



Diaitologos

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΑΙ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ
Διαιτολόγος Διατροφολόγος, M.Sc.

ΓΙΑ ΜΕΝΑ



Πάρης Παπαχρήστος

Διαιτολόγος Διατροφολόγος, MSc

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.

Πάρης Παπαχρήστος

ΤΙ ΘΑ ΔΙΑΒΑΣΕΙΣ



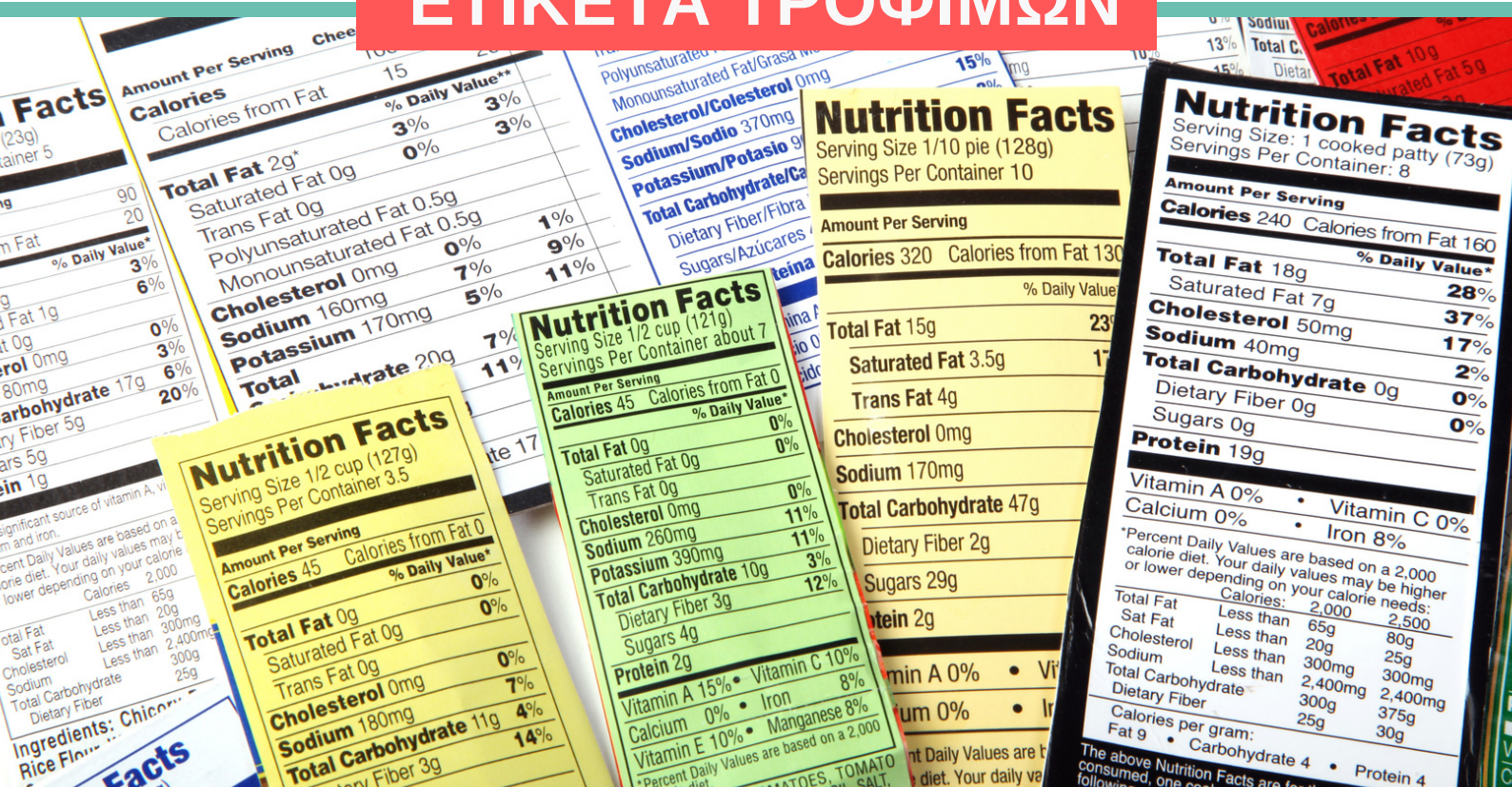
Για να έχεις στα χέρια σου αυτό το ebook σημαίνει ότι γνωρίζεις πόσο σημαντική είναι η **φυσιολογική αρτηριακή πίεση** για την υγεία σου! Ένας από τους βασικότερους σύμμαχούς σου στη διαχείριση της αρτηριακής σου πίεσης είναι αναμφίβολα η διατροφή.

