

Πώς να μειώσεις τη Ζάχαρη στη Διατροφή σου

ΔΙΑΒΑΣΕ ΟΡΘΑ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



WWW.DIAITOLOGOS.COM

ΠΑΡΗΣ ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ M.SC



Λίγα λόγια για μένα

Γεννήθηκα στην Αθήνα στις 3/11/1976. Το 2000 ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας, ενώ το 2006 απέκτησα το Master of Science στο Πανεπιστήμιο του Paisley, στη Σκωτία.

Εργάζομαι ως διαιτολόγος από το 2003, ενώ από το 2005, διατηρώ ανεξάρτητο διαιτολογικό γραφείο στο Παγκράτι. Είμαι ιδρυτής του πρώτου portal Διατροφής στην Ελλάδα και Κύπρο medNutrition.gr!

Κύριο μέλημά μου είναι η διατροφική εκπαίδευση του κοινού. Αυτό αποτέλεσε αφορμή για να συγγράψω το πρώτο βιβλίο της σειράς medNutrition Wellness, με τίτλο «Μύθοι και Αλήθειες στη διατροφή μας».

Παράλληλα, συμμετέχω ενεργά με συνεντεύξεις και συγγραφή άρθρων σε περιοδικά και εφημερίδες, με θέματα που αφορούν τη διατροφή.



Γιάννης Παπαγιάννης

04

ΣΚΕΨΟΥ

Να έχεις Στρατηγική πριν από κάθε σου διατροφική Απόφαση

05

ΣΤΟΧΕΥΣΕ

Αφού ξέρεις που θες να πας, σημαντικό είναι να μάθεις και που αξίζει να στοχεύσεις στις Διατροφικές Ετικέτες

06-07

ΠΡΑΞΕ

Βασικά βήματα που θα πρέπει να ακολουθήσεις ώστε να γίνει πιο εύκολη και αυτόματη για σένα όλη διαδικασία

08 - 09

ΑΠΟΦΥΓΕ

Μάθε τι να αποφύγεις στις διατροφικές ετικέτες, σου δίνω εργαλεία για να μπορείς να συγκρίνεις

10 - 11

ΓΛΙΤΩΣΕ ΧΡΟΝΟ

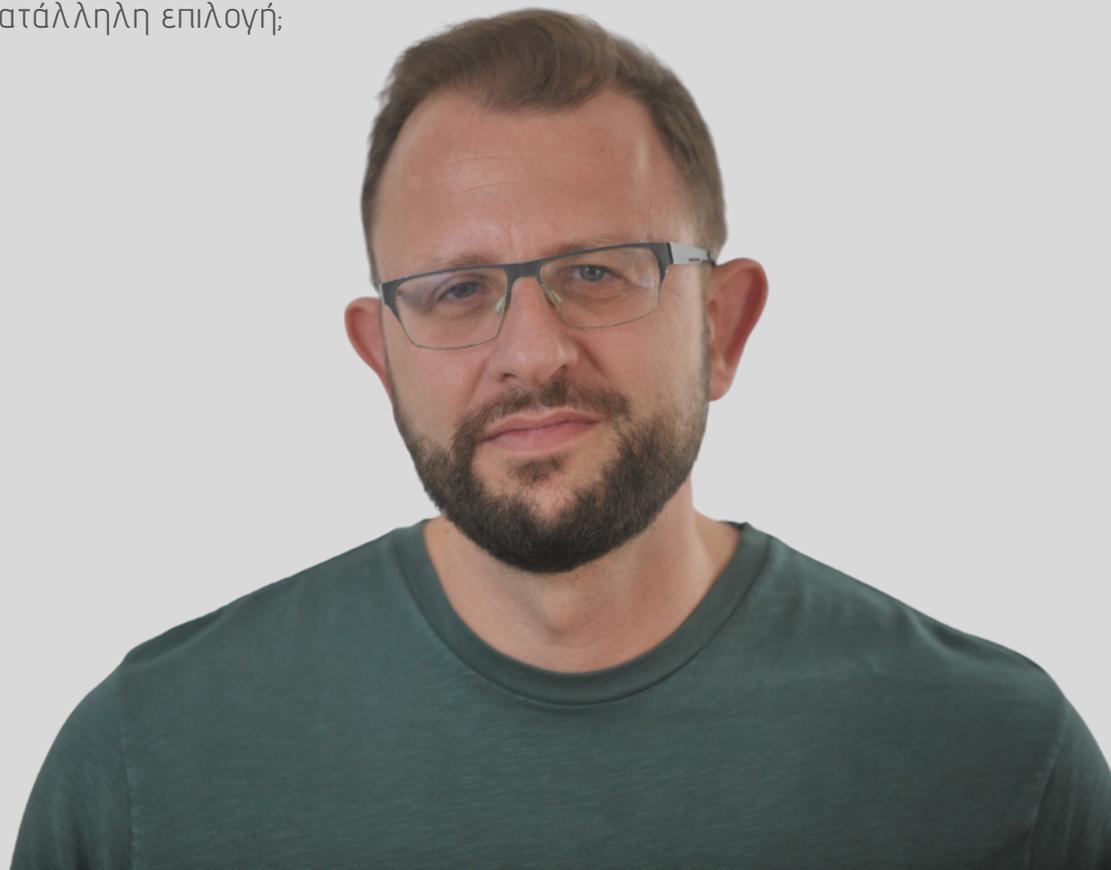
Σου δίνω εργαλεία για να μπορείς να συγκρίνεις αποτελεσματικά

