

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΣΕΤΕ ΣΩΣΤΗ & ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Έξυπνοι &
εύκολοι τρόποι

VITAPLUS
ελίξιο ομορφιάς

Περιεχόμενα

Ποια είναι τα VitaPlus	3
Τι σημαίνει καλή διατροφή;	4
Μακροθρεπτικά Συστατικά.....	5
Υδατάνθρακες.....	5
Πρωτεΐνες.....	6
Λιπίδια (λίπη).....	7
Νερό.....	8
Μικροθρεπτικά Συστατικά	9
Ο ρόλος των βιταμινών αναλυτικά.....	10
Λιποδιαλυτές βιταμίνες	10
Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες	10
Υπολογισμός ενεργειακών αναγκών (θερμίδων).....	12
Δείγμα ενός υγιεινού τρόπου Διατροφής.....	15
Κανόνες υγιεινής Διατροφής	17
Από εδώ και πέρα.....	18

FOLLOW US ON facebook

FOLLOW US ON twitter

Ποια είναι τα VitaPlus

Τα VitaPlus είναι χώροι ομορφιάς & αδυνατίσματος και απευθύνονται στις δυναμικές Γυναίκες που θέλουν να είναι πάντα όμορφες & ελκυστικές, κάθε στιγμή της ημέρας.

Το πρώτο Ινστιτούτο Ομορφιάς VitaPlus στην Ελλάδα, ξεκίνησε να λειτουργεί στην περιοχή των Αμπελοκήπων το 1986.

Το 1994 αλλάζει διεύθυνση και ένα χρόνο αργότερα το 1995, ξεκινάει τη λειτουργία του το υποκατάστημα του Ινστιτούτου VitaPlus στη Χαλκίδα Ευβοίας.

Η φιλοσοφία του Ινστιτούτου μας είναι να προσφέρει τις πλέον σύγχρονες, αξιόπιστες και ολοκληρωμένες προτάσεις αδυνατίσματος, ομορφιάς και ευεξίας, για τον καθένα ξεχωριστά, με σεβασμό και αγάπη για τον άνθρωπο!

Ποιοτικές προτάσεις στις καλύτερες τιμές, σε όσους ονειρεύονται άφογη αισθητική και υπέροχη διάθεση.

Συνεχείς προσφορές για την περιποίηση του προσώπου και του σώματός σας για να επιλέγετε όποια σας ταιριάζει, χωρίς άγχος.

Αποστολή μας είναι να ικανοποιούμε τους ανθρώπους που μας εμπιστεύονται και να επιβραβεύουμε την επιλογή τους με τα καλύτερα αποτελέσματα!

Επισκεφτείτε το web site μας vitaplus.gr καθώς και την σελίδα μας στο Facebook: facebook.com/vitaplus.com.gr για περισσότερες πληροφορίες όπου θα βρείτε και όλες τις προσφορές που ανεβάζουμε τακτικά.

Με εκτίμηση,

Μπάμπης Αριστειδόπουλος

Διευθυντής VitaPlus Αμπελοκήπων & Χαλκίδας



Τι σημαίνει καλή διατροφή;



Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα για την καλή υγεία. Το φαγητό μας εξασφαλίζει την επιβίωση, μας κρατάει σε φόρμα και μας χαρίζει ευχαρίστηση. Οι ανάγκες της διατροφής μας εξαρτώνται από 2 είδη κριτηρίων: το **σωματικό** και το **ψυχολογικό**.

Από **σωματική άποψη**, η διατροφή πρέπει να ικανοποιεί:

- Την ανάγκη για ενέργεια, απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής και για τη μυϊκή δραστηριότητα
- Την ανάγκη για ανάπτυξη, απαραίτητη για την ανάπτυξη και τη συντήρηση των ιστών του οργανισμού

Από **ψυχολογική άποψη**, ο τρόπος της διατροφής μας βασίζεται, όχι στις ανάγκες μας, αλλά στην ευχαρίστησή μας. Συνήθως δείχνουμε προτίμηση σε ορισμένες τροφές, ανεξάρτητα από τη θρεπτική τους αξία και την ενέργεια που δίνουν. Με λίγα λόγια, η διατροφή μας πρέπει να είναι ποικίλη, ισορροπη και να περιλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Η λέξη «θρεπτικό συστατικό» είναι ένας ευρύς όρος για να περιγραφούν όλες οι ουσίες που προσλαμβάνονται από την τροφή και χρησιμοποιούνται από το σώμα προκειμένου να διασφαλίσουν τη φυσιολογική ανάπτυξή του και τη διατήρηση της καλής υγείας. Διακρίνονται 2 ομάδες θρεπτικών συστατικών:

- Τα Μακροθρεπτικά συστατικά και
- Τα Μικροθρεπτικά συστατικά

Τις ομάδες αυτές θα εξηγήσουμε αναλυτικά στην συνέχεια.

Μακροθρεπτικά Συστατικά

Μακροθρεπτικά συστατικά είναι:

Υδατάνθρακες

Είναι τα νομίσματα ενέργειας του σώματός μας. Τα περισσότερα τρόφιμα που τρώμε καθημερινά αποτελούνται από υδατάνθρακες.

Ο οργανισμός μας, σπα τους υδατάνθρακες σε μικρότερα κομμάτια, τη γλυκόζη, τα οποία καίει για να πάρουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε όλη μέρα για να ζήσουμε.

