

Περί Διατροφής

Σωστή διατροφή για καλύτερη ζωή



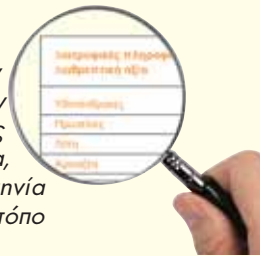
Τεύχος 5, Τριμηνιαία έκδοση, Μάρτιος - Μάιος 2007

www.iad.gr

Ετικέτες Τροφίμων

«**Διαβάζουμε.....τι τρώμε και πόσο ενημερωμένοι είμαστε;**»

Οι ετικέτες στις συσκευασίες των τροφίμων παρέχουν πληροφορίες, με στόχο να βοηθούν τον καταναλωτή στην επιλογή του κατάλληλου τροφίμου και να τον ενημερώνουν για μία σειρά στοιχείων που αφορούν στο τρόφιμο, όπως την ονομασία του, τα συστατικά του, την καθαρή ποσότητα, την ημερομηνία ελάχιστης διατηρησιμότητας ή την ημερομηνία λήξης του, τις συνθήκες συντήρησης και χρήσης του, τον τόπο προέλευσής του, τον παραγωγό ή συσκευαστή του.



Αρκετές φορές, μάλιστα, η συσκευασία παρέχει πληροφορίες για την παρεχόμενη από το τρόφιμο ενέργεια (θερμίδες), τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες, τις λιπαρές ύλες, καθώς επίσης και για άλλα στοιχεία που περιέχει το τρόφιμο, όπως τις βιταμίνες, τις φυτικές ίνες κ.λπ. (διαθρεπτική επισήμανση τροφίμου). Στις συσκευασίες ενδέχεται να αναγράφονται και διατροφικοί ισχυρισμοί (μηνύματα που δηλώνουν ή οδηγούν στο συμπέρασμα ότι το τρόφιμο έχει ιδιαίτερες θρεπτικές ιδιότητες), καθώς και διατροφικές ή άλλες συμβουλές. Συνεπώς, η συσκευασία αποτελεί το όχημα της πληροφόρησης, αλλά και της εκπαίδευσης του καταναλωτικού κοινού.

Για τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης υπάρχουν πολύ συγκεκριμένοι κανόνες, οι οποίοι εντάσσονται σε κρατικούς κώδικες ή στον ευρωπαϊκό κώδικα και αφορούν στην επισήμανση ενός προϊόντος. Στους κώδικες αυτούς ορίζονται τόσο οι πληροφορίες που πρέπει υποχρεωτικά να αναγράφονται στη συσκευασία όσο και ο τρόπος αναγραφής τους (υποχρεωτικές ενδείξεις), ενώ κάποιες άλλες πληροφορίες είναι προαιρετικές.

Τι, όμως, τελικά διαβάζουν οι Έλληνες καταναλωτές από όλες τις πληροφορίες που αναγράφονται στη συσκευασία ενός τροφίμου; Τις καταλαβαίνουν και πόσο τις εμπιστεύονται;

Το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ διεξήγαγε πανελλήνια ποσοτική έρευνα, με στόχο να απαντήσει στα παραπάνω, αλλά και σε πλήθος άλλων ερωτημάτων. Τα αποτελέσματα της εν λόγω έρευνας συνδυάστηκαν με τα στοιχεία που προέκυψαν από την ποιοτική έρευνα, η οποία πραγματοποιήθηκε ταυτόχρονα και διεξήχθη με τη μέθοδο των focus groups (ομάδες συζήτησης). Τα κύρια αποτελέσματα των ερευνών αυτών παρουσιάζονται στη συνέχεια.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι, ενώ οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι έχουν ανάγκη ενημέρωσης για διάφορα θέματα που αφορούν στα τρόφιμα, όπως για παράδειγμα, την ασφάλεια των τροφίμων, τα πρόσθετα, την προέλευση των συστατικών των τροφίμων, τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων, κ.λπ., οι ίδιοι απάντησαν ότι ελάχιστα είναι τα στοιχεία εκείνα της ετικέτας που διαβάζουν. Χαρακτηριστικά, από τον Πίνακα 1 φαίνεται ότι η ημερομηνία λήξης ενός προϊόντος ελέγχεται από το 68,9% των ερωτηθέντων, τα συστατικά από το 43,2%, ενώ λιγότεροι από 1 στους 5 είναι οι ερωτηθέντες που δήλωσαν ότι προσέχουν τη χώρα προέλευσης και την ημερομηνία παραγωγής ενός προϊόντος. Μια εξίσου ενδιαφέρουσα πληροφορία αφορά στο γεγονός ότι λιγότεροι από 1 στους 10 ερωτηθέντες δήλωσαν ότι διαβάζουν πληροφορίες σχετικά με τα πρόσθετα, τα συντηρητικά κ.λπ., παρόλο που,

σελ. 1-3

Ετικέτες Τροφίμων
Ψυχοκοινωνικοί και Βιολογικοί Συντελεστές
στην Ανάπτυξη της Παχυσαρκίας



