σικάκι

Το κρεμμύδι, όπως και το μαρούλι, έχει ηρεμιστικές ιδιότητες και ωφελεί τον ύπνο

Τα σπαράγγια, τα ραπανάκια ή τα καρότα, αν τα φας στην αρχή του γεύματος, θα σου ανοίξουν την όρεξη

Για να ανακουφίσεις το σικάκι, φάε μια αγκινάρα. Το ραδίκι ερεθίζει το σικάκι.

(Οδηγός για μικρούς Ροβινσόνες στην εξοχή)



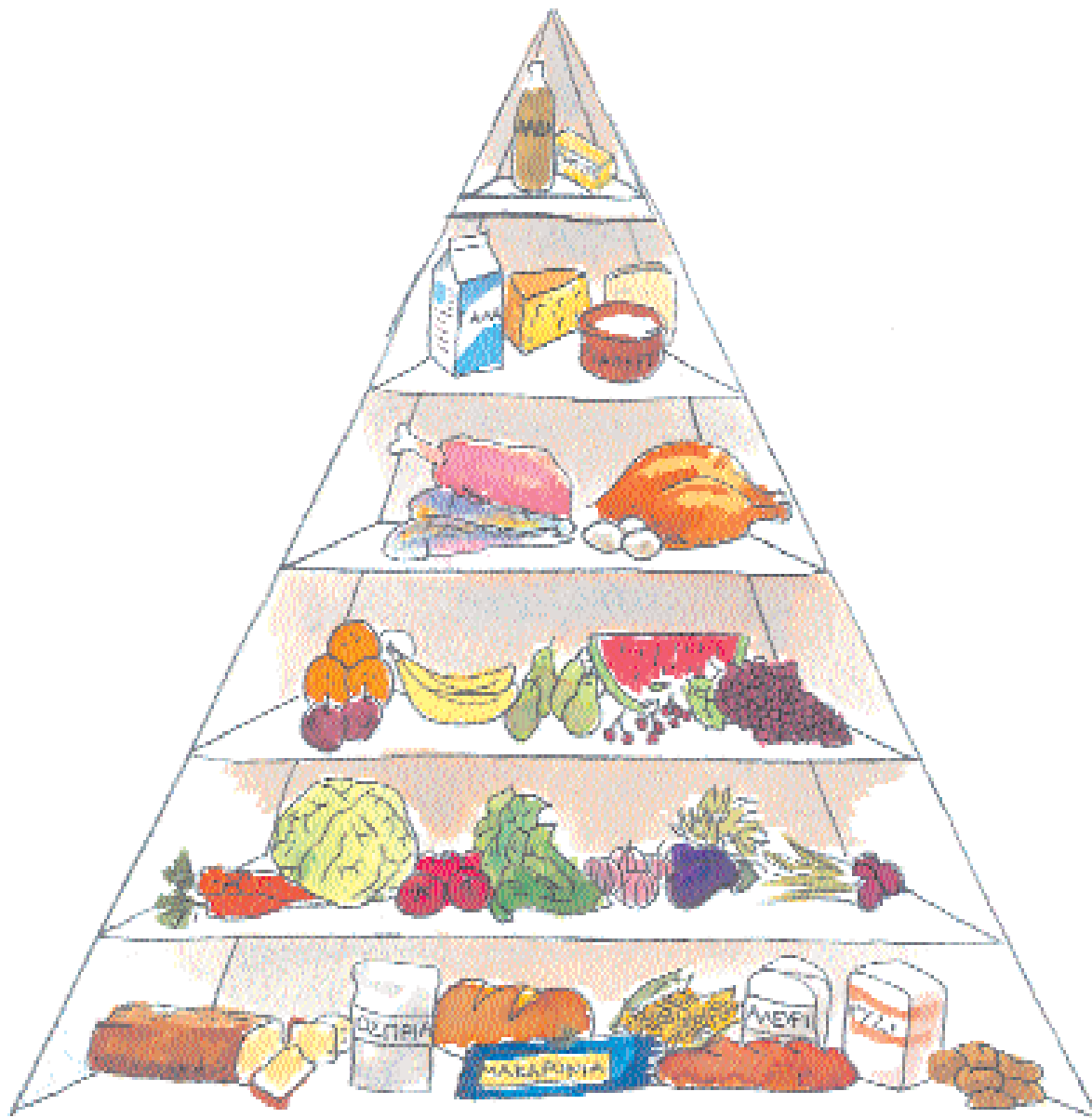
- 1) Ποια η γνώμη σου για τις συνταγές των γιαγιάδων;
- 2) Ποια σου άρεσε περισσότερο;
- 3) Θα εφαρμόζεις κάποια από αυτές; Γιατί;
- 4) Εσύ τι κάνεις όταν πονέσεις κάπου;
- 5) Γιατί δεν εφαρμόζονται πια τόσο συχνά οι συνταγές των γιαγιάδων;



Τι συμβουλές έδιναν ή δίνουν οι γιαγιάδες; Προσπάθησε να σχηματίσεις προτάσεις όπως στα παραδείγματα.

- **Αν θέλεις να είσαι πάντα σε φόρμα, τότε να βάζεις στο πιάτο σου λαχανικά.**
- **Αν βάλεις φύλλα λάχανου πάνω σε μια πληγή, θα επουλωθεί γρήγορα.**
- **Αν έχει σκάσει το δέρμα σου, βάλε λαχανόφυλλα μουσκεμένα για 2 ώρες σε νερό με λεμόνι.**

Διατροφική πυραμίδα



Παρατήρησε τη διατροφική πυραμίδα και πες:

- 1) Τι θα πρέπει να τρώμε για να έχουμε την υγεία μας;
- 2) Ποιες τροφές θα πρέπει να αποφεύγουμε; Γιατί;
- 3) Ποιοι χρειάζονται μεγαλύτερη ποσότητα γαλακτοκομικών; Για ποιο λόγο;

ΤΡΩΓΩ-ΤΡΕΦΟΜΑΙ-ΝΙΩΘΩ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ

Τρώω δεν σημαίνει αποκλειστικά **τρέφομαι**. Είναι και ευχαρίστηση!

ΤΡΕΦ-	ΤΡΟΦ-	ΘΡΕΠΤ-
τρέφ-ομαι	η τροφ-ή	θρεπτ-ικός, -ή, -ό
τα τρόφ-ιμα		
η δια-τροφ-ή		
ο δια-τροφ-ο-λόγος		
δια-τροφ-ικός, -ή, -ό		

- Ο **διατροφολόγος** δίνει οδηγίες **ισορροπημένης διατροφής**.
- Μερικά **τρόφιμα** πρέπει να καταναλώνονται **φρέσκα**.
- Οι **διατροφικές συνήθειες** των λαών διαφέρουν.
- Σε όλες τις **τροφές** αναγράφεται η **θρεπτική** τους αξία.
- Η **τροφική αλυσίδα** συμβάλλει στην **ισορροπία** στο οικοσύστημα.



Ώρα για δίαιτα

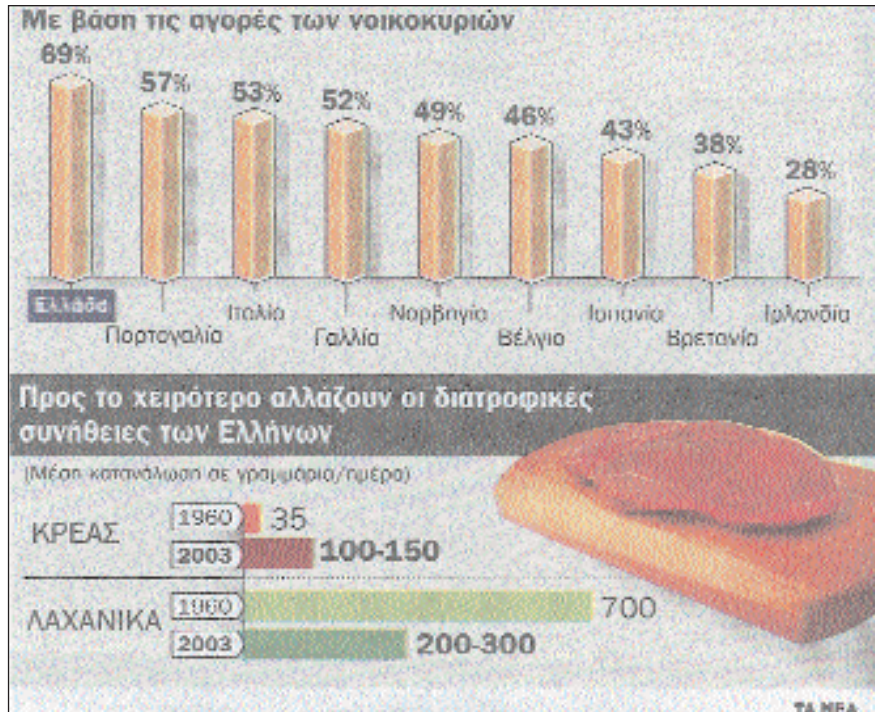
Παρακάτω είναι μια δίαιτα που βρήκαν η Άννα και η Μαίρη στο Διαδίκτυο.

