

**Διατηρήστε έναν υγιεινό τρόπο ζωής ο οποίος προσφέρει καλύτερη ποιότητα ζωής. Αυτό επιτυγχάνεται με την ένταξη ή/και διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας στη ζωή σας καθώς επίσης και την υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής που βασίζεται στο Κρητικό-Μεσογειακό πρότυπο.**

*Διαβάστε και ακολουθήστε τις παρακάτω συστάσεις που απευθύνονται σε ενήλικες.*

● **Συνιστάται να καταναλώνετε φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής.**

- Τα φρούτα και τα λαχανικά εποχής έχουν περισσότερα θρεπτικά συστατικά, είναι πιο γευστικά, κοστίζουν λιγότερο και η κατανάλωση τους είναι φιλική προς το περιβάλλον. Προτιμήστε να καταναλώνετε τοπικά φρούτα και λαχανικά.
- Φροντίστε ώστε να υπάρχουν καθημερινά στο σπίτι σας «έτοιμα προς κατανάλωση» φρούτα και λαχανικά (π.χ. πολύ καλά πλυμένα μήλα αποθηκευμένα στο ψυγείο, φρούτα όπως μανταρίνια, πορτοκάλια και μπανάνες σε ορατά σημεία της κουζίνας, πολύ καλά πλυμένες σαλάτες αποθηκευμένες στο ψυγείο κ.ά.).
- Τα φρούτα καταναλώνονται εύκολα ως ενδιάμεσα μικρογεύματα (σνακ) κατά τη διάρκεια της ημέρας. Μπορείτε να τα καταναλώσετε ολόκληρα (π.χ. μία μπανάνα, ένα πορτοκάλι, ένα μανταρίνι, ένα μήλο κ.ά.), με τη μορφή χυμού ή αλεσμένα («smoothie»), σε κομμάτια μαζί με ένα γιαούρτι / ζελέ κ.ά. Εάν επιθυμείτε να τα καταναλώσετε με τη μορφή χυμού, προτιμήστε τους φρέσκους φυσικούς χυμούς φρούτων αντί για τους τυποποιημένους χυμούς εμπορίου. Δοκιμάστε να φτιάξετε χυμούς αλεσμένων φρούτων ή/και λαχανικών (μπορείτε να προσθέσετε ότι φρούτα ή/και λαχανικά σας αρέσουν, π.χ. κόκκινο μήλο, μπανάνα, καρότο, πορτοκάλι και μανταρίνι).
- Τα λαχανικά τρώγονται ωμά (π.χ. καρότο, λάχανο, ραπανάκια κ.ά.), βραστά (π.χ. μπρόκολο, κουνουπίδι, τσιμούλια, ραδίκια κ.ά.) ή μαγειρεμένα (π.χ. φασολάκια, μπάμιες, μελιτζάνες κ.ά.). Μπορείτε να τα καταναλώσετε ως σαλάτα, συνοδεύοντας το μεσημεριανό ή/και το βραδινό σας γεύμα, να τα προσθέσετε σε ένα σάντουιτς δίνοντας του επιπλέον νοστιμιά και αυξάνοντας τη θρεπτική του αξία κ.ά.
- Τα καλλιεργήσιμα και τα άγρια χόρτα (π.χ. παπούλες, τσιμούλια, ραδίκια, βλίτα, γλιστρίδα, σταμναγκάθι, ζοχούς, βρούβες, γαλατσίδες, κοκκινογούλες κ.ά.) ευδοκιμούν στον τόπο μας και ανήκουν στην κατηγορία των λαχανικών και αποτελούν μέρος της Ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Συμπεριλάβετε τα στην διατροφή σας. Στον παρακάτω σύνδεσμο θα βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα χόρτα που ευδοκιμούν στον τόπο μας:

<https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/27946?lang=el#page/1/mode/2up>

