

Η Διατροφή ως στοιχείο ευζωίας

Λαϊκό Πανεπιστήμιο, Δεκ. 2021

Κωνσταντίνος Σφλώμος

Ομότιμος καθηγητής ΠΑΔΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο σωστός τρόπος διατροφής του ανθρώπου και τα υγιεινά διαιτολόγια, όπως διαμορφώθηκαν από τους διάφορους λαούς, ανά τους αιώνες, παραπέμπουν στα πρότυπα και τους κανόνες της Μεσογειακής Διατροφής. Αυτά αναπτύχθηκαν στις χώρες της Μεσογείου και κυρίως την Ελλάδα (εξ ου και ο όρος Μεσογειακή (ή/και κρητική) δίαιτα).

Αυτούς τους κανόνες και τα πρότυπα θα αναλύσουμε στη συνέχεια, με την προϋπόθεση ότι αναφερόμαστε σε υγιείς οργανισμούς ενηλίκων. Για ειδικές παθήσεις απαιτούνται οι ανάλογες οδηγίες ιατρών.

Στόχος: καλή υγεία-Ευζωΐα.

Η Διατροφή του ανθρώπου, συμμετέχει στο μεγαλύτερο παράδοξο του κόσμου:

- Ο μισός πληθυσμός του Πλανήτη μας, αγωνίζεται -και συχνά σκοτώνεται- για να εξασφαλίσει τροφή και νερό, υποσιτίζεται ή λιμοκτονεί, ενώ
- Ο άλλος μισός, αγωνίζεται να χάσει βάρος, πετάει τρόφιμα στα σκουπίδια ή πεθαίνει από ασθένειες που σχετίζονται με υπερκατανάλωση και κακές επιλογές τροφίμων (και ποτών).

Στην Ελλάδα, η Διατροφή συμμετέχει και σε ένα ακόμη παράδοξο

- Στην πατρίδα της Μεσογειακής Δίαιτας και των κανόνων του *Μέτρου (ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ)* και της *Λιτότητας (ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ)*, η παιδική παχυσαρκία κατέχει την πρώτη θέση σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης και βρίσκεται στις πρώτες θέσεις παγκοσμίως

Στην παρούσα Εισήγηση, προτείνονται τρόποι για την αντιμετώπιση αυτών και άλλων παραδόξων και γενικότερα τρόποι για τη σωστή και υγιεινή διατροφή μας, με βάση το **ορθόδοξο μεσογειακό μοντέλο.**

Στόχος: η ανάδειξη μιας ορθολογικής δίαιτας ως στοιχείο ευζωίας του ανθρώπου

- 30-80% του πληθυσμού στη **Ευρώπη** είναι υπέρβαροι (BMI>25) και το 1/3 αυτών παχύσαρκοι.
- **Η Ελλάδα βρίσκεται στη 1η θέση**, με νούμερα που πλησιάζουν εκείνα των ΗΠΑ (σε υπέρβαρους και σε παχύσαρκους).
- τον 21^ο αιώνα, για τους Έλληνες, τα ποσοστά αυτά -σε σχέση με το β' ήμισυ του 20^{ου}, είναι **3πλάσια**
- το ποσοστό της παχυσαρκίας συνεχώς μεγαλώνει και **ιδιαίτερα στα παιδιά**. Περίπου 20% των παιδιών στην Ελλάδα είναι υπέρβαροι και το 1/3 παχύσαρκα.
- Το **70%** των Ελλήνων είναι **υπέρβαροι** και από αυτούς το **30% παχύσαρκοι**.
- Λιγότεροι από τους μισούς το έχουν συνειδητοποιήσει και δεν κάνουν κάτι για να αλλάξουν αυτή την κατάσταση.
- Έλλειψη φυσικής άσκησης. **Το 70% των Ελλήνων, δεν γυμνάζεται** (συστηματικά)

ΣΤΟΙΧΕΙΑ και ΟΥΣΙΕΣ της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ μας

1. ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ή ΛΕΥΚΩΜΑΤΑ
2. ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ή ΣΑΚΧΑΡΑ
3. ΛΙΠΙΔΙΑ (ΛΙΠΑΡΕΣ ΥΛΕΣ, ΛΙΠΗ, ΕΛΑΙΑ)
4. ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
5. ΝΕΡΟ
6. ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΑΛΑΤΑ
7. ΠΡΟΣΘΕΤΑ
8. ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
9. ΑΝΕΠΙΘΥΜΗΤΑ (ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ) ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σύγχρονη διατροφική πυραμίδα



