

Tips διατροφής για υγεία και ευεξία



Γράφει η Βασιλική Κόρδα, δημοσιογράφος υγείας

Οι υγιεινές διατροφικές επιλογές μειώνουν τον κίνδυνο πολλών χρόνιων παθήσεων, χαρίζοντας υγεία και ενέργεια. Τι περιλαμβάνει, όμως, η υγιεινή διατροφή;

Με τον όρο «ισορροπημένη διατροφή» εννοούμε εκείνη που περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, καθώς καμία ομάδα αποκλειστικά δεν μπορεί να παρέχει όλα όσα χρειάζεται το σώμα για καλή υγεία.

Με άλλα λόγια, εάν κανείς επιθυμεί να ακολουθήσει μια υγιεινή διατροφή, θα πρέπει να καταναλώνει δημητριακά ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά προϊόντα και τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες και υγιή λίπη.

Τι προσφέρει, όμως, κάθε ομάδα ξεχωριστά;

• Δημητριακά ολικής άλεσης

Τα δημητριακά ολικής άλεσης παρασκευάζονται από ολόκληρο το σιτάρι, το οποίο περιλαμβάνει το φύτρο και το πίτουρο. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και είναι καλές πηγές βιταμινών Β και ιχνοστοιχείων, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου, του ψευδαργύρου και του μαγνησίου.

• Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες. Επιλέγοντας διάφορα πολύχρωμα φρούτα και λαχανικά, προσλαμβάνουμε πολλές από τις βιταμίνες και τα μέταλλα που χρειάζεται το σώμα μας.

Μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του βάρους και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης παθήσεων.

• Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη είναι σημαντική για την πήξη του αίματος, την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος, τις ορμόνες και τα ένζυμα. Πολλά τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες περιέχουν επίσης

υψηλά επίπεδα μετάλλων, συμπεριλαμβανομένου του σιδήρου, του μαγνησίου και του ψευδαργύρου.

Πλούσια σε πρωτεΐνη είναι πολλά τρόφιμα τόσο ζωικής όσο και φυτικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα ψάρια και τα αυγά ή τα φασόλια, αλλά και οι ξηροί καρποί και η σόγια, αντίστοιχα.

• Γαλακτοκομικά

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα (γάλα, γιαούρτι, τυρί, γάλα χωρίς λακτόζη) μπορούν να αποτελέσουν εξαιρετικές πηγές ασβεστίου. Μια διατροφή πλούσια σε ασβέστιο προάγει την υγεία των οστών και των δοντιών.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά σημαντικά για την υγεία, όπως το κάλιο, η βιταμίνη D, το μαγνήσιο, ο ψευδάργυρος και οι πρωτεΐνες.

• Λίπη

Τα λίπη αποτελούν βασικό μέρος μιας υγιεινής διατροφής, καθώς είναι απαραίτητα για την κυτταρική ανάπτυξη, την ενέργεια, την απορρόφηση ορισμένων βιταμινών και την ανάπτυξη των ορμονών. Τα λίπη προστατεύουν επίσης τα όργανα και βοηθούν στη διατήρηση μιας καλής θερμοκρασίας σώματος.

Τα λίπη διακρίνονται:

- **Σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα.** Πρόκειται για υγιή λίπη που μπορούν να ενισχύσουν την υγεία της καρδιάς. Καλές πηγές τους είναι τα αβοκάντο, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και οι ελιές.

- **Σε κορεσμένα και τρανς λιπαρά.** Τα λίπη αυτά μπορούν να αυξήσουν την ολική χοληστερόλη και την LDL (κακή) χοληστερόλη, η οποία, με τη σειρά της, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων.

Η αντικατάσταση των τροφίμων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη με πιο υγιεινές επιλογές, μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη και, παράλληλα, τον κίνδυνο παθήσεων της καρδιάς.

Extra tips για υγιεινή διατροφή

Συνδυαστικά με τα παραπάνω, θα πρέπει:

• Να αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα

Η διαδικασία της επεξεργασίας των τροφίμων μπορεί να καταστρέψει ή να αφαιρέσει θρεπτικά συστατικά (π.χ. φυτικές ίνες και βιταμίνες), με τα επεξεργασμένα τρόφιμα να περιέχουν και πρόσθετα συστατικά, όπως χρωστικές ουσίες και συντηρητικά. Η κατανάλωση μεγάλου ποσοστού εξαιρετικά επεξεργασμένων τροφίμων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη.

• Να μειώσουμε τη ζάχαρη

Η συχνή κατανάλωση ζαχαρούχων τροφίμων και ποτών μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του σωματικού βάρους, με όλα τα προβλήματα υγείας που αυτή συνεπάγεται, και να προκαλέσει φθορά στα δόντια. Υψηλά ποσοστά ζάχαρης περιέχουν τα ανθρακούχα και τα αλκοολούχα ποτά, τα κέικ, τα μπισκότα, τα αρτοσκευάσματα, τα γλυκά και η σοκολάτα.

Πηγές

Medical News Today

Medically reviewed by Amy Richter, RD, Nutrition — Written by Jamie Smith — Updated on August 21, 2024
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/153998> last accessed 6/2025

NHS website:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eight-tips-for-healthy-eating/> last
accessed 6/2025

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

GR-NON-2025-00091-MAR25