

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Α' ΚΑΙ Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΑΙΒΑΛΙΩΤΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1η Ομάδα Μεσογειακή Διατροφή.

- 1. Αγγελοπούλου Φωτεινή**
- 2. Γκουντάνη Αθηνά**
- 3. Μηνά Φωτεινή**
- 4. Χρόμικ Καρολίνα**

2η Ομάδα Θρεπτικά Συστατικά-Διατροφική Πυραμίδα.

- 1. Αλβανός Δημήτρης**
- 2. Κότσαλης Ανδρέας**
- 3. Τόμαρας Νίκος**

3η Ομάδα .Διατροφικές Διαταραχές.

- 1. Σαγιάς Γιώργος**
- 2. Σκιάου Μαριάννα**
- 3. Τζαβάρα Κωνσταντίνα**
- 4. Τριανταφύλλου Βιβή**

4η Ομάδα Ερωτηματολόγιο-Συμπεράσματα.

- 1. Γεωργιόπουλος Βασίλης**
- 2. Ζαπάντη Ηρώ**
- 3. Μπουρή Τριανταφυλλιά**
- 4. Ρουγκάλα Κατερίνα**

5η Ομάδα Προσθετικά-Ετικέτες Τροφίμων.

- 1. Γκιοκά Στεφανία**
- 2. Γκουντάνη Αθηνά**
- 3. Καμπούρη Μαρία**

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσογειακή Διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες.

Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου.

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού.

Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής.

Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι.

Το κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα.

Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

Τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής απεικονίζονται σχηματικά με την αντίστοιχη Διατροφική Πυραμίδα. Πρόκειται για μια γραφική αναπαράσταση των ποσοτήτων των διαφόρων συστατικών της δίαιτας με τη μορφή πυραμίδας που σχεδίασε τον Ιανουάριο του 1993, μια επιτροπή πανεπιστημιακών και ερευνητών, στην Μασσαχουσέτη των ΗΠΑ

Που κάνει καλό η Μεσογειακή Διατροφή

Με τη Μεσογειακή Διατροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι.

Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης

Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Σύγχρονη μελέτη του Πανεπιστημίου του Δουβλίνου κατέληξε ότι η Μεσογειακή Διατροφή, έχει θετικά αποτελέσματα στο μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων σε ασθενείς που πάσχουν από διαβήτη τύπου

Τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής, οι θετικές της επιπτώσεις στην υγεία και τη μακροζωία, η επιστημονική ομοφωνία, οι συνεχείς αναφορές στον παγκόσμιο τύπο γι' αυτήν και η φήμη που απέκτησε σε όλο τον κόσμο προκάλεσαν αύξηση της ζήτησης των μεσογειακών προϊόντων σε όλες τις χώρες.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καθημερινά

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.
- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
- Όσπρια και ξηροί καρποί. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
- Ελαιόλαδο. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».\

- Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.
- Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.
- Λίγες φορές το μήνα
- Κρέας. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.



Η Πυραμίδα τροφίμων αναπτύχθηκε από τα Υπουργεία Γεωργίας και Υγείας των ΗΠΑ με σκοπό να χρησιμοποιηθεί ως οπτικό εργαλείο για υγιεινή διατροφή. Η Πυραμίδα βασίζεται σε επιστημονικά στοιχεία διαιτητικών προσλήψεων, θρεπτικών συστατικών σε διάφορα τρόφιμα και τρόπους επιλογής τροφίμων για διατήρηση της υγείας.

Παρατηρήσεις

Παρατηρεί κανείς πόσο μικρές ποσότητες "κόκκινου" κρέατος περιλαμβάνονται (κορυφή της πυραμίδας), σε αντίθεση με τις μεγάλες ποσότητες δημητριακών, λαχανικών και φρούτων (βάση της πυραμίδας).