σελ. 4-5

Καταπολέμηση των κρυολογημάτων



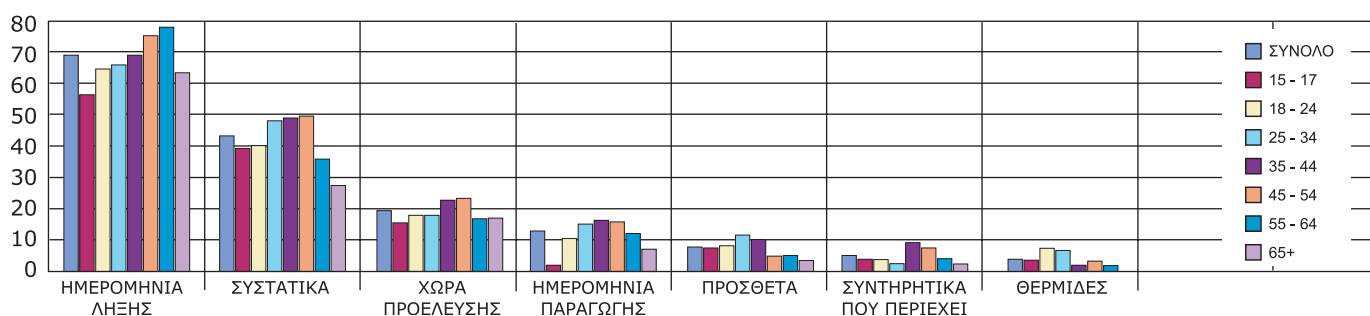
σελ. 6-7

Τα Νέα του Ιδρύματος



σελ. 8

Περιοχή



Σχήμα 1. Τι διαβάζουν οι καταναλωτές στις ετικέτες των τροφίμων (ανάλυση με βάση την ηλικία).

σύμφωνα πάλι με τις δηλώσεις τους, πρόκειται για θέματα που τους απασχολούν σε μεγάλο βαθμό.

Η ανάλυση του παραπάνω αποτελέσματος με βάση το φύλο των ερωτηθέντων δεν έδειξε αξιοσημείωτη διαφοροποίηση μεταξύ γυναικών και ανδρών, με τις γυναίκες, όμως, να διαβάζουν λίγο περισσότερο όλες τις πληροφορίες που αναγράφονται στις συσκευασίες. Μόνο στην πληροφορία που αφορά στα συστατικά των τροφίμων παρατηρείται διαφοροποίηση μεταξύ των δύο φύλων, με το ποσοστό να ανέρχεται στο 49,1% για τις γυναίκες έναντι 37,3% για τους άνδρες.

Πίνακας 1. Τι διαβάζουν οι καταναλωτές στις ετικέτες των τροφίμων.

| Πληροφορίες | % (ποσοστό ερωτηθέντων) |
|-------------------------------------|-------------------------|
| Ημερομηνία Λήξης | 68,9 |
| Συστατικά | 43,2 |
| Χώρα Προέλευσης | 19,4 |
| Ημερομηνία Παραγωγής | 12,9 |
| Πρόσθετα-E Numbers | 7,8 |
| Συντηρητικά που περιέχει | 5,1 |
| Θερμίδες | 3,9 |
| Λιπαρά που περιέχει | 3,1 |
| Διατροφικά στοιχεία/Θρεπτικές αξίες | 1,1 |
| Τιμή | 1,0 |

Στο Σχήμα 1 φαίνεται η περαιτέρω ανάλυση του ίδιου αποτελέσματος με βάση την ηλικία των ερωτηθέντων. Συγκεκριμένα, οι νέοι ηλικίας 15-17 ετών διαβάζουν λιγότερο συχνά την ημερομηνία λήξης των προϊόντων σε σχέση με όλες τις άλλες ηλικιακές ομάδες. Η ημερομηνία λήξης, πάντως, αποτελεί το στοιχείο εκείνο που δηλώνεται ότι διαβάζεται συχνότερα από όλες τις ομάδες (ανάλυση με βάση το φύλο, την ηλικία και τη γεωγραφική περιοχή κατοικίας). Τέλος, αξίζει να σημειωθεί ότι, βάσει των αποτελεσμάτων της ποιοτικής έρευνας που διεξαγάγαμε, οι ερωτηθέντες έχουν διαμορφώσει μια πολύ αρνητική εικόνα για τα πρόσθετα ενός τροφίμου, και ιδιαίτερα τα συντηρητικά, θεωρώντας ότι δεν έχουν καμία σχέση με τα αντίστοιχα προϊόντα που χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν για τον ίδιο σκοπό. Παρ' όλα αυτά, μόλις το 5,1% των ερωτηθέντων δηλώνει αυθόρμητα ότι στα συστατικά ενός τροφίμου διαβάζει την πληροφορία που αφορά στα συντηρητικά (το ποσοστό αυτό φθάνει στο

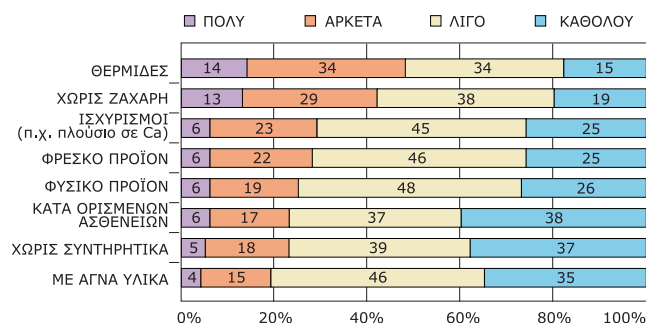
9,2% στις ηλικίες 35-44 ετών και στο 7,5% στις ηλικίες 45-54 ετών).

Στην ερώτησή μας σχετικά με τον βαθμό ενημέρωσης των ερωτηθέντων για τις θερμίδες που περιέχει ένα τρόφιμο που καταναλώνουν, το 34% των ερωτηθέντων απάντησε ότι θεωρεί τον εαυτό του αρκετά έως πολύ ενημερωμένο. Οι γυναίκες, όπως ήταν αναμενόμενο, φαίνεται να είναι πιο ενημερωμένες σε σχέση με τους άνδρες (42,4% έναντι 25,4% για τους άνδρες). Ανάλυση με βάση την περιοχή κατοικίας έδειξε ότι το χαμηλότερο ποσοστό των ερωτηθέντων που δήλωσαν αρκετά έως πολύ ενημερωμένοι σχετικά με τις θερμίδες των γευμάτων τους παρατηρήθηκε στις αγροτικές περιοχές (27%).