Οι υδατάνθρακες είναι η βασική πηγή ενέργειας του Εγκεφάλου μας και του νευρικού μας συστήματος. Προσφέρουν την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να κινηθούμε, να σκεφτούμε και να γίνουν όλες οι απαραίτητες λειτουργίες του σώματός μας.



Υπάρχουν 2 κύριες κατηγορίες υδατανθράκων: **οι απλοί υδατάνθρακες** και **οι σύνθετοι**.

- **Απλοί υδατάνθρακες:** λέγονται αλλιώς και σάκχαρα. Τους βρίσκουμε στη **ζάχαρη** και σε όλα τα τρόφιμα που φτιάχνονται από αυτή όπως οι **καραμέλες**, τα **γλυκά**, οι **σοκολάτες** και τα **παγωτά**. Οι απλοί υδατάνθρακες, ωστόσο, βρίσκονται και σε πιο θρεπτικά τρόφιμα όπως τα **φρούτα** και το **γάλα**. Τα σάκχαρα δίνουν τη γλυκιά γεύση στα τρόφιμα και για αυτό έχουμε την τάση να μας αρέσουν περισσότερο. Είναι προτιμότερο να τρώμε σάκχαρα από φρούτα, λαχανικά και γάλα, αλλά γιατί;! Τα τρόφιμα αυτά εκτός από σάκχαρα είναι γεμάτα από τόσα άλλα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες που μας κάνουν να νιώθουμε πιο ζωντανοί και ευδιάθετοι, φυτικές ίνες και ασβέστιο, που βοηθά να αποκτήμε γερά οστά και εντυπωσιακό ανάστημα.
- **Σύνθετοι Υδατάνθρακες:** ο πιο γνωστός σύνθετος υδατάνθρακας είναι το **άμυλο**. Το άμυλο το βρίσκουμε στα δημητριακά όπως το **ψωμί**, τα **κράκερ**, τα **παξιμάδια**, τα **όσπρια**, τα **μακαρόνια**, το **ρύζι**, η **πατάτα**, το **καλαμπόκι** ο **αρακάς**, τα **φασολάκια**. Τα τρόφιμα που παίρνουμε από τη φύση και περιέχουν άμυλο είναι πλούσια και σε άλλα συστατικά όπως βιταμίνες και μέταλλα.

Πρωτεΐνες

Είναι τα δομικά συστατικά ή αλλιώς τα «τούβλα» του οργανισμού μας. Με άλλα λόγια το σώμα μας χρησιμοποιεί τις πρωτεΐνες για να χτίσει, να συντηρήσει και να επισκευάσει τους ιστούς του.

Το σώμα μας χρησιμοποιεί πολύ εξειδικευμένες πρωτεΐνες για να κάνει συγκεκριμένες εργασίες. Για παράδειγμα, το σώμα χρησιμοποιεί πρωτεΐνη για να φτιάξει την **πεψίνη**, μια



ουσία (ένα ένζυμο συγκεκριμένα) που υπάρχει στο στομάχι και είναι υπεύθυνη να διαλύει το κρέας σε μικρότερες πρωτεΐνες ή την **αιμοσφαιρίνη** που μεταφέρει το οξυγόνο στο αίμα.

Επίσης οι πρωτεΐνες χρησιμοποιούνται για να χτίσουν τον καρδιακό μυ δηλαδή την καρδιά μας. Δηλαδή, είτε τρέχουμε είτε καθόμαστε, η πρωτεΐνη κάνει πολύ σημαντική δουλειά για να κουνήσει τα πόδια μας, να κινήσει τους πνεύμονές μας και να μας προστατεύσει από τις ασθένειες.

Οι πρωτεΐνες που βρίσκονται σε τρόφιμα που προέρχονται από ζώα λέγονται **πλήρης πρωτεΐνες**, γιατί περιέχουν απαραίτητα συστατικά που τα χρειάζεται το σώμα μας και δεν μπορεί να τα φτιάξει μόνο του. Πλήρης πρωτεΐνες βρίσκουμε στα κρέατα (χοιρινό, μοσχάρι, κατσίκι, αρνί), στα πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κυνήγια), στα γαλακτοκομικά, στα τυριά, στα αυγά και σε ό,τι φτιάχνεται από αυτά.

Πρωτεΐνες, ωστόσο, υπάρχουν και σε **φυτικά τρόφιμα** όπως τα όσπρια, το καλαμπόκι, το ρύζι, τα δημητριακά –δηλαδή το σιτάρι, η βρώμη, η σίκαλη-, ο αρακάς, το σουσάμι, η σόγια και οι ξηροί καρποί. Οι φυτικές πρωτεΐνες θεωρούνται ελλιπείς γιατί δεν περιέχουν τα παραπάνω απαραίτητα συστατικά. Όταν όμως τις συνδυάσουμε μεταξύ τους μπορούμε να πάρουμε πλήρεις πρωτεΐνες.

Ιδανικοί συνδυασμοί φυτικών πρωτεϊνών που μας δίνουν πλήρεις πρωτεΐνες είναι:

- Όσπρια + δημητριακά(π.χ. φασόλια + ψωμί ολικής αλέσεως) ή
- Όσπρια + ρύζι (φακές + ρύζι) ή
- Δημητριακά + ξηροί καρποί (π.χ. ψωμί ολικής αλέσεως + καρύδια ή αμύγδαλα).

Λιπίδια (λίπη)

Το λίπος είναι μέρος της υγιεινής διατροφής και αυτό γιατί είναι σημαντικό για το σώμα μας. Συγκεκριμένα, το λίπος καίγεται στο σώμα μας για να έχουμε ενέργεια να κινηθούμε, να αναπνεύσουμε, να μιλήσουμε κλπ.

Ταυτόχρονα, το σώμα μας χρησιμοποιεί το λίπος για να αποθηκεύσει ενέργεια. Όμως, δεν κάνει μόνο αυτό, βοηθά και σε πολλές άλλες λειτουργίες του σώματος όπως:



- Βοηθά στην καλή λειτουργία του εγκεφάλου και των νεύρων.
- Βοηθά στην κατασκευή ορμονών όπως αυτές που ρυθμίζουν την περίοδο των γυναικών.
- Περιβάλλει τα όργανα και τα προστατεύει από χτυπήματα.
- Παίρνει μέρος στη δημιουργία των κύτταρων.
- Βοηθά να απορροφήσουμε κάποιες βιταμίνες που τις λέμε και λιποδιαλυτές και είναι Α, D, Κ, Ε.

Τα λιπίδια χωρίζονται σε **3** μεγάλες κατηγορίες:

- 1. Τα μονοακόρεστα** (τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λίπη είναι ευλύγιστα «λίπη» και είναι γνωστά ως «καλά» λιπαρά. Τα μονοακόρεστα φαίνεται να μας προστατεύουν από ασθένειες τις καρδιάς και βρίσκονται στις *ελιές, τους ξηρούς καρπούς (αμύγδαλα, Κάσιους, φιστίκια, καρύδια κλπ), στο ελαιόλαδο και το αβοκάντο*).
- 2. Τα πολυακόρεστα** (τα πολυακόρεστα χωρίζονται σε 2 κατηγορίες τα **ω-3** και τα **ω-6**. Τα **ω-3 λιπαρά** βοηθούν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου, προστατεύουν την υγεία της καρδιάς, βοηθούν στην άμυνα του οργανισμού και προστατεύουν από κάποιες μορφές καρκίνου. Τα τρόφιμα που περιέχουν ω-3 λιπαρά είναι τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο μπακαλιάρος, ο κολιός, ο γαύρος, ο σολομός, το σκουμπρί, τα καρύδια και τα λάδια που φτιάχνονται από αυτά. Τα **ω-6 λιπαρά** είναι σημαντικά για τη λειτουργία και την ανάπτυξη του οργανισμού βρίσκονται στους ηλιόσπορους, το σουσάμι, τα καρύδια, το καλαμπόκι και αλλού).
- 3. Τα κορεσμένα** (τα κορεσμένα λίπη είναι τα λίπη που βρίσκονται στο κρέας και σε ζωικά προϊόντα, όπως το φρέσκο βούτυρο, το τυρί και τα πλήρη γαλακτοκομικά. Επίσης, βρίσκονται στο φοινικέλαιο και στην καρύδα, τρόφιμα που χρησιμοποιούνται από εστιατόρια και εργοστάσια για να παρασκευάσουν τηγανιτές πατάτες ή γλυκά. Τα

κορεσμένα λιπαρά είναι γνωστά ως "κακά" λιπαρά επειδή αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος και τον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων της καρδιάς).

- ι. Επίσης, **τα trans (τρανς) λιπαρά** είναι λίπη που έχουν παρόμοια μορφή με αυτή των κορεσμένων γι' αυτό και αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος και έχουν σχέση με την εμφάνιση ασθενειών της καρδιάς. **Τα τρανς λιπαρά** χρησιμοποιούνται για την παρασκευή *μπισκότων, κέικ, γλυκών και αλλαντικών*. Τα βρίσκουμε ως υδρογονωμένα λίπη στις συσκευασίες τροφίμων.

Νερό

Το **νερό** είναι επίσης ένα μακροθρεπτικό συστατικό, αλλά επειδή δεν «θρέφει» τον οργανισμό (δεν παρέχει ούτε ενέργεια ούτε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά), συχνά δεν θεωρείται μακροθρεπτικό συστατικό.

Παραμένει ωστόσο το πιο σημαντικό συστατικό του σώματός μας, ποσοτικά και ποιοτικά. Όχι μόνο συνιστά το 60% του συνολικού σωματικού μας βάρους, αλλά είναι και το συστατικό εκείνο η απώλεια του οποίου, ακόμη κι αν είναι σχετικά μικρή, έχει τις σημαντικότερες επιπτώσεις. Γενικά, απώλεια της τάξεως του 8% του νερού που περιέχεται στο σώμα μας είναι αρκετή για να προκαλέσει σοβαρότατα προβλήματα υγείας.



Μικροθρεπτικά Συστατικά

Μικροθρεπτικά συστατικά είναι κυρίως:

1. **Βιταμίνες** (π.χ. A, B, C, D, E και K)
2. **Ανόργανα στοιχεία**, τα οποία χωρίζονται στα **κύρια ανόργανα στοιχεία** (π.χ. ασβέστιο και φώσφορος) και στα **ιχνοστοιχεία** (π.χ. σίδηρος, ψευδάργυρος, σελήνιο και μαγγάνιο).



Οι βιταμίνες είναι μη θερμιδικές ουσίες που είναι απαραίτητες για τον ανθρώπινο μεταβολισμό. Δεν μπορούν να παραχθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό και για το λόγο αυτό πρέπει να ληφθούν από την καθημερινή διατροφή. Η βασική τους λειτουργία είναι η δράση τους ως συνένζυμα στις ενζυματικές αντιδράσεις. Παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο σε διάφορες λειτουργίες του οργανισμού, όπως είναι η ανάπλαση του δέρματος, η όραση, η λειτουργία του νευρικού και ανοσοποιητικού συστήματος καθώς και η πήξη του αίματος.

Ο οργανισμός χρειάζεται διαφορετικές ποσότητες από διαφορετικές βιταμίνες. Επίσης οι ανάγκες των ανθρώπων σε βιταμίνες διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι, άνθρωποι που πάσχουν από ασθένειες καθώς και έγκυες γυναίκες χρειάζονται μεγαλύτερες ποσότητες ορισμένων βιταμινών στην καθημερινή τους διαίτα.

Υπάρχουν 2 μεγάλες κατηγορίες βιταμινών:

- **Λιποδιαλυτές (A, D, E, και K)** και
- **Υδατοδιαλυτές (B και C).**

Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες που λαμβάνονται σε περίσσεια μπορούν να αποθηκευτούν στο ανθρώπινο σώμα ενώ η επιπλέον ποσότητα των **υδατοδιαλυτών** αποβάλλεται. Για το λόγο αυτό η υπερβολική λήψη λιποδιαλυτών βιταμινών μπορεί να προκαλέσει σε ορισμένες περιπτώσεις συμπτώματα τοξικότητας, γεγονός που σπάνια συμβαίνει στην περίπτωση των υδατοδιαλυτών βιταμινών. Αντιθέτως, συμπτώματα έλλειψης είναι περισσότερο πιθανά στις υδατοδιαλυτές, καθώς δεν μπορούν να αποθηκευτούν στους ιστούς.

Η βαρύτητα των συμπτωμάτων έλλειψης ποικίλει από απλούς πονοκεφάλους, δερματικά προβλήματα ή ανορεξία μέχρι σοβαρές ασθένειες όπως η ασθένεια μπέρι μπέρι που προκαλείτε από μακροχρόνια έλλειψη βιταμίνης B1, ή σκορβούτο από την έλλειψη βιταμίνης C. Όμως στις αναπτυγμένες χώρες σπάνια συναντώνται σοβαρά προβλήματα αβιταμίνωσης.

Όμως λήψη μικρότερης από την αναγκαία ποσότητα συμβαίνει σε ορισμένες υποομάδες του πληθυσμού.

Οι βιταμίνες βρίσκονται σε διάφορα είδη τροφίμων όπως *φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα*. Η περιεκτικότητα των τροφίμων εξαρτάται από το είδος του τροφίμου καθώς επίσης και από τον τρόπο που έχει αυτό αποθηκευτεί και επεξεργαστεί. Μακροχρόνια αποθήκευση και κατεργασία ελαττώνει τα επίπεδα των βιταμινών στα τρόφιμα.

Ο ρόλος των βιταμινών αναλυτικά

Λιποδιαλυτές βιταμίνες

Βιταμίνη	Σε τι κάνει καλό	Τι προκαλεί η έλλειψή της	Πηγές
A (ρετινόλη, καροτενοειδή)	Όραση, ανοσοποιητικό, καλή λειτουργία ιστών, αντιοξειδωτικά	Καταστολή ανοσοποιητικού, διαταραχή στην όραση, δερματικά προβλήματα	Κρόκος, καρότα, σπανάκι, ξηροί καρποί, βούτυρο, πλήρες γάλα, μπρόκολο, βερίκοκο, σπαράγγια, πεπόνι, γλυκοπατάτα, ντομάτα, λεμόνι
D (D2 & D3)	Ρυθμίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου για γερά δόντια και οστά	Μυϊκές αλλοιώσεις, οστικές αλλοιώσεις	Κρόκος, συκώτι, λιπαρά ψάρια, ηλιόσποροι, γάλα, τυρί, βούτυρο
E (τοκοφερόλη)	Αντιοξειδωτική, παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων, λειτουργία ιστών, ανοσοποιητικό, ορμόνες	Μυϊκή δυστροφία, αναιμία, αδυναμία, κράμπες, προβλήματα όρασης	Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί, αβοκάντο, φυτικά έλαια
K (φυλοκινόνη και μενακινόνη)	Καίρια για την πήξη του αίματος	Εσωτερική αιμορραγία, αναιμία	Σπανάκι, μπρόκολο, αρακάς, συκώτι, κοτόπουλο, μοσχάρι, αρνί, ντομάτα, ηλιόσποροι

Υδατοδιαλυτές Βιταμίνες

Βιταμίνη	Σε τι κάνει καλό	Τι προκαλεί η έλλειψή της	Πηγές
B1 (θειαμίνη)	ανάπτυξη, καλή λειτουργία της καρδιάς του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος, σχηματισμός των ερυθρών αιμοσφαιρίων, πνευματική δραστηριότητα, όρεξη, φυσιολογική διανοητική κατάσταση.	Ανορεξία, κόπωση, απώλεια βάρους και μνήμης	Μαγιά μύρας, κόκκινο κρέας, βασιλικός πολτός, ξηροί καρποί, όσπρια, δημητριακά, μαύρο ψωμί, γάλα, αυγά, συκώτι.
B2 (ριβοφλαβίνη)	Υγεία δέρματος, νυχιών, μαλλιών, βοηθάει στην όραση, συμβάλλει στην απελευθέρωση ενέργειας στα κύτταρα, διατηρεί την υγρασία του δέρματος βελτιώνει τον μεταβολισμό.	Αδυναμία, ανορεξία, καθυστέρηση ανάπτυξης, ευαισθησία στο φως, οιδήματα στο στόμα, στα χείλη, στη γλώσσα	Συκώτι, βασιλικός πολτός, γάλα, τυριά, αυγά, όσπρια, δημητριακά, μαγιά μύρας, σουσάμι.