	Πρωινό	Μεσημεριανό	Βραδινό
1 ^η μέρα	1 ποτήρι χυμό	100γρ κοτόπουλο	60γρ ψάρι
	1 αβγό βραστό	100γρ κοτόπουλο	1 φέτα ψωμί
	1 φέτα ψωμί	1 κουταλάκι λάδι	1 μανταρίνι
		1 γιαούρτι	1 φλιτζάνι γάλα
	1 μήλο		
2 ^η μέρα	1 πορτοκάλι	90γρ μοσχάρι	Ομελέτα με 2 αβγά
	60γρ μυζήθρα	λίγο αρακά	Χόρτα
	1 φέτα ψωμί	λίγο ρύζι	1 φλιτζάνι γάλα
	1 κουταλάκι μαργαρίνη	1 κουταλάκι λάδι	
	1 πορτοκάλι		
3 ^η μέρα	1 φλιτζάνι γάλα	ρεβίθια	120γρ μυζήθρα
	1 ροδάκινο	κουνουπίδι	χόρτα
	1 φέτα ψωμί	1 κουταλάκι λάδι	1 φέτα ψωμί
		1 βραστή πατάτα	1 γιαούρτι
4 ^η μέρα	1 φρούτο	60γρ ψάρι	120γρ κοτόπουλο
	1 φέτα ψωμί	λάχανο με καρότο	1 βραστή πατάτα
	1 φλιτζάνι γάλα	λίγα μακαρόνια	
5 ^η μέρα	1 φλιτζάνι γάλα	120γρ κοτόπουλο	70γρ συκώτι
	1 φέτα ψωμί	λίγο ρύζι	1 γιαούρτι
	1 αβγό βραστό	1 κολοκυθάκι βραστό	1 μήλο
6 ^η μέρα	1 γιαούρτι	φακές	ομελέτα με 2 αβγά
	2 μήλα	λίγο κουνουπίδι	1 γιαούρτι
		λίγες ελιές	1 αχλάδι
7 ^η μέρα	1 γιαούρτι	φασολάκια	90γρ μοσχάρι
	1 φέτα ψωμί	πατάτες	1 βραστή πατάτα
	1 αβγό βραστό	1 γιαούρτι	1 πορτοκάλι



Η δίαιτα που βρήκαν τα κορίτσια είναι ισορροπημένη σύμφωνα με όσα διάβασες; Από πού το συμπεραίνεις;

«Χρυσό» στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος



Παρατήρησε το διάγραμμα και πες τι πληροφορίες μας δίνει.

- 1) Σε ποια χώρα καταναλώνεται πιο πολύ κόκκινο κρέας; Σε ποια λιγότερο;
- 2) Τι αλλαγές έχουν καταγραφεί στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων;
- 3) Ποιες χώρες έχουν μια μέτρια κατανάλωση κρέατος;

Χρήσιμες εκφράσεις:

Το χαμηλότερο / υψηλότερο ποσοστό
 Η κατανάλωση ... έχει αυξηθεί/ μειωθεί από ...
 ... τοις εκατό

Διατροφή ... από το κακό στο χειρότερο

Η ετήσια κατανάλωση τυποποιημένου και κατεψυγμένου φαγητού αυξήθηκε από το 1996 έως το 2001 κατά 6,5%.

«Πρωταθλητές» στην κατανάλωση χάμπουργκερ

Το χάμπουργκερ είναι πια το ... εθνικό μας φαγητό! Η χώρα μας κατέχει την πρωτιά στην κατανάλωση κρέατος, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών μειώνεται, ενώ όλο και συχνότερα οι Έλληνες καταναλώνουν τυποποιημένες και έτοιμες τροφές. Χαρακτηριστικό είναι ότι πέρυσι ο τζίρος των φαστ φουντ άγγιξε τα 3 δισεκατομμύρια ευρώ! Οι επιστήμονες κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου¹ για τη διατροφική βόμβα που κρύβει η αλλαγή των συνηθειών μας.

Μέσα σε δύο χρόνια (2000 – 2002), η κατανάλωση προϊόντων προτηγανισμένης πατάτας παρουσίασε ρυθμό αύξησης 2% έως 3% στη χώρα μας, ενώ αντίστοιχη παρουσιάστηκε και σε άλλες κατηγορίες, όπως οι έτοιμες πίτσες και τα προμαγειρεμένα φαγητά.