Στην ερώτησή μας σχετικά με το αν η συσκευασία παρέχει τις πληροφορίες που χρειάζεται ο καταναλωτής, 4 στους 10 ερωτηθέντες (40%) απάντησαν ότι συμφωνούν αρκετά έως πολύ. Για τα άτομα ηλικία άνω των 65 ετών, το ποσοστό αυτό μειώνεται, φτάνοντας στο 30%.

Πόσο εμπιστεύονται, όμως, οι ερωτηθέντες τις πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων;

Λιγότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες δήλωσαν ότι εμπιστεύονται αρκετά έως πολύ τις αναγραφόμενες στη συσκευασία πληροφορίες που αφορούν στις θερμίδες (Σχήμα 2) και περίπου 4 στους 10 δήλωσαν ότι εμπιστεύονται την πληροφορία ότι ένα προϊόν δεν περιέχει ζάχαρη. Τέλος, λιγότεροι από 3 στους 10 δήλωσαν ότι εμπιστεύονται διάφορους διατροφικούς ισχυρισμούς (π.χ. ότι ένα προϊόν είναι πλούσιο σε κάποιο θρεπτικό συστατικό) ή



Σχήμα 2. Βαθμός εμπιστοσύνης των καταναλωτών ως προς τις ανωτέρω πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες των τροφίμων.

πληροφορίες, όπως ότι ένα προϊόν είναι φρέσκο ή φυσικό ή ότι δεν περιέχει συντηρητικά κ.ά., ενώ για τις περισσότερες από τις παραπάνω πληροφορίες υπάρχει αυστηρό νομοθετικό πλαίσιο.

Γιατί οι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι χρειάζονται ενημέρωση, αλλά, παρ' όλα αυτά, δεν διαβάζουν τις, αρκετές φορές πολυάριθμες, πληροφορίες που αναγράφονται στις ετικέτες; Γιατί οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες θεωρούν ότι οι συσκευασίες δεν περιέχουν την πληροφορία που χρειάζονται;



Οι περισσότεροι ερωτηθέντες δήλωσαν ότι δεν κατανοούν τη «γλώσσα» των ετικετών.

σεις, οι καταναλωτές διαβάζουν ορισμένες πληροφορίες που τους αφορούν και τους ενδιαφέρουν περισσότερο. Για παράδειγμα, οι γυναίκες που ακολουθούν κάποια δίαιτα ή έχουν κάποιο πρόβλημα υγείας ελέγχουν τις θερμίδες, το λίπος και τη ζάχαρη που περιέχει ένα τρόφιμο. Οι μητέρες, αντίστοιχα, ελέγχουν τα θρεπτικά συστατικά, τις βιταμίνες, τα ανόργανα στοιχεία

και τα ιχνοστοιχεία των τροφίμων που δίνουν στα παιδιά τους, κ.λπ.

Τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας που διεξαγάγαμε έδωσαν απαντήσεις σε πολλά από τα παραπάνω ερωτήματα. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι υπάρχει σύγχυση στο μυαλό των καταναλωτών σχετικά με τους όρους που χρησιμοποιούνται στις συσκευασίες των τροφίμων. Πολλοί από τους ερωτηθέντες έχουν λανθασμένη αντίληψη σχετικά με το τι είναι τα πρόσθετα, και πιο συγκεκριμένα, τι είναι τα συντηρητικά, οι χρωστικές, κ.ά. Οι ονομασίες που χρησιμοποιούνται στις συσκευασίες για πολλά πρόσθετα είναι άγνωστες και ακατανόητες ή, στην καλύτερη των περιπτώσεων, δυσνόητες. Η χρήση του Ε-αριθμού, που αντιστοιχεί σε κάθε πρόσθετο αντί για το πραγματικό του όνομα, το κατατάσσει, πολλές φορές, στο μυαλό των ερωτηθέντων ως ύποπτο και όχι ως επιτρεπόμενο από την Ευρωπαϊκή Ένωση συστατικό.

«Ποιος είναι ο λόγος, λοιπόν, να διαβάζουν οι καταναλωτές τις ετικέτες, αν δεν τις κατανοούν;»

Η παραπάνω φράση διατυπώθηκε από τους ίδιους τους ερωτηθέντες. Η πολύπλοκη για τους απλούς καταναλωτές «γλώσσα των ετικετών» φαίνεται να αποτελεί μία από τις αιτίες που τους οδηγεί να παραιτούνται της προσπάθειας να διαβάζουν τις πληροφορίες που αναγράφονται σε αυτές, με αποτέλεσμα τελικά να αδιαφορούν γι' αυτές. Στοιχεία, όμως, όπως η ημερομηνία λήξης ενός προϊόντος, ελέγχονται σε μεγάλο βαθμό από τους καταναλωτές, καθώς είναι κατανοητά και άμεσα συνδεδεμένα με την ασφάλειά τους. Επιπλέον, σε ειδικές κάθε φορά περιπτώ-

Δεδομένης της υπάρχουσας νομοθεσίας, που απαιτεί, για παράδειγμα, τη χρήση συγκεκριμένων όρων στην αναγραφή των συστατικών των τροφίμων, είναι πολύ σημαντικό να εκπαιδευτεί ο καταναλωτής να διαβάζει τις ετικέτες των τροφίμων και να κατανοεί βασικές διατροφικές έννοιες, ώστε να μπορεί να κάνει τις δικές του επιλογές. Βασικός στόχος θα πρέπει να είναι οι ετικέτες να βοηθούν τον καταναλωτή να επιλέγει τα προϊόντα εκείνα που πραγματικά θέλει να καταναλώσει και να αποφεύγει όσα προϊόντα ενδέχεται να τον βλάψουν.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση, πάντως, κινείται προς αυτήν την κατεύθυνση, διαμορφώνοντας προτάσεις και νομοθεσίες που προστατεύουν ακόμα περισσότερο τον καταναλωτή, τόσο όσον αφορά σε θέματα ασφάλειας του τροφίμου όσο και σε θέματα παραπλάνης του από διατροφικούς ισχυρισμούς χωρίς υπόσταση.