ΤΡΟΦΟΦΑΡΜΑΚΑ-ΤΡΟΦΙΜΑ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

- Οι τροφές είναι πλούσιες σε φαρμακευτικούς παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν την υγεία **σε κυτταρικό επίπεδο προλαμβάνοντας** και μειώνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης σοβαρών και χρόνιων ασθενειών, θωρακίζοντας παράλληλα το **ανοσιακό σύστημα**.
- Ως **λειτουργικά τρόφιμα** (functional foods) ή τρόφιμα **αυξημένης λειτουργικότητας**, νοούνται τα τρόφιμα που έχει αυξηθεί η περιεκτικότητα ενός ωφέλιμου συστατικού τους, έχει αντικατασταθεί ή εξαλειφθεί ένα βλαβερό στοιχείο του ή και προστεθεί μια ουσία που βοηθά στη διατήρηση της ωφελιμότητάς του (**λειτουργικά συστατικά**).
- Στα λειτουργικά τρόφιμα ανήκουν τα **τροφοφάρμακα** (nutraceuticals) δηλαδή, οι τροφές των οποίων τα συστατικά εκτός από τη διατροφική τους αξία παρέχουν και θετική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου, τη φυσική και πνευματική του κατάσταση.

ΦΥΣΙΚΑ ΤΡΟΦΟΦΑΡΜΑΚΑ

1. ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ: βρώμη, κριθάρι, ρύζι, σιτάρι
2. ΟΣΠΡΙΑ & ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
3. ΦΡΟΥΤΑ
4. ΛΑΧΑΝΙΚΑ
5. ΕΛΑΙΑ - ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
6. ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ: κεφίρ
7. ΨΑΡΙΑ
8. ΒΟΤΑΝΑ – ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ
9. ΚΡΑΣΙ (όχι απαραίτητο)
10. ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΑ: μέλι, γύρη, πρόπολη, βασιλικός πολτός

1. Ανεπεξέργαστα δημητριακά: βιταμίνες Β, φυτικές ίνες, ↓ LDL χοληστερόλης. Ολικής άλεσης προϊόντα,
ΧΑΜΗΛΟΣ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΣ ΔΕΙΚΤΗΣ

2. Όσπρια: πλούσια σε λιγνάνες, ενίσχυση καρδιαγγειακού συστήματος, ↓ LDL χοληστερόλης, ρύθμιση ινσουλίνης, θεραπεία δυσκοιλιότητας.

Ξηροί καρποί: ω-3 & ω-6 λιπ. οξέα., βιτ. Ε, αργινίνη, φυτικές ίνες, πολυφαινόλες, ↓ LDL & ↑ HDL χοληστερόλη, ↓ τριγλυκεριδίων, προστασία κατά του διαβήτη, ενίσχυση ανοσοποιητικού

3. Φρούτα: μούρα: πλούσια σε φλαβονοειδή, προστασία από καρδιοπάθειες, αντικαρκινικές & αντιοξειδωτικές ιδιότητες
εσπεριδοειδή: πηκτίνη, βιτ. C & E, καροτενοειδή, φλαβονοειδή, ενίσχυση ανοσοποιητικού, καρδιαγγειακού συστήματος, αντιοξειδωτική δράση
μήλα: πηκτίνη, βιτ. A, B, C, E, ↓ πίεσης, ↓ LDL ↑ HDL χοληστερόλης, χαμηλός γλυκαιμικός δείκτης

4. Λαχανικά: σταυρανθή: πλούσια σε ισοθιοκυανιδίνες & ινδόλες (γλυκοβρασικίνη), καροτενοειδή, χλωροφύλλη, ενίσχυση ανοσοποιητικού, ισχυρή αντικαρκινική δράση
γένους Allium: πλούσια σε θειούχες ενώσεις, φλαβονοειδή, ενίσχυση ανοσοποιητικού, ισχυρή αντικαρκινική δράση, ινωδολυτικές, αντιυπερτασικές, αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες

5. **Έλαια:** ελαιόλαδο: πλούσιο σε ελαϊκό οξύ, λιγνελαιϊκό οξύ, φαινολικές ενώσεις, στερόλες, τοκοφερόλες, αντιοξειδωτικές ιδιότητες, ↓ LDL & ↑ HDL χοληστερόλης, ενίσχυση δέσμευσης Ca από τα οστά, αποτροπή δυσκοιλιότητας, ενίσχυση ικανότητας ήπατος για αποτοξίνωση
6. **Γαλακτοκομικά:** κεφίρ: βιτ. A, B, D, K, λακτοβάκιλλους, ζύμες, γαλακτικό οξύ, πολύ καλή αφομοίωση, ενίσχυση ανοσοποιητικού, καθαρισμός & εμπλουτισμός εντέρου, κατά της αρτηριοσκλήρωσης & της υπέρτασης.
7. **Ψάρια:** πλούσια πηγή ω-3 λ.ο., βιτ. A, D, B3, Ca, I, P, πρόληψη καρδιοπαθειών, κατάθλιψης, ενίσχυση μνήμης, αντιφλεγμονώδης δράση

8. Βότανα – Μπαχαρικά: πράσινο τσάι: κατεχίνες, φαινολικά οξέα, ισχυρό αντιμεταλλαξιγόνο & αντικαρκινικό, ενίσχυση καρδιαγγειακού
θυμάρι: θυμόλη, καφεϊκό οξύ, ταννίνες, σαπωνίνες, τερπένια, αντισηπτικές, τονωτικές, αντι-σπασμωδικές, χωνευτικές ιδιότητες

τζίνσενγκ: τζινσενοσίδια, φυτοστερόλες, φλαβονοειδή, γενικό τονωτικό, αντιφλεγμονώδες, κατά της κατάθλιψης, ενίσχυση συγκέντρωσης, ↓ LDL χοληστερόλης

σιναπόσπορος: ω-3 λιπ.οξέα, γλυκοσινολίτες (ισοθειοκυανικά) αντιμικροβιακές, αντιβακτηριακές, αντιμυκητιασικές, αντικαρκινικές ιδιότητες

- 9. Κρασί** (όχι απαραίτητο και οπωσδήποτε με μέτρο).
Ρεσβερατρόλη, κερκετίνη, καφεϊκό οξύ, ελλαγικό οξύ, φλαβαν-3-όλες, αντιμικροβιακές, αντιοξειδωτικές, αντικαρκινικές ιδιότητες, τονωτικό καρδιαγγειακού συστήματος, αύξηση ρυθμού μεταβολισμού
- 10. Μελισσοκομικά προϊόντα:** βακτηριοστατικές, αντιμικροβιακές, αντιφλεγμονώδεις, αποτοξινωτικές, ανοσοδιεγερτικές, αντιγηραντικές ιδιότητες

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

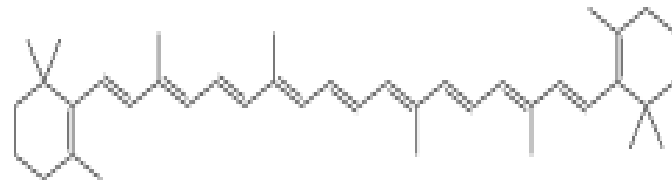
- Βιταμίνες
- Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία
- Βιοφαινόλες (πολυφαινόλες)
- Θειούχες ενώσεις
- Αζωτούχα προϊόντα αμινοξέων
- Πηκτίνες & Διαιτητικές ίνες
- Λιπαρά συστατικά (ακόρεστα, ω-3, ω-6, ω-9)
- Υπερβιοτικά, προβιοτικά, *Lactobacillus* & *Bifidobacterium*

Βιταμίνες:

Λιποδιαλυτές A(+ καροτενοειδή) D E K
Υδατοδιαλυτές C, σύμπλεγμα B

• β-καροτένιο:

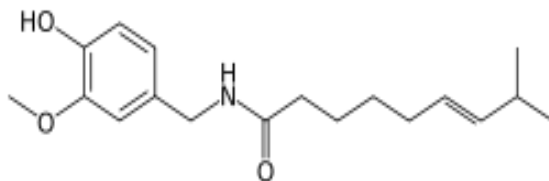
(καροτένιο, πρόδρομη ένωση ρετινάλης)



αντιοξειδωτικό, ανοσοδιεγερτικό, καρκίνος πνεύμονα, UV
{γλυκοπατάτα, καρότα, σπανάκι, βερίκοκα, σπιρουλίνα}