890.000 τόνοι. Στο διάστημα 1996 -2001 η κατανάλωση έτοιμου κατεψυγμένου φαγητού αυξήθηκε κατά 6,5%, φτάνοντας συνολικά το 2001 στους 890.000 τόνους. Αντίστοιχα, οι Έλληνες αύξησαν την κατανάλωση των προϊόντων σνακ κατά 41,3%, τρώγοντας το 2001 294.000 τόνους τέτοιων προϊόντων! Τα παραπάνω συμπεραίνει πρόσφατη μελέτη της εταιρείας ICAP.

Οι ειδικοί επιστήμονες είναι ξεκάθαροι: «Λίγο από όλα δεν κάνει κακό. Το πρόβλημα αρχίζει όταν τρώμε πολύ και συχνά έτοιμα και τυποποιημένα τρόφιμα, εις βάρος των φρέσκων».

«Καμπανάκι». «Παρότι δεν υπάρχουν αναλυτικά δεδομένα για τη σημερινή διατροφή των Ελλήνων, είναι σαφές ότι ακολουθείται αυξητική πορεία στην κατανάλωση κρέατος και λιπιδίων.. Το σίγουρο είναι ότι οι συνέπειες για την υγεία δεν εξαρτώνται τόσο από το είδος των τροφών όσο από τη συχνότητα της κατανάλωσής τους και την ποσότητα», αναφέρει στα «ΝΕΑ» η κ. Αγγελική Τσαρούχη, διατροφολόγος στο Σισμανόγλειο Νοσοκομείο.

Ενώ στην δεκαετία του 1960 οι Έλληνες καταλάωναν 35 γραμμάρια κρέατος την ημέρα, σήμερα καταναλώνουν 100- 150 γραμμάρια! Την ίδια στιγμή η κατανάλωση οσπρίων δεν ξεπερνά τα 10 γραμμάρια ανά ημέρα για κάθε άτομο.

Πριν από 40 χρόνια η ημερήσια κατανάλωση λαχανικών έφτανε τα 700 γραμμάρια, ενώ σήμερα η ημερήσια ποσότητα για κάθε Έλληνα φτάνει μόνο τα 271 γραμμάρια.

Σύμφωνα με ειδικούς επιστήμονες, το κόκκινο κρέας περιέχει έως και 40% κορεσμένα λιπίδια, τα οποία αυξάνουν τη χοληστερόλη, ενώ έχουν συσχετιστεί τα τελευταία χρόνια και με

1. Κρούω τον κώδωνα του κινδύνου: προειδοποιώ για επερχόμενο κίνδυνο

διάφορες μορφές καρκίνου, κυρίως του παχέος εντέρου, αλλά και με καρδιαγγειακές παθήσεις και υπέρταση.

Σπάμε τα όρια. «Τα κορεσμένα λίπη δεν πρέπει να καταλαμβάνουν πάνω από το 7% της συνολικής ενέργειας που προσλαμβάνουμε καθημερινά», αναφέρει στα «ΝΕΑ» ο κ. Αντώνης Ζαμπέλας, επίκουρος καθηγητής Κλινική διατροφής και διαιτολογίας στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο.

Παρόλα αυτά, τα πρόσφατα επιστημονικά στοιχεία δείχνουν ότι οι Έλληνες καταναλώνουν κορεσμένο λίπος που αναλογεί στο 16%- 18% της συνολικής ενέργειας!

(Εφημερίδα «ΤΑ ΝΕΑ»)



- 1) Γιατί μιλάει το κείμενο για «Πρωταθλητές» στην κατανάλωση χάμπουργκερ;
- 2) Η κατανάλωση ποιων προϊόντων έχει αυξηθεί από το 2000 ως το 2002 σημαντικά;
- 3) Τι εννοεί άραγε η δημοσιογράφος όταν μιλάει για «διατροφική βόμβα»;
- 4) Τι λένε οι διατροφολόγοι για τη διατροφή και την υγεία;
- 5) Από τι εξαρτώνται οι συνέπειες για την υγεία σύμφωνα με την κ. Τσαρούχη;
- 6) Πώς έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων από το 1960 μέχρι σήμερα;
- 7) Πώς επιβαρύνει, σύμφωνα με το άρθρο, το κόκκινο κρέας τον ανθρώπινο οργανισμό;
- 8) Γιατί, κατά τη γνώμη σου, έχουν αλλάξει οι διατροφικές συνήθειες;
- 9) Τι συνέπειες μπορεί να έχουν αυτές οι αλλαγές για τον ανθρώπινο οργανισμό;
- 10) Πώς μπορούμε, κατά τη γνώμη σου, να αποκτήσουμε και πάλι καλύτερες



διατροφικές συνήθειες;