

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 6

Γενικές πληροφορίες για τη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής περιλαμβάνει τη διατροφή, τον ύπνο, την κίνηση, την ενυδάτωση και την ψυχική ευημερία. Αυτά τα φυλλάδια παρέχουν γενικές αρχές για μια ισορροπημένη και βιώσιμη διατροφή και για την αναγνώριση των πιο διαδεδομένων μύθων, ιδιαίτερα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- Φυλλάδιο 1** Τι περιλαμβάνει ένας υγιεινός τρόπος ζωής
- Φυλλάδιο 2** Γενικές αρχές υγιεινής διατροφής
- Φυλλάδιο 3** Μύθοι για τα τρόφιμα και τη διατροφή



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 6 · ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Τι περιλαμβάνει ένας υγιεινός τρόπος ζωής

Ένας υγιεινός τρόπος ζωής δεν σημαίνει μόνο υγιεινή διατροφή: ο ύπνος, η σωματική δραστηριότητα, η ενυδάτωση, η ξεκούραση και η ψυχική ευημερία αποτελούν επίσης μέρος του. Η τακτική κίνηση κατά τη διάρκεια της ημέρας, ο επαρκής και ποιοτικός ύπνος, η κατανάλωση αρκετού νερού και η τακτική διατροφή βοηθούν στη στήριξη τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής υγείας. Ιδιαίτερα για όσους ασκούν αθλητισμό, η προπόνηση δεν αρκεί: το σώμα χρειάζεται επίσης ξεκούραση και αποκατάσταση.

Ο λίγος ύπνος, τα μη τακτικά γεύματα, η παρατεταμένη καθιστική ζωή ή οι έντονες στρεσογόνες καταστάσεις μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τόσο την καθημερινή ζωή όσο και την αθλητική απόδοση. Γι' αυτό ένας υγιεινός τρόπος ζωής απαιτεί μια γενική ισορροπία μεταξύ των διαφόρων καθημερινών συνηθειών.

Ο υγιεινός τρόπος ζωής δεν σημαίνει τήρηση αυστηρών κανόνων, απαγόρευση ορισμένων τροφίμων ή ανάγκη να είμαστε «τέλειοι». Η ευελιξία, η ήρεμη απόλαυση κοινωνικών στιγμών και η οικοδόμηση μιας ισορροπημένης σχέσης με το φαγητό αποτελούν επίσης μέρος ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Ο στόχος δεν είναι μόνο η αλλαγή της σωματικής εμφάνισης, αλλά η βοήθεια στο άτομο να νιώθει ενεργητικό, δυνατό και υγιές.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

AREA 6 · ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2

Γενικές αρχές υγιεινής διατροφής

Η υγιεινή διατροφή δεν είναι ένα σύνολο αυστηρών κανόνων ή απαγορεύσεων, αλλά μια ποικίλη, επαρκής και ισορροπημένη διατροφική συνήθεια. Για να λάβει το σώμα την ενέργεια και τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται, είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνονται κατά τη διάρκεια της ημέρας διαφορετικές ομάδες τροφίμων: λαχανικά και φρούτα, δημητριακά, γάλα και γαλακτοκομικά, πηγές πρωτεΐνης και υγιεινά λιπαρά αποτελούν όλα μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής.

Ιδιαίτερα στους εφήβους που ασκούν αθλητισμό, η βάση της διατροφής θα πρέπει να αποτελείται από τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας. Μετά από πολλές ώρες χωρίς φαγητό, η επιλογή σοκολάτας, συσκευασμένων σνακ, γλυκών ή προϊόντων πολύ πλούσιων σε ζάχαρη ως πρώτη τροφή μπορεί να μην προσφέρει μόνιμο αίσθημα κορεσμού και να οδηγήσει ξανά σε πείνα μετά από λίγο. Είναι επομένως προτιμότερο να καταναλώνεται πρώτα ένα πιο πλήρες και ισορροπημένο γεύμα, που περιέχει υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, υγιεινά λιπαρά και φυτικές ίνες.

