

ΕΙΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΤΡΩΜΕ... ΕΙΡΗΝΗ ΕΦΡΑΙΜΙΑ ΠΑΤΤΑΚΟΥ Β3 2023-24



Λίπη, Έλαια, Γλυκά	Σποραδική χρήση
Γάλα, Γιαούρτι, Τυρί,	2-3 σερβιρίσματα
Κρέας, Πουλερικά, Ψαρικά, Αυγά, Ξηροί Καρποί, Όσπρια	2-3 σερβιρίσματα
Λαχανικά	3-5 σερβιρίσματα
Φρούτα	2-4 σερβιρίσματα
Ψωμί, Δημητριακά, Ρύζι, Μακαρόνια	2-4 σερβιρίσματα





ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η
ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ

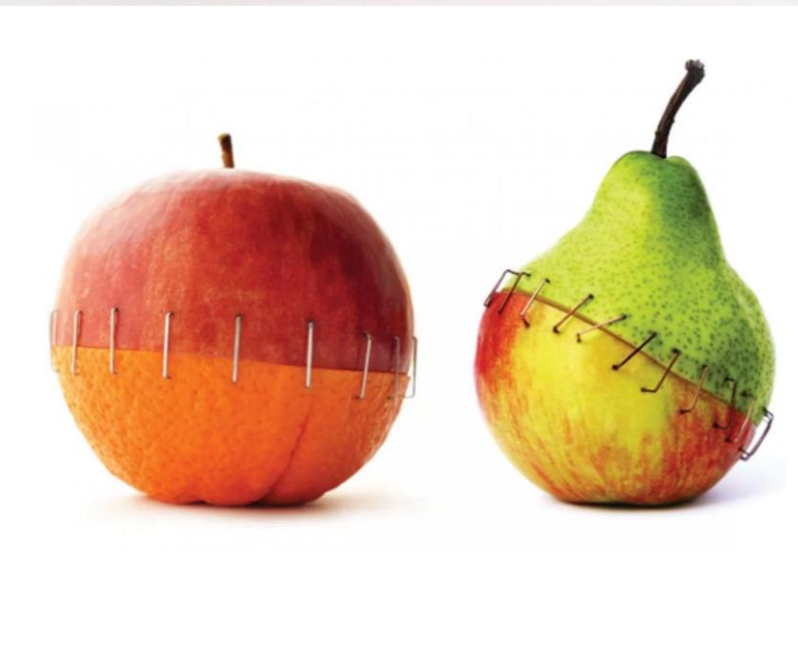
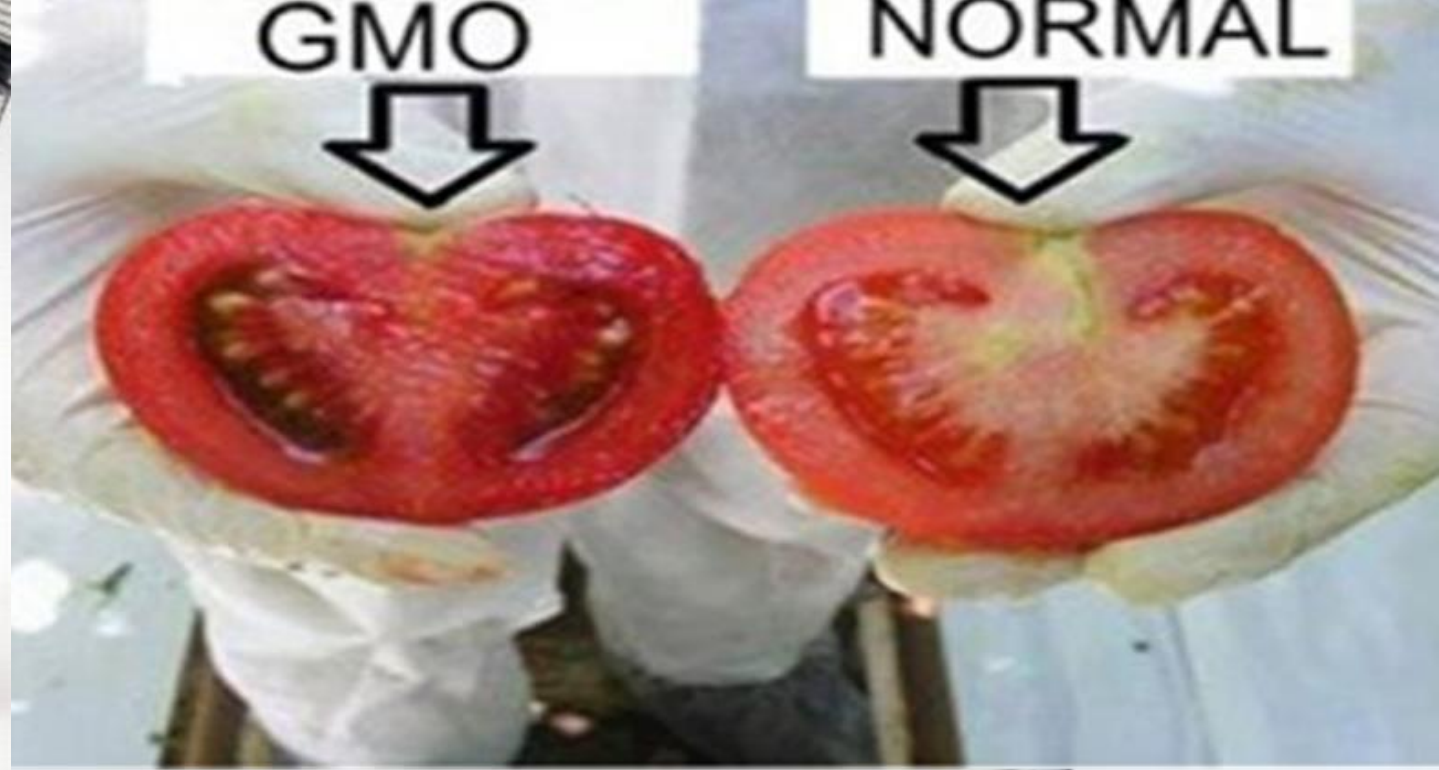
VEGAN

ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ
ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ
ΤΡΟΦΙΜΑ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

ΔΙΑΒΗΤΗΣ



ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τα μεταλλαγμένα τρόφιμα, είναι τρόφιμα που έχουν τροποποιηθεί γενετικά με εργαστηριακές τεχνικές, ώστε να έχουν κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, όπως ανθεκτικότητα σε ασθένειες ή εντομοκτόνα, ακόμη και επιθυμητό μέγεθος και χρώμα. Συνήθως, οι γενετικές αλλαγές γίνονται προσθέτοντας ή αφαιρώντας γονίδια από το DNA του οργανισμού. Ορισμένοι άνθρωποι ανησυχούν ότι η κατανάλωση μεταλλαγμένων τροφίμων μπορεί να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις, ανθεκτικότητα σε αντιβιοτικά, ή αυξημένο κίνδυνο ανάπτυξης ασθενειών. Ωστόσο, υπάρχουν και επιστημονικές έρευνες που υποστηρίζουν την ασφάλεια αυτών των τροφών.



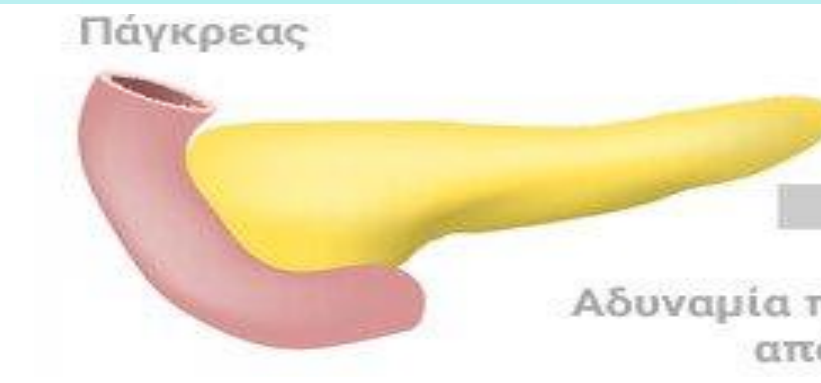
VEGAN-VEGETERIAN

Vegan ,ένας τρόπος ζωής που αποκλείει την κατανάλωση και τη χρήση κάθε είδους ζωικών προϊόντων. Οι vegans αποφεύγουν την κατανάλωση κρέατος, ψαριού, θαλασσινών, γαλακτοκομικών προϊόντων, αυγών, μελιού και οποιονδήποτε άλλων ζωικών παραγώγων. Επιλέγουν αποκλειστικά φυτική διατροφή και αναζητούν εναλλακτικές λύσεις σε προϊόντα που δοκιμάζονται σε ζώα ή περιέχουν ουσίες ζωικής προέλευσης. Οι λόγοι που κάποιος επιλέγει να γίνει vegan είναι: ηθικοί, περιβαλλοντικοί, υγειονομικοί και οικονομικοί. Ο ορισμός του **vegetarian** ή **vegetarianism** αναφέρεται σε μια διατροφική επιλογή, όπου ο