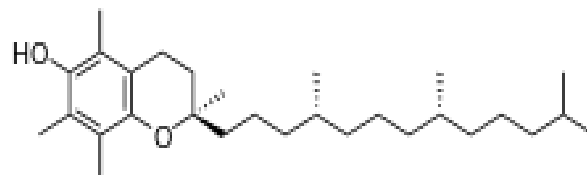
• καψαϊκίνη:

(κόκκινη ξανθοφύλλη)



αντιμικροβιακή, αντικαρκινική, απελευθέρωση ενδορφινών
{καυτερή πιπεριά, μπούκοβο, τσίλι, πάπρικα, ταμπάσκο}

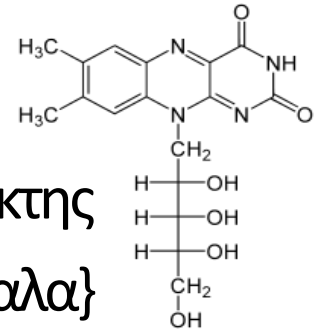
• α-τοκοφερόλη: 90% βιταμινών E



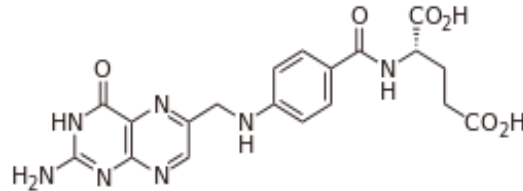
Ισχυρό αντιοξειδωτικό, ανοσοδιεγερτικό, πρόληψη στεφανιαίας νόσου, UVB
{προϊόντα ολικής, ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί}

- **B2 ή ριβοφλαβίνη:**

μεταβολισμός θρεπτικών υλών, συνένζυμα FMN & FAD, καταρράκτης
{γαλακτοκομικά, αυγά, κρέας, ψάρια, φυλλώδη λαχανικά, αμύγδαλα}



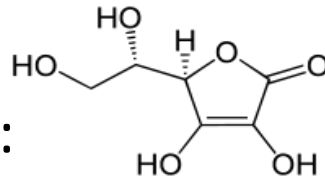
- **B9 ή φολικό οξύ:**



βιοσύνθεση αδενίνης & θυμίνης, μικροβιοκτόνο, αντιαθηρογενετικό,
αντικαρκινογόνο, νευροπροστατευτικό

{σπανάκι, πορτοκάλια, φασόλια, φακές, φιστίκια, μανιτάρια}

- **Ασκορβικό Οξύ:**



ισχυροποίηση ανοσοποιητικού, επούλωση τραυμάτων, υγεία οστών,
πρόληψη καρδιοπαθειών

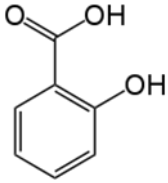
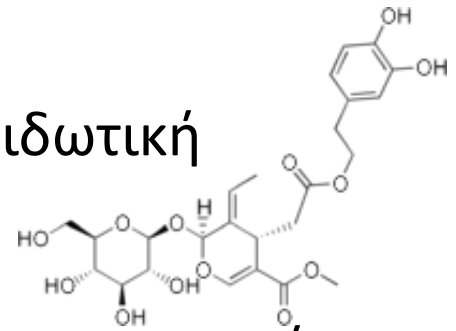
{ακτινίδια, πορτοκάλια, φράουλες, μπρόκολα, πιπεριές, τομάτες}

Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία (εκτός του Μαγνησίου και Ψευδαργύρου , που αναφέρονται σε άλλη ενότητα)

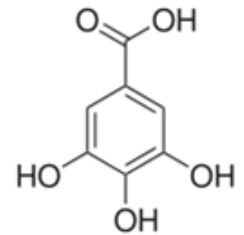
- **Ca:** οστεοπόρωση, λειτουργία μυών, πήξη αίματος, ρύθμιση πίεσης, ↑HDL ↓LDL χοληστερόλης, νεοπλασίες εντέρου & μαστού {γαλακτοκομικά, ψάρια, φυλλώδη λαχανικά, όσπρια, πορτοκάλια}
- **Fe:** ανοσοποιητικό, μεταφορά O₂, παραγωγή θυροειδών ορμονών, συνδετικού ιστού, νευροδιαβιβαστών, βελτίωση πνευματικής απόδοσης, σωματική ενέργεια, οξειδοαναγωγή, ερυθρά αιμοσφαίρια {κρέας, συκώτι, σουσάμι, όσπρια, δημητριακά, αμύγδαλα}
- **Cu:** ωρίμανση αιμοσφαιρίων, ανοσοποιητικό, αρτηριοσκλήρωση, θρόμβωση, οστεοπόρωση, μεταβολισμός λιπών, χοληστερόλης, σακχάρων {συκώτι, κάσιους, κολοκυθόσπορους, ηλιόσπορους, ρεβίθια, σταφίδες, δημητριακά, σοκολάτα}
- **Se:** αντιοξειδωτικό, μεταβολισμός προσταγλανδινών, αναπαραγωγή, σύνθεση πρωτεϊνών, ανοσοποιητικό, ευνοεί ήπαρ & πάγκρεας, προστασία νεφρών {καρύδια Βραζιλίας, σκόρδο, ξιφίας, τόνος, γαρίδες, σαρδέλες}

