

ΕΛΕΥΘΕΡΟΤΥΠΙΑ

Ειατρικά

ΤΡΙΤΗ 1 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2006 • ΤΕΥΧΟΣ 45

# υγεία διατροφή

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ

Δ. ΚΡΕΜΑΣΤΙΝΟΣ

Εγκυμοσύνη  
και καρδιά

## Ο αλλεργικός πάει διακοπές

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Πώς η Ελλάδα  
...θεραπεύει

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Υδάτωση  
το καλοκαίρι



# διατροφή

## Τι πρέπει να προτιμάς

Οι έφηβοι μεγαλώνουν πολύ γρήγορα, και επομένως η διατροφή τους πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες τους. Η αύξηση των οστών, του μυϊκού ιστού, του όγκου του αίματος και η έναρξη της εμμηνορρυσίας για τα κορίτσια πρέπει να καλύπτονται από μια ισορροπημένη σε καθημερινή βάση διατροφή. Οι θερμίδες που χρειάζονται οι έφηβοι εξαρτώνται άμεσα από τη σωματική διάπλαση (ύψος, βάρος) και την ηλικία ενώ διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο με βάση την υγειά τους;

Γράφει η **ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΜΙΧΑΛΑΡΕΑ**, Κλινική Διαιτολόγος - διαιτοροθήγος, BSc. Nutrition & MSc. Clinical Nutrition and Immunology, University of Surrey, UK, First Certificate in Food Safety, TRIPHH, UK, μέλος της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Διαιτολόγων, Πανελλήνιου Συλλόγου Διαιτολόγων και του Βρετανικού Συλλόγου Διαιτοροθήγων

**E** φημεία. Όλοι περνάμε από αυτό το δύσκολο στάδιο της ζωής. Διαιμορφώνονται οι απόψεις μας, μαζί με το σώμα μας και τις διαιτοφικές μας προτιμήσεις. Αγχος, στρες και αγωνία (όπως λέει και το τραγούδι) συνοδεύουν τους περισσότερους στα μαθητικά θρανία, όμως και ανεμελία, ευαισθησία και ρομαντισμός. Η εξεταστική περίοδος, είτε στην πρώτη ή ψυναίσια είτε στην τρίτη Λυκείου, είναι το ίδιο αγχωτική, και το μόνο που δεν θα πρέπει να ξενώμας είναι πως τα πάντα διορθώνονται και για όλα υπάρχει μια δεύτερη ευκαιρία, εκτός από την υγεία μας!

Οι έφηβοι μεγαλώνουν πολύ γρήγορα· είται η διατροφή τους πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες τους. Η αύξηση των οστών, του μυϊκού ιστού, του όγκου του αίματος και η έναρξη της εμμηνορρυσίας στα κορίτσια πρέπει να καλύπτονται από μια ισορροπημένη και σε καθημερινή βάση διατροφή. Οι απαιτήσεις σε θερεπικά συστατικά διαφοροποιούνται ανάμεσα στα δύο φύλα.

Οι έφηβοι προσπαθούν να αυτονομηθούν σε αυτή την ηλικία κι έτσι η επιλογή του φαγητού, το μέγεθος της μερίδας τους, η συνηθήτη με την οποία θα καταναλώσουν ένα ποτήρι φαγητού, αλλά και το αν θα παχύνουν ή όχι αδυνατίσουν, είναι ένα μέσο που θα προσδιορίσει την ταυτότητά τους. Μερικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη διαιτητική συμπεριφορά των εφήβων είναι η οικογένεια, οι διαφημίσεις, τα πρότυπα της εποχής, οι πρωσαπικές αξίες, το ημερήσιο πρόγραμμά τους.

**Μελέτες** έδειξαν ότι οι έφηβοι καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες πατατάκια, γαριδάκια, σοκολάτες, κρουασάν, ντόνατς, αναμυστικά, μιέργκερ, πίτσες, κρέπες-φαγητά δηλαδή πλούσια σε λιποί, νάτριο (αλάτι)

**Οι έφηβοι έχουν αυξημένες ανάγκες για θειαρίνη, νιασίνη, ριβοφλαμίνη, που σχετίζονται με τη μεταφορά ενέργειας**

και ζάχαρη και λιγότερο πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και ανόργανα αυστατικά. Τα κορίτσια ακολουθούν διαιτές, συχνά ελλιπείς στις περισσότερες ομάδες τροφίμων και παραλειπούν γεύματα με την ελπίδα να χάσουν βάρος, όμως συχνά τρώνε περισσότερο στο επόμενο γεύμα, με αποτέλεσμα να μη έχουν τιποτα. Δυστυχώς, η παράλειψη του πρωινού είναι πολύ συχνό φαινόμενο.