άνθρωπος αποφεύγει την κατανάλωση κρέατος ή ζωικών προϊόντων. Οι vegetarian μπορούν να καταναλώνουν φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, όσπρια, μέλι, φυτικά έλαια, ξηρούς καρπούς, σπόρους και άλλα φυτικά προϊόντα. Οι λόγοι που κάποιος επιλέγει να γίνει vegetarian μπορεί να είναι πεποιθήσεις στον τομέα της συμπάρστασης στα ζώα, του περιβάλλοντος ή της υγείας.



Σακχαρώδης Διαβήτης

Ένα συχνό νόσημα



Πάγκρεας



Γλυκόζη

Αδυναμία παραγωγής ινσουλίνης από το πάγκρεας

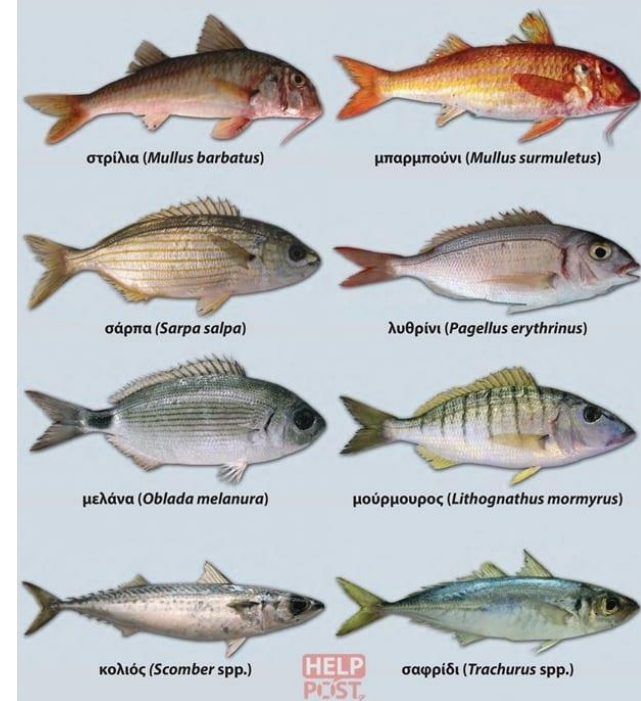


ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση που σχετίζεται με την υπερβολική συγκέντρωση γλυκόζης (ζαχάρου) στο αίμα. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι διαβήτη:

Ο διαβήτης τύπου 1 είναι μια αυτοάνοση ασθένεια, κατά την οποία το ανοσοποιητικό σύστημα καταστρέφει τα κύτταρα που παράγουν ινσουλίνη στο πάγκρεας. Έτσι δεν μεταφέρεται γλυκόζη από το αίμα στα κύτταρα. Αυτοί οι ασθενείς χρειάζονται εξωτερική προμήθεια ινσουλίνης με ένεση για να διατηρήσουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα.

Ο διαβήτης τύπου 2 είναι πιο συνηθισμένος και συνήθως συμβαίνει όταν το σώμα δεν παράγει επαρκή ποσότητα ινσουλίνης ή δεν την αξιοποιεί αποτελεσματικά. Ο διαβήτης τύπου 2 συνδέεται συχνά με παχυσαρκία, ανεπάρκεια φυσικής άσκησης, άτομα με οικογενειακό ιστορικό διαβήτη και ηλικία άνω των 40 ετών. Συνήθως αντιμετωπίζεται με φάρμακα για τη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης και αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής.



ΦΡΟΥΤΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



ΛΕΜΟΝΙ



ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ



ΓΚΡΕΪΦΡΟΥΤ



ΚΟΥΜΚΟΥΑΤ



ΠΕΡΓΑΜΟΝΤΟ



ΟΦΕΛΗ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Οι ξηροί καρποί, συγκεκριμένα **τα καρύδια** περιέχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας, όπως υγιές λίπος και Ωμέγα-3, αντιοξειδωτικά, φυτικές ίνες, βιταμίνες E και B, που βοηθούν στη ρύθμιση του εντέρου και στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.

Τα ψάρια προσφέρουν ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής ποιότητας, βιταμίνες B12, B6 και D, ασβέστιο, σίδηρο, ιώδιο και άλλα. Η κατανάλωση ψαριού συσχετίζεται επίσης με μείωση του κινδύνου για αρθρίτιδα, κατάθλιψη, διαβήτη τύπου 2 και ακόμη, κατά της ακινητοποίησης του εγκεφάλου, στη καρδιαγγειακή υγεία καθώς και στη μείωση των φλεγμονών.

Τα εσπεριδοειδή βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, υποστήριξη της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος, βελτίωση της πέψης.. Βελτίωση της όρασης και προστασία των ματιών. Αντιμετώπιση της φλεγμονής και επιτάχυνση της ανάρρωσης. Ενίσχυση της διάθεσης και μείωση του άγχους.



Τα συμπληρώματα
διατροφής δεν πρέπει να
αντικαθιστούν μία
ισορροπημένη διατροφή





ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βασικές βιταμίνες που υπάρχουν είναι **13**:

- **Βιταμίνη Α:** μοσχάρι, ρεβίθια, σπανάκι, καρότα, μανταρίνια και αττική.
- **Βιταμίνη Β1 (θειαμίνη):** ψωμί ολικής άλεσης, σιτάρι, ρύζι, ψάρια, φασόλια, φυστίκι.
- **Βιταμίνη Β2 (ριβοφλαβίνη):** κινόα, ρύζι, ψάρια, αβοκάντο, γαλοπούλα, μαλακά τυριά.
- **Βιταμίνες Β3 (νιασίνη):** κρέας, ψάρια, αρακά, φασόλια, φρούτα, καλαμπόκι, αυγά.
- **Βιταμίνη Β5 (παντοθενικό οξύ):** αβοκάντο, κίνοα, αυγά, ψάρια, σούπερ φαγητά.
- **Βιταμίνη Β6 (πυριδοξίνη, πυριδοξαλ 5'-φωσφορικό):** ισογενής ζύμη, φασόλια, μπανάνες, καρότα, αβοκάντο και φαγητά με πρωτεΐνη.
- **Βιταμίνη Β7 (βιοτίνη):** αβγά, καρότα, ρόδι, φράουλες, φυστίκια και μαλακά τυριά.
- **Βιταμίνη Β9 (φυλικό οξύ):** πράσινα φυλλώδη λαχανικά, πορτοκάλια, ανανά, αρακά.
- **Βιταμίνη Β12 (κυανοκοβαλαμίνη):** κρέας, ψάρια, βρώμη, δημητριακά, αβοκάντο, αυγά.
- **Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ):** εσπεριδοειδή, φράουλες, παπάγια, κράνμπερι, αχλάδια.
- **Βιταμίνη D (κολεκαλσιφερόλη):** καρύδα, λίβανος, σολομός, σούπερ φαγητά, γάλα.
- **Βιταμίνη Ε (τοκοφερόλη):** αμύγδαλα, ηλιέλαιο, αβοκάντο, αχλάδια, σούπερ φαγητά.
- **Βιταμίνη Κ (φύλλον μεναδιόνη, φίλλοκινονες):** μπρόκολο, σπανάκι μέντα, πράσινο τσάι, ελαιόλαδο.



**ΤΕΛΟΣ
ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ
ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ!**