ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ

Σχεδιασμό Διαιτολογίων

Η επαρκής θρέψη είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της καλής υγείας και την ανάρρωση από νοσήματα. Καθώς έχει αναπτυχθεί ο κορμός της έρευνας για τη διατροφή, η αναγνώριση του ρόλου της τροφής στη θεραπεία και στην πρόληψη χρόνιων νόσων, όπως η καρδιακή νόσος, ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση και ο καρκίνος, έχει προσελκύσει την προσοχή της ιατρικής κοινότητας, των μέσων ενημέρωσης και του κοινού.

Για παράδειγμα, κάποτε, η πρωταρχική φροντίδα στην αντιμετώπιση του διαβήτη αφορούσε απλά τον έλεγχο του σακχάρου του αίματος με ρύθμιση της ποσότητας των υδατανθράκων, που κατανάλωνε ο ασθενής με διαβήτη. Σήμερα, ο έλεγχος του σωματικού βάρους, της πίεσης του αίματος και της πρόσληψης ολικών κορεσμένων λιπιδίων θεωρούνται σημαντικές στρατηγικές στην αντιμετώπιση του διαβήτη για τη μείωση του κινδύνου των ασθενών να αναπτύξουν καρδιακή νόσο.

Στις δεκαετίες του 1940 και του 1950, η φροντίδα υγείας εστιάστηκε στην πρόληψη ανεπάρκειας θρεπτικών συστατικών, που προκλήθηκαν από έλλειψη απαραίτητων βιταμινών και ανόργανων ουσιών. Διατροφικοί οδηγοί σχεδιάστηκαν για να προλαμβάνουν αυτές τις ανεπάρκειες, με υπόδειξη του αριθμού των μερίδων που πρέπει να καταναλώνουν οι Αμερικανοί από τις διάφορες ομάδες τροφίμων. Στην πρώτη δεκαετία του 21ου αιώνα, η προσοχή έχει στραφεί στις συνέπειες για την υγεία από την κατανάλωση πολύ μεγάλων ποσοτήτων κάποιων θρεπτικών συστατικών, ειδικά ζάχαρης, λίπους, κορεσμένου λίπους, χοληστερόλης και νατρίου.

Οι πρόσφατες διατροφικές συστάσεις βασίζονται σε δυο συμπληρωματικές πηγές: στις "*Τροφικές Προσλήψεις Αναφοράς*" (DRIs) και στις "*Διατροφικές Οδηγίες*". Η πρώτη πηγή δημοσιεύθηκε από την Επιτροπή Τροφίμων και Διατροφής της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ. Οι πηγές αυτές προορίζονται να είναι "οι τιμές αναφοράς που αποτελούν τις ποσοτικές εκτιμήσεις των προσλήψεων θρεπτικών συστατικών για να χρησιμοποιούνται στον σχεδιασμό και την εκτίμηση διαιτολογίων για υγιείς ανθρώπους". Αυτή η έκδοση του *Απλοποιημέ-*

νου Εγχειριδίου Διατροφής περιλαμβάνει τις διαθέσιμες σήμερα Τροφικές Προσλήψεις Αναφοράς (βλέπε Παραρτήματα 1–4).

Διατροφικές Οδηγίες

Οι *Διατροφικές Οδηγίες 2005,* που δημοσιεύθηκαν από το Υπουργείο Γεωργίας και το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Πρόνοιας των Η.Π.Α., περιγράφουν τα εννέα κύρια μηνύματα για υγειή άτομα ηλικίας 2 ετών και άνω. Αυτά τα μηνύματα παρέχουν επιστημονικές συμβουλές για την προαγωγή της υγείας και για τη μείωση του κινδύνου των σπουδαιότερων χρόνιων νόσων με τη βοήθεια της διατροφής και της φυσικής δραστηριότητας. Σκοπός των *Διατροφικών Οδηγιών* είναι να συνοψίζουν και να συνθέτουν γνώσεις σχετικά με μεμονωμένα θρεπτικά συστατικά και τρόφιμα, με προτάσεις που να μπορούν να υιοθετούνται ως υπόδειγμα διατροφής από το κοινό. Μια βασική προϋπόθεση των *Διατροφικών Οδηγιών* είναι ότι οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά πρέπει να ικανοποιούνται πρωταρχικά μέσω των καταναλισκόμενων τροφίμων. Τα διατροφικά συμπληρώματα, ενώ συνιστώνται σε ορισμένες περιπτώσεις, δεν μπορούν να αντικαταστήσουν ένα υγιεινό διαιτολόγιο. Οι βασικές συμβουλές ομαδοποιούνται σε εννέα αλληλοσχετιζόμενες εστιασμένες περιοχές:

