

ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΗΜΕΡΑ 16 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

# Οι Έλληνες είναι «κολλημένοι» με τη δυτικού τύπου διατροφή

Με αλλαντικά, κόκκινο κρέας, γλυκά και αλμυρά σνακ...γεμίζουν οι Έλληνες το καλάθι των σούπερ- μάρκετ, ενώ αντίθετα προσπερνούν βιαστικά τα τελάρα με τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Όπως όμως επισημαίνουν οι ειδικοί, η αύξηση της κατανάλωσης των συγκεκριμένων προϊόντων έχει εκτινάξει την παχυσαρκία - και ό,τι αυτό συνεπάγεται - στα ύψη!

«Τις τελευταίες δεκαετίες έχει αυξηθεί ανησυχητικά στην Ελλάδα η συχνότητα εμφάνισης ασθενειών που σχετίζονται με τη διατροφή. Πλέον, η εμφάνιση νοσημάτων φθοράς όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο διαβήτης και η υπέρταση παρουσιάζεται όχι μόνον σε ενήλικες αλλά και στα παιδιά», τονίζει η κλινική διαιτολόγος-διατροφολόγος στο Νοσοκομείο «Ευαγγελισμός» κυρία Ζωή Μπουλουμπάση, με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής, που διεθνώς έχει καθιερωθεί να εορτάζεται στις 16 Οκτωβρίου.

Παρά όμως τις συστάσεις των επιστημόνων για επιτροφή στη παραδοσιακή μεσογειακή διαίτα, οι Έλληνες παραμένουν «κολλημένοι» στα...δυτικά πρότυπα διατροφής, όπως προκύπτει από νέα μελέτη.

## Νέα ευρήματα

Το αποτέλεσμα είναι πως επτά στους δέκα άντρες και έξι στις δέκα γυναίκες είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι - ποσοστό που χαρίζει στη χώρα μας μία ακόμη θλιβερή πρωτιά σε σχέση με τις λοιπές ευρωπαϊκές χώρες. Και αυτό οφείλεται στις κατά βάσει βλαβερές διατροφικές συνήθειες που έχουν αποκτή-

σει οι Έλληνες τα τελευταία χρόνια, όπως υπογραμμίζει ο κ. Δημήτρης Γρηγοράκης, κλινικός διαιτολόγος-διατροφολόγος, μέλος της Επιστημονικής Ομάδας «Λόγω Διατροφής» που σε συνεργασία με την ΜΚΟ «ΑΝΑΣΑ» κατέγραψαν τις διατροφικές συνήθειες 869 ανθρώπων.

Τι ανακάλυψαν; Πως ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά 2-3 μερίδες φρούτων καθημερινά, το 38,5% των Ελλήνων καταναλώνει κάτω από τέσσερις μερίδες την εβδομάδα! Σύμφωνα με τα ίδια στοιχεία, οι πολίτες φαίνεται να «σνομπάρουν» και τις σαλάτες: μόλις το 17,9% καταναλώνει 4-5 μερίδες λαχανικών την ημέρα, παρά τα όσα προτείνουν οι γιατροί.

Εντύπωση επίσης προκαλεί το γεγονός ότι ένας στους τέσσερις Έλληνες δεν τρώει σχεδόν ποτέ το αναγκαίο για τον οργανισμό του ψάρι. Αντίθετα, οι μισοί περίπου ενήλικες αποδεικνύουν εμπράκτως - και σχεδόν σε καθημερινή βάση - την αγάπη τους για το κόκκινο κρέας!

Όσο για τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβιθιά και τα λοιπά όσπρια, σπάνια πλέον αχνίζουν φρεσκομαγειρεμένα στο ελληνικό τραπέζι, αφού τη θέση τους έχουν πάρει τα μπέργκερ, τα σουβλάκια, οι πίτσες και τα έτοιμα σάντουιτς που σεβρίζονται με εκατοντάδες...έξτρα θερμίδες.

## Σωστή διατροφή για καλή υγεία

Οι συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή:

- Φρούτα:** 2-3 την ημέρα
- Λαχανικά:** 4-5 μερίδες την ημέρα (αντιστοιχούν σε δύο μεγάλες σαλάτες)
- Όσπρια:** 2 μερίδες την εβδομάδα
- Ξηροί καρποί:** περίπου 4 μερίδες (μια μερίδα είναι ίση με μια χούφτα) την εβδομάδα
- Ψάρι:** 3 μερίδες την εβδομάδα
- Κόκκινο κρέας:** 1-2 φορές την εβδομάδα
- Αλλαντικά:** έως 1 φορά την εβδομάδα
- Γλυκά:** λιγότερο από 3 φορές την εβδομάδα
- Αλμυρά σνακ:** έως 1 φορά την εβδομάδα
- Νερό:** τουλάχιστον 4 ποτήρια την ημέρα



## ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες ετήσιο μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής της πολυαγαπημένης μας και πάντα αξέχαστης συζύγου, μητέρας και αδελφής



### ΧΡΥΣΩΣ ΧΡΟΝΗ

από Νεάπολη Βάτικα Λακωνίας

Παρακαλούμε τους τιμώντας την μνήμη της, όπως προσέλθουν την Κυριακή 19 Οκτωβρίου 2008 εις τον Ιερό Ναό των Αγίων Πάντων, Cnr Isabel & Cecilia Sts, Belmore και ενώσουν μεθ' ήμων τας προς των Ύψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: ο σύζυγος Αθανάσιος, τα τέκνα Κυριακούλα, Δημήτρης και Αναστασία, τα αδέρφια και κουινιάδια στην Ελλάδα Ελένη, Νίκος και Νίτσα, Ματούλα, Γιώργος και Σμαρώ, Στέλιος, τα ανήψια, ξαδέλφια και λοιποί συγγενείς και φίλοι.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από το χώλ της εκκλησίας.

11491

## ACROPOLIS FUNERAL SERVICES

### ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



• EARLWOOD - HEAD OFFICE  
212 Homer St., Earlwood NSW 2206

**9558 1770**

• KOGARAH  
18/5 Belgrave St., Kogarah NSW 2217

**9587 6188**

• KINGSFORD  
120-122 Gardeners Rd.,  
Kingsford NSW 2032

**9697 3199**

**Είμαστε στην διάθεσή σας όλο το 24ώρο** 11714

Dependable • Sincere • Dignified  
(Wholly Australian owned and Family operated)



**Euro Funeral Services**

**9759 9759**

Available 24 Hours - Sydney Wide

**Ελληνικό Οικογενειακό Γραφείο Κηδειών**  
*Many Cultures - One Funeral Home*

10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

Head office and Chapel  
890 Canterbury Road  
Roselands, 2196

Στις υπηρεσίες μας συμπεριλαμβάνονται:

- ΔΩΡΕΑΝ
  - Λεωφορεία από τις εκκλησίες στα νεκροταφεία
  - ΔΙΑΘΗΚΕΣ από έμπειρους δικηγόρους.
  - Μνημεία όλων των ειδών σε φτηνές τιμές
- Τηλ. 1300 880 687,



7528