



03

Μαθαίνω Διατροφή E-GUIDES

ΑΛΑΤΙ ΛΙΠΗ

ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΑΣΦΑΛΩΣ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ..

ότι η αυξημένη κατανάλωση αλατιού αυξάνει τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης και καρδιαγγειακών νοσημάτων.



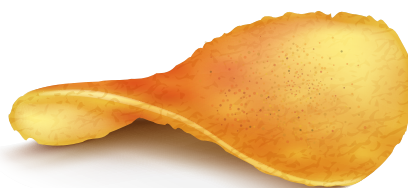
ΙΣΩΣ ΝΑ ΜΗ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ...

ότι οι περισσότεροι από εμάς τρώμε πολύ περισσότερο αλάτι από ότι πιστεύουμε!

ΤΟ ΠΡΟΣΘΕΤΟ ΑΛΑΤΙ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΧΕΔΟΝ ΠΑΝΤΟΥ



**Μειώνοντας το
επιπλέον αλάτι
στο τραπέζι,
δεν λύνουμε
το πρόβλημα!**



Δεν είναι μόνο το αλάτι που προσθέτουμε κατά το μαγείρεμα ή στο τραπέζι που πρέπει να προσέχουμε.

Στην πραγματικότητα, τα $\frac{3}{4}$ του αλατιού που καταναλώνουμε βρίσκεται ήδη στα τυποποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα που αγοράζουμε.

Αυτά μπορεί να περιέχουν πολύ αλάτι, ακόμα και αν στη γεύση δεν είναι αλμυρά!

ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΠΟΛΥ ΑΛΑΤΙ

Αλλαντικά (λουκάνικα,
μπέικον, ζαμπόν κτλ)

Σφολιάτες, πίτσα και ζύμες

Κράκερς και
αλμυροί ξηροί καρποί

Έτοιμες σάλτσες, σόγια σως,
κέτσαπ και μουστάρδα

Παστά τρόφιμα

Φυσικές τροφές υψηλής
περιεκτικότητας σε αλάτι
όπως τυρί & ελιές



Υπάρχει αλάτι ακόμη
και σε γλυκές τροφές

Ακόμα και αν δε γίνεται αντιλη-
πτό με τη γεύση, κάποιες γλυκές
τροφές περιέχουν αρκετό αλά-
τι. Π.χ. τα κέικ και τα μπισκότα



ΠΟΣΟ ΑΛΑΤΙ ΑΝΕΧΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ;

Έως 6 γραμμάρια την ημέρα ή
1 κουταλάκι του γλυκού.

Για τα παιδιά κάτω των 2 ετών, καθόλου.

Για τα μεγαλύτερα παιδιά έως 12 ετών
3 γραμμάρια ή ½ κουταλάκι.



Μία μακαρονάδα με
τυρί από εστιατόριο
delivery περιέχει 6γρ.!

Όσο ακριβώς το ανώτατο
επιτρεπόμενο όριο για
μια ολόκληρη ημέρα!

ΠΟΣΟ ΑΛΑΤΙ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΠΟΛΥ;

Ένα τρόφιμο περιέχει
πολύ αλάτι, όταν
περιέχει περισσότερο
από 1,5γρ. ανά 100γρ.




100γρ μπαγκέτα με
αλλαντικά και τυρί
περιέχει 2,5γρ.!

60% περισσότερο
από το ανώτατο
επιτρεπόμενο όριο για
μια ολόκληρη ημέρα!



ΑΛΑΤΙ ΣΕ ΣΥΝΗΘΗ ΤΡΟΦΙΜΑ

	Ανά 100γρ	Ανά τυπική μερίδα
Σουβλάκι γύρο - πίτα	1,9γρ.	3,4γρ. σε 1 σουβλάκι (180γρ.)
Πίτσα με μπέικον	2γρ.	4γρ. στη μερίδα (2 κομμάτια)
Ζαμπονοτυρόπιτα (κατεψ.)	1,3γρ.	2γρ. στη μερίδα (150γρ.)
Γαριδάκια	2,5γρ.	2γρ. στη μερίδα (80γρ.)
Σαλάτα Ceasar's	1 γρ.	3γρ. στη μερίδα (300γρ.)
Μπαγκέτα με αλλαντικά	2,5γρ.	6,4γρ. στη μερίδα (250γρ.)
Μακαρονάδα με τυρί (delivery)	2,4γρ.	6γρ. στη μερίδα (250γρ.)

	ΟΡΙΑΚΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
	ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ
	ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΕΥΚΟΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ ΤΟ ΑΛΑΤΙ

Αντικαταστήστε αλμυρά σνακ, κράκερς και αλατισμένους ξηρούς καρπούς με φρούτα, ρυζογκοφρέτες, στικς λαχανικών ή ανάλατους ξηρούς καρπούς.



Τα έτοιμα γεύματα ή αυτά που παραγγέλνουμε σπίτι περιέχουν συνήθως πολύ περισσότερο αλάτι από αυτό που μπορούμε να φανταστούμε. Προτιμήστε το σπιτικό φαγητό.



Χρησιμοποιήστε λιγότερο αλάτι στο μαγείρεμα και βγάλτε την αλατιέρα από το τραπέζι.

Προσθέστε νοστιμιά στα φαγητά σας χρησιμοποιώντας μυρωδικά και μπαχαρικά.



Διαβάστε τις ετικέτες τροφίμων
και προτιμήστε τα προϊόντα
που έχουν λιγότερο αλάτι.



**Επιλέξτε πρωινό
που δεν περιέχει
πολύ αλάτι:**
Καλές επιλογές
αποτελούν οι
νιφάδες βρώμης ή
τα ολικής άλεσης
δημητριακά.



**Αντικαταστήστε
στα σάντουιτς**
το αλμυρό
επεξεργασμένο
κρέας, όπως
το ζαμπόν και
το μπέικον με
λεπτά κομμάτια
κοτόπουλου
ή αυγό.
Προσθέστε
λαχανικά!

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ ΟΤΑΝ ΤΡΩΤΕ ΕΞΩ

Εξοικειωθείτε με τις τροφές χαμηλής περιεκτικότητας σε αλάτι και αναζητήστε τις στο μενού

Αφήστε στην άκρη την αλατιέρα και προτιμήστε το πιπέρι

Προσθέστε χυμό λεμονιού για να νοστιμίσετε το ψάρι, το κρέας και τα λαχανικά σας

Μπορείτε να ζητήσετε το πιάτο σας να μαγειρευτεί με λίγο ή καθόλου αλάτι



Μπορείτε να δώσετε νοστιμιά στο κρέας, το ψάρι και τα λαχανικά χρησιμοποιώντας μπαχαρικά και μυρωδικά.



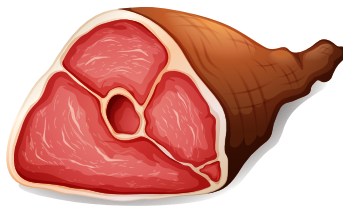
Για βοδινό:

Δάφνη
Μαντζουράνα
Μοσχοκάρυδο
Πιπέρι
Φασκόμηλο
Θυμάρι



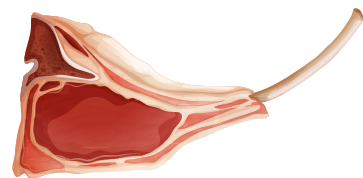
Για κοτόπουλο:

Μαντζουράνα
Ρίγανη
Πάπρικα
Δεντρολίβανο
Φασκόμηλο
Εστραγκόν
Θυμάρι
Σκόνη τσίλι



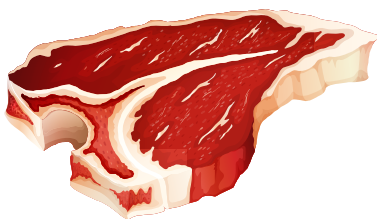
Για χοιρινό:

Σκόρδο
Κρεμμύδι
Φασκόμηλο
Πιπέρι
Ρίγανη



Για αρνί:

Κάρυ
Σκόρδο
Μέντα
Δεντρολίβανο



Για μοσχάρι:

Δάφνη
Κάρυ
Τζίντζερ
Μαντζουράνα
Ρίγανη



Για ψάρι:

Κάρυ
Άνηθο
Μουστάρδα
Χυμό λεμονιού
Μαντζουράνα
Πάπρικα
Πιπέρι



Για λαχανικά:

Πιπέρι
Μαϊντανός
Άνηθος
Κύμινο
Κάρυ
Βασιλικός
Πάπρικα
Χυμό λεμονιού

A dynamic illustration of golden liquid splashing. A thick stream of liquid falls from the top, splashing into several smaller droplets and a larger puddle below. The liquid has a glossy, metallic sheen with highlights and shadows. A dark blue rounded rectangle is positioned in the center, partially overlapping the liquid stream.