ΣΚΕΨΟΥ

Βρίσκεσαι σε ένα κατάσταση τροφίμων, ψάχνεις το κατάλληλο γλύκισμα για να ικανοποιήσεις την ζαφνική λιγούρα σου, ενώ δεν θέλεις να επηρεαστεί η διατροφή σου.

Τα ράφια, φυσικά, είναι γεμάτα από προϊόντα με διαφορετικές συσκευασίες, πολλά χρώματα και ονομασίες.

Πώς θα κάνεις την κατάλληλη επιλογή;



ΣΤΟΧΕΥΣΕ

Ο παρόν οδηγός είναι εδώ να σε βοηθήσει να κάνεις την κατάλληλη επιλογή ανάλογα με τις ανάγκες σου, διαβάζοντας σωστά τη διατροφική ετικέτα που συνοδεύει το τρόφιμο.

Έτσι την επόμενη φορά που θα βρεθείς στον διάδρομο κάποιου σούπερ μάρκετ θυμήσου τα εξής:

Διάβαζε πάντα τις διατροφικές ετικέτες, είναι εκεί
για να σε βοηθήσουν να κάνεις πιο σωστές
διατροφικές επιλογές



ΠΡΑΞΕ

Είναι σημαντικό να μη μένεις μόνο στις θερμίδες που αναγράφονται σε ένα τρόφιμο. Και φυσικά μη κοιτάς μόνο τα μεγάλα και έντονα γράμματα!

Αρχικά γύρισε τη συσκευασία και βρες τον κατάλογο των θρεπτικών συστατικών. Εκεί θα δεις αναλυτικά όλα τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει το τρόφιμο.



Ψάξε τα σάκχαρα και και επίλεξε

Τρόφιμα Χαμηλά σε Σάκχαρα

Ένα τρόφιμο με χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα, σημαίνει ότι περιέχει λιγότερο από 5γρ. σάκχαρα ανά 100 γρ. για στερεές τροφές ή λιγότερο από 2,5 γρ. σάκχαρα ανά 100 mL για υγρά.

Τρόφιμα Χωρίς Σάκχαρα

Ένα τρόφιμο χωρίς σάκχαρα σημαίνει ότι περιέχει λιγότερο από 0.5 γρ. σάκχαρα ανά 100 γρ. ή ανά 100 mL

Τρόφιμα χωρίς Επιπρόσθετα Σάκχαρα

Η ένδειξη αυτή σημαίνει ότι το τρόφιμο δεν περιέχει επιπρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλη ουσία με γλυκαντική ιδιότητα όπως είναι η φρουκτόζη ή το μέλι.

Συνέχισε την ανάγνωση να δεις τι να αποφύγεις.



Σε περίπτωση που το τρόφιμο περιέχει σάκχαρα εκ φύσεως, τότε αυτό πρέπει να αναγράφεται στην ετικέτα με την ένδειξη «περιέχει φυσικά σάκχαρα».





ΑΠΟΦΥΓΕ

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Ένα τρόφιμο θεωρείται ότι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα όταν στα 100 γρ. περιέχει 22,5 γρ. ή περισσότερο.

Τρόφιμα που είναι πλούσια σε άλλα επιβαρυντικά για την υγεία σου θρεπτικά συστατικά, όπως τα κορεσμένα και trans λιπαρά και το αλάτι.

ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΧΗ

Σύγκρινε τις ετικέτες των τροφίμων ανά 100 γρ. προϊόντος μεταξύ δυο ή τριών συσκευασιών, ώστε να επιλέξεις αυτό με τα καλύτερα χαρακτηριστικά.

