

Μεσογειακή Διατροφή

Το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής είναι ευεργετικό για την καλή υγεία, τη μεγαλύτερη μακροζωία και την καλύτερη ποιότητα ζωής, όπως έχει δείχθει από πλήθος διεθνών ερευνών. Η Μεσογειακή Διατροφή είναι εμπνευσμένη σε μεγάλο βαθμό από τα παραδοσιακά διατροφικά σχήματα της Κρήτης. Σύγχρονες μελέτες όμως δείχνουν ότι απομακρυνόμαστε από αυτό το πρότυπο και υιοθετούμε λιγότερο υγιεινά διατροφικά σχήματα. Αυτό σημαίνει στην πράξη ότι δεν τρώμε υγιεινά, και ενώ προσπαθούμε να προωθήσουμε τη Μεσογειακή Διατροφή στο εξωτερικό, εμείς δεν την ακολουθούμε.



Από το Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας του Υπουργείου Υγείας συστήνεται η εξής κατανάλωση των τροφίμων της Μεσογειακής Πυραμίδας:

Καθημερινή κατανάλωση:

- Φρούτα
- Λαχανικά και χόρτα
- Ελαιόλαδο
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ψωμί / ζυμαρικά ολικής αλέσεως, μη αποφλοιωμένο ρύζι, δημητριακά κ.ά.

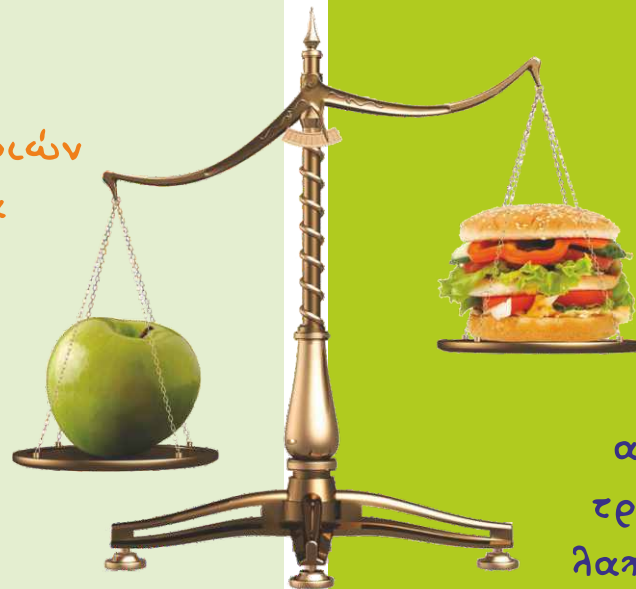
Εβδομαδιαία κατανάλωση:

- Ψάρι
- Πουλερικά
- Ελιές, όσπρια και ξηροί καρποί
- Πατάτες
- Αυγά

Μηνιαία κατανάλωση:

- Κόκκινο κρέας

Μόνο το 10% των φοιτητών/τριών τρώει κάθε μέρα φρούτα και λαχανικά



αλλά τα κορίτσια τρώνε περιδότερα λαχανικά σε σχέση με τα αγόρια!



Μελέτη ΛΑΤΩ

«Έρευνα για τον τρόπο ζωής και τις συμπεριφορές υγείας των νέων»



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

Newsletter 2

«Διατροφικές
Συνήθειες
και Σωματική
Δραστηριότητα»

Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος "Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση", Πράξη Αρχιμήδης III, και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους (Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς 2007-2013).

Επιστημονικός Υπεύθυνος Δρ Γιώργος Κριτωτάκης, Τηλ.: 2810 379519, email: gkrits@staff.teicrete.gr.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Να θυμάστε: έστω και λίγη σωματική δραστηριότητα είναι προτιμότερη από την πλήρη απουσία της

Κατανάλωση έτοιμου φαγητού

Περίπου 1 στα 3 αγόρια (35%) και 1 στα 5 κορίτσια (20%) καταναλώνουν έτοιμο φαγητό πάνω από 2 φορές την εβδομάδα

Παχυσαρκία

Οι περισσότεροι φοιτητές/τριες (75%) έχουν φυσιολογικό δείκτη μάζας σώματος. Περίπου 1 στα 10 αγόρια (9%) και 1 στα 20 κορίτσια (5,5%) έχουν δείκτη μάζας σώματος πάνω από 30, που σημαίνει ότι ανήκουν στην κατηγορία της παχυσαρκίας

Μερικά αποτελέσματα από τους πρωτοετείς φοιτητές του ΤΕΙ Κρήτης στο Ηράκλειο (2012)

Άσκηση - φυσική δραστηριότητα

Στον παρακάτω πίνακα φαίνονται τα ποσοστά % των φοιτητών/τριών ανά κατηγορία σωματικής δραστηριότητας (1058 άτομα):

	Σύνολο	Αγόρια	Κορίτσια
Υψηλή σωματική δραστηριότητα	30.7	40.8	22.4
Μέση σωματική δραστηριότητα	50.9	45.6	55.3
Χαμηλή σωματική δραστηριότητα	18.3	13.6	22.2

Στοματική Υγιεινή

Το 44% των αγοριών και το 70% των κοριτσιών πλένουν τα δόντια τους πάνω από 1 φορά την ημέρα, κάθε μέρα. Ένα πάρα πολύ μικρό ποσοστό (0.8% των αγοριών και 0.2% των κοριτσιών) δεν τα πλένει ποτέ.