ΛΙΠΗ

ΤΑ ΛΙΠΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Τα λίπη ή λιπαρά είναι απαραίτητα στοιχεία της διατροφής γιατί:

Αποτελούν πηγή ενέργειας

Υποστηρίζουν την κυτταρική ανάπτυξη

Προστατεύουν τα εσωτερικά όργανα

Συμβάλλουν στη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος μας

ΑΣΦΑΛΩΣ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ..

ότι η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας λίπους είναι βλαβερή για την υγεία

ΙΣΩΣ ΝΑ ΜΗ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ...

πόσο και τι είδους λίπη τρώμε και ποια είδη είναι ωφέλιμα ή βλαβερά για την υγεία

ΩΦΕΛΙΜΑ ΛΙΠΗ

Τα μονοακόρεστα και τα
ωμέγα-3 που βρίσκονται
είναι τα ωφέλιμα λιπαρά
για την υγεία μας.

Μονοακόρεστα:

- Ελαιόλαδο
- Αβοκάντο
- Ταχίνι
- Φιστίκια
- Αμύγδαλα



Ω-3:

- Καρύδια
- Λιναρόσπορος
- Λιπαρά ψάρια



ΤΙ ΚΑΛΟ ΜΑΣ ΚΑΝΟΥΝ ΤΑ ΩΦΕΛΙΜΑ ΛΙΠΗ

Βελτιώνουν τις τιμές των λιπιδίων του αίματος (χοληστερόλη, τριγλυκερίδια) και προστατεύουν την καρδιά.

Προστατεύουν από κάποιες μορφές καρκίνου.

Συμβάλλουν στην πρόληψη νοητικών παθήσεων όπως Alzheimer

Βοηθούν τη νοητική και νευρολογική ανάπτυξη των παιδιών



ΒΛΑΒΕΡΑ ΛΙΠΗ

Τα κορεσμένα και τα trans / υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα λιπαρά θεωρούνται τα πιο βλαβερά για την υγεία.

Κορεσμένα:

- Λίπος κρέατος
- Βούτυρο
- Κρέμα γάλακτος
- Αλλαντικά
- Με τη μορφή φοινικελαίου σε πολλά τυποποιημένα προϊόντα



Μην ξεχνάτε ότι τα σουβλάκια, οι πίτσες, τα μπέργκερ, οι σφολιάτες, περιέχουν επίσης κορεσμένα ζωικά λίπη.

Τα υδρογονωμένα, μερικώς υδρογονωμένα ή trans λιπαρά:

Βρίσκονται κυρίως σε τυποποιημένα και επεξεργασμένα τρόφιμα, π.χ:

- Μαργαρίνες ή βούτυρα soft
- Μισκότα
- Πατατάκια
- Έτοιμες ζύμες κτλ.



ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΒΛΑΒΕΡΑ ΛΙΠΗ



Προκαλούν τη δημιουργία βλαβερού σπλαχνικού λίπους γύρω από τα εσωτερικά όργανα.

Αυξάνουν τη χοληστερόλη και προκαλούν καρδιαγγειακά νοσήματα.

Αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης διάφορων μορφών καρκίνου όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου.

ΠΩΣ ΘΑ ΕΝΤΟΠΙΣΕΤΕ ΤΑ ΒΛΑΒΕΡΑ ΛΙΠΗ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ

ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ.

Αποφύγετε τροφές που αναγράφουν στα συστατικά τους: φοινικέλαιο - φοινικοπυρηνέλαιο, βαμβακέλαιο, φυτικά λίπη, υδρογονωμένα και μερικώς υδρογονωμένα λίπη.



Αποφύγετε τροφές που σύμφωνα με το διατροφικό τους πίνακα περιέχουν υψηλές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών.

ΠΟΣΑ ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΑ Ή TRANS-FAT ΑΝΕΧΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ

Έως 2γρ. την ημέρα

Τα παιδιά δεν θα έπρεπε να καταναλώνουν
καθόλου υδρογονωμένα λίπη



Μια μερίδα (6 τμχ)
προτηγανισμένες
κοτομπουκιές
περιέχει 11γρ.

5,5 φορές περισσότερο
από το ανώτατο
επιτρεπόμενο όριο για
μια ολόκληρη ημέρα!