Δώσε ιδιαίτερη προσοχή στη μερίδα που θα καταναλώσεις! Αν δεν αντιστοιχεί στην προτεινόμενη φρόντισε να κάνεις τις κατάλληλες πράξεις!

Κρυμμένη Ζάχαρη ή Ψευδώνυμα Ζάχαρης

Θυμήσου ότι η ζάχαρη αναγράφεται με πολλά ονόματα, έτσι μπορεί να τη δεις ως Φρουκτόζη, γλυκόζη, δεξτρόζη, μαλτόζη, σορβιτόλη, μαλτιτόλη, ξυλιτόλη, ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο, ακατέργαστη ζάχαρη, σιρόπι καλαμποκιού και πολλά πολλά ακόμη... Όσο πιο ψηλά είναι αυτά στη λίστα, τόσο περισσότερη ζάχαρη περιέχει το τρόφιμο αυτό.



ΧΡΗΣΙΜΗ ΣΥΜΒΟΥΧΛΗ

Απόφυγε να αγοράσεις μια συσκευασία αν αναγράφει:

- Κάποιο από τα παραπάνω στα 3 πρώτα συστατικά της
- Αν έχει περισσότερα από ένα από τα παραπάνω ψευδώνυμα ζάχαρης

Έχεις δει τα χρώματα επισήμανσης σε ορισμένα τρόφιμα; Διάβασε παρακάτω και θα μάθεις περισσότερα!

ΓΛΙΤΩΣΕ ΧΡΟΝΟ

Σε ορισμένες συσκευασίες υπάρχουν χρώματα επισήμανσης των διατροφικών ετικετών- κάνουν ευκολότερο να δει κανείς με μια ματιά αν το τρόφιμο είναι υψηλό σε λίπος, ζάχαρη ή αλάτι.

ΚΟΚΚΙΝΟ	Το κόκκινο σημαίνει ότι το προϊόν έχει υψηλή περιεκτικότητα στο συγκεκριμένο θρεπτικό συστατικό και πρέπει να προσπαθήσεις να το μειώσεις, να το καταναλώνεις λιγότερο συχνά ή σε μικρότερες ποσότητες.
ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ	Πορτοκαλί σημαίνει μέση περιεκτικότητα. Μπορείς να το καταναλώσεις περισσότερες φορές.
ΠΡΑΣΙΝΟ	Πράσινο σημαίνει χαμηλό. Όσο περισσότερα πράσινα εμφανίζονται σε μια ετικέτα, τόσο πιο υγιεινή είναι η επιλογή του συγκεκριμένου προϊόντος.

Τέλος, πρόσεξε τους διατροφικούς ισχυρισμούς, που σου περιγράφω παρακάτω.



Διατροφικοί Ισχυρισμοί

Προϊόντα light

Αυτό σημαίνει ότι το τρόφιμο έχει 1/3 λιγότερες θερμίδες ή 1/2 λιγότερο λίπος ή 1/2 λιγότερο νάτριο απ' ό,τι το κανονικό τρόφιμο.

Προϊόντα Μειωμένων Θερμίδων

Το τρόφιμο έχει τουλάχιστον 25% λιγότερο θερμίδες από το αντίστοιχο κανονικό τρόφιμο.

Προϊόντα Διαιτήης

Τα προϊόντα αυτά είναι είτε χαμηλής είτε μειωμένης περιεκτικότητας σε θερμίδες ή προορίζονται για κάποια άλλη ειδική χρήση σε ένα διαιτολόγιο.

Ελεύθερων Θερμίδων ή Χωρίς Θερμίδες

Τα τρόφιμα αυτά έχουν λιγότερο από 5 θερμίδες ανά μερίδα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Food Standards Agency. 2021. Check the label. [online] Available at: <<https://www.food.gov.uk/safety-hygiene/check-the-label>> [Accessed 23 June 2021].

2015-2020 Dietary Guidelines: <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>

Eur-lex.europa.eu. 2021. Ισχυρισμοί διατροφής και υγείας στα τρόφιμα. [online] Available at: <<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EL/TXT/?uri=LEGISSUM%3A121306>> [Accessed 23 June 2021].

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, το σώμα σου είναι τόσο σοφό όσο μεγάλη και η ποικιλία τροφίμων που μας παρέχει η φύση!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21

210-7561853

www.diaitologos.com

info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social



Θέλω να Εκπαιδευτώ Διατροφικά