➤ Ταυτότητα Έρευνας

- ✓ Η έρευνα έγινε από 25/1/2006-7/2/2006
- ✓ Είναι ποσοτική με προσωπικές τηλεφωνικές συνεντεύξεις
- ✓ Έχει δείγμα **1300** ατόμων άνω των 15 ετών, αντιπροσωπευτικό του ελληνικού πληθυσμού ως προς: το φύλο, την ηλικία (15+), τη γεωγραφική περιοχή (Αθήνα/Θεσσαλονίκη/Αστικές/Ημιαστικές/Αγροτικές περιοχές)

Εταιρεία Ερευνών: **MRB HELLAS S.A.**

Γίνε δωρεάν συνδρομητής στο "Περί Διατροφής"

Τριμηνιαία περιοδική έκδοση του Ιδρύματος ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ

Μπορείς να γίνεις συνδρομητής και μέσω της ιστοσελίδας του Ιδρύματος, www.iad.gr

Εάν θέλετε να λαμβάνετε δωρεάν το "Περί Διατροφής", τηλεφωνήστε μας στο 211-349 4483 ή γράψτε μας στη διεύθυνση, Ζηρίδη 10, 151 23 Μαρούσι, ή στείλτε μας Fax στο 211 349 4128, αναφέροντας το ονοματεπώνυμό σας, την ειδικότητά σας, τα στοιχεία σας (διεύθυνση, περιοχή, τηλέφωνο), καθώς και τον τρόπο που θέλετε να λαμβάνετε το περιοδικό (ταχυδρομικά ή ηλεκτρονικά ή/και τα δύο).



Ψυχοκοινωνικοί & Βιολογικοί Συντελεστές στην Ανάπτυξη της Παχυσαρκίας

(δεύτερο μέρος)

ΜΠΕΡΓΙΑΝΝΑΚΗ-ΔΕΡΜΙΤΖΑΚΗ Ι.Δ.

Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών & Επιστημονική συνεργάτιδα στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής - Ε.Π.Ι.Ψ.Υ

Η τροφή, όπως αναφέραμε και στο πρώτο μέρος του άρθρου, δεν συνδέεται μόνο με λόγους επιβίωσης, αλλά και με συναισθηματικούς παράγοντες. Πολλές φορές το άτομο διαπιστώνει ότι δεν μπορεί να πειδαρχήσει στη λήψη συγκεκριμένης ποιότητας και ποσότητας τροφής. Αυτό συμβαίνει, διότι υπάρχουν κάποιες βιοχημικές ουσίες του εγκεφάλου, που ονομάζονται νευρομεταβιβαστές. Οι εν λόγω ουσίες επηρεάζουν και επηρεάζονται συγχρόνως από τη λήψη τροφής.

Οι κυριότεροι νευρομεταβιβαστές που εμπλέκονται άμεσα στη λήψη τροφής είναι τριών ειδών: η σεροτονίνη, οι ενδορφίνες και η ντοπαμίνη.

Η **σεροτονίνη** εμπλέκεται παντού. Είναι η βιοχημική/βιολογική "Λυδία λίθος". Εκτός από τον σημαντικότερο ρόλο που διαδραματίζει στην κατάθλιψη, φαίνεται ότι είναι ένας από τους σημαντικότερους συντελεστές στη διευθέτηση της όρεξης. Η σεροτονίνη συντελεί στην επίτευξη της ηρεμίας, της ειρήνης και της ικανοποίησης του ατόμου. Η προσφερόμενη δίαιτα επηρεάζει τα επίπεδα της σεροτονίνης στο αίμα και στον εγκέφαλο και, μάλιστα, άμεσα. Οι υδατάνθρακες αυξάνουν στον εγκέφαλο τις συγκεκριμένες αμινοξέες του αμινοξέος, γνωστού ως τρυπτοφάνη, που είναι πρόδρομη και παραγωγική ουσία της σεροτονίνης.

Συνεπώς, δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι τα άτομα, τα οποία έχουν κακή διάθεση, καταναλώνουν αυθόρμητα εκείνη τη στιγμή κάτι γλυκό. Στο σημείο αυτό, όμως, βρίσκεται και η μεγάλη παγίδα. Ενώ προς στιγμή η κατανάλωση γλυκών ικανοποιεί την ηρεμία μέσω της αύξησης της σεροτονίνης σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου, η επακόλουθη άμεση αύξηση της ινσουλίνης ακυρώνει αυτή την αύξηση και μειώνει το σάκχαρο. Αυτή η διαδικασία είναι χαρακτηριστικό παράδειγμα ενός φαύλου κύκλου, όπου, προκειμένου να επιτευχθούν εκ νέου υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ορισμένα άτομα οδηγούνται σε μια φρενίτιδα κατανάλωσης γλυκών, ενισχύοντας κατ' αυτόν τον τρόπο μακροπρόθεσμα την ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

Επιπλέον, η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων τροφής ή η αυξημένη κατανάλωση γλυκών προκαλούν αναδρομικά σημαντική αύξηση του άγχους για λόγους τόσο βιοχημικούς όσο και κοινωνικούς. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται άσχημα όταν καταναλώσουν πολλά γλυκά ή όταν συνειδητοποιήσουν ότι έχουν φάει πολύ, διότι τους δημιουργείται η εντύπωση ότι έχουν χάσει τον αυτοέλεγχό τους, με αποτέλεσμα να αυξάνουν οι ενοχές. Όλα αυτά συντελούν στην πρόκληση μιας καταθλιπτικής αντίδρασης, η οποία με τη σειρά της προκαλεί την αυξημένη λήψη γλυκών, κυρίως σοκολατούχων.