ΠΟΣΟ ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ;



**Ένα τρόφιμο περιέχει
πολύ υδρογονωμένο
λίπος, όταν περιέχει
περισσότερα από
0,5γρ. ανά 100γρ.**

**100γρ. τυποποιημένο
κρουασάν με σοκολάτα
περιέχουν 10γρ.
υδρογονωμένο λίπος.**

**20 φορές περισσότερο
από το ανώτατο όριο!**

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΥΔΡΟΓΟΝΩΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ

	Ανά 100γρ	Ανά τυπική μερίδα
Τηγανητές πατάτες από εστιατόριο fast-food	5γρ.	8γρ. στο μεσαίο μεγεθος (160γρ.)
Προτηγανισμένες κοτομπουκιές	5γρ.	10,8γρ. στη μερίδα (220γρ)
Κρουασάν τυποποιημένο με σοκολάτα	10γρ.	4γρ. στο μικρό (40γρ.) 11γρ. στο μεγάλο (110γρ.)
Μπισκότα ολικής άλεσης	7γρ.	3γρ. στα 3 μπισκότα (40γρ.)
Γαριδάκια	5γρ.	4γρ. στο σακουλάκι (80γρ.)

 ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΠΟΣΟ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΑΝΕΧΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΜΑΣ

**13γρ. την ημέρα για ενήλικες
και παιδιά άνω των 12 ετών**

7γρ. για παιδιά 2-4 ετών

Έως 10γρ για παιδιά 4-12 ετών



**1 σουβλάκι πίτα -
γύρος περιέχει 18γρ!**

**40% περισσότερο
από το ανώτατο
επιτρεπόμενο όριο για
μια ολόκληρη ημέρα!**

ΠΟΣΟ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΕ ΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΟ;



Ένα τρόφιμο περιέχει
πολύ κορεσμένο
λίπος όταν περιέχει
περισσότερα από
5γρ. ανά. 100γρ.

100γρ.
ζαμπονοτυρόπιτα
περιέχει 9γρ.!

Σχεδόν διπλάσια
ποσότητα από το όριο!

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΟ ΛΙΠΟΣ

	Ανά 100γρ./ml	Ανά τυπική μερίδα
Ζαμπονοτυρόπιτα	8,7γρ.	13γρ. στη μερίδα (150γρ.)
Πίτσα με μπεικον	6,5γρ.	13γρ. στη μερίδα (2 κομμάτια)
Σουβλάκι γύρο- πίτα	10γρ.	18γρ. σε 1 σουβλάκι (180γρ.)
Κρουασάν τυποποιημένο με σοκολάτα	14γρ.	5,6γρ. στο μικρό (40γρ.) 15,4γρ. στο μεγάλο (110γρ.)
Μπισκότα τύπου πτι-μπερ	7γρ.	2,6γρ. στα 6 μπισκότα (40γρ.)
Milkshake	7,2γρ.	18γρ. στο ποτήρι (250ml)

 ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

 ΠΟΛΥ ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

**ΕΥΚΟΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ
ΝΑ ΑΥΞΗΣΕΤΕ ΤΑ
ΩΦΕΛΙΜΑ ΛΙΠΑΡΑ ΚΑΙ
ΝΑ ΠΕΡΙΟΡΙΣΕΤΕ ΤΑ
ΒΛΑΒΕΡΑ**



ΣΤΟ ΠΡΩΙΝΟ, ΤΟ ΚΟΛΑΤΣΙΟ ΚΑΙ ΤΑ ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

Αντικαταστήστε τα τρόφιμα
όπως μπισκότα, κρουασάν,
σφολιατοειδή και γλυκά, με:

**Ψωμί με ταχίνι ή με
αβοκάντο ή σπιτικά κέικ ή
μπισκότα με ελαιόλαδο ή
ταχίνι και ξηρούς καρπούς.**

Συνδυάστε με φρούτα και λίγο μέλι.



ΣΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Στο καθημερινό μαγείρεμα χρησιμοποιήστε αποκλειστικά ελαιόλαδο.

Αποφύγετε τα τηγανητά. Αν χρειαστεί να τηγανίσετε χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο.

Αποφύγετε όλα τα προτηγανισμένα τρόφιμα.

Αποφύγετε όλα τα έτοιμα κατεψυγμένα γεύματα.

Καταναλώστε περισσότερα ψάρια.

Επιλέξτε κρέατα με χαμηλό λίπος και αποφύγετε όλα τα αλλαντικά και λουκάνικα.

Προσθέστε αβοκάντο και ξηρούς καρπούς στα γεύματά σας.