- Επιλέξτε να καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά συστατικά όπως είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα έντονα χρώματα των ακατέργαστων τροφίμων είναι ενδεικτικά της παρουσίας των αντιοξειδωτικών.
- Στον παρακάτω σύνδεσμο του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για Ενήλικες θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με την ποσότητα κατανάλωσης των προϊόντων που ανήκουν στην κατηγορία των φρούτων και των λαχανικών:  
<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikes-sistaseis>.
- **Συμπεριλάβετε στα γεύματα σας καθημερινά ποικιλία δημητριακών, σιτηρών και προϊόντων τους.**
  - Στην κατηγορία αυτή ανήκουν το ψωμί, το παξιμάδι, οι φρυγανιές, τα άλλα αρτοσκευάσματα, τα δημητριακά πρωινού, τα ζυμαρικά, ο τραχανάς, το πλιγούρι, το ρύζι, οι πατάτες κ.ά.
  - Προσθέστε καθημερινά σε όλα τα κυρίως σας γεύματα μία επιλογή από αυτή την κατηγορία τροφίμων. Για παράδειγμα, στο πρωινό σας μπορείτε να προσθέσετε παξιμάδι ή βρόμη, στο μεσημεριανό σας πατάτες, ρύζι ή ζυμαρικά και στο βραδινό σας τραχανά ή ξινόχοντρο.
  - Συνιστάται η κατανάλωση δημητριακών και σιτηρών ολικής άλεσης, τα οποία είναι πιο θρεπτικά από τα αντίστοιχα επεξεργασμένα προϊόντα (π.χ. σταρένιο ψωμί/φρυγανιές, λευκά ζυμαρικά κ.ά.) και διατηρούν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα το αίσθημα του κορεσμού στον οργανισμό.
- **Συστήνεται η κατανάλωση κυρίως άπαχου κρέατος (χωρίς λίπος), ή η αφαίρεση του ορατού λίπους όπου είναι εφικτό για την αποφυγή κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών.**
  - Αποφύγετε να καταναλώνετε επεξεργασμένα προϊόντα κρέατος όπως είναι τα αλλαντικά (π.χ. γαλοπούλα ή κοτόπουλο σε φέτες, πάριζα, σαλάμι κ.ά.), τα λουκάνικα και τα έτοιμα συσκευασμένα προϊόντα (π.χ. κοτομπουκιές, έτοιμα μπιφτέκια ή κεφτεδάκια κ.ά.), διότι περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού, λίπους και άλλων ουσιών που προστίθενται κατά την επεξεργασία τους.
- **Προτιμήστε να καταναλώνετε φρέσκα ψάρια και άλλα θαλασσινά. Σε περίπτωση που αυτό δεν είναι εφικτό επιλέξτε κατεψυγμένα.**
  - Τα ψάρια (π.χ. σαρδέλες, σκάρος, γαύρος, κολιός, ζαργάνα κ.ά.) και τα άλλα θαλασσινά (π.χ. καλαμαράκια, χταπόδι, γαρίδες, μύδια κ.ά.) μπορείτε να τα καταναλώσετε με διαφορετικούς τρόπους. Παραδείγματος χάριν, καταναλώνονται ψητά στο φούρνο ή στη σχάρα (π.χ. σαρδέλες στο φούρνο, τσιπούρα στη σχάρα κ.ά.), ως ψαρόσουπα (π.χ. κοκκινόψαρο, μπακαλιάρος κ.ά.), ως σπιτικές ψαροκροκέτες, ως μπιφτέκια ψαριού κ.ά. Τα άλλα θαλασσινά μπορεί να συνοδεύσουν ευχάριστα τα ζυμαρικά ή το ρύζι σας αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο τη θρεπτική τους αξία.

- Αποφύγετε την κατανάλωση τυποποιημένων προϊόντων ψαριών και άλλων θαλασσινών (π.χ. ψαροκροκέτες εμπορίου, κονσέρβες ψαριών ή άλλων θαλασσινών κ.ά.) διότι περιέχουν μεγάλη ποσότητα αλατιού.
- **Συμπεριλάβετε τα όσπρια στη διατροφή σας.**
  - Τα όσπρια (π.χ. φακές, φασόλια, ρεβίθια, φάβα, ξερά κουκιά κ.ά.) μπορούν να καταναλωθούν με τη μορφή σούπας (π.χ. φασολάδα, φακές). Μπορείτε επίσης να προσθέσετε βρασμένα όσπρια μέσα σε μία σαλάτα, να συνοδέψετε κάποιο γεύμα (π.χ. ψάρι ψητό με φάβα) ή να τα προσθέσετε σε ένα σάντουιτς με μορφή πουρέ όπως είναι το χούμους ή ως «μπιφτέκια οσπρίων» όπως είναι οι ρεβιθοκεφτέδες.
- **Σε περίπτωση που δεν καταναλώνετε κρέας ή/και ψάρια, κρίνεται απαραίτητη η κατανάλωση ποικιλίας πρωτεϊνικών φυτικών τροφών καθημερινά για την πρόσληψη όλων των απαραίτητων αμινοξέων από τον οργανισμό.**
  - Κάποιοι συνδυασμοί τροφίμων για να επιτευχθεί η πρόσληψη όλων των απαραίτητων αμινοξέων είναι: το ρύζι με όσπρια, ρύζι με γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φασόλια με ψωμί ολικής άλεσης κ.ά.
- **Καταναλώστε καθημερινά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.**
  - Προτιμήστε να καταναλώνετε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι αντί για πλήρη, καθώς και τυριά με χαμηλά λιπαρά.
  - Επιλέξτε ελληνικά τυριά χαμηλά σε λιπαρά, όπως φρέσκια μυζήθρα ή ανθότυρος, κρητικά αλείμματα τυριών, όπως ξύγαλο, γαλοτύρι ή γαλομυζήθρα κ.ά.
- **Καλές πηγές ασβεστίου εκτός από τα γαλακτοκομικά προϊόντα, αποτελούν επίσης τα μικρά ψάρια που καταναλώνονται με το κόκαλο (π.χ. σαρδέλα, γαύρος) και οι ξηροί καρποί (π.χ. αμύγδαλα). Σημαντικές ποσότητες ασβεστίου εντοπίζονται και στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (μπρόκολο, λάχανο, ραδίκια, σπανάκι), στα φασόλια, στα ολόκληρα δημητριακά κ.ά.**
- **Χρησιμοποιήστε το ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λίπους στο μαγείρεμα και στις σαλάτες σας.**
  - Προτιμήστε να προσθέτετε το ελαιόλαδο στο τέλος του μαγειρέματος, ώστε να διατηρήσετε την γεύση και το άρωμά του, αλλά και όλα τα θρεπτικά του συστατικά.
  - Το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνη E και άλλα θρεπτικά συστατικά.

