

# *Παγκόσμια Ημέρα κατά της Παχυσαρκίας*

Διατροφικές Συνήθειες και  
Πρόληψη της Παχυσαρκίας




# ΘΕΑΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Εγκατάλειψη μεσογειακής διατροφής
- Αντικατάσταση με πλαστικές τροφές (fast food)
- Έξαρση ασθενειών
- Έλλειψη άσκησης

# Τι είναι διατροφή και από ποιες ουσίες αποτελείται;

- Αυτά που τρώμε και πίνουμε ονομάζουμε διατροφή
- Υδατάνθρακες
- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Βιταμίνες
- Ιχνοστοιχεία

# ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

- Απλοί: (Ζάχαρη, γλυκά, μέλι, παγωτά)
  - Σύνθετοι: (Δημητριακά, όσπρια, ρύζι, φρούτα, λαχανικά)
  - Οι απλοί υδατάνθρακες απορροφώνται γρήγορα.
  - Οι σύνθετοι απορροφώνται αργά.
- 

# ΑΠΛΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



# ΣΥΝΘΕΤΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



# ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

```
graph TD; A[ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ] --> B[ΖΩΙΚΕΣ (Κρέας, γάλα, αυγά)]; A --> C[ΦΥΤΙΚΕΣ (όσπρια, ρύζι)];
```

ΖΩΙΚΕΣ (Κρέας, γάλα, αυγά)

ΦΥΤΙΚΕΣ (όσπρια, ρύζι)

# ΦΥΤΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ





# ΖΩΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ



# ΛΙΠΗ( ΖΩΙΚΑ – ΦΥΤΙΚΑ)



Τα ζωϊκά έχουν  
κορεσμένα λιπαρά

Τα φυτικά έχουν  
ακόρεστα λιπαρά.

Εμπεριέχουν  
λιποδιαλυτές  
βιταμίνες (Α, D, E, Κ)





# ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- Υδατοδιαλυτές:
- B1 (Διάσπαση υδατανθράκων)
- B2 (Διάσπαση πρωτεϊνών)
- B3 (Υγεία κυττάρων–νευρικού συστήματος)
- B6
- B12



# ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ



# ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

- Η έλλειψή της προκαλεί προβλήματα όρασης.
- Βρίσκεται στο κρέας, στο γάλα, στα αυγά και στα πράσινα λαχανικά.



# ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

- Βρίσκεται στα λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλα - Ω λιπαρά), σχηματίζεται από την ηλιακή ακτινοβολία από προβιταμίνη D σε βιταμίνη D.



# ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε

- Βρίσκεται στα πράσινα λαχανικά, στα αυγά, στους ξηρούς καρπούς. Η βιταμίνη του δέρματος.



# ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ



Η ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗ



# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΜΗΝΙΑΙΑ

Κόκκινο  
Κρέας  
3 μικρομερίδες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

Γλυκά  
3 μικρομερίδες

Πατάτες  
3 μικρομερίδες

Αυγά  
3 μικρομερίδες

Ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί  
3-4 μικρομερίδες

Πουλερικά  
4 μικρομερίδες

Ψάρια  
5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Γαλακτοκομικά Προϊόντα  
2 μικρομερίδες

Ελαιόλαδο  
ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο

Φρούτα  
3 μικρομερίδες

Λαχανικά  
(μην ξεχνάτε τα χόρτα)  
6 μικρομερίδες

Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους (ψωμί ολικής αλέσεως, ζυμαρικά ολικής αλέσεως, μη αποφλοιωμένο ρύζι, κ.α.)  
8 μικρομερίδες

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ  
(ή πιο συχνά σε μικρές ποσότητες)

Άπαχο κόκκινο κρέας

ΜΕΡΙΚΕΣ ΦΟΡΕΣ  
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γλυκά, πουλερικά,  
συγά, ψάρι

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

Τυρί, γιαούρτι,  
ελαιόλαδο, ελιές

Όσπρια, **ξηροί καρποί**,  
φρούτα, λαχανικά

Κρασί (1-2 ποτήρια)