Σε μετρήσεις που έγιναν στο αίμα ατόμων που ακολουθούν τη Μεσογειακή Δίαιτα βρέθηκαν οι εξής διαφορές:

1. Αυξημένες ποσότητες αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμίνες E και C)
2. Αυξημένες ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων (κυρίως α-λινολενικό οξύ) και ελαττωμένες ποσότητες ωμέγα-6.

Αυτές οι διαφορές θεωρήθηκε ότι σχετίζονται με το προστατευτικό αποτέλεσμα. Είναι αξιοσημείωτο ότι δεν υπάρχουν σαφείς διαφορές στην αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης.

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Η διατροφή είναι μαζί με τον κληρονομικό παράγοντα και το περιβάλλον οι τρεις παράγοντες από τους οποίους εξαρτάται η υγεία μας.

Η εκμάθηση των βασικών αρχών της ισορροπημένης διατροφής και η εφαρμογή τους στην καθημερινή ζωή συμβάλλουν στην πλήρη σωματική, πνευματική και ψυχική ανάπτυξη του ατόμου και απομακρύνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης διάφορων χρόνιων ασθενειών.

Οι καλές διατροφικές συνήθειες στις μικρές ηλικίες θέτουν τις βάσεις για καλή υγεία, ενώ αντίθετα οι κακές συνήθειες διατροφής δημιουργούν προβλήματα στην υγεία.

Όλοι γνωρίζουμε π.χ. ότι το παραπάνω βάρος είναι αιτία για την εμφάνιση πολλών νοσημάτων (διαβήτης, καρδιοπάθειες, υπέρταση, κ.ά.).

Γι' αυτό η συμβολή του σχολείου στην υιοθέτηση από τα παιδιά υγιεινών διατροφικών συνηθειών είναι σημαντική.

Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ

Από τότε που ήσουν μικρό παιδί άκουγες την ίδια φράση: «φάε το φαΐ σου για να μεγαλώσεις», από γονείς, γιαγιάδες ακόμα και από γιατρούς. Η αλήθεια είναι ότι είχαν δίκιο. Αυτό που τρως όμως δεν βοηθά μόνο την ανάπτυξη σου αλλά και...

- στις αθλητικές σου επιδόσεις
- στις νοηματικές σου ικανότητες
- στην διάθεση σου
- στην εμφάνιση σου
- στην υγεία σου

Με λίγα λόγια τα πάντα. Αν δεν τρως καλά, θα φανεί παντού: από τους βαθμούς σου μέχρι και την εμφάνιση σου. Επιπλέον αν είσαι μεταξύ 15 και 18 χρονών ολοκληρώνεις το τελικό στάδιο ανάπτυξης. Για τα κορίτσια, αυτό σημαίνει επιπλέον λίπος σε κάποια σημεία του σώματος, ενώ για τα αγόρια σημαίνει αύξηση μυϊκής μάζας. Αυτές οι αλλαγές, συχνά ενθαρρύνουν τα κορίτσια να κάνουν δίαιτες για να μείνουν αδύνατες, ενώ τα αγόρια να τρώνε υπερβολικά για να ικανοποιήσουν την πείνα και όρεξη τους.

Γιατί;

Όλες οι τροφές που τρώμε περιέχουν: βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λιπαρά και μέταλλα. Αυτά είναι απαραίτητα στοιχεία για την σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.

Πιο συγκεκριμένα:

1) Οι βιταμίνες ή αλλιώς συμπληρωματικές θρεπτικές ουσίες (επειδή δεν παρέχουν ενέργεια) είναι βασικές οργανικές ουσίες που χρειάζονται σε μικρές ποσότητες στον ανθρώπινο οργανισμό για να γίνουν ειδικές μεταβολικές διεργασίες, όπως π.χ. στην πήξη του αίματος, στην όραση, στην νευρομυϊκή λειτουργία, στην καλή εμφάνιση του δέρματος, σε οστικές λειτουργίες, στον σχηματισμό κυτταρικών μεμβρανών, στην αναπαραγωγή, στον σχηματισμό ορισμένων ορμονών και στην απελευθέρωση ενέργειας κ.α.