- **Αυξήστε τη συνολική ημερήσια κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες.**
  - Τρόφιμα πλούσια σε φυτικές ίνες, όπως προϊόντα ολικής αλέσεως, φρούτα, λαχανικά, όσπρια κ.ά. ενισχύουν το αίσθημα του κορεσμού (αισθάνεστε «χορτάτοι» για περισσότερη ώρα) και συμβάλλουν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου.
- **Προσπαθήστε να καταναλώνετε σπιτικό μαγειρευτό φαγητό καθημερινά.**
  - Φροντίστε να περιορίσετε την κατανάλωση πρόχειρου φαγητού («fast-food») όπως είναι η πίτσα, το «χάμπουργκερ», ο γύρος κ.ά.
  - Τα τρόφιμα που ανήκουν στην κατηγορία του πρόχειρου φαγητού περιέχουν αρκετά λιπαρά, ζάχαρη ή/και αλάτι. Σε περίπτωση που επιθυμείτε να καταναλώνετε συχνά αυτά τα τρόφιμα, φτιάξτε τα μόνοι σας στο σπίτι, με αγνές και ποιοτικές πρώτες ύλες.
- **Αποφύγετε την κατανάλωση αναψυκτικών γενικά, ασχέτως εάν περιέχουν ζάχαρη ή άλλες γλυκαντικές ουσίες.**
- **Προσέξτε ιδιαίτερα την κατανάλωση τροφίμων που είναι πλούσια σε ζάχαρη ή/και αλάτι.**
  - Παραδείγματα τέτοιων τροφίμων είναι τα έτοιμα προϊόντα εμπορίου, όπως τα γλυκά, οι σοκολάτες, οι καραμέλες, τα πατατάκια, τα γαριδάκια, τα μπισκότα, τα έτοιμα κέικ κ.ά. Συνήθως τα τρόφιμα αυτά περιέχουν και μεγάλη ποσότητα κορεσμένων λιπαρών.
- **Δώστε προσοχή στις διατροφικές ετικέτες των τροφίμων.**
  - Διαβάστε τα συστατικά που περιέχονται στο πίσω μέρος του προϊόντος που πρόκειται να αγοράσετε. Επιλέξτε προϊόντα με λιγότερα λιπαρά και κυρίως κορεσμένα λιπαρά, λιγότερα απλά σάκχαρα και αλάτι. Στον παρακάτω σύνδεσμο θα βρείτε χρήσιμες οδηγίες του *Εθνικού Διατροφικού Οδηγού* για την ανάγνωση της διατροφικής ετικέτας των τροφίμων: <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=etiketes-trofimon>
- **Συστήνεται να καταναλώνετε τρία κύρια γεύματα μέσα στην ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα μικρογεύματα (σνακ).**
  - Φροντίστε να μην παραλείπετε γεύματα. Η παράλειψη των γευμάτων μέσα στην ημέρα ενδέχεται να οδηγήσει σε αυξημένη κατανάλωση τροφής τις βραδινές ώρες, αύξηση του σωματικού βάρους ή/και ελλιπής ημερήσια πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.
  - Οργανώστε την καθημερινότητα σας. Ξυπνήστε λίγο νωρίτερα ώστε να έχετε χρόνο να απολαύσετε ένα πλούσιο σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά πρωινό.
  - Έχετε πάντα μαζί σας ένα νόστιμο και υγιεινό σνακ για να το καταναλώσετε ως ενδιάμεσο μικρογεύμα. Για παράδειγμα φρέσκα φρούτα εποχής (π.χ. πορτοκάλια, μανταρίνια, ακτινίδια