Το δεύτερο είδος νευρομεταβιβαστών περιλαμβάνει τις **ενδορφίνες**. Οι ενδορφίνες είναι πολύ δυνατά ενδογενή οπιούχα, δηλαδή παράγωγα του οπίου, και προκαλούν εντονότατη ικανοποίηση, καθώς μειώνουν τον πόνο. Βέβαια, ο ρόλος των ενδορφινών διερευνάται συνεχώς, αλλά φαίνεται ότι εμπλέκονται, εκτός από την πρόκληση ικανοποίησης και μείωσης του πόνου, στη συνήθεια του καπνίσματος, στη λήψη τροφής και σχεδόν σε όλες τις απολαύσεις του ανθρώπου.



Έρευνες έδειξαν ότι η κατανάλωση του συνδυασμού σακχάρων και λίπους παράγει ενδορφίνη. Επιπλέον, οι τροφές που είναι πλούσιες σε λίπη και υδατάνθρακες, εκτός από τις ενδορφίνες, αυξάνουν και τη σεροτονίνη. Η σοκολάτα είναι το καταλληλότερο προϊόν για την αύξηση αυτών των ουσιών, διότι περιέχει σε επαρκή ποσότητα σάκχαρο, λίπη, αλλά και φενυλαιθυλαμίνη, που είναι μια ουσία πρόδρομη των ενδορφινών. Κατ' αυτόν τον τρόπο, αποτελεί τον ευκολότερο και αμεσότερο τρόπο για την άμεση απόκτηση καλής διάθεσης.

Όπως έχει ήδη αναφερθεί, ο εγκέφαλος εγκαθιστά εξαιρετική μνήμη για ουσίες που του έχουν προκαλέσει θετικά αποτελέσματα και ακολουθεί τυφλά και ανταντακλαστικά τον ευκολότερο δρόμο ή το ευκολότερο μονοπάτι που τον οδήγησε σε αυτό το αποτέλεσμα. Έτσι, όταν το άτομο είναι «στρεσαρισμένο» ή όταν το άτομο έχει άγχος ή/και κα-

ταθλιπτική διάθεση, μπορεί να καταναλώσει ή να έχει την ανάγκη κατανάλωσης «σοκολάτας». Πολλοί δε άνθρωποι πριν κοιμηθούν τρώνε έστω και ένα μικρό κομματάκι σοκολάτας.

Η **ντοπαμίνη** είναι ο τρίτος νευρομεταβιβαστής, ο οποίος αυξάνει την εγρήγορση και, για μερικούς ερευνητές, βρίσκεται σε πολύ μεγάλη ποσότητα σε τροφές πλούσιες σε λεύκωμα, όπως κρέας, αβγά, ψάρια και γαλακτοκομικά. Αυτές, όμως, οι τροφές μειώνουν τα επίπεδα της σεροτονίνης. Και σε αυτήν, δηλαδή, την περίπτωση έχουμε έναν φαύλο κύκλο. Συνεπώς, και σε αυτό το σημείο θα πρέπει να συνηγορήσουμε στη λεγόμενη συνδυασμένη διατροφή, όπου πραγματικά συνυπάρχουν εξισορροπημένα όλα τα είδη των τροφίμων.

Καταστάσεις που προκαλούν δυσφορία στον εγκέφαλο

Καθημερινά, βιολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες μετατοπίζουν τις ισορροπίες των νευρομεταβιβαστών στον εγκέφαλο. Αρκετοί από αυτούς εμπλέκονται και επηρεάζουν την ποσότητα και την ποιότητα της προσλαμβανόμενης τροφής, αλλά και τη συμπεριφορά του ατόμου που αφορά σε αυτήν την κατανάλωση. Τις περισσότερες φορές το άτομο δεν αντιλαμβάνεται αυτές τις διακυμάνσεις, ο εγκέφαλος, όμως, ανά πάσα στιγμή προσπαθεί να αποκαταστήσει την προτέρα ηρεμία και ισορροπία του.

Το στρες, ο φόβος και ο θυμός αυξάνουν το νευροπεπίδιο Υ, το οποίο με τη σειρά του αυξάνει τη σεροτονίνη, η οποία, όπως έχει ήδη αναφερθεί, αυξάνει την κατανάλωση των υδατανθράκων και, μάλιστα, αυτών που επιβαρύνουν τον οργανισμό.

Μια κατάσταση που προκαλεί δυσφορία στον εγκέφαλο είναι και η ελαφριά καθημερινή κατάθλιψη, που δεν αποτελεί μια κλινική παθολογική οντότητα, αλλά που, με τη σειρά της, μειώνει τη σεροτονίνη και οδηγεί σε αύξηση της κατανάλωσης υδατανθράκων.

Η μειωμένη αυτοεκτίμηση, φαινόμενο που παρατηρείται όλο και πιο συχνά στις μέρες μας, λόγω του ότι η κοινωνία μας απαιτεί πολύ περισσότερα από το άτομο σε πολύ μικρότερο χρόνο, είναι μία από τις καταστάσεις που προκαλούν δυσφορία στον εγκέφαλο. Και αυτή η κατάσταση προκαλεί μείωση της σεροτονίνης με επακόλουθη αύξηση της ανάγκης για κατανάλωση υδατανθράκων.