Κατανάλωση κόκκινου κρέατος

1 στα 2 αγόρια (48%) και 1 στα 3 κορίτσια (30%) καταναλώνουν κόκκινο κρέας 2-4 φορές την εβδομάδα.



Γιατί τρώμε αυτά που τρώμε; Πώς τα επιλέγουμε;

Οι επιλογές πάνω στη διατροφή είναι μια πολυσύνθετη διαδικασία, η οποία εξαρτάται και καθορίζεται από ποικίλους ατομικούς, πολιτικούς, πολιτισμικούς, οικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες (Parks *et al.*, 2012, Deliens *et al.*, 2014). Κάποιοι από αυτούς είναι η μετανάστευση-αλλαγή τόπου διαμονής όπως συμβαίνει στους φοιτητές (Papadaki & Scott, 2002) ή γενικότερα η γεωγραφική τοποθεσία και το κλίμα (Spanos & Hankey, 2010), το επίπεδο εκπαίδευσης αλλά και η γνώση για διάφορα θέματα (Neslişah & Emine, 2011), τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης (Deliens *et al.*, 2014) και η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση των γονέων (Pitel *et al.*, 2013, Small *et al.*, 2013). Επίσης, το αίσθημα της πείνας, η αίσθηση της γεύσης και η ατομική προτίμηση (Hallström *et al.*, 2011, Deliens *et al.*, 2014), ο ελεύθερος χρόνος και η ευκολία αναφέρονται γενικότερα ως οι κυριότεροι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τις διατροφικές επιλογές των εφήβων (Hallström *et al.*, 2011). Τέλος, η κουλτούρα (ήθη και έθιμα),



το κοινωνικό κεφάλαιο (Kritsotakis *et al.*, 2015), η προσωπικότητα, η συναισθηματική κατάσταση (Bargiota *et al.*, 2013), οι κοινωνικές νόρμες κ.ά. (Deliens *et al.*, 2014) φαίνεται να έχουν αντίκτυπο στις διατροφικές επιλογές και συνήθειες.



Κατανάλωση πρωινού γεύματος και υγεία

Τι είναι το πρωινό γεύμα;

Πρωινό γεύμα είναι το πρώτο γεύμα της ημέρας, τρώγεται πριν ή κατά την έναρξη των καθημερινών δραστηριοτήτων, μέσα σε 2 ώρες από το ξύπνημα, συνήθως όχι αργότερα από τις 10:00 το πρωί. Το να πιούμε μόνο ένα καφέ με ή χωρίς γάλα ή να φάμε μόνο ένα κουλουράκι δεν είναι πρωινό.

Γιατί πρέπει να τρώμε πρωινό γεύμα;

Η συστηματική κατανάλωση πρωινού γεύματος συνδέεται με μειωμένο στρες, αποφυγή κατάθλιψης και μειωμένες συναισθηματικές διαταραχές, ενώ μεταξύ των νέων σχετίζεται με τη βελτίωση της σχολικής απόδοσης, με την καλή μνήμη και την προσήλωση, συνεισφέρει δηλαδή στη γνωσιακή απόδοση του ατόμου.



Τι γίνεται όταν δεν τρώμε πρωινό γεύμα;

Οι έρευνες έχουν δείξει ότι η παράλειψη κατανάλωσης πρωινού γεύματος, ως κομμάτι των διατροφικών συνηθειών, έχει αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα των ατόμων όπως σημάδια κόπωσης και αϋπνίας και σχετίζεται με:

- την εμφάνιση παχυσαρκίας
- με την εμφάνιση σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2
- μεταβολικό σύνδρομο
- στεφανιαία νόσο
- ύπαρξη αυξημένων τριγλυκεριδίων, LDL χοληστερόλης και χαμηλά επίπεδα HDL χοληστερόλης

Τι βρήκαμε στη Μελέτη ΛΑΤΩ;

Το 12% των φοιτητών του ΤΕΙ Κρήτης δεν τρώει ΠΟΤΕ πρωινό ενώ μόνο 1 στους 4 φοιτητές καταναλώνει πρωινό γεύμα κάθε μέρα (πρωτοετείς φοιτητές 2012).



Οι διατροφικές συνήθειες των φοιτητών απέχουν πολύ από τις συνιστώμενες διατροφικές οδηγίες αυξάνοντας την πιθανότητα εκδήλωσης χρόνιων νοσημάτων, θέτοντας σε κίνδυνο τη μελλοντική υγεία και την ποιότητα ζωής.



Γιατί δεν πρέπει να αμελούμε τη σωματική δραστηριότητα;

Η σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά οφέλη για την υγεία όπως:

- Μειωμένος κίνδυνος καρδιακών παθήσεων
- Έλεγχος του σωματικού βάρους
- Υγεία των οστών
- Χαμηλότερος κίνδυνος για κατάθλιψη