Η παρατεταμένη ανεπαρκής πρόσληψη συγκεκριμένων βιταμινών μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές επιπλοκές.

2) Οι πρωτεΐνες ανευρίσκονται σε όλους τους ζώντες ιστούς και ο ρόλος τους συνίσταται κύρια στην ανάπτυξη των ιστών και την αποκατάσταση των ιστικών βλαβών. Οι βασικές τους δομικές μονάδες είναι τα αμινοξέα. Κάθε μόριο τους σχηματίζεται κυρίως από άτομα άνθρακα, οξυγόνου και υδρογόνου. Περιέχουν ακόμα άτομα αζώτου, θείου, φωσφόρου και σιδήρου. Πηγές υψηλής ποιότητας πρωτεϊνών είναι τα αυγά, το γάλα, το κρέας, το ψάρι και τα πουλερικά.

Η συνισταμένη πρόσληψη για ενήλικες είναι 1 γραμμάριο πρωτεΐνης ανά κιλό σωματικού βάρους ημερησίως (1γρ/kg). Η μεγαλύτερη κατανάλωση δεν φαίνεται να έχει κανένα θετικό αποτέλεσμα ακόμα και σε αθλητές. Μεγαλύτερες ποσότητες μπορεί να χρειαστούν μόνο σε άτομα που ασχολούνται με αθλήματα δύναμης και επιβάρυνσης σε επίπεδο πρωταθλητισμού ή αυτά που ασκούνται πολύ έντονα. Έτσι οι επιπλέον ποσότητες πρωτεΐνης απομονώνονται, μετατρέπονται σε λίπος και αποθηκεύονται για μελλοντική παραγωγή ενέργειας. Ακόμα θα πρέπει να προσθέσουμε ότι η αυξημένη κατανάλωση πρωτεΐνης μπορεί να επιβαρύνει την λειτουργία των νεφρών και του ήπατος.

3) Οι υδατάνθρακες είναι ουσίες που σχηματίζονται από την συνένωση ατόμων άνθρακα, υδρογόνου και οξυγόνου. Χρησιμοποιούνται σαν ενεργειακές ουσίες στα μυϊκά κύτταρα, αφού μετατραπούν στην απλούστερη μορφή τους, την γλυκόζη.

Μορφές υδατανθράκων που βρίσκουμε στα τρόφιμα είναι οι μονοσακχαρίτες, οι δισακχαρίτες και οι πολυσακχαρίτες. (Η διαφορά τους έγκειται στην χημική τους δομή). Η διάσπαση όλων των σύνθετων υδατανθράκων ξεκινάει στην στοματική κοιλότητα, υπό την επίδραση της πτυαλίνης του σάλιου και συνεχίζεται στο λεπτό έντερο υπό την δράση άλλων ενζύμων. Τελική μορφή είναι οι μονοσακχαρίτες ή οι δισακχαρίτες, οι οποίοι από τα αιμοφόρα αγγεία των εντερικών λαχνών. Μετά την απορρόφηση, όλα τα σάκχαρα μετατρέπονται σε γλυκόζη στο ήπαρ. Η γλυκόζη αρχικά κυκλοφορεί στο αίμα. Στην συνέχεια μπορεί είτε να χρησιμοποιηθεί άμεσα από τα κύτταρα για την παραγωγή ενέργειας, είτε να αποθηκευτεί στους μύες και το ήπαρ με την μορφή γλυκογόνου, είτε να μετατραπεί σε λίπος και να αποθηκευτεί για μελλοντική παραγωγή ενέργειας.

Το ποσοστό των υδατανθράκων που πρέπει να περιέχονται στο ημερήσιο διαιτολόγιο κάθε ανθρώπου, εκτός από τα άτομα που πάσχουν από συγκεκριμένες ασθένειες, είναι το 50 - 55 % επί του συνόλου της προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Βασικές πηγές υδατανθράκων είναι τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα (περιέχουν πολυσακχαρίτες), τα γαλακτοκομικά (περιέχουν κυρίως τον δισακχαρίτη γαλακτόζη) και τα γλυκά (απλά σάκχαρα).



ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΜΕΡΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ (ΕΝΑ ΠΡΑΔΕΙΓΜΑ)

ΠΡΩΙΝΟ

1 ποτήρι γάλα(Στο γάλα υπάρχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, και η βιολογική του αξία είναι πολύ μεγάλη. Το γάλα είναι το μοναδικό τρόφιμο στη φύση που περιέχει την υψηλής σημασίας πρωτεΐνη, γνωστή ως καζεΐνη.Τα πεπτίδια που προέρχονται από την καζεΐνη ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού, ρυθμίζουν τη σωστή πίεση του αίματος, βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες και έχουν καταπραϋντικές ιδιότητες.)

1μπανάνα(η μπανάνα είναι υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και θερμιδικής αξίας (90-130 kcal) σε σχέση με τα υπόλοιπα φρούτα ακόμα είναι πολύ καλή πηγή Βιταμίνης C, καλίου και φυτικών ινών. Η βιταμίνη C που περιέχεται στη μπανάνα, ενισχύει την αντιοξειδωτική άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού και προστατεύει από ασθένειες. Επιπλέον, η βιταμίνη C είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για τη σύνθεση του συνδετικού ιστού, την απορρόφηση του σιδήρου και τη σύνθεση κυττάρων του αίματος περιέχει 3 σάκχαρα, τη σουκρόζη, τη φρουκτόζη και τη γλυκόζη, τα οποία μεταβολίζονται πολύ γρήγορα παρέχοντας άμεση πηγή ενέργειας στον οργανισμό αυξάνοντας τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα Τέλος, θα πρέπει να προσθέσουμε ότι η μπανάνα δεν περιέχει νάτριο, ενώ έχει ίχνη λίπους και χοληστερόλης.)

2 φέτες κέικ

(συστατικά: 4 αυγά, 1 φλιτζάνι βούτυρο, 1 φλιτζάνι γάλα, 2 φλιτζάνια αλεύρι, ξύσμα πορτοκαλιού, 2 κουταλιές του γλυκού κακάο,1 κουταλιά μπέικιν πάουτερ, 2 φλιτζάνια ζάχαρη)

ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ

1ποτήρι χυμό πορτοκάλι(Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Περιέχει επίσης σάκχαρα, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη A. Είναι ωφέλιμο για τη διατροφή του ανθρώπου και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη.)

1 σάντουιτς με: βούτυρο, τυρί, ζαμπόν, ντομάτα

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο με λαχανικά

(συστατικά: 4 φιλέτα κοτόπουλο, 500γρ. κολοκυθάκια, 200γρ. μανιτάρια, 200γρ. πιπεριές, 1 κρεμμύδι, 1 μεγάλη ντομάτα, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη)

ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ

Φρουτοσαλάτα

(συστατικά: φρούτα εποχής, παγωτό βανίλια, σιρόπι καραμέλας, σαντιγί)

ΒΡΑΔΥΝΟ

Γιαούρτι με φρούτα εποχής ή μέλι με καρύδια

(Το γιαούρτι περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδάργυρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12. Ο συνδυασμός όλων αυτών των συστατικών συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της καλής υγείας του.)



Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο είναι ελαφρύ και άπαχο κρέας. Είναι συνώνυμο με την δίαιτα και την προσπάθεια για απώλεια κιλών. Το κρέας του κοτόπουλου αναφέρεται και ως άσπρο κρέας. Έχει τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε ζωικό, και άρα κορεσμένο κυρίως, λίπος και την υψηλότερη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Δυστυχώς όμως και σε αυτή την περίπτωση έχουμε να κάνουμε με μια παρεξήγηση. Το στήθος του κοτόπουλου είναι όντως μια ωφέλιμη τροφή που είναι χαμηλή σε λίπος τροφή, και ταυτόχρονα πηγή πολύτιμης πρωτεΐνης, υψηλής βιολογικής αξίας. Το μπούτι όμως δεν έχει τα ίδια χαρακτηριστικά, αφού είναι περισσότερο σκούρο κρέας, με ίδια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, αλλά μεγαλύτερη ποσότητα τόσο λίπους όσο και χοληστερίνης. Το στήθος του κοτόπουλου έχει περίπου 4% λίπος, μαγειρεμένο με λαχανικά και μυρωδικά, ενώ το μπούτι έχει περίπου το διπλάσιο ποσοστό λίπους.

Ελαιόλαδο



Το ελαιόδεντρο και τα παράγωγα του αποτελούν μέρος της ιστορίας των Μεσογειακών λαών.

ο ελαιόλαδο βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων και συσώρευση αιμοπεταλίων, με αποτέλεσμα τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα, την 'κακή' χοληστερόλη (LDL), τα τριγλυκερίδια και την αθηρογενή δράση δηλ. την σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών. Το ελαιόλαδο, επίσης αυξάνει την 'καλή' χοληστερόλη (HDL), η οποία έχει προστατευτική δράση. Επίσης, λόγω της περιεκτικότητας του σε πολυφαινόλες μπορεί να επιφέρει

μείωση της ψηλής αρτηριακής πίεσης (υπέρταση). Το ελαιόλαδο έχει επίσης και αντιοξειδωτικές ουσίες με αντικαρκινική δράση μέσω της παρεμπόδισης του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών και ως εκ τούτου του οξειδωτικού στρες. Η δράση αυτή είναι πιο σημαντική στις περιπτώσεις καρκίνου του παχέως εντέρου και του ορθού, του μαστού, του προστάτη, του ενδομητρίου καθώς και οποιουδήποτε είδους καρκίνου του γαστρεντερικού σωλήνα. Επίσης, έχει πολύ θετική επίδραση την πέψη των τροφών και στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από αυτές π.χ. ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου. Επίσης βοηθάει πολύ κατά τη διαδικασία της γήρανσης, όπως και σε καταστάσεις όπως είναι η απώλεια μνήμης και η νόσος του Alzheimer αυξάνονται οι απαιτήσεις του οργανισμού σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα γιατί αυτά βοηθούν να διατηρείται η δομή του κυτταρικού τοιχώματος του εγκεφάλου. Τέλος, το ελαιόλαδο έχει ελαφριά υπακτική δράση με αποτέλεσμα να βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Πιπεριές

Οι πιπεριές περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης. Οι καυτερές πιπεριές βοηθούν στην παραγωγή ενδοφρινών. Προσοχή όταν τις επιλέγετε στις «ρυτίδες» του φλοιού και στις «εκχυμώσεις». Ωμές είτε μαγειρεμένες παρέχουν όλο τον θρεπτικό τους πλούτο.

Αλατι

Εκτιμάται ότι ο μέσος ενήλικας καταναλώνει σήμερα περίπου 10 gr αλάτι, αντί των 4 gr που συνίστανται από διεθνείς οργανισμούς για τους υγιείς ενήλικες. Έχει υπολογιστεί ότι το 85% του αλατιού που καταναλώνουμε περιέχεται σε έτοιμα τρόφιμα, ενώ το επιτραπέζιο αλάτι αποτελεί μόνο το 15% του συνόλου του αλατιού που καταναλώνουμε. Το νάτριο εντοπίζεται ως συστατικό πληθώρας τροφίμων, του νερό καθώς και σε διάφορα φάρμακα. Όμως η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να επιφέρει αύξηση της αρτηριακής πίεσης με αποτέλεσμα την υπέρταση που αποτελεί τον τρίτο κατά σειρά παράγοντα κινδύνου στην Ευρώπη μετά τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες (Μελέτη CAT 2005). Σχεδόν το 50% των ανθρώπων που έχουν υπέρταση είναι ευαίσθητοι στο αλάτι, πράγμα που σημαίνει ότι η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων νατρίου αυξάνει πολύ την αρτηριακή τους πίεση και τους θέτει σε κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών, όπως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα κ.α