Άλλοι ενδογενείς παράγοντες που προκαλούν διαταραχές στη διάθεση

Εκτός των ανωτέρω, υπάρχουν και άλλοι ενδογενείς παράγοντες, που είναι ανεξάρτητοι από τη θέληση και τη συμπεριφορά του ατόμου και που έχουν την ίδια επίπτωση στους νευρομεταβιβαστές. Συγκεκριμένα:

- ❑ Η μείωση των οιστρογόνων στις γυναίκες-ιδιαίτερα κατά την κλιμακτήριο-μειώνει τη σεροτονίνη, προκαλώντας αύξηση της κατανάλωσης υδατανθράκων, αλλά και λίπους, διότι από το λίπος είναι δυνατόν να λάβει η γυναίκα τα «χαμένα» οιστρογόνα.
- ❑ Η «εποχιακή συναισθηματική κατάθλιψη ή SAD» μειώνει τη σεροτονίνη, αυξάνοντας και αυτή σημαντικά την κατανάλωση υδατανθράκων. Η κλινική εικόνα χαρακτηρίζεται από την υπερβολική αύξηση κατανάλωσης γλυκών, ιδιαίτερα κατά την έναρξη του φθινοπώρου ή τον χειμώνα.
- ❑ Δίαιτες που συνιστούν την υπερβολική κατανάλωση πρωτεϊνών αυξάνουν τη ντοπαμίνη, μειώνουν τη σεροτονίνη και αυξάνουν και αυτές με τη σειρά τους την ανάγκη για κατανάλωση υδατανθράκων.

Αντιμετώπιση

Όπως ήδη αναφέρθηκε, όλα αυτά τα συναισθήματα, όπως το άγχος, το στρες, ο θυμός, η δυσαρέσκεια, είναι καθημερινά και αναπόφευκτα. Όταν, λοιπόν, μετά από τη μείωση της σεροτονίνης, που θα συμβεί πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, ο εγκέφαλος φωνάζει «φάε, φάε, θέλω να ηρεμήσω και να ξαναβρώ την

ισορροπία μου», τότε θα πρέπει το άτομο να προσπαθήσει, κατ' αρχάς συνειδητά, να μην επιτρέψει την εγκατάσταση κάποιων εσφαλμένης νευρομεταβιβαστικής διαδρομής και, εν συνεχεία, εάν αυτή υπάρχει, να προσπαθήσει να ανατρέψει αυτό που κάποτε είχε επιτρέψει να εγκατασταθεί. Βέβαια, η γνώση των βιολογικών και ψυχολογικών μηχανισμών δεν επαρκεί από μόνη της για να αλλάξει τον προγραμματισμό στον εγκέφαλο. Υπάρχουν κάποιες απλές μέθοδοι τροποποίησης της συμπεριφοράς, που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην τήρηση ενός διατροφικού προγράμματος, το οποίο έχει προταθεί από επαγγελματίες της διατροφής. Μερικές τέτοιες απλές μέθοδοι είναι η σωματική άσκηση, περίπου τριάντα λεπτά την ημέρα, το χαλαρωτικό μασάζ, το ευχάριστο διάβασμα, ο διαλογισμός, η ευχάριστη και δημιουργική φαντασίωση, η χαλαρωτική μουσική, το χαλαρωτικό μπάνιο, η κοινωνική συντροφιά, η προσευχή, τα χόμπι κ.ά.

Εν κατακλείδι, θα πρέπει να τονιστεί ότι είναι σημαντικό να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματά μας, αρνητικά ή θετικά, και να εξουδετερώνουμε το στρες και τις ψυχοπίεσεις με ουσιαστικές μεθόδους και όχι με τη λήψη αλόγιστης και άχρηστης τροφής. 📖



«Υπάρχουν κάποιες απλές μέθοδοι τροποποίησης της συμπεριφοράς, που θα μπορούσαν να βοηθήσουν στην τήρηση ενός διατροφικού προγράμματος»

FOODTODAY

EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL NEWSLETTER

Καταπολέμηση των κρυολογημάτων

Πολύ σπάνια κατορθώνουμε να περάσουμε τον χειμώνα χωρίς να κρυολογήσουμε ούτε μία φορά. Ωστόσο, οι έρευνες δείχνουν πλέον ότι η σωστή διατροφή μπορεί να μας βοηθήσει να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας σύστημα, ώστε το σώμα μας να καταπολεμά αποτελεσματικά τα κρυολογήματα.

Μέχρι σήμερα, οι μόνες αγωγές κατά των κρυολογημάτων που είχε να σας προτείνει ο γιατρός ή ο φαρμακοποιός σας είχαν ως στόχο την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων, δηλαδή του ερεθισμένου λαιμού, του συναχιού ή του μπουκώματος, του βήχα, του φταρνίσματος και της επακόλουθης αύπνιας. Πολύ σπάνια λαμβάνετε συμβουλές σχετικά με τη διατροφή, για τον απλό λόγο ότι δεν υπάρχουν επαρκή στοιχεία που να απορρέουν από επιστημονικές έρευνες και να υποδεικνύουν ποια τρόφιμα μπορεί να σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε τον ιό, αφού έχει εισβάλει για τα καλά στον οργανισμό σας.

Η μόνη όμως εξαίρεση στον κανόνα αυτό είναι η αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης C. Μολονότι δεν έχει αποδειχθεί πέραν κάθε αμφιβολίας, υπάρχουν ενδείξεις ότι η χορήγηση μεγάλων ποσοτήτων βιταμίνης C, αμέσως μόλις εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα του κρυολογήματος, μπορεί να είναι ωφέ-

λιμη. Παρατηρήθηκε ότι, για ορισμένους ανθρώπους, η λήψη 500-1000 mg βιταμίνης C ημερησίως ενδέχεται να βοηθά στον μετριασμό της σοβαρότητας και, πιθανώς, της διάρκειας του κρυολογήματος. Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό οφείλεται στη δράση της βιταμίνης C στο αίμα, η οποία αυξάνει τα επίπεδα ιντερφερόνης και, κατά συνέπεια, προστατεύει τα κύτταρα από την επίθεση που δέχονται από τους ιούς.

