



Η διατροφολόγος Δήμητρα Παπαμίχου πλαισιωμένη από τις συντονίστριες του προγράμματος Greek Healthy Ageing Project, Μαρίας Καντάριας και Χρυσασυγής Ψυχογιού, της εκπροσώπου της ομάδας ηλικιωμένων Ειρήνης Σάββα και μελών της "Φιλοπώχου".

Ελληνικό Κέντρο Πρόνοιας: Η σημασία της σωστής διατροφής

Πολλά έχουν γραφτεί κατά καιρούς και συνεχίζονται να γράφονται για το ποια διατροφή είναι η ιδανικότερη για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ποιες τροφές, σε ποια ποσότητα και με τι συχνότητα δηλαδή πρέπει να καταναλώνουμε προκειμένου να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή.

Σε όλα αυτά τα θεμελιώδη ερωτήματα έδωσε απαντήσεις με ένα απλό και πρακτικό τρόπο η διατροφολόγος Δήμητρα Παπαμίχου στην εκδήλωση που διοργάνωσε το Ελληνικό Κέντρο Πρόνοιας (GWC) στο χολ της εκκλησίας της Αναστάσεως του Κυρίου, 16-18 Belgrave st, στο προάστιο Kogarah.

Η ομιλία της κυρίας Παπαμίχου παρουσία της συντονίστριας του Ελληνικού Κέντρου Πρόνοιας (GWC) Μαρίας Καντάριας και της εκπροσώπου της ομάδας ηλικιωμένων (Seniors groups), διήρκεσε 45 λεπτά.

Οι παρευρισκόμενοι, που στην πλειοψηφία τους ήταν κυρίες, μετά το τέλος της ομιλίας υπέβαλλαν μια σειρά από ερωτήματα στα οποία έλαβαν αξιόπιστες απαντήσεις.

Η ομιλία της διατροφολόγου ξεκίνησε με το εάν και πόσο κόκκινο κρέας πρέπει να καταναλώνουμε σε εβδομαδιαία βάση στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

"Προσοχή στην κατανάλωση του κόκκινου κρέατος, μία φορά την εβδομάδα είναι αρκετή" υπογράμμισε, συμπληρώνοντας ότι τα επεξεργασμένα κρέατα θεωρούνται και τα πιο βλαβερά για την υγεία μας.

"Και η συχνή κατανάλωση κοτόπουλου, δεν θα την πρότεινα", ξεκαθάρισε η διατροφολόγος.

Όσπρια, λαχανικά και φρούτα, αντιπροσωπεύουν τις εναλλακτικές επιλογές, λόγω της μεγάλης διατροφικής τους αξίας, αφού είναι ικανά να αναπληρώσουν πλήρως την ποσότητα θερμίδων που χρειάζεται ο οργανισμός μας.

"Βάλτε τα όσπρια στην καθημερινή σας διατροφή", προέτρεψε η κυρία Παπαμίχου, αναφέροντας αποτελέσματα ερευνών που πιστοποιούν ότι η κατανάλωση τους συμβάλει στην μακροζωία.

"Μη φοβάστε να τρώτε φρούτα" τόνισε, θέλοντας με αυτό τον τρόπο να καταρρίψει το "μύθο" ότι περιέχουν μεγάλη ποσότητα ζάχαρης.

"Θα πρόσεχα ιδιαίτερω την κατανάλωση του αλατιού" υπογράμμισε, προτείνοντας την πλήρη κατάργηση του από καθημερινά μας γεύματα.

"Τολμήστε να το κάνετε, στην αρχή θα σας είναι δύσκολο αλλά υπάρχουν τόσο άλλα εύγεστα μπαχαρικά που μπορούν να το αντικαταστήσουν", πρότεινε ως εναλλακτική λύση.

Δεν παρέλειψε να αναφερθεί στη μεγάλη κατηγορία των γαλακτομικών, εστιάζοντας στη κατανάλωση τυριών αλλά και του γάλατος, προτείνοντας σε αυτούς που δυσκολεύονται να μειώσουν την ποσότητα τους, να προτιμούν τουλάχιστον αυτά με την λιγότερη ποσότητα λιπαρών.

Η κατσαρόλα είναι ο πιο υγιεινός τρόπος μαγειρέματος με το Barbeque να θεωρείται η χειρότερη εναλλακτική για να ψήσουμε τα κρέατα μας, επεσήμανε η κυρία Παπαμίχου, προς απογοήτευση των περισσότερων ακροατών.

Τοποθετώντας το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο στην κορυφή των διατροφικών μας επιλογών, συμπληρώνοντας ταυτόχρονα την καθοριστική σημασία κατανάλωσης νερού όσο μεγαλώνουμε, η καθηγήτρια διατροφολόγος κατέληξε με μία συμβουλή προς όλους. **Η διατροφή μας είναι το νούμερο ένα και μπορούμε να την ελέγξουμε απόλυτα.. αρκεί να το θέλουμε.**

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε από το Ελληνικό Κέντρο Πρόνοιας(GWC) σε συνεργασία με South Eastern Sydney Health District στο πλαίσιο του προγράμματος Greek Healthy Ageing Project.



"Η σωστή διατροφή πρέπει να είναι βασική προτεραιότητα μας", υπογράμμισε η Διατροφολόγος κυρία Δήμητρα Παπαμίχου.



Μέλη της ομάδας ηλικιωμένων (Seniors Group) του Ελληνικού Κέντρου Πρόνοιας(GWC).



Το χολ της εκκλησίας της Αναστάσεως του Κυρίου, 16-18 Belgrave st, στο προάστιο Kogarah, ήταν ο χώρος που πραγματοποιήθηκε η ομιλία της διατροφολόγου Δήμητρας Παπαμίχου στην οποία πλήθος συμπάροικων έδωσε το παρών.