Κι ενώ στη θεωρία ίσως γνωρίζεις τι πρέπει να κάνεις, μήπως η εφαρμογή των πληροφοριών που έχεις συλλέξει σε παιδεύει;

Είμαι σίγουρος ότι το δυσκολότερο σημείο αφορά τα **τυποποιημένα τρόφιμα** και τις **ετικέτες** τους. Μην πελαγώνεις.

Με αυτόν τον σύντομο οδηγό θα μάθεις τι αξίζει να προσέχεις για να κάνεις τις καλύτερες επιλογές για την καρδιά σου!

ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ



ΣΕ ΜΙΑ ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΟΥ...

- Αναζητήσε τον **διατροφικό πίνακα** πάνω στη συσκευασία του τροφίμου που σε ενδιαφέρει.
- Εκεί παρουσιάζονται αναλυτικά τα **βασικά θρεπτικά συστατικά** που περιέχει το τρόφιμο.
- Τα συστατικά αναγράφονται με **σειρά αντίστοιχη της ποσότητάς τους**.
- Μερικά συστατικά είναι επιβαρυντικά, καθώς συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο για **υπέρταση** και άλλες **καρδιακές παθήσεις**.
- Αντίθετα, κάποια άλλα συστατικά αποτελούν καλό φίλο της καρδιάς σου!
- Διάβασε και τα **μικρά γράμματα**.

Συστατικά που πρέπει να περιορίσεις

ΝΑΤΡΙΟ / ΑΛΑΤΙ

Το νάτριο εντοπίζεται στα περισσότερα τρόφιμα, ανεξάρτητα από την **αλμυρή γεύση** τους, είτε φυσικά είτε ως αποτέλεσμα προσθήκης του κατά την επεξεργασία τους αλάτι.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- Αν είσαι υγιής χρειάζεσαι **λιγότερα από 2.500 mg νατρίου** (ή 5 γρ. αλατιού) την ημέρα.
- Αν έχεις υπέρταση ή αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξεις υψηλή αρτηριακή πίεση περιορίσε την ημερήσια **πρόσληψη νατρίου σε 1.500 mg** (ή του αλατιού σε 3,75 γρ.).

Έτσι, προτίμησε τρόφιμα που φέρουν έναν από τους ακόλουθους χαρακτηρισμούς ή ικανοποιούν τις παρακάτω περιεκτικότητες σε νάτριο/ αλάτι:

Χαρακτηρισμός Τροφίμου Περιεκτικότητα σε Νάτριο ή Αλάτι ανά 100 γρ.

Ελεύθερο σε Αλάτι	< 0,005 γρ. νατρίου ή < 0,01 γρ. αλατιού
Πολύ χαμηλό σε Αλάτι	< 0,04 γρ. νατρίου ή < 0,1 γρ. αλατιού
Με χαμηλή περιεκτικότητα σε Αλάτι	≤ 0,1 γρ. νατρίου ή ≤ 0,3 γρ. αλατιού
Με μέτρια περιεκτικότητα σε Αλάτι	0,3 γρ. - 0,6 γρ. νατρίου ή 0,75 - 1,5 γρ. αλατιού

Συστατικά που πρέπει να
περιορίσεις

ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΣΑΚΧΑΡΑ

Συνιστάται ο περιορισμός της
ημερήσιας πρόσληψης **πρόσθετων**
σακχάρων.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- Κατανάλωσε μέχρι **6 κουταλάκια του γλυκού** (25 γραμμάρια ή 100 θερμίδες), αν είσαι γυναίκα
- Κατανάλωσε έως **9 κουταλάκια του γλυκού** (36 γραμμάρια ή 150 θερμίδες), αν είσαι άνδρας

Για να τα καταφέρεις επέλεξε τρόφιμα που φέρουν έναν από τους ακόλουθους χαρακτηρισμούς ή ικανοποιούν τις παρακάτω περιεκτικότητες σε πρόσθετα σάκχαρα:

Χαρακτηρισμός Τροφίμου

Περιεκτικότητα σε Σάκχαρα

Χωρίς Πρόσθετα Σάκχαρα

- Το τρόφιμο δεν περιέχει επιπρόσθετους μονοσακχαρίτες ή δισακχαρίτες ή άλλη ουσία με γλυκαντική ιδιότητα όπως είναι η φρουκτόζη ή το μέλι.
- Αν περιέχει φυσικά σάκχαρα, είναι υποχρεωτική η σχετική ένδειξη «περιέχει φυσικά σάκχαρα».