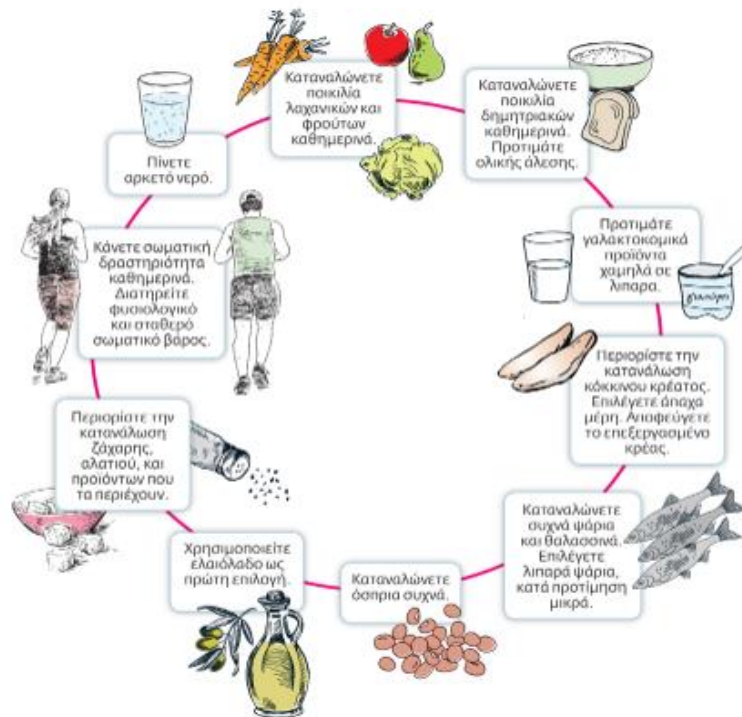


κ.ά.), παξιμάδι με τυρί και ελιές, ωμούς ξηρούς καρπούς μαζί με αποξηραμένα φρούτα χωρίς προσθήκη ζάχαρης (π.χ. στραγάλια με σταφίδες, αποξηραμένα σύκα με καρύδια κ.ά.), ένα κομμάτι σπιτική τυρόπιτα ή χορτόπιτα (με δικό σας φύλλο και διάφορα χόρτα εποχής όπως είναι το σπανάκι και τα πράσα) κ.ά.

- **Φροντίστε να πίνετε 8-10 ποτήρια υγρών την ημέρα (περίπου 2-2,5 λίτρα νερό)**
  - Αποφύγετε την κατανάλωση παντός είδους αναψυκτικών και τυποποιημένων χυμών.
  - Εάν δυσκολεύεστε να πίνετε την προτεινόμενη ποσότητα υγρών, τότε φροντίστε και αυξήσετε την κατανάλωση σε σουπές, ροφήματα βοτάνων, γάλα, φρούτα και λαχανικά.
  - Για να μην ξεχνάτε να πίνετε νερό κατά τη διάρκεια της ημέρας, να έχετε σε εμφανή σημεία μέσα στο σπίτι σας μπουκάλια και ποτήρια με νερό. Μην περιμένετε να διψάσετε για να πιείτε νερό.
- **Σε περίπτωση που καταναλώνετε αλκοόλ, επιλέξτε κόκκινο κρασί, αντί άλλων ποτών.**
  - Το κόκκινο κρασί είναι πλούσιο σε πολυφαινόλες οι οποίες έχουν αντιοξειδωτική δράση. Συνοδέψτε το με το φαγητό σας.
  - Η ημερήσια σύσταση για την κατανάλωση κρασιού ή οποιοδήποτε άλλου οινοπνευματώδη ποτού είναι έως δυο ποτήρια αλκοόλ για τους άνδρες και έως ένα ποτήρι για τις γυναίκες.
  - Τα περισσότερα αλκοολούχα ποτά περιέχουν πολλές θερμίδες, χωρίς να περιέχουν άλλα θρεπτικά συστατικά (π.χ. λικέρ, κοκτέιλ κ.ά.).
- **Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος.**
  - Ακολουθήστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής σύμφωνα με τις ανάγκες του σώματος σας. Διατηρήστε τη διαιτητική σας πρόσληψη (ενέργεια που λαμβάνετε μέσω της τροφής) ίση με τη συνολική σας ενεργειακή δαπάνη. Για περισσότερες πληροφορίες, μπορείτε να επισκεφτείτε τον παρακάτω σύνδεσμο του Εθνικού Διατροφικού Οδηγού για ενήλικες:  
<http://www.diatrofikoiodigoi.gr/files/html/adults/files/assets/basic-html/index.html#86>
  - Στερητικές δίαιτες πρέπει να αποφεύγονται, μιας και ενδέχεται να προκαλέσουν μείωση της μυϊκής μάζας, η οποία δύσκολα αναπληρώνεται.
  - Προσοχή όταν μετράτε το σωματικό σας βάρος σε τακτά χρονικά διαστήματα. Πολλές φορές το βάρος σας δείχνει να αλλάζει μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι αυξομειώνεται το λίπος σας. Το σωματικό σας βάρος αυξομειώνεται καθημερινά διότι αλλάζει η ενυδάτωση του σώματος.
  - Η μέτρηση του σωματικού λίπους είναι η πιο έγκυρη μέθοδος για την κατάταξη κάποιου στις υπάρχουσες κατηγορίες παχυσαρκίας. Για τη μέτρηση αυτή μπορείτε να απευθυνθείτε σε ειδικούς (π.χ. διαιτολόγους). Επίσης μπορείτε να επισκεφτείτε τα Εργαστήρια Διαιτητικής και