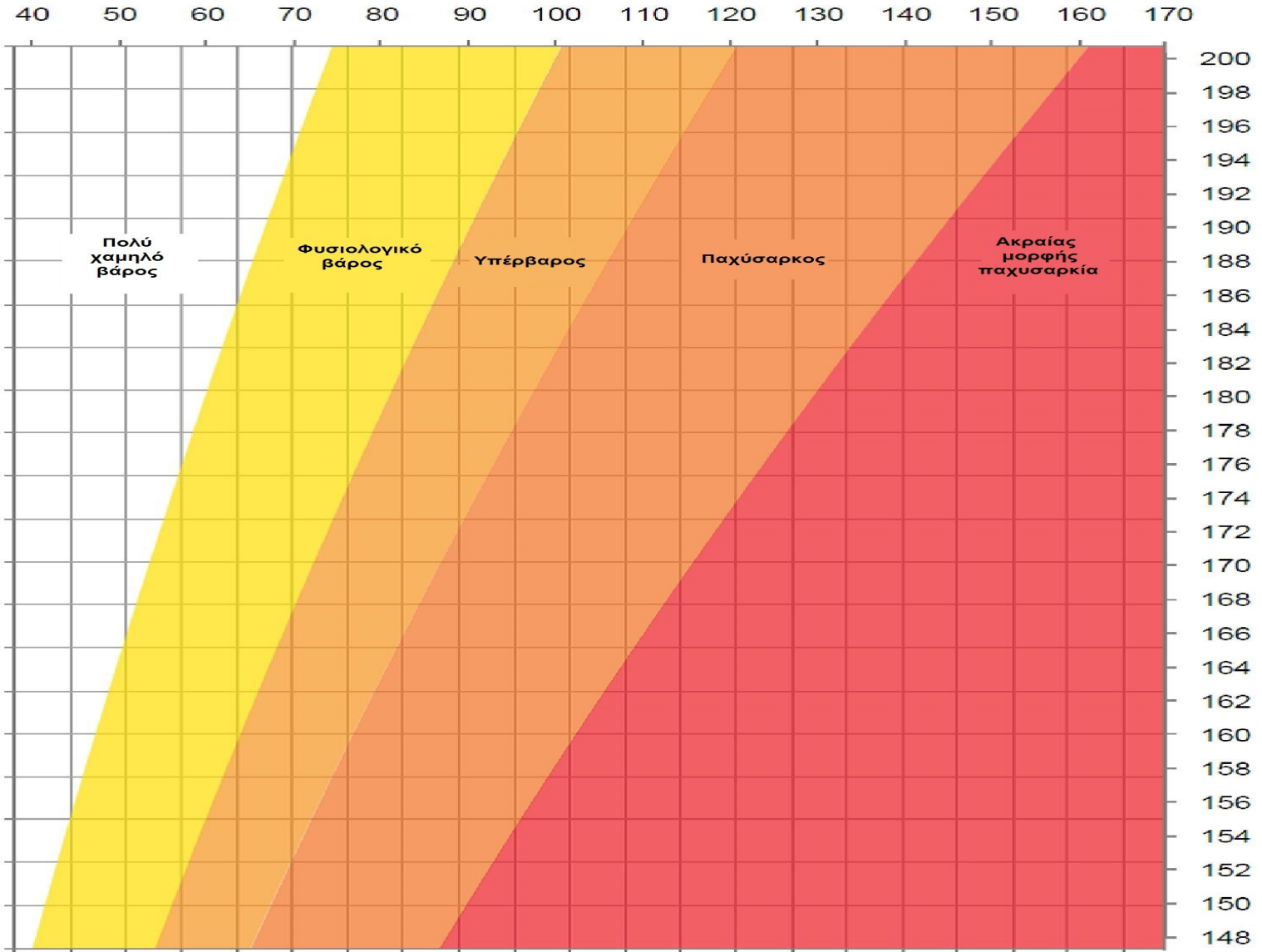
ΚΑΘΕ  
ΜΕΡΑ

Ψωμί, δημητριακά,  
ζυμαρικά, ρύζι

ΑΣΚΗΣΗ



# Βάρος σε κιλά



Ύψος σε εκατοστά