B3 (νιασίνη)	Κυκλοφορία αίματος, αναπνευστικό, ανάπτυξη, σεξουαλικές ορμόνες, υγεία του δέρματος και του πεπτικού συστήματος, απαραίτητη για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Αξιοποιεί κατάλληλα τις τροφές, μειώνει τις ημικρανίες, την χοληστερίνη, τα τριγλυκερίδια και την υψηλή πίεση του αίματος.	Νευρικές και πεπτικές διαταραχές, κόπωση, δερματοπάθεια, ένταση, κατάθλιψη και αστάθεια.	μαγιά μύρας, βασιλικός πολτός, αυγά, συκώτι, κοτόπουλο, κρέας, ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, όσπρια, ηλιόσποροι
B5 (Παντοθενικό οξύ)	Σύνθεση λιπιδίων και χοληστερίνης, σύνθεση των αντισωμάτων, σχηματισμό κυττάρων, ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος, μετατροπή του λίπους και της ζάχαρης σε ενέργεια, επούλωση πληγών	Νευρικές παθήσεις, ανορεξία, αναιμία, κόπωση	Βασιλικός πολτός, μαγιά μύρας, ηλιόσποροι, σόγια, δημητριακά, ξηροί καρποί, κρέατα και πουλερικά
B6 (πυριδοξίνη)	Σχηματισμός αιμοσφαιρίων, σωστή απορρόφηση πρωτεϊνών και αμινοξέων, σωστή λειτουργία νευρικού συστήματος, ισορροπία ασβεστίου και καλίου	Διαταραχές στο αίμα, υπογλυκαιμία, έλκος, τριχόπτωση, κούραση, άγχος	Βασιλικός πολτός, μαγιά μύρας, ηλιόσποροι, σόγια, δημητριακά, ξηροί καρποί, κρέατα και πουλερικά
B8 (Βιοτίνη)	Συνένζυμο του μεταβολισμού των λιπιδίων και των αμινοξέων, αντιοξειδωτική, καλή κατάσταση μαλλιών, δέρματος, νεύρων, οστών.	Μυϊκοί πόνοι, δερματίτιδα, αναιμία, αυξημένη χοληστερίνη	βασιλικός πολτός, μαγιά μύρας, αρακάς, καλαμπόκι, συκώτι, δημητριακά, τομάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα.
B9 (φολικό ή φυλλικό οξύ)	Σύνθεση του DNA & RNA, υγιές δέρμα, αντιμετώπιση της αναιμίας, σωστό σχηματισμό αιμοσφαιρίων	Εξασθένηση, αναιμία, γαστρεντερικές διαταραχές, δερματική ευαισθησία	Μαγιά μύρας, αυγά, ψάρια, μαρούλι, καρότα, ντομάτες, σπανάκι, μπρόκολο, συκώτι, όσπρια, πίτουρα, σιτάρι, αβοκάντο, ξηροί καρποί
B12 (κοβαλαμίνη)	Σύνθεση αιμοσφαιρίνης, σχηματισμός κυττάρων, καλή κατάσταση του νευρικού συστήματος, βελτίωση μνήμης και ενεργητικότητας, συγκέντρωση και ισορροπία, αντιοξειδωτική	Εξασθένηση, αναιμία	Κρέας, συκώτι, νεφρά, ψάρι, γαλακτοκομικά, κοτόπουλο, αυγά
C (ασκορβικό οξύ)	σχηματισμός του κολλαγόνου, αφομοίωση αμινοξέων, φολικού οξέος και σιδήρου, καλή κατάσταση οστών, δοντιών και αιμοφόρων αγγείων, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, αντιοξειδωτική δράση Μεταφορέας οξυγόνου και υδρογόνου στον οργανισμό	Σκορβούτο, κόπωση, ευερεθιστικότητα, πόνος στις αρθρώσεις	Ακτινίδιο, πιπεριές, μαϊντανός, πορτοκάλια, τομάτες, πράσινα λαχανικά, λεμόνι, φρούτα

Υπολογισμός ενεργειακών αναγκών (θερμίδων)

Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι αν παίρνουμε περισσότερες θερμίδες από όσες καίμε θα παχύνουμε. Λίγοι όμως ξέρουμε πόσες θερμίδες ξοδεύουμε με την όποια άσκηση μπορεί να κάνουμε και ακόμη λιγότεροι πόσες δαπανάμε με τις καθημερινές μας δραστηριότητες.