### Ενεργειακές ανάγκες

Οι θερμίδες που χρειάζονται οι έφηβοι εξαρτώνται άμεσα από τη σωματική διάπλαση (ύψος, βάρος), την ηλικία και διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο και με βάση τη φυσική δραστηριότητα του καθενός. Τα κορίτσια χρειάζονται περιπου 2.600 θερμίδες την ημέρα στην ηλικία των 18, ενώ τα αγόρια, 3.000 θερμίδες την ημέρα. Πάντα όμως υπάρχουν και οι εξαιρετικές, όπου μερικά κορίτσια είναι πιο μεγαλόσωμα από άλλα ή αθλούνται εντατικά, ή έτσι έχουν περισσότερες ενεργειακές ανάγκες, και αντίστοιχα κάποια αγόρια είναι πιο μικρόσωμα από άλλα και έχουν λιγότερες θερμιδικές ανάγκες.

### ■ Πρωτεΐνη

Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη είναι οι εξής:

- Κορίτσια 0,8 γρ./κιλό σωματικού βάρους την ημέρα.
- Αγόρια 0,8 γρ./κιλό σωματικού βάρους την ημέρα.

Οταν βέβαια λέμε 0,8 γρ./ΚΣΒ δεν εννοούμε πως ένα κορίτσι βάρους 60 κιλών θα καταναλώνει 48 γρ. κρέατος την ημέρα. Εννοούμε πως θα καταναλώνει 48 γρ. πρωτεΐνης, δηλαδή περιπου 200 γρ. κρέατος/αβγού, ψαριού, πουλερικών ή γαλακτοκομικών.

Καλό είναι να καταναλώνεται πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, που σημαίνει πρωτεΐνη ζωής προσέλευσης, πάντα όμως με μέτρο και όχι πάνω από μία φορά την εβδομάδα (εκτός και αν υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας που αρίζει παραπάνω απαιτήσεις).

### ■ Λιπίδια

Ορίζεται, βάσει της Μεσογειακής



# Διατροφή



▷ Διατροφής, ότι τα λιπιδιά καλό είναι να αποτελούν το 30% των συνολικών θερμίδων την μέρα, με δεδομένο ότι όχι πάνω από 10% προέρχεται από κορεσμένα και η συνολική χοληστερόλη δεν υπερβαίνει τα 300 mg/ημέρα. Αν κάποιος έφηβος προσλαμβάνει λιγότερο από 30% λιπιδιά την μέρα, θα αντιμετωπίσει πρόβλημα στην ανάπτυξή του. Περισσότερο όμως από 30% μπορεί να αδηγήσει σε παχυσαρκία. Στην ηλικία αυτήν οι έφηβοι –και κυρίως τα κορίτσια– πρέπει να προσέχουν την ολική πρόσληψη λιποΐδων γιατί πάτε καθορίζεται ο αριθμός των λιποκυτάρων. Συνεπώς και οι καρνήλες.

#### ■ Βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία

Οι έφηβοι έχουν αυτήμενες ανάγκες από θειαρίνη, νιανίνη, ριβοφλαϊνη (που σχετίζονται άμεσα με τη μεταφορά ενέργειας). Επίσης, η βιταμίνη D είναι πολύ σημαντική για την αμαλή ανάπτυξη των οστών. Οσον αφορά το ασβέστιο, ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει το υπόλικον 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα όπου μια μερίδα= ένα ποτ. γάλα= ένα κεσεδάκι γιασούρτη= 50 γρ. τυρί φέτα= 3 σαρδέλες. Η οστική πυκνότητα καθορίζεται μεχρι περίπου το τέλος της δευτέρης δεκαετίας της ζωής μας, οπότε η διατροφή μας πρέπει να είναι πλήρης.