Σύστασης Σώματος Ανθρώπου του ΕΛΜΕΠΑ στο Ηράκλειο και στη Σητεία, μέχρι το τέλος Ιουνίου 2023, για να πραγματοποιήσετε τις μετρήσεις που γίνονται στα πλαίσια του συγκεκριμένου Έργου. Πληροφορίες για την επίσκεψη στο Εργαστήριό μας θα βρείτε στον σύνδεσμο: [https://after-cov-diet.hmu.gr/?page\\_id=32](https://after-cov-diet.hmu.gr/?page_id=32)

- **Επιλέξτε μία σωματική δραστηριότητα που σας αρέσει και γυμναστείτε εντατικά.**
  - Καλό είναι να κάνετε 30' ή περισσότερο, σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ή δυόμιση ώρες άσκηση υψηλής έντασης την εβδομάδα.
  - Χαρακτηριστικά παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας μέτριας έντασης είναι: το γρήγορο περπάτημα, η πεζοπορία, η κολύμβηση, η ποδηλασία (στο δρόμο ή σε σταθερό ποδήλατο). Παραδείγματα σωματικής δραστηριότητας υψηλής έντασης είναι το τρέξιμο, το ποδήλατο, οι πολεμικές τέχνες, η ορειβασία κ.ά.
- **Ο ύπνος είναι σημαντικός για την διατήρηση ενός υγιεινού τρόπου ζωής.**
  - Διατηρήστε ένα σταθερό ωράριο ύπνου, που θα συμβάλλει στην καλύτερη και πιο αποδοτική καθημερινότητά σας.
  - Αποφύγετε την κατανάλωση ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη αργά το απόγευμα, ή αντικαταστήστε τα με ροφήματα χωρίς καφεΐνη ("decaffeinated"). Η δράση του καφέ, του τσαγιού ή του ροφήματος με καφεΐνη που καταναλώσατε, θα έχει εξασθενήσει μέχρι την ώρα που θα πάτε για ύπνο.
  - Το βράδυ φροντίστε να πηγαίνετε νωρίς για ύπνο, ώστε το πρωί να ξυπνάτε περίπου την ίδια ώρα. Κλείστε τις ηλεκτρονικές συσκευές στο υπνοδωμάτιο σας πριν πάτε για ύπνο για έναν πιο ξεκούραστο και ποιοτικό ύπνο.



Εικόνα 1: Δεκάλογος, Εθνικός Διατροφικός Οδηγός <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=dekalogos>

### ΠΗΓΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

- Prolepsis, I. Π. και Ε. Ι. (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες. In Prolepsis, Ινστιτούτο Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=gia-enilikες>
- WHO, World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, WHO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services. (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed. Washington, DC: US Government Publishing Office <https://www.dietaryguidelines.gov>
- Raymond J.L. and Morrow K. (2020). BOOK: Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition
- Ψαρουδάκη, Α. (2012). Διδακτορική Διατριβή. Καταγραφή, βοτανική ταυτοποίηση, γενετική ποικιλότητα και ιδιότητες αυτοφύων εδώδιμων φυτών της Κρήτης. Συμμετοχή τους στο σύγχρονο διατροφικό πρότυπο. <https://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/27946?lang=el#page/1/mode/2up>