Ο **Δείκτης Μάζας Σώματος** χρησιμοποιείται γενικώς για το καθορισμό του επιθυμητού βάρους. Παρόλα αυτά η χρήση του σε άτομα με αυξημένη μυϊκή μάζα δεν δίνει αξιόπιστα αποτελέσματα καθώς ο **Δ.Μ.Σ** δεν μπορεί να κάνει ανάλυση σύστασης σώματος. Έτσι δύο άτομα μπορεί να έχουν τον ίδιο ΔΜΣ, αλλά να έχουν εντελώς διαφορετική σύσταση σώματος (μυϊκό ιστό, λιπώδη ιστό).

Είναι πολύ σημαντικό η απώλεια σωματικού βάρους να αφορά μόνο σε απώλεια σωματικού λίπους και όχι άλιπης μάζας, και αυτό επιτυγχάνεται μόνο μέσα από μια ισορροπημένη διατροφή, απαλλαγμένη από ακρότητες και στερήσεις που οδηγούν σε απώλεια άλιπης μάζας και τις περισσότερες φορές έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην υγεία.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος υπολογίζεται διαιρώντας το σωματικό βάρος (σε κιλά) με το τετράγωνο του ύψους (σε μέτρα):

$$\Delta.Μ.Σ. = \text{kg/m}^2$$

και η αξιολόγηση γίνεται ως εξής :

Δ.Μ.Σ. μέχρι 18,5 -> Αδύνατος / Λιπόβαρης

Δ.Μ.Σ. από 18,5 έως 25 -> Φυσιολογικός / Κανονικός

Δ.Μ.Σ. από 25,1 - 30 -> Υπέρβαρος

Δ.Μ.Σ. μεγαλύτερο από 30 -> Παχύσαρκος

Χαρακτηρισμός:

Αδύνατος (η): Οι μικρότερες τιμές ΔΜΣ, έχουν συσχετισθεί με ανεπάρκειες σε θρεπτικά συστατικά, μη ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα, οστικά προβλήματα καθώς και άλλα προβλήματα υγείας που σχετίζονται με ανεπαρκή πρόσληψη ενέργειας και θρεπτικών συστατικών.

Φυσιολογικός (η): Οι τιμές αυτές έχουν συσχετισθεί με τον μικρότερο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη, υπέρτασης, διαφορών μορφών καρκίνου καθώς και άλλων νοσημάτων που έχουν συσχετισθεί με την παχυσαρκία και μειώνουν το προσδόκιμο ζωής.

Υπέρβαρος (η): Απαιτείται προσοχή καθώς οι τιμές αυτές έχουν συσχετισθεί με αυξημένες πιθανότητες για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη, υπέρτασης και άλλων

νοσημάτων που έχουν συσχετισθεί με την παχυσαρκία και το υπέρβαρο. Υιοθετήστε άμεσα σωστότερες διαιτητικές συνήθειες και βάλτε στην ζωή σας την φυσική δραστηριότητα.

Παχύσαρκος (η): Απαιτείται προσοχή καθώς οι τιμές αυτές έχουν συσχετισθεί με αυξημένες πιθανότητες για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων, διαβήτη, υπέρτασης και άλλων νοσημάτων που έχουν συσχετισθεί με την παχυσαρκία και το υπέρβαρο. Υιοθετήστε άμεσα σωστότερες διαιτητικές συνήθειες και βάλτε στην ζωή σας την φυσική δραστηριότητα.

Πολύ σημαντικός παράγοντας για τον καθορισμό του διατροφικού σας προγράμματος, είναι να γνωρίζουμε το Βασικό Μεταβολικό Ρυθμό (BMR).

Ο **BMR** αντιπροσωπεύει τις ελάχιστες ενεργειακές ανάγκες ενός ατόμου που βρίσκεται σε κατάσταση απόλυτης ηρεμίας. Βέβαια για τον υπολογισμό των συνολικών ενεργειακών αναγκών (συνολικές θερμίδες) ενός ατόμου δεν αρκεί μόνο ο BMR αλλά και το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας του ατόμου.

Ο **Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR)** είναι οι θερμίδες (ενέργεια) που καταναλώνουμε καθημερινά σε κατάσταση πλήρους ηρεμίας (ξύπνιοι αλλά χωρίς καμία σωματική δραστηριότητα) για να συντηρήσουμε τις απαραίτητες λειτουργίες του σώματος μας.

Επειδή όμως ο οργανισμός μας δεν χρειάζεται ενέργεια μόνο για να συντηρείται, αλλά πρέπει να καλύψει και την ενέργεια που καταναλώνουμε όταν είμαστε σε κίνηση, εργαζόμαστε ή αθλούμαστε, το ποσό των θερμίδων που καταναλώνει ο οργανισμός μας αυξάνετε, σε σχέση με τα σωματικά μας χαρακτηριστικά αλλά και τις συνήθειες δραστηριότητες μας κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ο υπολογισμός των καθημερινών Θερμιδικών Αναγκών με βάση το επίπεδο δραστηριότητας είναι ένας πολύ χρήσιμος παράγοντας όταν κάποιος θέλει να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα δίαιτας έτσι ώστε να γνωρίζει σε τι όρια θα πρέπει να κινηθεί.

Η εξίσωση **Harris Benedict** είναι μια φόρμουλα που χρησιμοποιεί το **BMR** και εφαρμόζει έναν **παράγοντα/συντελεστή δραστηριότητας** για να καθορίσει τη συνολική ημερήσια ενεργειακή δαπάνη σε θερμίδες για συντήρηση σωματικού βάρους:

Γυναίκες:

$$\text{BMR} = 655 + (9.6 \times \text{βάρος σε κιλά}) + (1.8 \times \text{ύψος σε εκατοστά}) - (4.7 \times \text{ηλικία}) \times \text{Συντελεστής Δραστηριότητας}$$

Ανδρες:

$$\text{BMR} = 66 + (13.7 \times \text{βάρος σε κιλά}) + (5 \times \text{ύψος σε εκατοστά}) - (6.8 \times \text{ηλικία}) \times \text{Συντελεστής Δραστηριότητας}$$

Συντελεστές Δραστηριότητας:

1. Αν είστε αδρανείς (λίγο ή καθόλου άσκηση) = **1.2**
2. Αν είστε ελαφρώς δραστήριος/α (ελαφριά άσκηση / σπορ 1-3 φορές/εβδομάδα) = **1.375**
3. Αν είστε μεσαία δραστήριος/α (σπορ 3 – 5 φορές / εβδομάδα) = **1.55**
4. Πολύ δραστήριος/α (σκληρή προπόνηση 6 -7 φορές/εβδομάδα) = **1.725**
5. Πάρα πολύ δραστήριος/α (πολύ σκληρή προπόνηση κάθε μέρα και χειρονακτική εργασία) = **1.9**

Ο υπολογισμός θερμίδων για τη μείωση σωματικού βάρους γίνεται ως εξής:

- **Για απώλεια 0.5 kg / εβδομάδα:** μείωση ημερήσιων θερμίδων κατά **25% -30%** από τις συνολικές θερμίδες που προκύπτουν με βάση της εξίσωσης του **Harris Benedict**.
- **Για απώλεια 1 kg / εβδομάδα:** μείωση ημερήσιων θερμίδων κατά **50% - 55%** από τις συνολικές θερμίδες που προκύπτουν με βάση της εξίσωσης του **Harris Benedict**.

Π.χ. για να υπολογίσουμε τις θερμίδες συντήρησης μίας εργαζόμενης γυναίκας με:

Ηλικία: 30 ετών

Βάρος: 60 kg

Ύψος : 170 cm

Συντελεστής / παράγοντας δραστηριότητας: 1.55 (μέτρια γυμναστική, 3-5 φορές/εβδ.)

Θα έχουμε:

$$\text{BMI} = 655 + (9.6 \times 60) + (1.8 \times 170) - (4.7 \times 30) \times 1.55 = \mathbf{2164 \text{ Kcal / ημέρα}}$$

Για απώλεια σωματικού βάρους 0.5 kg / εβδομάδα μειώνουμε τις ημερήσιες θερμίδες συντήρησης κατά **10%**, δηλαδή:

$$2164 - 216 = \mathbf{1948 \text{ Kcal / ημέρα}}$$

Συμπεραίνοντας, από τα παραπάνω δεδομένα, αξίζει να τονίσουμε ότι, για τη σωστή απώλεια σωματικού βάρους ή για τη συντήρηση υγιούς σωματικού βάρους, θα πρέπει να καταναλώνουμε υγιεινές, όσο το δυνατόν ακατέργαστες τροφές, πλούσιες σε διατροφικά στοιχεία και σε σωστή αναλογία, όπως:

- **Υδατάνθρακες:** **50-55%** από τις συνολικές ημερήσιες θερμίδες (δηλαδή, καθημερινή κατανάλωση τροφών φυτικής προέλευσης, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια).

- **Πρωτεΐνες: 15-20%** από τις συνολικές ημερήσιες θερμίδες (δηλαδή, καθημερινή κατανάλωση μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί, το γιαούρτι και εβδομαδιαία κατανάλωση πουλερικών/ψαριών).
- **Λιπαρά: 25-30%** από τις συνολικές ημερήσιες θερμίδες (δηλαδή, κατανάλωση ελαιολάδου ως βασικό έλαιο και κατάργηση/μείωση όλων των άλλων λιπών και ελαίων όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ.).

Δείγμα ενός υγιεινού τρόπου Διατροφής

Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή.

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του **1960**. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.



Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια. Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της **Μεσογειακής διατροφής** (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το **δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες**. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το **Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά**.

Τα χαρακτηριστικά της είναι:

- **Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης**, όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια.

- **Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο**, που αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια όπως βούτυρο, μαργαρίνη κτλ. Το οποίο ως συστατικό της καθημερινής μας διατροφής προσφέρει:
 - ο Μείωση της ολικής και της κακής χοληστερίνης
 - ο Προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο
 - ο Δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση αίματος
 - ο Φαίνεται να προφυλάσσει από τον καρκίνο
- **Καθημερινή κατανάλωση μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων**, όπως το τυρί και το γιαούρτι.
- **Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών** σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
- **Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα** (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτόν περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα).
- **Κατανάλωση ζάχαρης** (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) **σε εβδομαδιαία βάση** (όχι καθημερινή).
- **"Κόκκινο" κρέας** (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα.
- **Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα)** στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.
- **Λογική κατανάλωση κρασιού** (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού).
(Σύμφωνα με τον ορισμό στον οποίο κατέληξαν οι Ευρωπαίοι ειδικοί σε συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Ιταλικό Εθνικό Συμβούλιο Ερευνών στις 11 Απριλίου 1997, στη Ρώμη).

Τα πλεονεκτήματα:

- Χάρη στην ποικιλία των τροφών της **μεσογειακής διατροφής** υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες. Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα τα χόρτα που μπορούν να γίνουν σαλάτα, γέμιση για πίτα ή συνοδευτικό σε κυρίως πιάτο.
- **Απολαυστική και υγιεινή.** Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι κ.ά. μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή που είναι παράλληλα και ιδιαίτερα νόστιμη.
- **Ασπίδα για την υγεία μας.** Είναι πλέον και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με όσους ακολουθούν διαφορετική διατροφή. Εκτός όμως από την ευεργετική δράση στην καρδιά, η **Μεσογειακή διατροφή** σχετίζεται με την προστασία από τον **ζαχαρώδη διαβήτη**, την **παχυσαρκία** και από **ορισμένες μορφές καρκίνου** (π.χ. του παχέος εντέρου). Οι πλούσιες φυτικές ίνες των δημητριακών



(σύνθετοι υδατάνθρακες) έχουν προστατευτική δράση κατά του **καρκίνου στο κόλον, στο μαστό, στο ενδομήτριο και στον προστάτη**. Τα φρούτα και τα λαχανικά, όταν καταναλώνονται σε αφθονία, φαίνεται να έχουν **αντικαρκινική δράση**, όσον αφορά στο πεπτικό σύστημα και σε άλλες μορφές.

- **Η αντιοξειδωτικές ουσίες** που υπάρχουν σε αφθονία στα συστατικά της μεσογειακής διατροφής (βιταμίνες A, E, και C, το β-καροτένιο και τα φλαβονοειδή (όπως ο φαινόλες του κρασιού), τα φαινολικά οξέα (των φρούτων, των λαχανικών και του ελαιόλαδου) καταπολεμούν την οξείδωση / γήρανση των κυττάρων. **Αυτό είναι και τα βασικό μυστικό της μεσογειακής διατροφής το οποίο επηρεάζει την μακροβιότητα.**

Κανόνες υγιεινής Διατροφής

Ακολουθήστε τους παρακάτω κανόνες για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή.



Από εδώ και πέρα

Ευχαριστούμε που κατεβάσατε στον υπολογιστή σας και διαβάσατε το ηλεκτρονικό μας βιβλίο για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή. Τα τελευταία χρόνια όλες οι έρευνες δείχνουν σημαντική αύξηση της παχυσαρκίας (και ιδιαίτερα στα παιδιά), που οφείλεται κυρίως στον σύγχρονο τρόπος ζωής όλων μας.

Δεν πρέπει να αφήσουμε το σώμα μας στην τύχη του ..αλλά αυτό ξέρετε ήδη! Η αλήθεια είναι ότι όσες φορές και να διαβάσετε αυτόν τον οδηγό, δεν θα χάσετε ούτε γραμμάριο εάν δεν αποφασίσετε μόνοι σας ότι ήρθε η στιγμή να αναλάβετε δράση και να χάσετε επιτέλους αυτά τα περιττά κιλά! Είναι καθαρά παιχνίδι μυαλού. Από εκεί και πέρα αφήστε την δουλειά πάνω μας!

Η επιστήμη της ψυχολογίας μας λέει ότι αυτό που αποτρέπει κάποιον υπέρβαρο να χάσει κιλά είναι ο “πόνος” που αισθάνεται ότι θα νοιώσει ακολουθώντας ένα πρόγραμμα διατροφής – ο οποίος “πόνος” υπερνικά την εικόνα της μελλοντικής του κατάστασης, με αποτέλεσμα είτε να μην ξεκινάει ποτέ, είτε να τα παρατάει στην μέση!

Στα VitaPlus οι διαιτολόγοι μας θα σας βοηθήσουν όχι μόνο στο κομμάτι της δίαιτας και διατροφής, αλλά και στο κομμάτι της ψυχολογίας, ώστε να καταφέρετε να δείξετε συνέπεια και αυτοπειθαρχία για να πετύχετε τον στόχο σας! Για να το πετύχουμε αυτό έχουμε και μια μικρή βοήθεια από την τεχνολογία! Διαθέτουμε την καινοτόμο γαλλική μέθοδο LUXOMED που ενεργοποιεί τα φυσικά ανεροξιογόνα του οργανισμού, μειώνει σημαντικά το αίσθημα της πείνας και της λαιμαργίας και βοηθά στην καλύτερη λειτουργία της πέψης με άμεσο αποτέλεσμα στην μείωση του βάρους πολύ πιο εύκολα και γρήγορα.

Είμαστε στον χώρο της ομορφιάς και αδυνατίσματος για περισσότερο από 19 χρόνια και έχουμε βοηθήσει εκατοντάδες ανθρώπους να χάσουν τα κιλά τους και να διατηρήσουν το βάρος τους.

Αυτό που μπορείτε να κάνετε τώρα είναι να έρθετε σε επικοινωνία μαζί μας και να κλείσετε το ραντεβού σας. Καλέστε μας στο **210 785990** για το ινστιτούτο Αμπελοκήπων, και στο **2221079001** για το ινστιτούτο Χαλκίδας.

Ποτέ δεν θα υπάρχει η “κατάλληλη στιγμή” για να ξεκινήσετε.

Τώρα είναι η στιγμή αυτή! Καλέστε μας για το ραντεβού σας.