Η πρόσληψη βιταμίνης C μπορεί να αυξηθεί μέσω της κατανάλωσης εσπεριδοειδών, ακτινιδίων, ντομάτας, πιπεριάς, φραγκοστάφυλου, φράουλας, πράσινων φυλλωδών λαχανικών και εξωτικών φρούτων, όπως η γκουάβα, καθώς και ορισμένων τροφών που έχουν εμπλουτιστεί με βιταμίνη C.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι η πρόληψη είναι μάλλον καλύτερη από τη θεραπεία. Παρατηρήθηκε ότι ηλικιωμένοι στους οποίους χορηγούνταν συμπλήρωμα διατροφής που



Τροφές που περιέχουν βιταμίνη C, βιταμίνη E, β-καροτένιο, ψευδάργυρο και σελήνιο.

| Προτεινόμενες Τροφές | |
|----------------------|--|
| Βιταμίνη C | Εσπεριδοειδή, ακτινίδια, ντομάτες, πιπεριές, γκουάβα, φραγκοστάφυλο, φράουλες |
| Βιταμίνη E | Αμύγδαλα, φουντούκια, ηλιόσποροι, γλυκοπατάτες, ηλιέλαιο, φυτό σιταριού και έλαιο φύτρου σιταριού, αβοκάντο |
| Β-καροτένιο | Καρότα, γλυκοπατάτες, κολοκύθες, γκουάβα, μάνγκο, βερίκοκα, κόκκινες πιπεριές, ντομάτες, σκούρα πράσινα λαχανικά |
| Ψευδάργυρος | Οστρακοειδή, κόκκινο κρέας, φυτό σιταριού, ολικής αλέσεως ψωμί και δημητριακά για πρωινό |
| Σελήνιο | Φιστίκια Βραζιλίας, ηλιόσποροι, μύδια, τόνος κονσέρβας σε λάδι, μπακαλιάρος, νεφρά |

περιείχε 20 mg ψευδάργυρο, 100 μg σελήνιο, 15 mg βιταμίνη E και 6 mg β-καροτένιο, προσβάλλονταν λιγότερο συχνά από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος. Είναι πιθανόν ένα διαιτολόγιο που παρέχει ικανοποιητικές και τακτικές δόσεις τέτοιων βιταμινών και ανόργανων στοιχείων να δράσει προστατευτικά για το σύνολο του πληθυσμού.

Δεν είναι, όμως, μόνον οι βιταμίνες και τα ανόργανα στοιχεία που μπορεί να αποδειχθούν πολύτιμοι σύμμαχοι κατά των λοιμώξεων. Οι βοτανολόγοι διαφημίζουν εδώ και καιρό τα οφέλη της κατανάλωσης σκόρδου κατά των ιώσεων. Εικάζεται ότι η ιδιότητα αυτή του συγκεκριμένου τροφίμου οφείλεται στα φυσικά συστατικά του. Το εκχύλισμα εχινάκας, με τη μορφή σταγόνων ή κάψουλας, επίσης, θεωρείται πολύτιμο κατά των ιώσεων.

Ενώ ορισμένα θρεπτικά συστατικά φαίνεται ότι ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα, το άγχος φαίνεται να επιδρά στη μείωση ορισμένων βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Ο συνδυασμός της υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής, που περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά, με τη σωστή ισορροπία άσκησης και ύπνου φαίνεται ότι αποτελεί καλή στρατηγική για όσους θέλουν να προετοιμαστούν για τη μάχη κατά των κρυολογημάτων.

Βιβλιογραφία

1. Paul Knipschild: Systemic Reviews: *Vitamin C and the common cold*. BMJ; 309:719-21, 1994.
2. Carr AB et al: *Vitamin C and the common cold: Using identical twins as controls*. Med J Aust 2:411-12, 1981.
3. Gerber WF et al: *Effect of ascorbic acid, sodium salicylate, and caffeine on the serum interferon level in response to viral infection*. Pharmacology 13 (3): 228-33, 1975.
4. Mary Ann Johnson et al: *Micronutrient Supplementation and Infection in Institutionalized Elders*, Nutr. Re, vol.55, No.11, 400-404.
5. Berdanier CD: *The many faces of stress*, Nutr.Today 22 (2):12,1987.
6. Ross AC: *Vitamin A and protective immunity*, Nutr.Today 27(4):18,1992.

Το παρόν άρθρο, που αποτελεί μετάφραση και προσαρμογή στα ελληνικά δεδομένα άρθρου που δημοσιεύθηκε στο "FOODTODAY" το 1999, είναι προσφορά για το ελληνικό κοινό από το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ. Το "FOODTODAY" εκδίδεται από το EUFIC (European Food Information Council), με σκοπό να παρέχει στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, στους εκπαιδευτικούς φορείς, στους επαγγελματίες της υγείας και στους διαμορφωτές της κοινής γνώμης επιστημονικές πληροφορίες σχετικά με θέματα υγείας, διατροφής, ασφάλειας τροφίμων και νέες μεθόδους παραγωγής, επιτρέποντάς τους να τις επικοινωνούν στο ευρύ κοινό.

Γιατί το πρωινό είναι τόσο σημαντικό;



Υπάρχουν αρκετοί λόγοι για τους οποίους συνιστάται η λήψη πρωινού. Τα πιο σημαντικά επιστημονικά ευρήματα μέχρι σήμερα δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού επηρεάζει τις διαδικασίες που σχετίζονται με τη μνήμη, καθώς επίσης και με τη διαχείριση πολύπλοκων πληροφοριών.

Από έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί σε παιδιά, οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα παιδιά που δεν κατανάλωναν πρωινό, έκαναν περισσότερα λάθη σε εξετάσεις που απαιτούσαν την επίλυση προβλημάτων, απ' ό,τι τα παιδιά που κατανάλωναν πρωινό. Νεαροί ενήλικες που δεν κατανάλωναν πρωινό παρουσίασαν χειρότερες επιδόσεις από τους ενήλικες που έφαγαν κάτι πριν δώσουν τις ίδιες εξετάσεις.

