

Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής: Προστατέψτε την καρδιά σας



Η σωστή διατροφή μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά στην πρόληψη των σοβαρών παθήσεων που πλήττουν τον σύγχρονο άνθρωπο του ανεπτυγμένου κόσμου. Αυτό είναι το μήνυμα που στέλνουν οι ειδικοί με αφορμή τον σημερινό εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής.

«Η διατροφή παίζει σημαντικότερο ρόλο στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων γιατί μπορεί να βελτιώσει πολλούς από τους παράγοντες κινδύνου, όπως τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, αρτηριακής πίεσης και γλυκόζης στο αίμα» τονίζει από την μεριά του ο Αντώνης Ζαμπέλας, αν. καθηγητής Διατροφής του Ανθρώπου, στο Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών και πρώην πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρείας Λιπιδιολογίας, Αθηροσκλήρωσης και Αγγειακής Νόσου. Ο ειδικός προσθέτει ότι οι αρχές της μεσογειακής διατροφής πρέπει να τηρούνται από την παιδική ηλικία διότι έτσι μπορεί να επιτευχθεί χαμηλή πρόσληψη κορεσμένων (ζωικών), trans (μερικώς υδρογονωμένων) λιπαρών, χοληστερόλης και νατρίου, αλλά και η ικανοποιητική πρόσληψη ακόρεστων λιπαρών (φυτικά λιπαρά, ιχθυέλαια), φυτικών ινών, βιταμινών και ανόργανων στοιχείων».

Σύμφωνα με τον κύριο Ζαμπέλα στην καθημερινή διατροφή εξέχουσα θέση πρέπει να κατέχουν τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα φρούτα, τα λαχανικά, το ελαιόλαδο και τα γαλακτοκομικά χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Το ψάρι, τα πουλερικά και τα όσπρια πρέπει να καταναλώνονται 1-2 φορές την εβδομάδα ενώ το κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες και αφού αφαιρεθεί το ορατό λίπος.

Σωστή διατροφή και ετικέτες τροφίμων

Η σωστή διατροφή περνά μέσα από τα ράφια του σούπερ- μάρκετ και με αφορμή τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Διατροφής οι ειδικοί προειδοποιούν ότι πρέπει να μάθουμε να διαβάζουμε τις ετικέτες στα συσκευασμένα τρόφιμα. Μόνο έτσι θα μπορέσει να κάνει σωστές επιλογές, όπως τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε ολικό λίπος, κορεσμένα και trans λιπαρά, νάτριο, και επιπρόσθετη ζάχαρη.

Υγιεινό μαγείρεμα για σωστή διατροφή

Επίσης η σωστή διατροφή εξαρτάται σε σημαντικό βαθμό από τον τρόπο μαγειρέματος. Κατά το τηγάνισμα δημιουργούνται trans λιπαρά οξέα και επομένως καλό είναι τα τρόφιμα είτε να βράζονται είτε να ψήνονται. Επειδή το αλάτι περιέχει νάτριο, το τρόφιμο δεν πρέπει να αλατίζεται κατά το μαγείρεμα και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται επιτραπέζιο αλάτι. Επίσης οι καταναλωτές πρέπει να προσέχουν τις κρυφές πηγές νατρίου στη διατροφή όπως πολλά είδη τυριών, το άσπρο ψωμί, οι πίκλες, οι σος και οι σούπες σε σκόνη ή κονσέρβα.

Τέλος επειδή η διατροφή δεν είναι φάρμακο αλλά μία ευχαρίστηση, πρέπει να την απολαμβάνουμε με παρέα και όχι μπροστά στην τηλεόραση. Αυτό θα βοηθήσει να προσλαμβάνονται μικρότερες ποσότητες, και αν οι ενήλικες δίνουν το καλό παράδειγμα στα παιδιά τους θα έχουν επιτελέσει έναν από τους σημαντικούς ρόλους τους στην οικογένεια

Πηγή : <http://www.healthview.gr>