Εάν μετά από ένα θρεπτικό γεύμα το άτομο εξακολουθεί να επιθυμεί ένα γλυκό ή ένα λιγότερο θρεπτικό τρόφιμο, και δεν υπάρχουν λόγοι υγείας που το εμποδίζουν, δεν χρειάζεται να απαγορεύονται πλήρως αυτά τα τρόφιμα. Συχνά, όταν είμαστε ήδη χορτάτοι, είναι πιο εύκολο να διαχειριστούμε τις ποσότητες και να τα καταναλώνουμε με πιο ισορροπημένο τρόπο. Με αυτόν τον τρόπο το σώμα λαμβάνει τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται και, ταυτόχρονα, το άτομο μπορεί να τρώει αυτό που επιθυμεί χωρίς ενοχές.

Η υγιεινή διατροφή θα πρέπει επίσης να είναι βιώσιμη μακροπρόθεσμα. Αντί να ακολουθούμε πολύ περιοριστικές ή προσωρινές δίαιτες, είναι σημαντικό να χτίζουμε ισορροπημένες συνήθειες που μπορούν να προσαρμοστούν στην καθημερινή ζωή. Ιδιαίτερα στους εφήβους που ασκούν αθλητισμό, είναι πιο χρήσιμο να αναπτύξουν μια ευέλικτη, ισορροπημένη και ήρεμη σχέση με το φαγητό παρά να ακολουθούν υπερβολικά αυστηρούς κανόνες.

AREA 6 · ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΙΕΙΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3

Μύθοι για τα τρόφιμα και τη διατροφή

Ιδιαίτερα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κυκλοφορούν πάρα πολλές εσφαλμένες πληροφορίες για τη διατροφή. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στο να χαρακτηρίζονται ορισμένα τρόφιμα ως «καλά» ή «κακά» χωρίς πραγματική αιτιολόγηση. Για παράδειγμα, δεν είναι σωστό να θεωρούμε ότι οι υδατάνθρακες είναι πάντα βλαβεροί, ότι το ψωμί ή τα ζυμαρικά παχαίνουν αναπόφευκτα, ή ότι ορισμένα τρόφιμα από μόνα τους «καίνε λίπος» (όπως νερό με λεμόνι, ξίδι ή τζιντζερ). Η επίδραση ενός τροφίμου δεν εξαρτάται μόνο από το ίδιο το τρόφιμο, αλλά και από τη γενική διατροφή του ατόμου, τις ποσότητες, τη συχνότητα κατανάλωσης, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και τον γενικό τρόπο ζωής.

Μια άλλη πολύ διαδεδομένη πεποίθηση είναι η αντίληψη του φαγητού και της σωματικής άσκησης ως σύστημα ανταμοιβής και τιμωρίας. Για παράδειγμα, μπορεί κανείς να σκεφτεί ότι πρέπει να κάνει επιπλέον προπονήσεις για να «αντισταθμίσει» αυτά που έφαγε, ή ότι πρέπει να φάει πολύ λίγο την επόμενη μέρα. Στην πραγματικότητα, ο αθλητισμός δεν πρέπει να αποτελεί τιμωρία για αυτά που φάγαμε, όπως και το φαγητό δεν πρέπει να είναι κάτι που πρέπει να «κερδηθεί». Ιδιαίτερα στους εφήβους που ασκούν αθλητισμό, η ανεπαρκής διατροφή μπορεί να προκαλέσει πτώση ενέργειας, δυσκολίες αποκατάστασης και προβλήματα υγείας.

Ούτε τα συμπληρώματα, τα αποτοξινωτικά προϊόντα ή οι δημοφιλείς δίαιτες που προβάλλονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (όπως η διατροφή αποκλειστικά με υγρά, η πλήρης εξάλειψη υδατανθράκων ή οι πολύ χαμηλές σε θερμίδες δίαιτες) δεν είναι πάντα απαραίτητα ή ασφαλή. Ένα είδος διατροφής που μπορεί να ταιριάζει σε ένα άτομο μπορεί να μην είναι κατάλληλο για κάποιο άλλο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να εμπιστευόμαστε αξιόπιστες πηγές και τη γνώμη εξειδικευμένων επαγγελματιών όταν αναζητούμε πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή.