



Μύθοι και Αλήθειες για τη Διατροφή



Δρ Παρασκευή Ντετοπούλου

Προϊσταμένη Τμήματος Κλινικής Διατροφής
ΓΝΑ Κοργιαλένειο- Μπενάκειο
Διδάκτωρ Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Σημασία της σωστής διατροφής

- Επιβίωση
- Διατήρηση της καλής υγείας
- Πρόληψη και αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών
(π.χ. καρδιαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδης διαβήτης, καρκίνος, οστεοπόρωση)



Βασικές

Αρχές

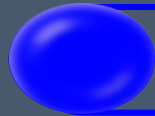
Βασικές αρχές σωστής διατροφής



Ποικιλία



Μέτρο



Ισορροπία

Μαρίδες: το μέγεθος... μετράει!

Ποια είναι να γεμίσει; Ποια γεμίσει με και ποια λιγότερα; Με το σουλά του μετρητή, το υπολογιστικό πρόγραμμα μας... παραδίδει!

Η χρήση του πάρα εύκολη, που μπορεί να τη μάθει και ένα παιδί του ημιγυμνασίου το μισό πάνα (αρκούνει γαρ) με λιγότερα, το 1/4 (αρκεί) με περισσότερα, τρώει και το επιπλέον τίποτα (ακόμα) χρεώνει με πηλιν προμήθεια. Μην ξεχνάτε ότι η λιγότερη (ή) που περνάει από πάνω δεν θα πρέπει να ξεπερνάει την ποσότητα που χωράει το κύπελλο στο κέντρο του πάνα.

Εννοείται βέβαια, ότι με το πάνα της... υπολογίζετε διαφοράς του μετρητή, θα αγοράζετε πάντα για να την γεμίσει!

Υπεύθυνη καμπάνιας
Λιάννα Καταράλη
Εταιρεία Διαφήμισης, Αθήνα, Μ.Σ.

Επιστημονική επιμέλεια
Μαίρη Μεγέλη
Εταιρεία Διαφήμισης, Αθήνα, Μ.Σ.



www.megethosmeridas.gr

90 γραμ. = εσωτ. παλάμη

1/2 φλιτζάνι = λάμπα

1 φέτα ψωμί = κινητό

1 κρουτάκι σούπας = 2 πουλίσ

85 γραμ. = ποντίκι υπολογιστή

45 γραμ. = 2 αλκαλικές μπαταρίες

1 φλιτζ. = γροθιά

200 γραμ. = κονσέρβα = αραπούνι 200 γραμ.



Σερβίρετε τα φρέσκα φαγητά όπως τα ποτήρια ή τους λιγαντοπυλινούς στα 1/4 του πάνα.

Τα γλυκά έχουν θέση στα 1/4 του πάνα.

Σερβίρετε πολλές φορές σαλάτα, έτσι ώστε στα 1/4 του πάνα να είναι πάντα γεμάτη.

Αποφύγετε τα πηκτικά σας στο πάνα όσο μπορεί... δεν είναι καμία ώρα για την επόμενη μερίδα.

Τρώτε σε ήμερο περιβάλλον και όχι μπροστά στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή.

Τρώτε καθισμένοι σε τραπέζι και όχι όρθιοι ή στον καναπέ.

Τρώτε αργά και μασάτε καλά τα φαγητά σας. Έτσι, θα λάβετε γρήγορα τα μηνύματα κορεσμού που στέλνει το σώμα σας.

Σταματήστε να γεμίζετε όταν έχετε φτάσει σε κορεσμό. Έχει χορτάσει σημαίνει «σταματήστε» να τρώτε, δεν σημαίνει «δεν θέλω άλλο, αλλά μπορεί λίγο ακόμα».

Συνοδεύστε το γεύμα σας με νερό και αποφύγετε τα ροφήματα που είναι πλούσια σε θερμίδες.







Εθνικός διατροφικός οδηγός για ενήλικες, 2014

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ

ΜΗΝΙΑΙΑ

Κόκκινο κρέας
4 μικρομερίδες

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

Γλυκά
3 μικρομερίδες

Αυγά
3 μικρομερίδες

Πατάτες
3 μικρομερίδες

Ελιές - Όσπρια - Ξηροί καρποί
3-4 μικρομερίδες

Πουλερικά
4 μικρομερίδες

Ψάρια
5-6 μικρομερίδες

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Γαλακτοκομικά προϊόντα
2 μικρομερίδες

φυσική
άσκηση



Ελαιόλαδο
ως κύριο προστιθέμενο λιπίδιο

κρασί
με μέτρο



Φρούτα
3 μικρομερίδες

Λαχανικά
(μην ξεχνάτε τα χόρτα!)
6 μικρομερίδες

Αδρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους
(ψωμί ολικής άλεσης, ζυμαρικά ολικής άλεσης, μη αποφλοιωμένο ρύζι, κ.α.)
8 μικρομερίδες

Μακροθρεπτικά

Συστατικά

Υδατάνθρακες



Το κεντρικό νευρικό
σύστημα, τα ερυθρά αιμοσφαίρια
και τα επινεφρίδια
χρησιμοποιούν
υδατάνθρακες
(γλυκόζη)

- Συστήνεται η κατανάλωση προϊόντων ολικής άλεσης που αποτελούν και πηγή φυτικών ινών.

Πρωτεΐνες



Ρόλος:

- σύνθεση και αναδόμηση ιστών
- ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα
- επιτελούν και άλλες σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού (όπως μεταφορά οξυγόνου, ορμόνες)

- Επιλέγουμε άλιπες πηγές πρωτεΐνης

Λιπαρά



- κορεσμένα (π.χ. βούτυρο, ζωικό λίπος, καρύδα)
- μονοακόρεστα (π.χ. ελαιόλαδο)
- πολυακόρεστα (π.χ. Σπορέλαια, ψάρια)



Τι προσφέρουν:

- ενέργεια (9 Kcal/g)
- πηγή των λιποδιαλυτών βιταμινών A, D, E, K
- Δομικό συστατικό των μεμβρανών
- Δρουν σαν προστατευτικός μανδύας στην επιφάνεια διαφόρων οργάνων
- Συμμετέχουν στη γεύση, στο αίσθημα κορεσμού

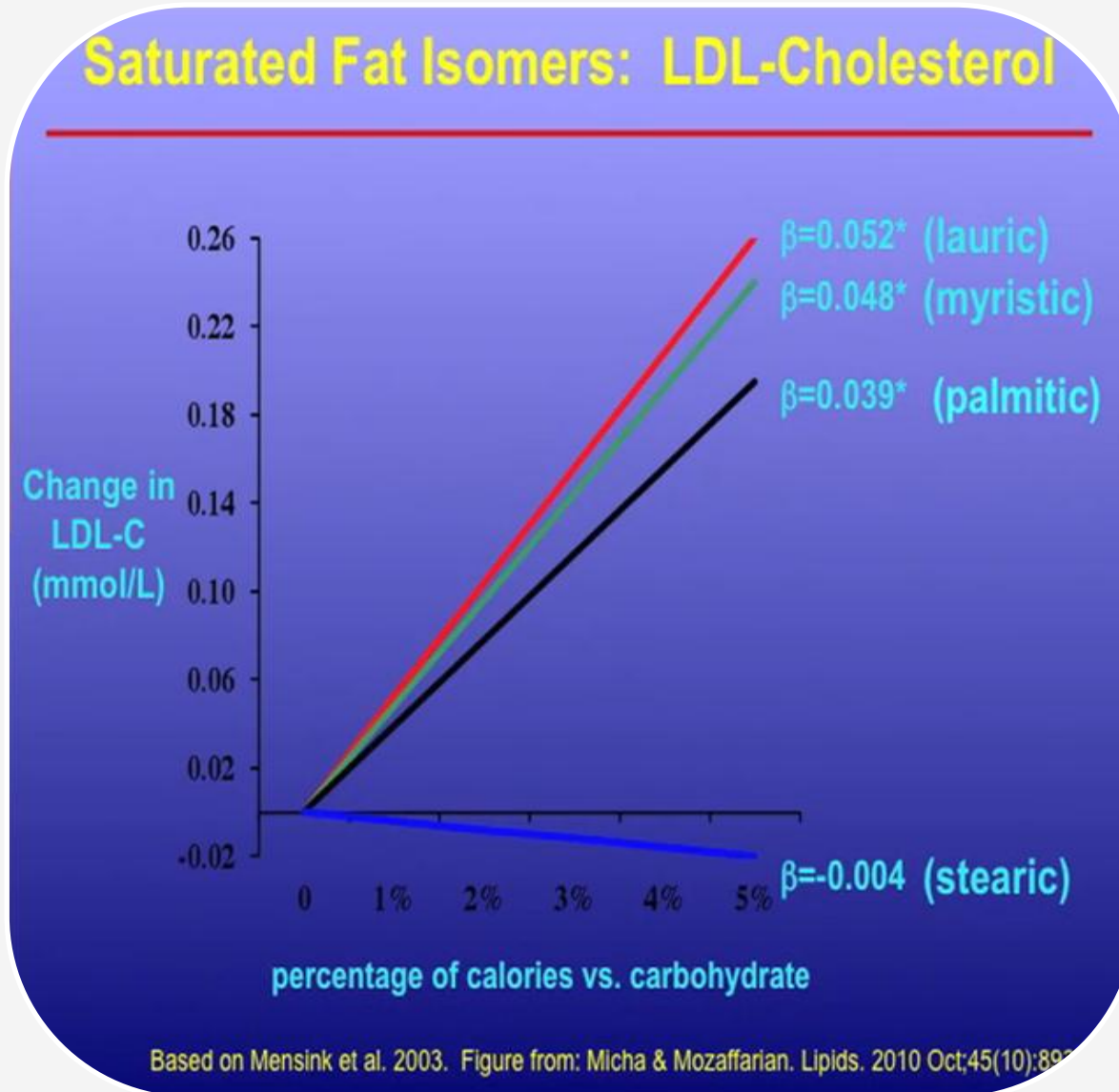
Λιπαρά

- Η ποιότητα του λίπους είναι πιο σημαντική από την ποσότητα.

Κορεσμένα λιπαρά

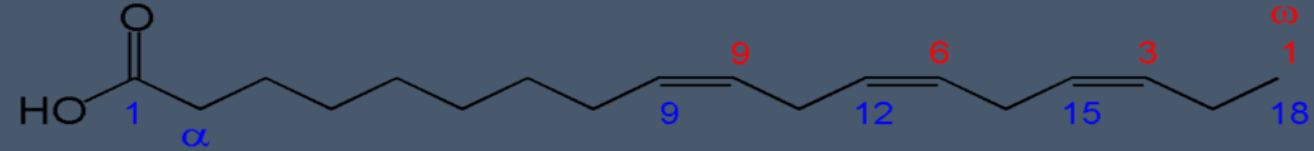
↑χοληστερίνης

↑LDL-χοληστερίνης



Ω-3 λιπαρά οξέα

- α-Λινολενικό (18:3, **ALA**)
- Εικοσαπεντενοϊκό (20:5, **EPA**)
- Δοκοσαεξενοϊκό οξύ (22:6, **DHA**)



Δράσεις:

- 1) Ρευστότητα μεμβρανών
- 2) Αμφιβληστροειδή
- 3) Ανάπτυξη εγκεφάλου και νευρικού συστήματος
- 4) Σύνθεση εικοσανοειδών
- 5) Αντιφλεγμονώδης δράση- αναστολείς PAF
- 6) Μείωση τριγλυκεριδίων, ενδείξεις για προστασία από καρδιαγγειακά επεισόδια (;

Συνιστώμενη πρόσληψη Άνδρες: 1,6 g/ημέρα Γυναίκες: 1,1 g/ ημέρα

Δεν έχει οριστεί ακόμα Ανώτατη Ασφαλής Πρόσληψη

Ενδεικτικές τιμές ω-3 στα τρόφιμα

	g EPA+DHA στα 90g
Τόνος κονσέρβας σε νερό	0,73
Τόνος φρέσκος	0,24-1,28
Σαρδέλες	0,98-1,70
Σολωμός Ατλ, Ιχθυοτροφείου	1,09-1,83
Σολωμός Ατλ, Ελεύθερος	0,9-1,56
Ρέγκα Ατλαντικού	1,71
Πέστροφα ιχθυοτροφείου	0,98
Πέστροφα ελεύθερη	0,84
Μπακαλιάρος Ατλαντικού	0,24
Μπακαλιάρος παστός	0,2
Γατόψαρο	0,2
Γλώσσα	0,42



ORIGINAL RESEARCH

Macronutrient content and food exchanges for 48 Greek Mediterranean dishes

Paraskevi DETOPOULOU,¹ Maria AGGELI,¹ Elena ANDRIOTI¹ and Maria DETOPOULOU²

¹*Department of Nutrition, General Hospital Korgialenio-Benakio (Red Cross Hospital), and* ²*Department of Nutrition-Dietetics, Harokopio University, Athens, Greece*

Abstract

Aim: The purpose of the present study was to facilitate the translation of traditional Greek Mediterranean recipes into food exchanges for diabetes. Moreover, it provides a useful food list for meal planning, which can be used by health professionals and nutritionists, as well as researchers and the public.

Methods: A total of 48 traditional Greek Mediterranean dishes were selected in order to include appetisers, sauces, salads, pies, dishes with vegetables and legumes as well as egg, pasta, rice, meat, fish and poultry-based dishes. The macronutrient content of each recipe (carbohydrate, fat, protein and dietary fibre) was estimated with the use of the USDA database and Greek food composition tables. Then, in order to calculate the food exchanges per serve, an approximation method was followed as suggested in the literature.

Results: The Mediterranean Greek dishes contain a considerable amount of vegetables and dietary fibre, and their energy content mainly derives from olive oil. For each serve, carbohydrate, non-starchy vegetable, protein (lean, medium or high fat), milk and fat exchanges are provided. Moreover, the type of fat that each recipe contains is reported.

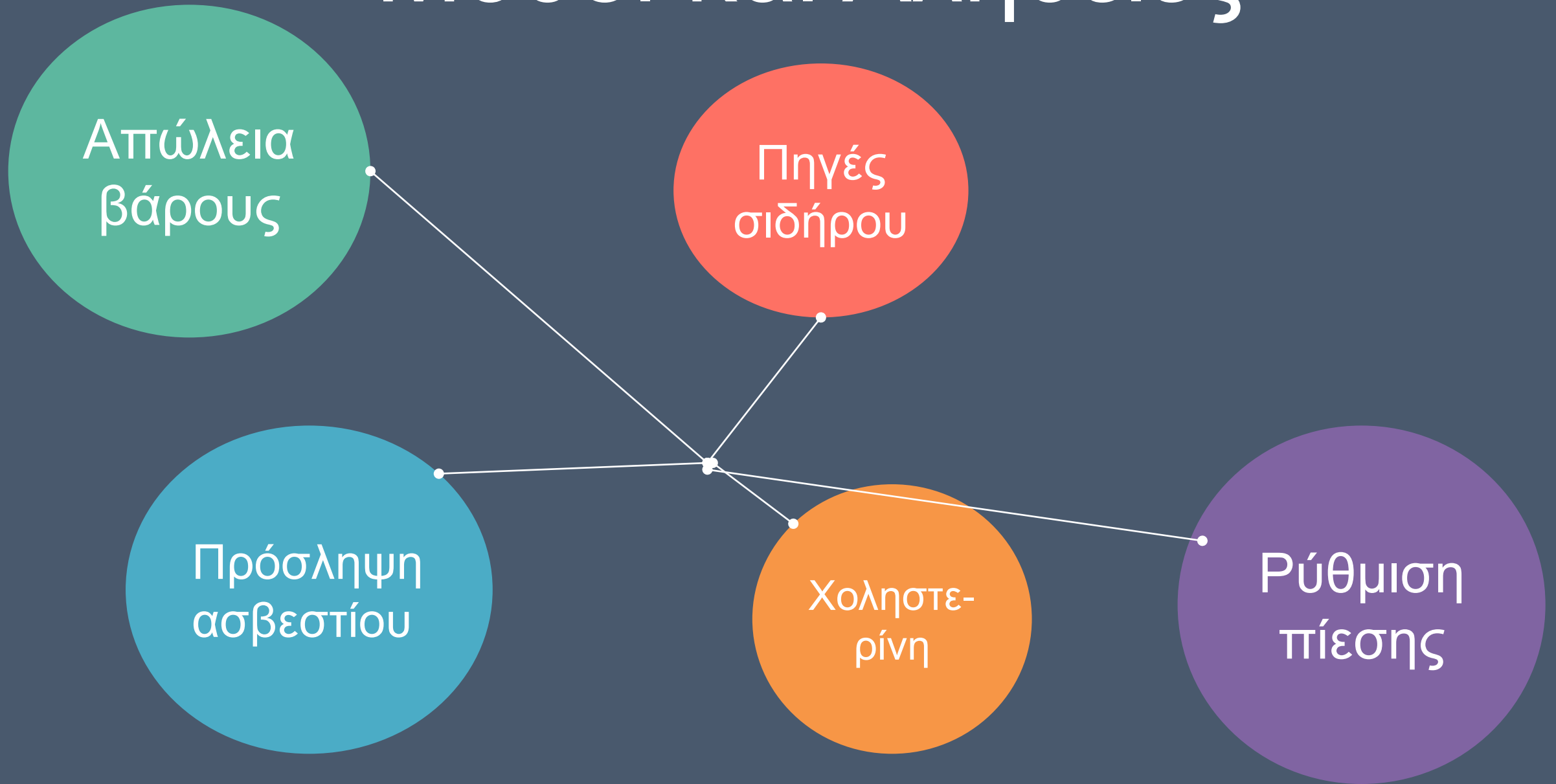
Conclusions: The presented data offer a chance for health professionals to efficiently plan Mediterranean-type meals, ensuring more sophisticated dietetic advice, higher standards of medical nutrition therapy and greater patient self-efficacy.

Content per serve	PROT (g)	CHO (g)	FAT (g)	MUFA (g)	PUFA (g)	SFA (g)	Dietary fibre (g)	Energy (KJ)	Energy (Kcal)	Carbohydrate exchanges	Other exchanges	Source of fibre
Vegetables												
Artichokes— Constantinople style	16	83	55	41.0	6.1	7.8	25	3515	840	2.5 carbohydrates	8 non-starchy vegetables + 10 fats	✓✓
Baked mixed vegetables (briami)	8	55	37	27.5	4.0	5.3	15	2360	564	2 carbohydrates	5 non-starchy vegetables + 7 fats	✓✓
Braised okra	6	25	36	27.0	3.8	5.0	9	1824	436		5 non-starchy vegetables + 7 fats	✓✓
Cabbage rolls with meat	24	29	31	20.0	3.1	7.9	7	2038	487	1 carbohydrate	2 non-starchy vegetables + 3 medium-fat meats + 3 fats	✓✓
Eggplants stuffed with vegetables (imam)	3	24	54	40.0	6.2	7.8	8	2448	585		5 non-starchy vegetables + 11 fats	✓✓
Green beans with tomato and onions	6	28	36	27.3	4.3	4.0	9	1862	445	1 carbohydrate	2 non-starchy vegetables + 7 fats	✓✓
Meat-stuffed eggplants	29	50	43	23.4	3.6	16.0	18	2862	684	1 carbohydrate	6 non-starchy vegetables + 2 medium-fat meats + 1 high-fat meat + 5 fats	✓✓
Peas with tomato	7	23	24	18.1	2.2	3.6	7	1406	336	1 carbohydrate	2 non-starchy vegetables + 5 fats	✓✓
Rice—stuffed vine leaves	5	50	36	19.3	9.4	7.1	4	2264	541	2.5 carbohydrates	2 non-starchy vegetables + 7 fats	✓
Stuffed zucchini	26	18	43	28.6	4.4	10.0	2	2297	549	1 carbohydrate	1 non-starchy vegetables + 3 medium-fat meats + 5 fats	

✓, dish is a good source of fibre (more than 3 g of dietary fibre per serve); ✓✓, dish is an excellent source of fibre (more than 6 g of dietary fibre per serve); M

↑ MUFA
↑ Φ.ίνες

Μύθοι και Αλήθειες



Γρήγορες Δίαιτες (Fad Diets)

Μύθος ή Αλήθεια;

Γρήγορες Δίαιτες (Fad Diets)

Μύθος ΚΑΙ Αλήθεια

ΑΤΚΙΝΣ	ΟΜΑΔΕΣ ΑΙΜΑΤΟΣ	ΔΙΑΙΤΑ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ	ΔΙΑΙΤΑ HOLLYWOOD
Πρωινό: Ομελέτα με 2 αυγά και 1 λουκάνικο Μεσημεριανό: 250 γρ χοιρινή μπιριζόλα Μικρή σαλάτα Βραδινό: 2 μπιφτέκια 60 γρ φέτα 5-6 ελιές Μανιτάρια τηγανιτά	Ομάδα αίματος 0: «κυνηγοί, τροφοσυλλέκτες» ↑κρέας και↓ υδατάνθρακες. Ομάδα αίματος Α: «γεωργοί, και καλλιεργητές» ↑ υδατάνθρακες, ↓ γαλακτοκομικών, γαστρεντερικές ευαισθησίες. Ομάδα αίματος Β: «νομάδες και ευέλικτοι». Έχουν καλό πεπτικό και ανοσοποιητικό σύστημα αλλά είναι επιρρεπείς στο άγχος. ↑φρούτα και τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, κρέας. ↓ δημητριακά. Ομάδα αίματος ΑΒ: μπορούν να τρέφονται σαν τους Α ή σαν τους Β. Τα άτομα αυτά έχουν καλό ανοσοποιητικό σύστημα και ευαίσθητο πεπτικό σύστημα.	μόνο χυμοί φρούτων και λαχανικών	Λιποδιαλύτες

Ανορθόδοξες δίαιτες

- Ολιγοθερμιδικές
 - Απουσιάζουν οι επεκρινόμενες ορμόνες
 - Απώλεια υνρών
 - Πρέπει να τρώει σε μικρότερο διάστημα (2-3 φορές την ημέρα)
- Ακατάλληλες για παθήσεις
- Ήπατος
 - Χολής
 - Νεφρών
 - Υπερχοληστερολαιμία
 - Αυξημένο ουρικό οξύ
- Αυξημένο χρόνιο

Αλλαγές στο βάρος και τη σύσταση σώματος με δίαιτα

Μετά την πρώτη
εβδομάδα

Ομάδα	Ρυθμός απώλειας ΣΒ (Kg/d)	% απώλεια άλιπης μάζας	% απώλεια λίπους
Ασιτία	1.01	46	54
ΔΠΧΘ*	0.44	30	70
ΔΧΘ*	0.30	18	82

6 ημέρες

(Johnstone et al. 2002)

ΔΠΧΘ: Δίαιτες πολύ χαμηλές σε θερμίδες (<1000 kcal/ημέρα)

ΔΧΘ: Δίαιτες χαμηλές σε θερμίδες (1000-1600 kcal/ημέρα)

Μύθος ή αλήθεια;

- Το μαύρο ψωμί παχαίνει λιγότερο από το άσπρο

Μύθος

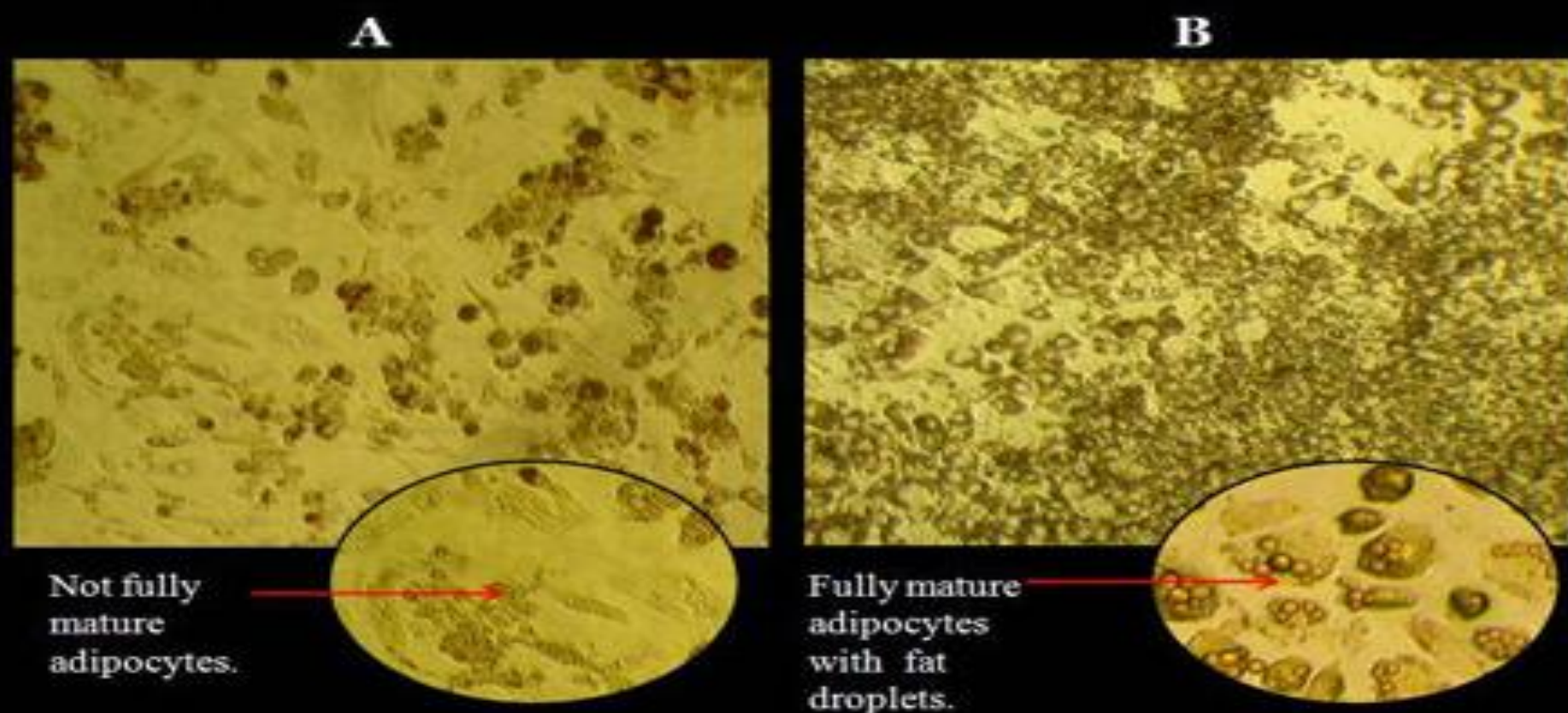
1 φέτα ψωμί (30 γρ) παρέχει περίπου 80 Kcal

Μύθος ή αλήθεια;

- Το πράσινο τσάι αδυνατίζει

Μύθος και αλήθεια

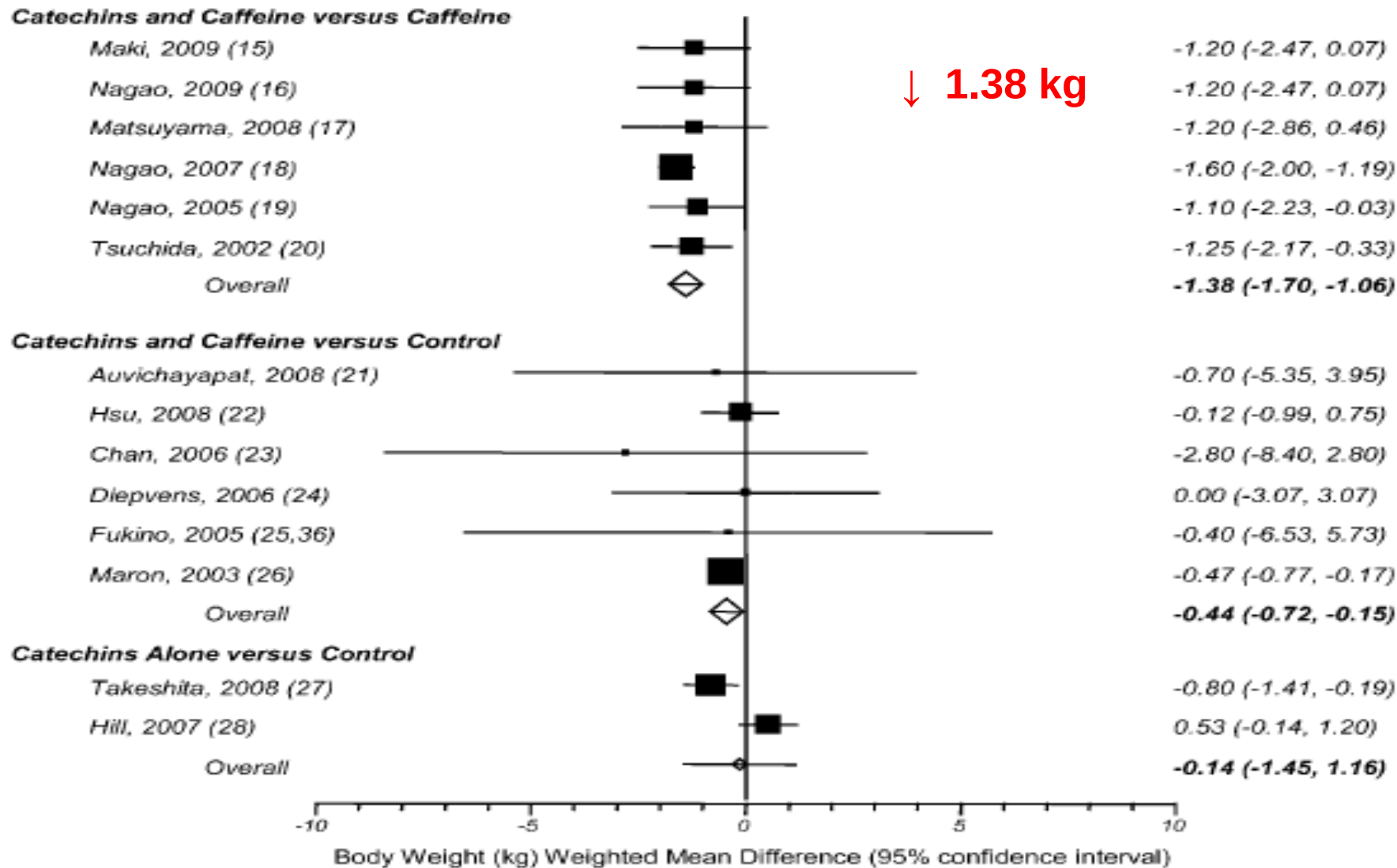
Visualization of adipocytes after treatment throughout differentiation with 100 μ M (epicatechin equivalents), of proanthocyanidin- enriched fraction (PAC) of *V. floribundum*



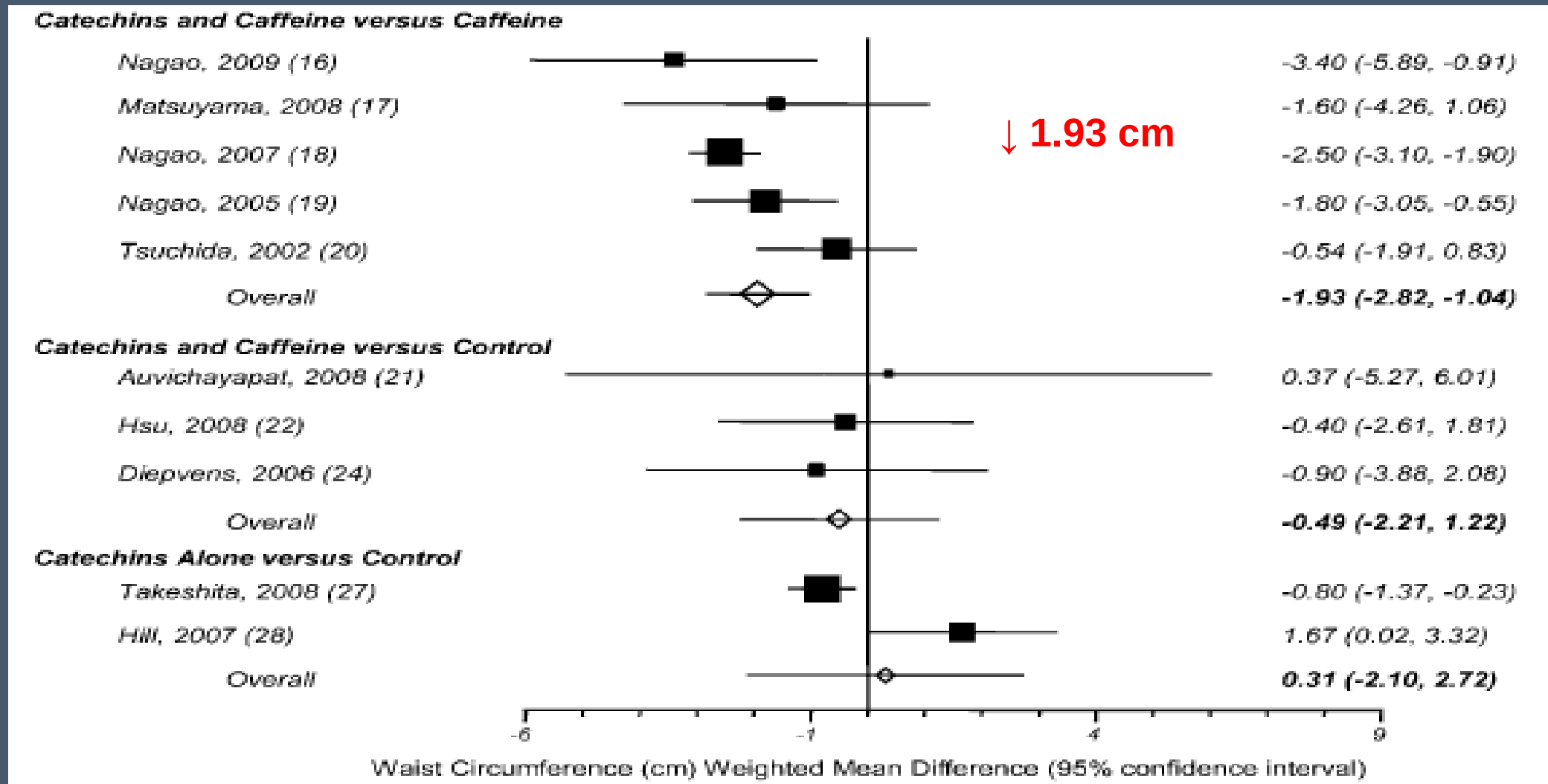
Proanthocyanidin- enriched fraction (PAC) of *V. floribundum* (A), negative control (B)

Αναφορά	Δείγμα	Δόση	Μορφή	Εβδ	Επίδραση στο βάρος	Άλλες παρατηρήσεις
Chantre et al. Phytomedicine, 2002;9:3-8	n= 70	375 mg κατεχίνης 150 mg caffeine		12 εβδ	↓ 4,6% και ↓ περιφέρειας μέσης 4,5%	
21-26	Ασιάτες	400-700 mg		12 εβδ	↓	
Harada et al. J Health Sci 2005;51:248–52 (27)		590 mg (250 ml τσάι)		12 εβδ		Αύξηση της λιπόλυσης
Matsuyama et al; Obesity 2008	Ασιάτες	576 mg κατεχινών 340 ml τσάι vs 75 mg κατεχινών 340 ml τσάι		24 εβδ	↓ περιφέρειας μέσης	
Kovacs EM et al. Br J Nutr 2004;91:431–7	n=104 καυκάσιοι	104 mg καφεΐνης 573 mg		4 εβδ δίαιτας και 13 εβδ συντήρησης	Δεν άλλαξε το βάρος σε σχέση με την ομάδα control	Καλύτερη συντήρηση του βάρους στα άτομα που δεν έπαιρναν καφεΐνη.
Diepvens Br J Nutr 2005;94:1026-34.	n=46 γυναίκες	1125 mg κατεχίνες				300 mg καφεΐνη ως baseline
Auvichayapat P et al,Physiol Behav 2008;93: 486–91.	Ασιάτες	100 mg EGCG και 87 mg καφεΐνης		12 εβδ	↓ βάρος, ↑ RMR	2.7 vs. 2.0 kg

Επίδραση κατεχινών στο σωματικό βάρος



Επίδραση κατεχινών στην περιφέρεια μέσης



Μύθος ή αλήθεια;

- Τα φυτικά συμπληρώματα διατροφής βοηθούν στην απώλεια βάρους

Μύθος

Πιθανή ύπαρξη παράνομων ουσιών

American Roulette — Contaminated Dietary Supplements

Pieter A. Cohen, M.D.

New England Journal of Medicine, October, 2009

proof of safety before marketing them. Since the passage of the DSHEA, dietary supplements are presumed to be safe and can be marketed with very little oversight.

The regulatory environment for dietary supplements is poorly understood by both consumers and physicians. According to a 2002 Harris Poll, the majority of consumers believed that dietary supplements are approved by a government agency, and two thirds thought that the government requires that labels on supplements include warnings about their potential side effects and dangers. Physicians are also misinformed. A recent survey of more than 300 residents in internal medicine from 15 U.S. training programs showed that one third of the respondents believed that dietary supplements require FDA approval, and the majority did not know that adverse events suspected to have been caused by supplements should be reported to the FDA.¹

supplements marketed for weight loss, which have been consumed by an estimated 15% of U.S. adults, illustrate this growing problem. In July 2009, the FDA expanded its alert to include 75 tainted weight-loss products that contain undeclared medications. Analyses by the FDA have found the stimulant **sibutramine** in weight-loss supplements at levels amounting to three times the maximum recommended daily dose. Several of the unapproved anorectic ingredients detected in dietary supplements have been linked to serious adverse events: rimonabant to suicide and fenproporex to both addiction and suicide. The inclusion of **furosemide** and other diuretics in some of these supplements may result in dehydration and hypokalemia; other contaminants, such as **benzodiazepines** and antidepressants, mask the side effects of stimulants while conferring an increased risk of dependence. Some weight-loss pills, including many from Brazil, combine mul-

have never been studied in humans, their risks are unknown, but unexpected adverse reactions to analogues have already been documented. Reports from Britain, China, and Japan, for instance, link an analogue of fenfluramine to liver damage, including fulminant hepatic failure necessitating transplantation.^{4,5}

Many contaminated dietary supplements are sold over the Internet, but they have also been found in mainstream retail stores in the United States. Many of the tainted products are manufactured in China, but they have also been produced closer to home. In July 2009, federal agents executed search warrants to investigate allegations that a California-based company, American Cellular Labs, was manufacturing supplements contaminated with anabolic steroids.

Given the potential for dietary supplements to result in side effects and adverse interactions with drugs, physicians should explic-

accessdata.fda.gov

dietary man...Low-residu...Managing A...https://ww...Dietary man...Αποτελέσμ...Tainted Wei...Medication...T...

A to Z IndexFollow FDAEn Español

FDA

U.S. FOOD & DRUG
ADMINISTRATION

SEARCH

Home

Food

Drugs

Medical Devices

Radiation-Emitting Products

Vaccines, Blood & Biologics

Animal & Veterinary

Cosmetics

Tobacco Products

Tainted Products Marketed as Dietary Supplements_CD

FDA HomeTainted Products Marketed as Dietary Supplements_CD

+

FDA's Medication Health Fraud Page

Disclaimer

This list only includes a small fraction of the potentially hazardous products with hidden ingredients marketed to consumers on the internet and in retail establishments. FDA is unable to test and identify all products marketed as dietary supplements on the market that have potentially harmful hidden ingredients. Even if a product is not included in this list, consumers should exercise caution before using certain products. To learn more about how to reduce your risk of encountering a product marketed as a dietary supplement with a hidden ingredient please visit FDA's Medication Health Fraud webpage linked above.

 Click on this link to download all data from the selected searchable database in Excel format. If you need help accessing information in different file formats, see [Instructions for Downloading Viewers and Players](#).

Search Criteria

Show ItemsReset

Sort by:Product Category ASCGoReset

No. of Records Found: 764

Date	Product Name	Company	Hidden Ingredient	Product Category	Lot
11/03/2009	Pheravol-V	Chaparral Labs	steroid		ALL
01/15/2010	1, 4AD	Anabolic Formulations	steroid	Muscle Building	All
01/15/2010	M1, 4AD	Anabolic Formulations	steroid	Muscle Building	All
01/15/2010	3-AD	Anabolic Xtreme	steroid	Muscle Building	All
01/15/2010	Testra-Flex	BCS Labs	steroid	Muscle Building	All
01/15/2010	Novedex XT	Gaspari	steroid	Muscle Building	All
01/15/2010	Halodrol Liquidgels	Gaspari	steroid	Muscle Building	All
10/07/2010	Novedex XT	Gaspari Nutrition Inc.	aromatase inhibitor	Muscle Building	All
09/20/2010	ArimaDex	Genetic Edge Technologies (G.E.T.)	aromatase inhibitor	Muscle Building	All
09/16/2010	Arom-X	Advanced Muscle Science	aromatase inhibitor	Muscle Building	All
09/16/2010	Arom-X UTT	Advanced Muscle Science	aromatase inhibitor	Muscle Building	All
09/16/2010	Arom-XL	Advanced Muscle Science	aromatase inhibitor	Muscle Building	All

accessdata.fda.gov								
/wv	dietary man...	Low-residu...	Managing A...	https://ww...	Dietary man...	Αποτελέσμ...	Tainted Wei...	Medication...
07/15/2009	Herbal Disiac		Nature & Health Co.	tadalafil		Sexual Enhancement		ALL
07/15/2009	Powermania		Nature & Health Co.	sulfoaidenafil		Sexual Enhancement		ALL
07/15/2009	Slimbionic		Young You Corporation	sibutramine		Weight Loss		ALL
07/15/2009	One Wight Loss Pill		Young You Corporation	sibutramine		Weight Loss		ALL
07/15/2009	SlimDemand Capsules		Young You Corporation	sibutramine		Weight Loss		ALL
07/15/2009	Botanical Weight Loss		Young You Corporation	sibutramine		Weight Loss		ALL
07/15/2009	LibieXtreme		Nature & Health Co.	aminotadalafil		Sexual Enhancement		ALL
07/15/2009	Y-4ever		Nature & Health Co.	sulfoaidenafil		Sexual Enhancement		ALL
07/15/2009	Libimax X Liquid		Nature & Health Co.	aminotadalafil		Sexual Enhancement		ALL
07/28/2009	TREN-Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	MASS Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	ESTRO Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	TT-40-Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	HMG Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	MMA-3 Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	VNS-9 Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
07/28/2009	AH-89-Xtreme		VMG Global	steroids		Muscle Building		ALL
08/21/2009	STEAM		Nutracoastal Trading LLC	sulfoaidenafil		Sexual Enhancement		90260
09/23/2009	Pineapple Fat Reducing Slimming Capsule		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
09/23/2009	Tomato Slimming		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
09/23/2009	Apple Slim by Apple Slim		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
09/23/2009	Perfect Combination Balishou Capsule		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
09/23/2009	Fresh Lemon Slimming		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
09/23/2009	Slim Quick Result 3 in 1		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
09/23/2009	Shoufsy Activity Girl		Platinum Strategies, Inc.	sibutramine		Weight Loss		N/A
11/03/2009	Finadex 500-XB		Redefine Nutrition	steroid		Muscle Building		ALL
11/03/2009	Finadex Ripped		Redefine Nutrition	steroid		Muscle Building		ALL
11/03/2009	Forged Extreme Mass		Transform Supplements	steroid		Muscle Building		ALL
11/03/2009	Forged Lean Mass		Transform Supplements	steroid		Muscle Building		ALL
11/03/2009	Hyperdrol X2		Anabolic Xtreme	steroid		Muscle Building		ALL
11/03/2009	Finadex		Better Body Sports	steroid		Muscle Building		ALL
11/03/2009	Straight Drol		Black China Labs (bodybuilding.com)	steroid		Muscle Building		ALL

Safari

Μύθος ή αλήθεια;