- Στην κατανάλωση μιας ποικιλίας τροφίμων από τις βασικές ομάδες τροφίμων, σε συνδυασμό με παραμονή μέσα στα πλαίσια των ενεργειακών αναγκών του ατόμου.
- Στον έλεγχο πρόσληψης των θερμίδων για τη διαχείριση του σωματικού βάρους.
- Στην καθημερινή φυσική δραστηριότητα.
- Στην αύξηση της ημερήσιας πρόσληψης φρούτων και λαχανικών, πλήρων δημητριακών καρπών και μη λιπαρού ή χαμηλών λιπαρών γάλακτος και γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Στην ορθολογική επιλογή λιπιδίων για καλή υγεία.
- Στην ορθολογική επιλογή υδατανθράκων για καλή υγεία.
- Στην επιλογή και στην παρασκευή των τροφών με λίγο αλάτι.
- Σε περίπτωση πόσης αλκοολούχων ποτών, στην ήπια κατανάλωση.
- Στην διατήρηση της τροφής με ασφαλή τρόπο πριν καταναλωθεί.

Η ΠυραμίδαΜου

Το Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α. παρήγαγε το σύστημα οδηγιών της τροφικής ΠυραμίδαςΜου το 2005, που στηρίζεται στις *Διατροφικές Οδηγίες για Αμερικανούς 2005* και τις Τροφικές Προσλήψεις Αναφοράς από την Εθνική Ακαδημία Επιστημών. Το κύριο εργαλείο αυτού του συστήματος οδηγιών είναι ο διαδικτυακός τόπος www.mypyramid.gov. Η νέα πυραμίδα συμβολίζει μια ατομική προσέγγιση στην υγιεινή διατροφή και στη φυσική δραστηριότητα (βλέπε σχήμα 1.1).

Σχήμα 1.1 Το σύστημα οδηγιών της ΠυραμίδαςΜου συμβολίζει μια ατομική προσέγγιση για υγιεινή διατροφή και για φυσική δραστηριότητα. Πορτοκαλί = Ομάδα δημητριακών. Πράσινο = Ομάδα λαχανικών. Κόκκινο = Ομάδα φρούτων. Κίτρινο = Ομάδα κρέατος και φασολιών. Μπλε = Ομάδα γάλακτος. Μωβ = Ομάδα ελαίων

Η χρήση της ΠυραμίδαςΜου

Οι αρχές του συστήματος οδηγιών της Τροφικής ΠυραμίδαςΜου του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ αποτελούν τη βάση για τα διαιτολόγια σ' αυτό το εγχειρίδιο. Η Πυραμίδα Οδηγός Διατροφής περιλαμβάνει συμβουλές για τον αριθμό των μερίδων που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά από κάθε ομάδα τροφίμων. Ωστόσο, οι τοπικές κατά περιοχές ρυθμίσεις ίσως δεν μπορούν να εναρμονίσουν επακριβώς τις συμβουλές. Οι σχεδιαστές των γευμάτων πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τις ρυθμίσεις που επηρεάζουν το αντικείμενό τους.

Εξατομίκευση

Η εξατομίκευση συμβολίζεται στο σχήμα από το άτομο που βρίσκεται επάνω στις βαθμίδες, από τα διαφορετικά επίπεδα θερμίδων που καταγράφονται στο διαδικτυακό τόπο και από το μήνυμα. Βρείτε τα είδη και τις ποσότητες της τροφής, που θα καταναλώνετε καθημερινά στη διεύθυνση www.mypyramid.gov.

Σταδιακή βελτίωση

Η σταδιακή βελτίωση ενθαρρύνεται από το μήνυμα "Βαθμίδες για να γίνεις πιο Υγιής". Αυτό υποδεικνύει ότι τα άτομα μπορούν να ωφελούνται από το να κάνουν μικρά βήματα για να βελτιώνουν τη διατροφή τους και τον τρόπο ζωής τους ημέρα με την ημέρα.

Φυσική δραστηριότητα

Η δραστηριότητα αντιπροσωπεύεται από τις βαθμίδες και από το άτομο που ανεβαίνει σ' αυτές, ως ένα δείγμα της σημασίας της καθημερινής φυσικής δραστηριότητας.

Ποικιλία

Η ποικιλία συμβολίζεται από 6 έγχρωμες ζώνες που αντιπροσωπεύουν τις 5 ομάδες τροφίμων της Πυραμίδας και τα έλαια. Έτσι:
Η **1η** ζώνη με το **πορτοκαλί** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα των **δημητριακών**,
Η **2η** ζώνη με το **πράσινο** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα των **λαχανικών**,
Η **3η** ζώνη με το **κόκκινο** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα των **φρούτων**,
Η **4η** ζώνη με το **κίτρινο** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα του **κρέατος** και των **φασολιών**,
Η **5η** ζώνη με το **μπλε** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα του **γάλακτος** και
Η **6η** ζώνη με το **μωβ** χρώμα αντιπροσωπεύει την ομάδα των **ελαίων**.