Βιοφαινόλες

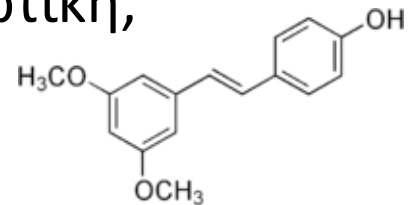
- **Ελευρωπαϊνή:** (απλή φαινόλη) ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, ενίσχυση ανοσοποιητικού {ελιά}
- **Σαλικυλικό οξύ:** (φαινολικό οξύ) παυσίπονο, αντιπυρετικό, αντιθρομβωτικό, καρδιαγγειακές παθήσεις, κάλοι, σμηγματορροϊκή δερματίτιδα, ψωρίαση, ακμή {τομάτες, πιπεριές, κολοκυθάκια, πεπόνι, βερίκοκα, ανανάς, ελιές, μανιτάρια, αμύγδαλα, φιστίκια, κάρι, κρασί}



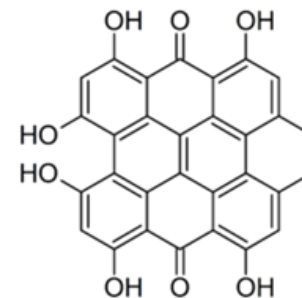
- **Γαλλικό οξύ:** (υδρολυόμενη ταννίνη) αντιοξειδωτικό, αντικαρκινικό, διαβήτη, λευκωματουρία {μούρα, τσάι, κρασί, ξηροί καρποί, μάνγκο, ξύδι}



- **Πτεροστιλβένιο:** (στιλβένιο + φυτοαλεξίνη) βιοδιαθεσιμότητα, μεταφορά στο κύτταρο, ανθεκτικότητα, αντιφλεγμονώδης, αντινεοπλασματική, αντιοξειδωτική, αντικαρκινική, αντιδιαβητική, ↓ χοληστερίνης, τριγλυκεριδίων {βατόμουρα, σταφύλια}

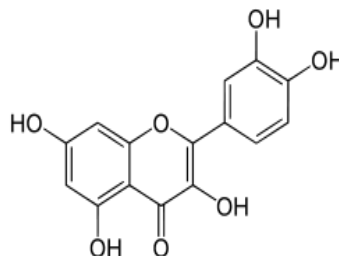


- **Υπερικίνη:** (ανθρακινόνη) αντικαταθλιπτικό, αντιβιοτικό, αντιικό {υπερικό}



Φλαβονοειδή:

- **Κερκετίνη:** (φλαβονόλη)



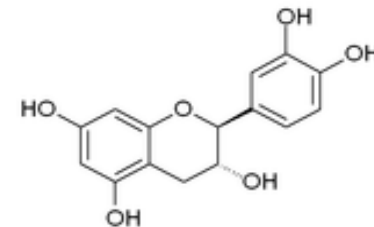
Αντιοξειδωτική, αντικαρκινική, αντιφλεγμονώδης, αντιβακτηριδιακή, αντιική, αντισταμινική, ↓ LDL χοληστερόλης, Alzheimers

{μαύρο & πράσινο τσάι, μήλα, σταφύλια, ερυθρούς οίνους, γλυκοπατάτα, μπρόκολο, κόκκινο κρεμμύδι, κάπαρη}

- **Κατεχίνες:** (Συμπυκνωμένες ταννίνες)

Βελτίωση ροής αίματος, διαστολή αρτηριακών τοιχωμάτων, αθηρωματική πλάκα, ↓ πιθανότητας καρκίνου, αντιδιαβητικές, αντικακτηριακές