- Το βραδινό παχαίνει

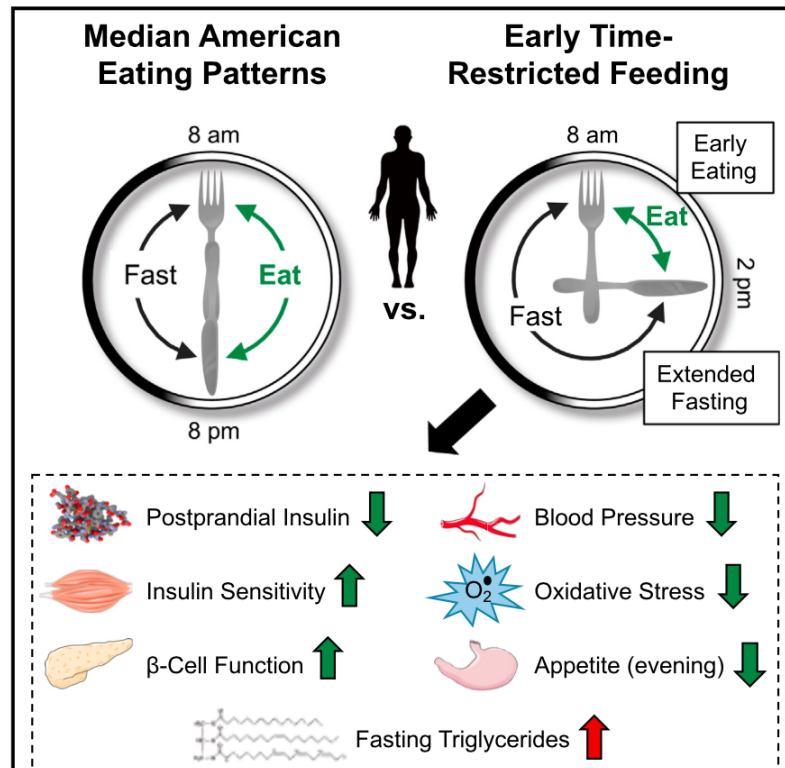
Μύθος και αλήθεια

Παίζουν ρόλο οι συνολικές προσλαμβανόμενες θερμίδες αλλά υπάρχουν δεδομένα ότι το γεύμα νωρίς το βράδυ βοηθά στην απώλεια βάρους.

Cell Metabolism

Early Time-Restricted Feeding Improves Insulin Sensitivity, Blood Pressure, and Oxidative Stress Even without Weight Loss in Men with Prediabetes

Graphical Abstract



Authors

Elizabeth F. Sutton, Robbie Beyl,
Kate S. Early, William T. Cefalu,
Eric Ravussin, Courtney M. Peterson

Correspondence

cpeterso@uab.edu

In Brief

Sutton et al. conduct the first supervised controlled feeding trial to test whether intermittent fasting has benefits in humans in the absence of weight loss. Prediabetic men following a form of intermittent fasting called early time-restricted feeding improved their insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress levels without losing weight.

Πώς πρέπει να χάνω
βάρος;

Συστάσεις για απώλεια βάρους

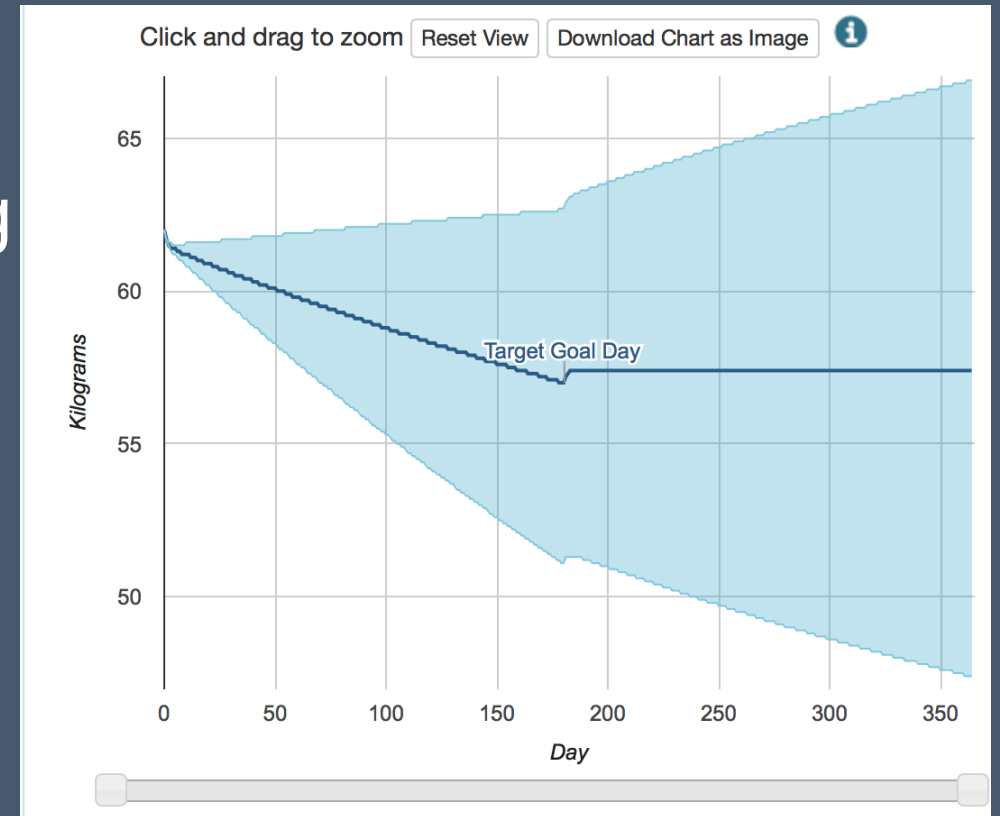
- Μείωση των φαγητών και των ποτών με μεγάλη ενεργειακή πυκνότητα
- Μείωση του μεγέθους της μερίδας
- Μην παραλείπετε το πρωινό
- Αποφύγετε τη λήψη φαγητού τις νυχτερινές ώρες
- Διαχειριστείτε τα επεισόδια υπερφαγίας
- Μείωση θερμίδων κατά 600 Kcal → απώλεια βάρους 0.5 kg την εβδ.

Η απώλεια βάρους δεν είναι πάντα προβλέψιμη

<http://bwsimulator.niddk.nih.gov>

<http://www.pbrc.edu/theresearch/tools/weight-loss-predictor>

Εργαλεία εκτίμησης του ρυθμού
απώλειας βάρους



Παράγοντες που βοηθούν στη διατήρηση του ΣΒ

Πρόληψη της
αύξησης του ΣΒ

Μείωση ΣΒ

**Μακροπρόθεσμη
διατήρηση ΣΒ**

- Μόνιμη συμμόρφωση με τη δίαιτα
- Συνεχής έλεγχος θερμιδικής πρόσληψης/ βάρους
- Συχνή άσκηση
- Λήψη πρωινού

ΣΒ= Σωματικό βάρος

Πίνω νερό όταν διψάω

Μύθος ή Αλήθεια;

Πίνω νερό όταν διψάω

Μύθος

Επαρκής πρόσληψη υγρών

- Άνδρες 3.7 L
- Γυναίκες: 2.7 L
- Η ανάγκη λήψης νερού εκδηλώνεται με τη δίψα.
- Σε αυξημένες απώλειες νερού (έντονη μυϊκή εργασία, έντονη εφίδρωση) η ικανοποίηση του αισθήματος της δίψας δεν καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του οργανισμού σε νερό, παρά μόνο στο ήμισυ.

Institute of medicine Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate, 2004

Πώς μπορούμε να αυξήσουμε την πρόσληψη υγρών;

- Αύξηση της πρόσληψης νερού
- Αύξηση της πρόσληψης άλλων υγρών (χυμοί, σούπες, ροφήματα)
- Αύξηση της πρόσληψης φρούτων και λαχανικών

Οι φακές είναι καλή πηγή σιδήρου

Μύθος ή Αλήθεια;

Οι φακές είναι καλή πηγή
σιδήρου

Μύθος

Μορφές Διαιτητικού σιδήρου

1. Αιμικός Σίδηρος (ή σίδηρος του κρέατος)

- Πηγές: κόκκινο κρέας, πουλερικά και ψάρια.
- Απορρόφηση: 15- 25%

2. Μη αιμικός σίδηρος

- Πηγές: θαλασσινά, όσπρια, λαχανικά, αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί
- Απορρόφηση: 5%
- ! Ορισμένες ενώσεις μπορεί να μειώνουν την απορρόφησή του.