Χωρίς Σάκχαρα

< 0,5 γρ. / 100 γρ. ή 100 mL

Χαμηλό σε Σάκχαρα

< 5γρ. / 100 γρ. ή < 2,5 γρ./ 100 mL

Συστατικά που πρέπει να
περιορίσεις

ΤΡΑΝΣ ΛΙΠΑΡΑ

Η υψηλή πρόσληψη trans λιπαρών οξέων αποτελεί έναν από τους πολλούς παράγοντες **κινδύνου** για την **ανάπτυξη στεφανιαίας νόσου**.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- Περίορισε την πρόσληψη τρανς λιπαρών σε **λιγότερο από το 1%** της συνολικής ημερήσιας θερμιδικής σου πρόσληψης.
- Αυτό ισοδυναμεί με **λιγότερα από 2 γρ./ ημέρα**



Τα τρανς λιπαρά στις ετικέτες τροφίμων μπορεί να τα εντοπίσεις διαφορετικά ως «υδρογονωμένα λίπη» ή «μερικώς υδρογονωμένα λίπη».

Περιεκτικότητα σε τρανς

Μέγιστο επιτρεπόμενο όριο βάσει Ευρωπαϊκής νομοθεσίας	2 γρ. / 100 γρ. λιπαρών
Αναφορά τρανς λιπαρών στον διατροφικό πίνακα	> 0,5 γρ. / μερίδα προϊόντος*
Αναφορά στη λίστα συστατικών ως «μερικώς υδρογονωμένα λιπαρά»	> 0,5 γρ. / μερίδα προϊόντος*

*Ισχύει στις Η.Π.Α.

**Συστατικά που είναι καλό να
εστιάσεις**

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

Μια διατροφή πλούσια σε φυτικές ίνες μπορεί να βοηθήσει στην καλή εντερική υγεία και στη μείωση του κινδύνου παχυσαρκίας, καρδιακών παθήσεων και διαβήτη.



ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ

- Κατανάλωσε τουλάχιστον **21 έως 25 γρ. φυτικών ινών** την ημέρα, αν είσαι γυναίκα
- Στόχευσε σε **30 έως 38 γρ. φυτικών ινών** την ημέρα, αν είσαι άνδρας

Για να ικανοποιήσεις τις παραπάνω συστάσεις- πέρα από φρούτα, λαχανικά, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης και ξηρούς καρπούς- επίλεξε συσκευασμένα τρόφιμα που βάσει νομοθεσίας χαρακτηρίζονται ως:

Χαρακτηρισμός Τροφίμου

Περιεκτικότητα σε Φυτικές Ίνες

Πηγή Φυτικών Ινών

≥ 3 γρ. / 100γρ. προϊόντος

Υψηλής περιεκτικότητας σε
Φυτικές ίνες

≥ 6 γρ. / 100 γρ. προϊόντος ή ≥ 6 γρ./ 100 Kcal

Τι άλλο να προσέξεις

ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Για την καλύτερη δυνατή διαχείριση της αρτηριακής σου πίεσης είναι σημαντικό να έχεις ένα **υγιές σωματικό βάρος**.

ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Προκειμένου να το επιτύχεις και να το διατηρήσεις, η ενέργεια (θερμίδες) που προσλαμβάνεις καθημερινά από τη διατροφή σου θα χρειαστεί **να μην ξεπερνά την ενέργεια που καις** (μεταβολισμός, σωματική δραστηριότητα).



Αξιοποίησε τη διαθέσιμη ποικιλία του εμπορίου! **Σύγκρινε** τις διατροφικές ετικέτες ανά **100 γρ. προϊόντος** μεταξύ δυο ή τριών τροφίμων ώστε να επιλέξεις αυτό με τα καλύτερα χαρακτηριστικά.

calorie	
salad	75
lmon	100
	95
	30
<hr/>	
total	300



Τι άλλο να προσέξεις

LIGHT ΕΚΔΟΧΕΣ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

Σίγουρα, όταν πρόκειται για ορισμένα τρόφιμα, όπως τα **γαλακτοκομικά προϊόντα**, η επιλογή των πιο ελαφριών εκδοχών τους επιβάλλεται.

Ωστόσο, δεν είναι όλα τα **light προϊόντα** και καλύτερα!



Η γεύση στα τρόφιμα αποδίδεται κυρίως στα λιπαρά, τη **ζάχαρη** και το **αλάτι**

ΤΙ ΝΑ ΔΕΙΣ

Έτσι, ένα τρόφιμο **χαμηλό σε λιπαρά** έχει πιθανότατα **αυξημένη** περιεκτικότητα σε **ζάχαρη** ή/ και **αλάτι...**

Συστατικά που χρειάζονται και τα δύο προσοχή.