Επίσης, λόγω αύξησης του όγκου του αιματος και της μυϊκής μάζας αυξάνονται οι ανάγκες σε σιδηρο. Ακόμη, λόγω της εμμηνορρυσίας, τα κορίτσια έχουν

αυξημένες ανάγκες. Τα κορίτσια χρειάζονται 18 mg/ημέρα από 14-18 ετών, ενώ τα αγόρια 13 mg/ημέρα. Μερικά από τα πλούσια σε σιδηρο φαγητά: συκώτι αρνιού, μοσχαράκι, ταχίνι, κουκουνάρι, σταφίδες, αβγά, τα οποία δεν θα πρέπει να συνδυάζονται με γαλακτοκομικά προϊόντα. Αντιθέτως, η απορρόφηση οιδήρου επαυξάνεται από τη βιταμίνη C.

#### Συμβουλές προς τους γονείς

Οι γονείς πρέπει να φροντίζουν δύο μπορούν ώστε το καθημερινό γεύμα του εφήβου να είναι πλούσιο, κυρίως σε λαχανικά και υδατάνθρακες, και δευτερευόντως σε ζωικά λίπη και έλαια. Κατά της περιόδους των σχολικών εξετάσεων συνιστάται η λήψη τροφών με αυξημένη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, πρωινό πλούσιο σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, γεύμα με κρέας και λαχανικά ή ψάρι με σαλάτα, πατάτες, ρύζι ή μακαρόνια και λιτό βραδινό.

Η εξεταστική περιόδος πρέπει να είναι ισορροπημένη, ν' αρχίζει μ' ένα καλό πρωινό, ένα σνακ μετά την εξεταση, ένα καλό μεσημεριανό με πλούσια σαλάτα (προσσοχή όμως στη μερίδα, γιατί μπορεί να φέρει υπηργία), ένα καλό σνάκ απογευματινού κι ένα μικρό βραδινό, έτσι ώστε να μην επηρεάσει τον ύπνο μας. Γεγονός είναι ότι οι περισσότεροι μαθητές προτιμούν το καφέ και τα γλυκά, όμως ο καφές προκαλεί υπερδιέγερση που κάποια στιγμή πιθανότατα να προκαλέσει και τακτυπαλγία, τα κορεσμένα λιπαρά από τη σοκολάτα δεν προσφέρουν πολύ περισσότερα απ' ότι μια γρήγορη πηγή γλυκόζης, δηλαδή «τα καύσιμα του γυκεράλου» μας, και φυσικά αρκετές θερμιδες. Φρούτα και λαχανικά, μίλκ σέικ φρούτων, έρημοι καρποί με μέλι ή ακόμα και γιαούρτι, πογιάτο με καρύδια είναι πολύ πιο θρεπτικές επιλογές απ' ότι η σοκολάτα.

Η κακή διατροφή θα φανεί.. στην παραλία, αν όχι στο πρόσωπό μας και στη διάθεσή μας! Σκοπός μου δεν είναι να σας αγχώσω, αλλά να επισήμω την προσοχή σας στην καλοκαιρινή διατροφή, που θα καθορίσει το αντίθετο σας βάρος σας θα σας συνοδεύει και την επόμενη σχολική χρονιά! Οι εξαντλητικές διαιτές είναι εκτός μόδας πλέον και εννοείται πως δεν πρέπει να εφαρμόζονται από κανέναν. Κατοικούμε στο σώμα μας και καλό είναι να γνωρίζουμε ότι κάποια τέτοια διαιτα θα έχει πολύ άσχημες συνέπειες στην υγεία μας, και το μεταβολισμό μας στο μέλλον. Καλό είναι πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε προσπάθεια, να κάνετε μια καταγραφή διατροφικών συνηθειών ενός τριμήνου! Μόνο έτσι θα καταλάβετε ή θα βοηθήσετε το διαιτολόγιο σας να σας μάθει τις «καλές» επιλογές που μπορείτε να κάνετε.

Οπλιστείτε, λοιπόν, με υπομονή και κάνετε μια αρχή...  
**Θυμηθείτε:** γρανίτα>γιαούρτι>παγωτό>σοκολατίνα & ταβέρνα>fast food!  
(Το σύμβολο > σημαίνει ότι είναι κάπι είναι καλύτερο)

**Οι γονείς να φροντίζουν, το γεύμα του εφήβου να είναι πλούσιο σε λαχανικά και υδατάνθρακες**