Για να υπάρχει καλή υγεία, χρειάζεται να καταναλώνονται καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες.

Μετριασμός

Ο μετριασμός αντιπροσωπεύεται από το στένεμα κάθε ομάδας τροφίμων από τη βάση προς την κορυφή. Η ευρύτερη βάση δείχνει τρόφιμα με λίγα ή καθόλου στερεά λιπίδια ή πρόσθετους υδατάνθρακες. Αυτά πρέπει να επιλέγονται περισσότερο συχνά. Η στενότερη επάνω περιοχή δείχνει τρόφιμα που περιέχουν περισσότερους πρόσθετους υδατάνθρακες και στερεά λιπίδια.

Αναλογικότητα

Η αναλογία μεταξύ των ομάδων των τροφίμων υποδεικνύεται από τα διαφορετικά εύρη των ζωνών. Τα εύρη υποδεικνύουν πόση ποσότητα τροφής πρέπει να επιλέξει ένα άτομο από κάθε ομάδα. Τα εύρη είναι ένας γενικός οδηγός και δεν παρέχει ακριβείς αναλογίες. Ελέγχετε στο διαδικτυακό τόπο την ποσότητα τροφής που είναι κατάλληλη για κάθε άτομο.

Πόση ποσότητα χρειάζεται;

Οι πίνακες της ΠυραμίδαςΜου δείχνουν τις ποσότητες των τροφίμων,

που υποδεικνύονται προς κατανάλωση από τις βασικές ομάδες τροφίμων, τις υποομάδες και τα έλαια, για να ικανοποιούν τις προσλήψεις των θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται σε 12 διαφορετικά επίπεδα θερμίδων, δηλαδή σε διαιτολόγια 1000, 1200, 1400, 1600, 1800, 2000, 2200, 2400, 2600, 2800, 3000 και 3200 θερμίδων. Οι συνεισφορές θρεπτικών συστατικών και ενέργειας από κάθε ομάδα υπολογίζονται σύμφωνα με τις μορφές των τροφίμων, ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά (δηλαδή άπαχα κρέατα και αποβουτυρωμένο γάλα). Οι πίνακες επίσης δείχνουν την επιπλέον αποδοχή θερμίδων, που μπορεί να προσαρμόζονται μέσα σε κάθε επίπεδο θερμίδων, επιπλέον των υποδεικνυομένων ποσοτήτων των πυκνών σε θρεπτικά συστατικά τροφίμων σε κάθε ομάδα.

Τι μετριέται ως μερίδα;

Ομάδα Δημητριακών: 3 – 10 ισοδύναμα 28 γραμ. ημερησίως
Η ομάδα δημητριακών περιλαμβάνει οποιαδήποτε τροφή που παρασκευάζεται από σιτάρι, ρύζι, βρώμη, καλαμποκάλευρο, κριθάρι ή από κάποιο άλλο δημητριακό καρπό. Το ψωμί, τα μακαρόνια, το αλεύρι βρώμης, τα δημητριακά για το πρωινό, η τορτίγια και οι κόκκοι δημητριακών αποτελούν παραδείγματα.

Οι δημητριακοί καρποί ταξινομούνται σε δυο υποομάδες, στους πλήρεις (ακατέργαστους) δημητριακούς καρπούς και στους επεξεργασμένους δημητριακούς καρπούς.

Οι πλήρεις δημητριακοί καρποί περιέχουν ολόκληρο τον πυρήνα του καρπού – τα πίτυρα, το βλαστικό τμήμα και το ενδοσπέρμιο. Τα παραδείγματα περιλαμβάνουν:

- Αλεύρι πλήρους σιταριού
- Θρυμματισμένο σιτάρι
- Αλεύρι βρώμης
- Πλήρες καλαμποκάλευρο
- Καφέ ρύζι

Οι επεξεργασμένοι δημητριακοί καρποί έχουν αλεστεί, μια διαδικασία που απομακρύνει τα πίτυρα και το βλαστικό τμήμα. Αυτό γίνεται για να δίνεται στους δημητριακούς καρπούς μια λεπτότερη υφή και να βελτιώνεται ο χρόνος συντήρησής τους, ταυτόχρονα όμως η διαδικασία αυτή απομακρύνει τις φυτικές ίνες, τον σίδηρο, και πολλές βιταμίνες Β.
Μερικά παραδείγματα προϊόντων επεξεργασμένων δημητριακών καρπών είναι:

- Λευκό αλεύρι
- Χωρίς βλαστικό τμήμα καλαμποκάλευρο
- Λευκό ψωμί
- Λευκό ρύζι

Οι περισσότεροι επεξεργασμένοι δημητριακοί καρποί είναι *εμπλουτισμένοι*. Αυτό σημαίνει ότι ορισμένες βιταμίνες Β (θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, φολικό οξύ) και ο σίδηρος προστίθενται ξανά σ' αυτούς