Παράγοντες που επηρεάζουν την απορρόφηση του σιδήρου

(κυρίως από τα φυτικά τρόφιμα)



- Βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι, λεμόνι, πιπεριές)
- Φρουκτόζη από φρούτα ή χυμούς φρούτων
- Παρουσία κρέατος

Αναγωγή Fe^{+3} σε Fe^{+2}



- Πολυφαινόλες
- Τανίνες
- Φυτικές ίνες
- Ασβέστιο
- Αυγό (φωσβιτίνη στον κρόκο)

Πηγές:
Καφές,
τσάι, κακάο



Τρόφιμα πλούσια σε σίδηρο

Τρόφιμα	Ποσότητα	Σίδηρος (mg)
Αιμικός σίδηρος		
Συκώτι Μοσχαρίσιο	90 g	7,5
Μοσχαρίσιος Κιμάς	90 g	3,0
Χοιρινό Φιλέτο, σαρδέλες	90 g	2,7
Μοσχαρίσιο Φιλέτο	90 g	1,8
Κοτόπουλο	90 g	1,2
Γαλοπούλα	90 g	2,0
Μη Αιμικός Σίδηρος		
Μύδια	90 g	13,2
Στρείδια	90 g	6,3
Σπανάκι, φακές	½ κούπα	2,4
Μπρόκολο	½ κούπα	1,3
Σταφίδες	½ κούπα	2,55
Καρύδια	½ κούπα	3,75

- Η καλύτερη πηγή σιδήρου είναι το...

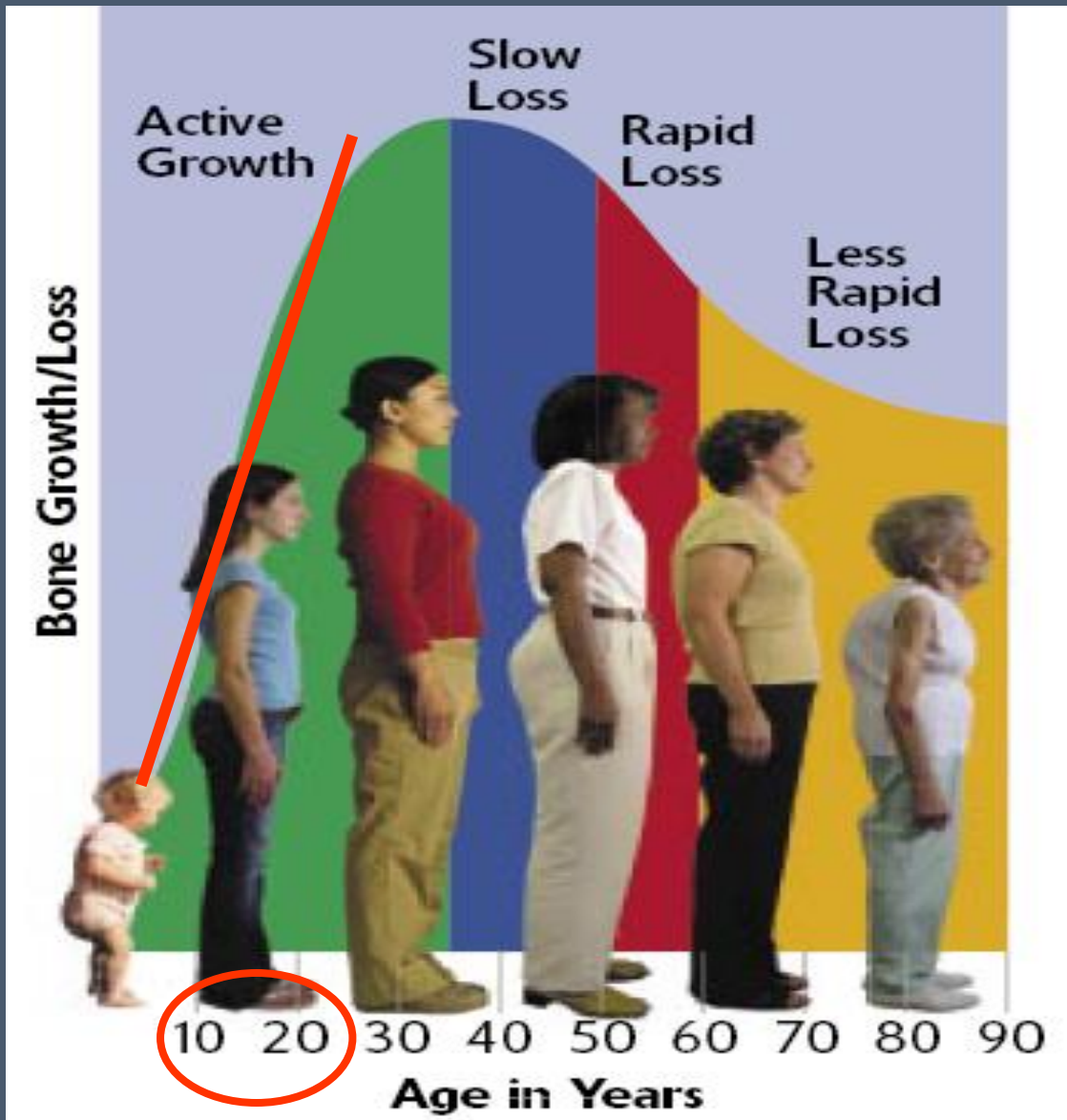


- 1) Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε σίδηρο
- 2) Η μορφή του σιδήρου που έχει απορροφάται καλύτερα

Η πρόσληψη γάλακτος έχει σημασία
κυρίως στην παιδική ηλικία

Μύθος και Αλήθεια

Ασβέστιο



- Απαραίτητο για την ανάπτυξη του σκελετού.
- Μέχρι τα 35 έτη επιτυγχάνουμε τη μέγιστη οστική πυκνότητα.
- Σε έλλειψή του μπορεί να παρουσιαστεί οστεοπόρωση σε μεγαλύτερη ηλικία

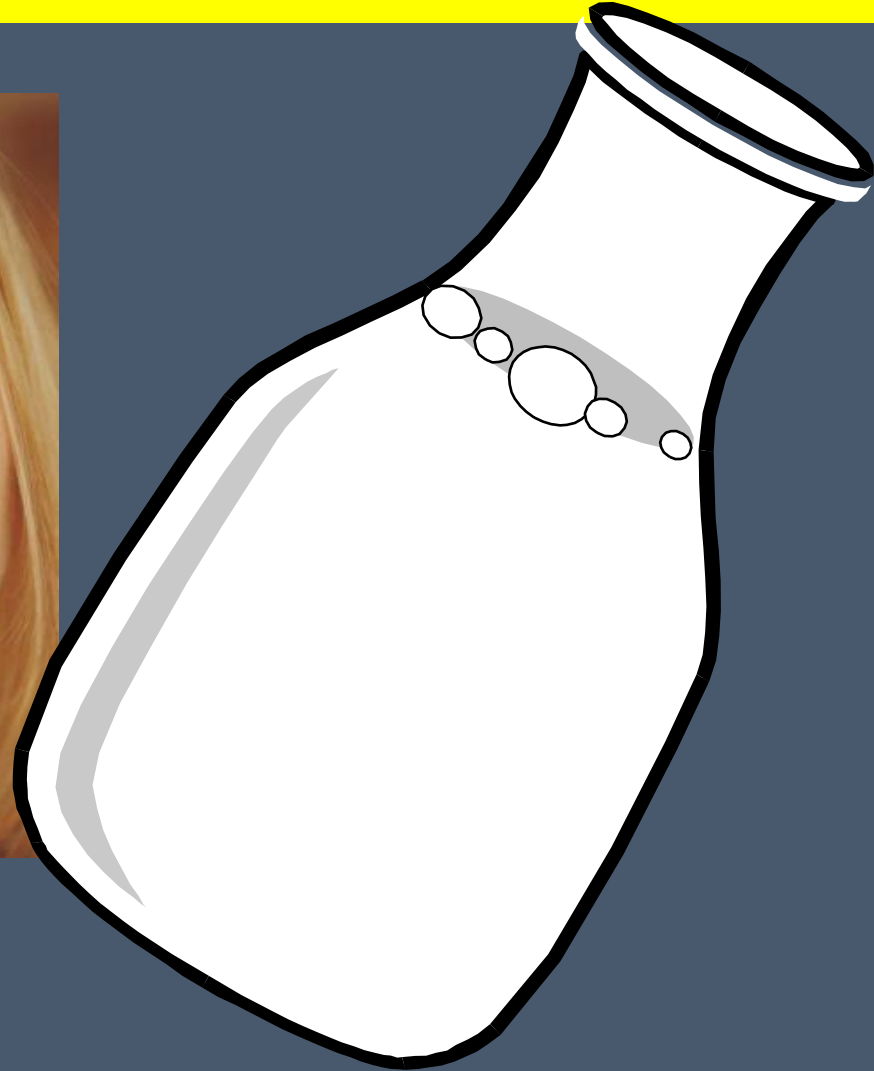
Σύσταση: 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών



- **Γιαούρτι**
1 κεσεδάκι
- **Γάλα**
1 κούπα
- **Τυρί**
45 γρ

Καλό είναι να επιλέγουμε ημίπαχα γαλακτοκομικά

**Τι μπορώ να κάνω αν δε μου αρέσει το
γάλα;**





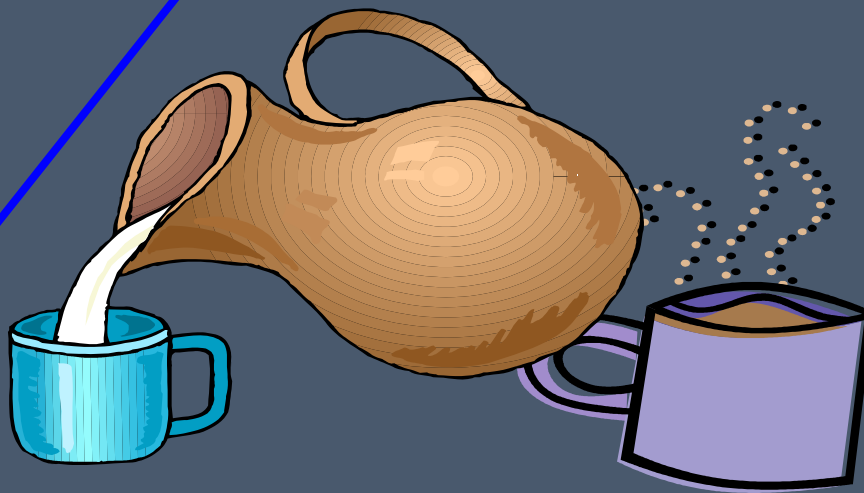
Άλλες πηγές ασβεστίου: μπρόκολο,
φασόλια, εμπλουτισμένα τρόφιμα



Μικρά ψαράκια με κόκαλο
(π.χ. σαρδέλες, γαύρος)



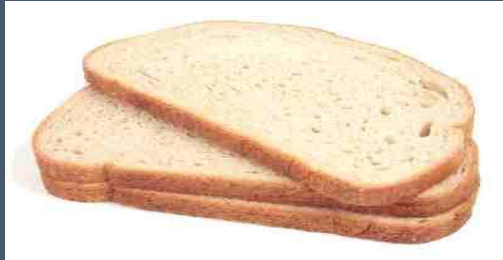
Κρέμες με βάση το γάλα



Φτιάξε κακάο ή
σοκολάτα
προσθέτοντας γάλα

Νάτριο

Ενδεικτικές τιμές νατρίου στα τρόφιμα



Ψωμί σίκαλης

211 mg



Μπαγκέτα

184 mg



Φρατζόλα

175 mg



Πίτα αραβική/
σουβλάκι

322 mg

mg Na ανά 30 g
USDA Database

mg Na ανά 60 g
USDA Database



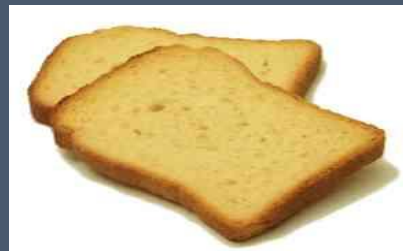
Κριτσίνι (1)

20- 90 mg



Ψωμί τοστ

100-150 mg



Φρυγανιές (2)

20-120 mg



Ψώμι burger

294 mg



Ντάκος
(80 g)

356 mg

Ετικέτες τροφίμων

Ενδεικτικές τιμές νατρίου στα τρόφιμα

Ελληνικά τυριά – Είδος τυριού ¹	Λιπαρά (γραμ./100 γραμ.)	Νάτριο (mg/100 γραμ.)	Ασβέστιο (mg/100 γραμ.)
Ανθότυρο	13,6-16,9	116-251	184-238
Γραβιέρα	32,4-32,5	461-473	891-1.129
Καλαθάκι Λήμνου	19,5	645	255
Κασέρι	21,4-30,7	485-511	893-1.004
Κεφαλογραβιέρα	26,7-33,8	425-863	927-1.114
Κεφαλοτύρι	18,5-33,4	409-864	1.031-1.476
Λαδοτύρι Μυτιλήνης	32,3	606	1.156
Μανούρι	42,6-51,9	281-484	99-109
Μετσοβόνη	29	636	813
Μυζήθρα	9,1-16,3	179-409	180-543
Τελεμές	21,7-25,4	550-652	254-329
Φέτα	21,1-25,3	493-596	471-980

Ενδεικτικές τιμές νατρίου στα τρόφιμα

Προϊόντα	Νάτριο (mg)
Μπέικιν πάουντερ (1 κ.γλ.)	400-550
Σάλτσα σόγιας (1 κ.σ.)	800 -1000
Ζαμπόν (1 φέτα)	270
αλεύρι που φουσκώνει μόνο του (1 κούπα)	1500
1 cheeseburger	600-800
Σαλάτα του Καίσαρα	838
1 πακέτο nachos (100 γρ)	510
1 μεσαία μερίδα τηγανιτές πατάτες	266
Τόνος σε νερό (100 γρ)	377*
Ελιές Καλαμών (5)	300
Κορν φλεκς (30 γρ)	366
Αναψυκτικό τύπου cola (330 mL)	13
Club soda (330 mL)	71
Πορτοκαλάδα με ανθρακικό (330 mL)	40

Στόχος:
μέχρι 2.400 mg

- Η περιεκτικότητα νατρίου μπορεί να μειωθεί μετά από ξέπλυμα και παραμονή στο νερό

Ετικέτες τροφίμων

- Υψηλό σε νάτριο: στα 100g περιέχει $> 0,6$ g νατρίου
- Χαμηλό σε νάτριο: στα 100g περιέχει $< 0,1$ g νατρίου
- Πολύ χαμηλό σε νάτριο: στα 100g $< 0,04$ g νατρίου

Κάθε μπολ 250ml περιέχει				
Θερμίδες	Σάκχαρα	Λιπαρά	Κορεσμένα	Νάτριο
140	3g	1g	0.3g	0.3g
7%	3%	1%	1%	10%

Με βάση διαίτα 2000 θερμίδων, που αντιστοιχούν στις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Μύθος ή αλήθεια;

- Το αλάτι ιμαλαίων περιέχει λιγότερο νάτριο από το κανονικό.

Μύθος

Περιέχει 95-96% χλωριούχο νάτριο

Μύθος ή αλήθεια;

- Η πορτοκαλάδα αυξάνει την πίεση

Μύθος

Περιέχει κάλιο που βοηθά στη ρύθμιση της πίεσης

↑ 1.700 mg → μείωση 3,5/2,5 mmHg στα άτομα με υπέρταση και 1,0/ 0,3 mmHg στα άτομα χωρίς υπέρταση.

1 μέτρια πατάτα (150 g)	600 mg
1 μπανάνα	400 mg
1 κεσεδάκι γιαούρτι πλήρες	350 mg
½ κούπα σάλτσα ντομάτας	400 mg

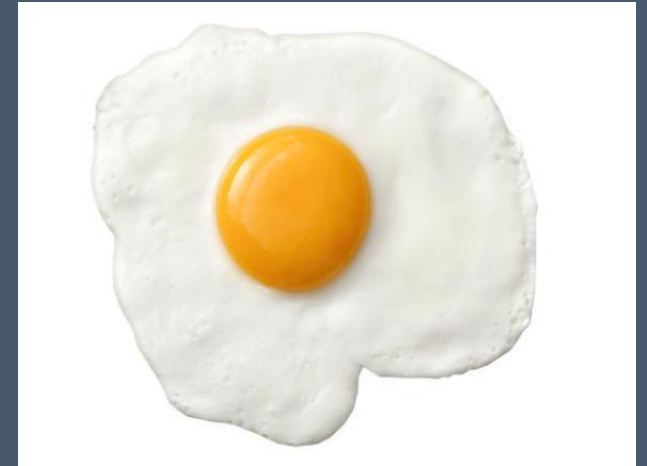
Το αυγό αυξάνει τη χοληστερόλη του αίματος

Μύθος ή Αλήθεια;

Το αυγό αυξάνει τη
χοληστερόλη του αίματος

Μύθος

Αυγό



Περιέχει χοληστερόλη αλλά η
χοληστερόλη του αίματος επηρεάζεται
περισσότερο από την ενδογενή
παραγωγή της.

Goodbye to the egg-white omelet—welcome back to the whole-egg omelet

Arne Astrup ✉

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 107, Issue 6, 1 June 2018, Pages 853–854,

<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy106>

Published: 04 June 2018

Looking back at decades of dietary recommendations with health warnings against specific foods loved by the consumers, the list of foods in which emerging evidence has forced us to retract the warnings is growing: chocolate, cheese, coffee, a moderate consumption of beer and wine, and now also eggs. It would appear that asceticism, mixed with politics, has historically been more influential than solid science. Recommendations to limit the intake of certain foods have often been based mainly on assumptions and predictions based on single nutrients such as cholesterol and saturated fat.

It has been 70 y since Keys' Seven Countries Study examined the association between diet and coronary artery disease (CAD) in men from different populations around the world and found a positive...



«Η επιστήμη, φίλε μου, συνίσταται από λάθη, αλλά είναι λάθη χρήσιμα γιατί λίγο-λίγο οδηγούν στην αλήθεια».

**Ιούλιος Βερν, 1826-1905, Γάλλος
συγγραφέας**