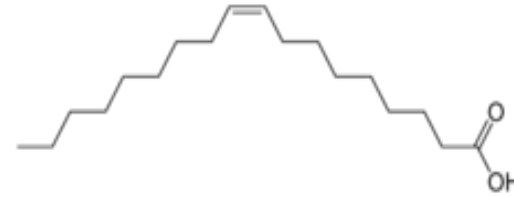
{πράσινο τσάι, κακάο, σοκολάτα, κρασί, σταφύλια, ξύδι, ροδάκινο}



Λιπαρά συστατικά

- **ω-9 λιπαρά οξέα:**

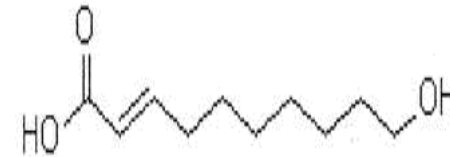
Ελαϊκό οξύ: {ελαιόλαδο}



Αντιοξειδωτικό, ↓ LDL ↑ HDL χοληστερόλης, ↓ υπέρτασης

10-υδροξυ-δεκανοϊκό οξύ: {βασιλικός πολτός}

Αντιβακτηριδιακό, αντιοξειδωτικό, αντικαρκινικό, ενίσχυση ανοσοποιητικού



- **ω-3 λιπαρά οξέα:** {λιπαρά ψάρια, ξηροί καρποί}

Συγκρότηση μυελίνης, κατάθλιψη, καρδιαγγειακό σύστημα, ↓ LDL χοληστερόλης & τριγλυκεριδίων, ρύθμιση ινσουλίνης,

- **ω-6 λιπαρά οξέα:** {λινέλαιο, αυγά}

Αντιοξειδωτικά, αντιφλεγμονώδη

Συζυγιακό λινελαϊκό: {βούτυρο, λίπος κρέατος, γιαούρτι, τυρί}

Αντικαρκινικό, αποβολή περιττού λίπους, αντιοξειδωτικό, ↓ LDL χοληστερόλης

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ/ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- Στην Ιαπωνία ως λειτουργικά τρόφιμα ορίζονται εκείνα που υφίστανται επεξεργασία ώστε να εξυπηρετήσουν τις λειτουργίες του οργανισμού.
- Στις ΗΠΑ ως λειτουργικά τρόφιμα ορίζονται εκείνα που είναι υγιεινά προϊόντα και περιλαμβάνουν κάθε τροποποιημένο τρόφιμο ή συστατικό τροφίμου, που μπορεί να έχει θετική επίδραση στην υγεία πέρα από τη θρεπτική του αξία.
- Στην Ευρώπη, ως **λειτουργικά τρόφιμα** ορίζονται οποιαδήποτε τρόφιμα ή συστατικά τροφίμου (**λειτουργικά συστατικά**) που εισάγονται στο διαιτολόγιό μας ώστε να ασκούν επιπλέον ευεργετική δράση στην υγεία των καταναλωτών, πέραν αυτής που προσφέρουν τα βασικά συστατικά τους

Κατατάσσονται σε:

- Εμπλουτισμένα
- Ενισχυμένα
- Διαιτητικά
- Συνδυασμός των παραπάνω.

Μπορούν να παραχθούν με τρεις τρόπους:

- Τροποποίηση της σύνθεσης του φυσικού τροφίμου
- Τροποποίηση στην τεχνολογία τροφίμων
- Προσθήκη του λειτουργικού συστατικού ή αφαίρεση κάποιου επιβλαβούς

Κατηγορίες λειτουργικών τροφίμων

- **Υπερβιοτικά** (Probiotics) ονομάζονται τα τρόφιμα που περιέχουν ενεργές **μικροβιακές καλλιέργειες** που βοηθούν τη φυσιολογία του ξενιστή, τροποποιώντας τόσο το βλεννογόνο του εντέρου, όσο και την ανοσολογία ολόκληρου του οργανισμού.

- **Προβιοτικά** (prebiotics) ονομάζονται τα τρόφιμα που περιέχουν μη αφομοιώσιμα συστατικά που δρουν ευεργετικά στον οργανισμό που τα καταναλώνει με το να ενεργοποιούν επιλεκτικά την ανάπτυξη ή τη λειτουργία ενός ή περισσότερων τύπων βακτηρίων που υπάρχουν ήδη στη φυσική χλωρίδα του παχιάς εντέρου του οργανισμού.
- Συμβιωτικά (symbiotics) ονομάζονται τα τρόφιμα στα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί prebiotics και probiotics ταυτόχρονα.
- Με αντιοξειδωτικές ουσίες
- Με ω-3 λιπαρά οξέα
- Με βιταμίνες ή/και μέταλλα
- Με στερόλες
- Για διαβητικούς
- Με φυτοχημικά
- Με μειωμένη λακτόζη ή μειωμένη γλουτένη
- Με χαμηλά λιπαρά/ μειωμένη χοληστερίνη

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η διατροφή μας θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από **ποικιλία τροφίμων** και παράλληλα να τηρείται ο κανόνας του **μέτρου**.
- Τα τρόφιμα με **βιολειτουργικά συστατικά**, ενισχύουν τη φυσιολογική λειτουργία του οργανισμού και προάγουν την υγεία . Δεν είναι όμως πανάκεια.
- Προτιμότερη η λήψη ευεργετικών συστατικών μέσω της διατροφής παρά μέσω **διατροφικών συμπληρωμάτων** όπου αυτό είναι εφικτό. Εκτός ειδικών περιπτώσεων-περιόδων της ζωής μας.

Εν κατακλείδι:

Η σωστή διατροφή και ειδικότερα η βασισμένη στο **μεσογειακό πρότυπο** , μας παρέχει ποικιλία ευεργετικών χημικών ενώσεων, οι οποίες δρουν **συνεργιστικά** και διασφαλίζουν την ψυχοπνευματική και σωματική μας υγεία.

ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αρχές & Κανόνες

1. Η ΤΡΟΦΗ σου είναι το ΦΑΡΜΑΚΟ σου
Ιπποκράτης / τροφοφάρμακα
2. ΙΣΟΜΕΡΗΣ ΜΕΙΞΗ . Χίλων ο Λακεδαιμόνιος:
Μηδέν άγαν / τρώμε απ' όλα, χωρίς υπερβολές
3. ΩΜΟΦΑΓΙΑ (όχι πολύ-επεξεργασμένες τροφές)
4. **ΑΣΚΗΣΗ** και καλή **ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ**
5. ΑΡΜΟΝΙΑ, ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ (Κλεόβουλος ο Ρόδιος:
Μέτρον άριστον).
6. ΙΣΟΝΟΜΙΑ / ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ (Ιπποκράτης/Παν το πολύ
τη φύσει πολέμιον)
7. Πρότυπο: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

ΙΠΟΣΟΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:

1^{ος} ΚΑΝΟΝΑΣ: Η αυξομείωση του βάρους είναι συνάρτηση της αυξομείωσης του ισοζυγίου θερμίδων στον οργανισμό (πρόσληψη-κατανάλωση). Η παχυσαρκία είναι αποτέλεσμα θετικού ενεργειακού ισοζυγίου και χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή → **αποφυγή ζάχαρης** και πολυεπεξεργασμένων (και τηγανιτών) προϊόντων.

2^{ος} ΚΑΝΟΝΑΣ: **Ποικιλία τροφών αλλά με μέτρο!** Διότι: Παν το πολύ τη φύσει πολέμιον (*Ιπποκράτης*)/ Το δε καλόν ουκ άμετρον (*Πλάτων*) / Μέτρον άριστον (*Κλεόβουλος ο Ρόδιος*).

3^{ος} ΚΑΝΟΝΑΣ: **Κατανομή θερμίδων σε 3+2 γεύματα / ημέρα και συστηματική άσκηση.**

Στέρηση τροφής για πολλές ώρες (εκτός του βραδινού ύπνου) είναι επικίνδυνη. Πίνουμε ~1,5-2 λίτρα νερό /ημέρα

4^{ος} ΚΑΝΟΝΑΣ : **Βραδινό δείπνο: ελαφρύ και νωρίς** (~3ώρες πριν από την κατάκλιση). Υποστηρίζεται ότι –εκτός του ποιοτικού ύπνου- μετά από ~10 ώρες, εξαντλούνται τα αποθέματα γλυκόζης από τον οργανισμό (συκώτι / γλυκογόνο) και – εφόσον δεν αναπληρώνονται - αρχίζει η καύση λίπους (κέτοση). Υπενθυμίζεται ότι στο λίπος παραμένουν πολλές τοξίνες και συνεπώς έτσι, αυξάνεται η πιθανότητα αποτοξίνωσης του οργανισμού μας.