Στη χώρα μας διακρίνει κανείς την τάση να υιοθετούμε ξένα πρότυπα ζωής και φυσικά οι διατροφικές μας συνήθειες δεν θα αποτελούσαν εξαίρεση. Ωστόσο θα πρέπει να επανεξετάσουμε μερικές από τις ξενόφερτες διατροφικές μας συνήθειες που σχετίζονται με την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων κρέατος και λιπαρών γευμάτων, μιας και θεωρούνται βασικοί παράγοντες για την αύξηση της χοληστερίνης, τις καρδιοπάθειες κλπ



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ-ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

1. Καταναλώστε άφθονη ποσότητα σε φυτικές ίνες.
2. Μειώστε την κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών.
3. Χρησιμοποιήστε μέτρια ποσότητα κόκκινου κρασιού στην διατροφή σας.

ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Ο ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

Είναι **υπερπολύτιμα** και **απαραίτητα** για τη σωστή **ανάπτυξη**
και **λειτουργία** του ανθρώπινου οργανισμού!



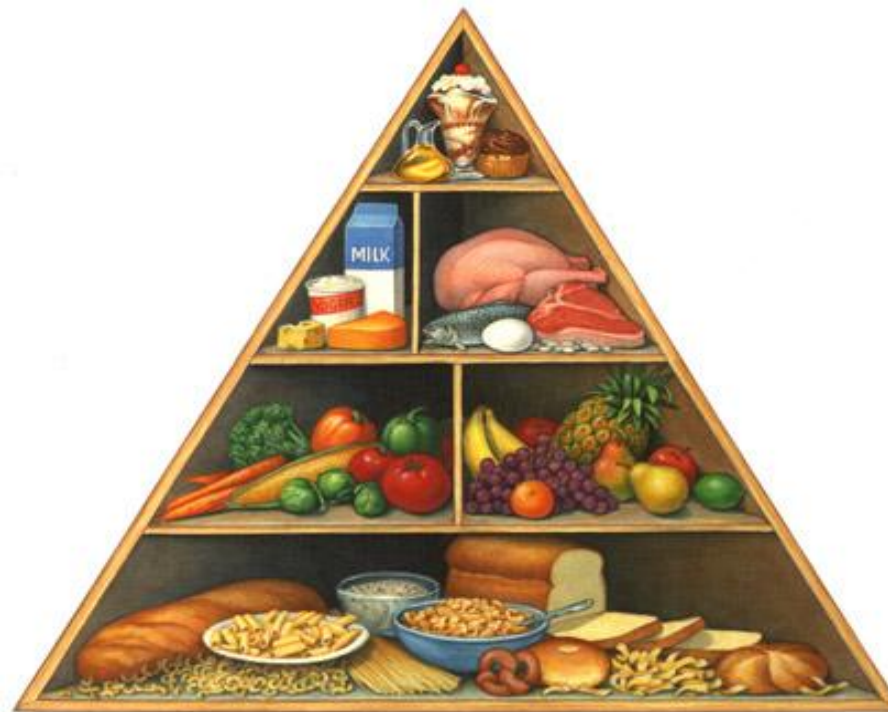
ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

χωρίζονται σε 6 κατηγορίες

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

ΝΕΡΟ
ΜΕΤΑΛΛΑ –
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ



ΛΙΠΗ

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

και τα λαμβάνουμε καθημερινά με το πρωινό, το μεσημεριανό, το βραδυνό
και τα ενδιάμεσα γεύματά μας!!

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

ρύζι
δημητριακά

ψωμί

όσπρια



πατάτα

ζυμαρικά

Είναι το βασικό «**καύσιμο**» που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να λειτουργήσει!