Φαίνεται ότι το πρωινό έχει αυτή την επίδραση, λόγω της ικανότητάς του να αυξάνει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η οποία, με τη σειρά της,



αυξάνει έναν μεταβιβαστή στον εγκέφαλο, που ονομάζεται ακετυλοχολίνη.

Συνεπώς, το πρωινό έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη **συγκέντρωση**, την **ικανότητα επίλυσης προβλημάτων**, τη **νοητική επίδοση**, τη **μνήμη** και τη **διάθεση**. Επιπλέον, η παράλειψη γευμάτων συχνά οδηγεί σε υπερφαγία αργότερα, κατά τη διάρκεια της ημέρας, και η υπερβολική αίσθηση της πείνας σε έλλειψη ελέγχου και διαταραγμένο αίσθημα κορεσμού (δηλαδή είναι δύσκολο να αναγνωρίσουμε το πότε έχουμε χορτάσει).

Το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει σε πρόσληψη μεγαλύτερης ποσότητας θερμίδων από αυτές που θα προσλαμβάνναμε, εάν καταναλώνναμε ένα κατάλληλο πρωινό. Στην πραγματικότητα, είναι ευκολότερο να ελέγχει κάποιος το βάρος του, καταναλώνοντας, με μεγαλύτερη συχνότητα, μικρότερα γεύματα και snacks.

Πηγή: EUFIC

Τα Νέα του Ιδρύματος

Για πρώτη φορά μαζί στην Ελλάδα 8 διακεκριμένοι καθηγητές & συνεργάτες του Πανεπιστημίου του HARVARD

31 Μαρτίου 2007



Διατροφή & Μεταβολισμός

«Η Μεσογειακή Διατροφή στον 21^ο αιώνα»

Το Ίδρυμα, στο πλαίσιο του οράματός του για εκπαίδευση των ειδικών της Υγείας και της Διατροφής, φιλοξένησε οκτώ, διεθνούς κύρους επιστήμονες στο σεμινάριο με τίτλο «Σεμινάριο Διατροφής και Μεταβολισμού του Harvard-Η Μεσογειακή διατροφή στον 21^ο αιώνα», που διοργάνωσε με μεγάλη επιτυχία στις 31 Μαρτίου 2007.

Ομιλητές του σεμιναρίου ήταν Καθηγητές και συνεργάτες της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Harvard των ΗΠΑ.

Το σεμινάριο, που απευθυνόταν στους επαγγελματίες της υγείας και της διατροφής, είχε ως στόχο να μεταφέρει τις τελευταίες επιστημονικές εξελίξεις σχετικά

με την επίδραση της διατροφής και της σωματικής δραστηριότητας στην πρόληψη και τη θεραπεία ασθενειών, όπως η υπέρταση, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η υπερλιπιδαιμία κ.ά.

Την επιστημονική επιμέλεια του σεμιναρίου είχε αναλάβει ο επιστημονικός συνεργάτης του Ιδρύματος, Δρ. Χρήστος Μαντζώρος.

www.iad.gr

Ιστοσελίδα ΙΑΔ



Το Ίδρυμα εγκαινίασε πρόσφατα στην ιστοσελίδα του μια νέα κατηγορία πληροφόρησης σε θέματα διατροφής και υγείας, υπό τον τίτλο:

«Ερωτήσεις Καταναλωτών»

Στόχος μας είναι να εμπλουτίζουμε συνεχώς την ιστοσελίδα μας, δίνοντας απαντήσεις σε ερωτήσεις που συχνά απασχολούν και προβληματίζουν πολλούς από εμάς.

Το Coolfood, η διαδραστική ιστοσελίδα του Ιδρύματος για τα παιδιά, έχει λάβει **έγκριση** από το **Υπουργείο Παιδείας** για χρήση του ως εκπαιδευτικό υλικού σε όλες τις διευθύνσεις πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης.



Η ιστοσελίδα του Ιδρύματος είναι προσβάσιμη από ΑμεΑ (Άτομα Με Ειδικές Ανάγκες).

Το "Περί Διατροφής" είναι ιδιοκτησία του Ιδρύματος ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ. Το Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ είναι ένας ανεξάρτητος, κοινωφελής, μη κερδοσκοπικός οργανισμός με όραμα να συμβάλλει στη βελτίωση της διατροφής όλων των Ελλήνων, μέσα από πρωτοβουλίες που προάγουν την επιστημονική έρευνα, την κατάρτιση της γνώσης, τη διάχυση της πληροφόρησης και την εκπαίδευση του κοινού και των ειδικών. Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, η αναπαραγωγή-ολική, μερική ή περιληπτική, ή κατά παράφραση-, η διασκευή απόδοσης του περιεχομένου του εντύπου "Περί Διατροφής" με οποιονδήποτε τρόπο χωρίς την έγγραφη άδεια του εκδότη, σύμφωνα με τον Νόμο 2121/1993 και τους κανόνες του Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Εκδότης: Διονύσης Νικολάου, Ζηρίδη 10, 151 23 Μαρούσι **Αρχισυντάκτης:** Φλώρα Μαγκανάρη, Ζηρίδη 10, 151 23 Μαρούσι

Βοηθεί Αρχισυντάκτη: Τζένη Μπόλλα-Ρούλα Σωφρονά, Ζηρίδη 10, 151 23 Μαρούσι **Επιμέλεια Έκδοσης:** Τζένη Μπόλλα, Ζηρίδη 10, Μαρούσι

Εκδοτική Παραγωγή: Excess, Κολοκοτρώνη 44, 105 60 Αθήνα

Ιδιοκτήτης: Ίδρυμα ΑΡΙΣΤΕΙΔΗΣ ΔΑΣΚΑΛΟΠΟΥΛΟΣ, Ζηρίδη 10, 151 23 Μαρούσι, e-mail: info@iad.gr, http:// www.iad.gr

ISSN:1790-8353