Τι άλλο να προσέξεις

ΑΝΑΦΟΡΑ ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΟΥ

TRENDS

Μία από τις τρέχουσες τάσεις της βιομηχανίας τροφίμων είναι ο εμπλουτισμός προϊόντων με βιταμίνες ή μέταλλα, όπως το κάλιο.

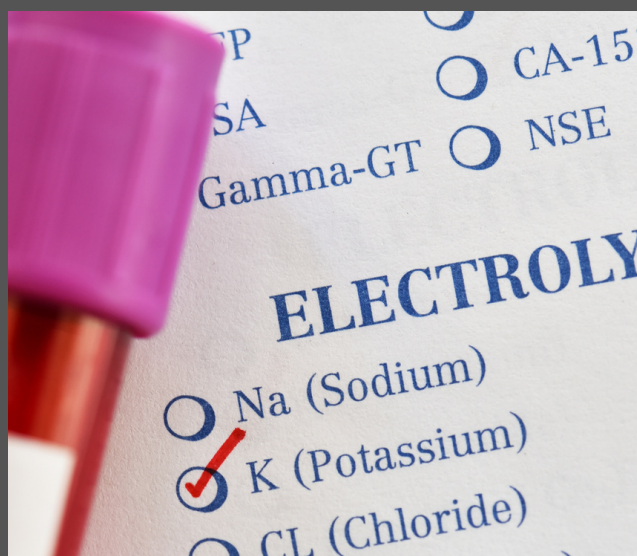


Το **κάλιο** αποτελεί σημαντικό θρεπτικό συστατικό για τη μείωση και τη διαχείριση της αρτηριακής πίεσης.

ΦΑΡΜΑΚΑ

Αν ωστόσο έχεις καρδιακή ανεπάρκεια, νεφρική νόσο ή ακολουθείς συγκεκριμένη φαρμακευτική αγωγή, τότε η αυξημένη πρόσληψη καλίου μπορεί να είναι επικίνδυνη.

Έτσι, σε περίπτωση που εντοπίσεις κάποιο τρόφιμο εμπλουτισμένο σε κάλιο συμβουλεύσου τον θεράποντα ιατρό ή διαιτολόγο σου πριν το αγοράσεις!



ΤΙ ΝΑ ΚΡΑΤΗΣΕΙΣ



Και μία τελευταία αλλά εξίσου σημαντική υπενθύμιση...

Η ποσότητα που προσλαμβάνεις από το καθένα από τα παραπάνω συστατικά εξαρτάται από την ποσότητα του τροφίμου που καταναλώνεις

Γι' αυτό πέρα από το **ΤΙ** δώσε και στο **ΠΟΣΟ** την απαραίτητη προσοχή!

Και τώρα έχεις όλα τα εφόδια που χρειάζεσαι για να **ερμηνεύεις σωστά** κάθε συσκευασία τροφίμου και να κάνεις την καταλληλότερη για εσένα και την καρδιά σου επιλογή. Ακολούθησε αυτές τις οδηγίες, υιοθετώντας ταυτόχρονα μια **ισορροπημένη** και **ποικίλη** διατροφή, ώστε να εξασφαλίσεις στο σώμα σου όλα τα θρεπτικά συστατικά που συμβάλλουν στη μείωση της αρτηριακής σου πίεσης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ



American Heart Association. 2022. Eat Smart. [online] Available at: < <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart> > [Accessed 30 December 2021].

European Commission. Food Safety. 2022. Trans fat in food. [online] Available at: <https://ec.europa.eu/food/safety/labelling-and-nutrition/trans-fat-food_el> [Accessed 30 December 2021].

U.S. Food and Drug Administration. 2022. Trans Fat. [online] Available at: <<https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/trans-fat>> [Accessed 30 December 2021].

Stephen, A., Champ, M., Cloran, S., Fleith, M., van Lieshout, L., Mejbourn, H. and Burley, V., 2022. Dietary fibre in Europe: current state of knowledge on definitions, sources, recommendations, intakes and relationships to health.

ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

Επικοινωνήσε μαζί μου

Είναι ώρα να αφήσεις τις «δίαιτες» στο παρελθόν, με τη σωστή καθοδήγηση θα βελτιώσεις τη διατροφή σου και θα ρυθμίσεις τα επίπεδα πίεσης σου!

Που θα με βρεις

Χρεμωνίδου 19-21
210-7561853
www.diaitologos.com
info@diaitologos.com

Ακολουθήσε με στα Social



θέλω να Εκπαιδευτώ Διατροφικά