Έχουν χαμηλά λιπαρά και πολλές φυτικές ίνες!

Υδατάνθρακας είναι και η επεξεργασμένη **ζάχαρη**, που, ωστόσο, θα πρέπει να την καταναλώνουμε **με μέτρο!**

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

κρέας

αυγά

γαλακτοκομικά

ψάρια

όσπρια

στήθος κοτόπουλου



Χτίζουν και επισκευάζουν τους ιστούς μας.
Είναι ο **θεμέλιος λίθος** της **ζωής** μας!!!

Το δέρμα μας, τα μαλλιά μας, τα νύχια μας, η καρδιά μας, οι πνεύμονες
μας
και φυσικά όλοι οι μύες μας
είναι κατά ένα μεγάλο ποσοστό φτιαγμένα από **πρωτεΐνη**!!

Λ Ι Π Η

λάδι
αλλαντικά
κρέας
τυριά



βούτυρο
χοιρινό
ξηροί καρποί

Είναι η δεύτερη πηγή ενέργειας του οργανισμού.
Βοηθούν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου μας, προστατεύουν τα όργανά
μας
και προσφέρουν **θερμομόνωση!!**

Υπάρχουν «**καλά**» λιπαρά, όπως ελαιόλαδο, ελιές, αμύγδαλα, καρύδια,
φιστίκια
και «**κακά**», όπως χοιρινό κρέας, ζαμπόν, παγωτό, τυριά. κ.α.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

εσπεριδοειδή
πουλερικά
όσπρια



ψάρια
πράσινα λαχανικά
μοσχαρίσιο κρέας

Μας δυναμώνουν, μας στηρίζουν και μας προστατεύουν από πολλές ασθένειες.

Δεν παράγονται από τον ανθρώπινο οργανισμό,
γι' αυτό τις βιταμίνες τις παίρνουμε **μόνο από τις τροφές!**

Πολύ σημαντική είναι η **Βιταμίνη C**, που με την αντιοξειδωτική της δράση εμποδίζει την καταστροφή των κυττάρων και βοηθά στην ανάπτυξη των κυττάρων του δέρματος, των δοντιών και της καρδιάς.

ΜΕΤΑΛΛΑ

οστρακοειδή

φακές

σुकώτι



ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

ψάρια

γαλακτοκομικά

κόκκινο κρέας

Είναι τα υλικά από τα οποία είναι **φτιαγμένη** η φύση και ο άνθρωπος!
Απαραίτητα για τον οργανισμό είναι το ασβέστιο, το κάλιο, ο σίδηρος, το
ιώδιο κ.α.

Το **ασβέστιο** είναι το κύριο συστατικό των **οστών** και των **δοντιών**!
Ο **σίδηρος** βοηθά στη σύνθεση της **αιμοσφαιρίνης** που είναι υπεύθυνη
για τη **μεταφορά του οξυγόνου** στα όργανα και τους μύες!

ΝΕΡΟ

νερό
χυμοί
ροφήματα



τρόφιμα
αναψυκτικά
ποτά

Πάνω από το **50%** του βάρους του ανθρώπινου σώματος είναι **νερό!!!**

Χωρίς νερό ο άνθρωπος δε μπορεί να ζήσει **ούτε λίγες μέρες!!**

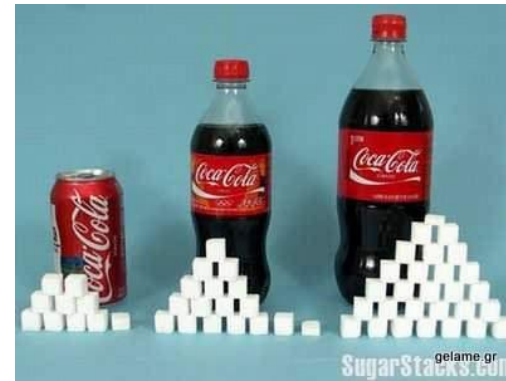
Κάθε λειτουργία στο σώμα μας εξαρτάται από αυτό, αφού καθαρίζει τα όργανα από τις τοξίνες και μεταφέρει τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα.

Γι' αυτό το λόγο, **8 ποτήρια** νερό καθημερινά είναι **απαραίτητα!!!**

ΠΡΟΣΟΧΗ!!

Είναι πεντανόστιμα... αλλά με μέτρο!!!

Τα **γλυκά**, τα **αναψυκτικά** και τα **σάντουιτς** μας αρέσουν πολύ, αλλά δε προσφέρουν κάτι χρήσιμο για τον οργανισμό μας πέρα από **πολλή ζάχαρη** και **«κακά» λιπαρά**.



Προσοχή στα τηγανιτά!!.



Τι είναι οι διοξίνες και πόσο επικίνδυνες είναι;

Όλες οι διοξίνες δεν είναι ίδιες. Έχουν ωστόσο ένα κοινό στοιχείο. Εισχωρούν στο λιπώδη ιστό ανθρώπων και ζώων και παραμένουν εκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Οι διοξίνες είναι χημικές ενώσεις που αποτελούνται από άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και χλώριο. Πρόκειται για υποπροϊόν χημικών αντιδράσεων, που προκύπτει κατά τη διάρκεια καύσης απορριμμάτων ή στην παραγωγή χρωμάτων ή βενζίνης. Διοξίνες δημιουργούνται ωστόσο και με αφορμή φυσικά φαινόμενα, όπως εκρήξεις ηφαιστειών ή πυρκαγιές δασών. Υπάρχουν περίπου 200 διαφορετικές άχρωμες και άοσμες διοξίνες, από τις οποίες 17 έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία, επισημαίνει ο Χέλμουτ Σαφτ από την Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Αξιολόγησης Επικινδυνότητας: «Οι διοξίνες καταλήγουν με την τροφή στο ανθρώπινο σώμα κυρίως μέσω ζωικών προϊόντων, όπως το γάλα, τα αυγά, το κρέας, τα αλλαντικά ή τα ψάρια. Όπως και στα ζώα έτσι και στον άνθρωπο οι διοξίνες εισχωρούν στο λιπώδη ιστό, όπου και παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα».

Γνωστές οι περισσότερες επιπτώσεις



Οι διοξίνες έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην υγεία

Στην κτηνοτροφία οι διοξίνες περνούν στα ζώα μέσω των ζωοτροφών και στη συνέχεια σε προϊόντα όπως το γάλα ή τα αυγά. Στον άνθρωπο οι διοξίνες περνούν κατά το 95% με την τροφή και ελάχιστα μέσω του αέρα που αναπνέουμε. Οι επιπτώσεις των διοξινών στον ανθρώπινο οργανισμό εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες: την ηλικία, το σωματικό βάρος και ιδίως από το είδος της διοξίνης. Σύμφωνα με τον Χέλμουτ Σαφτ οι περισσότερες επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία είναι ήδη γνωστές: «Πρόκειται κυρίως για μακροχρόνιες επιπτώσεις, για τις οποίες έχουν γίνει εκτεταμένα πειράματα με ζώα. Οι διοξίνες έχουν επιπτώσεις στον πολλαπλασιασμό, το ανοσοποιητικό και το ορμονικό σύστημα. Είναι ωστόσο ιδιαίτερα σημαντικό να τονίσουμε ότι σε πολλές περιπτώσεις οι διοξίνες είναι καρκινογόνες».

Μόνη λύση εντατικοί έλεγχοι σε μονάδες και τρόφιμα



Περίπου 4700 μονάδες εκτροφής έχουν κλείσει προληπτικά στη Γερμανία

Οι διοξίνες έχουν επιπτώσεις και στο συκώτι, το δέρμα, αλλά και το σωματικό βάρος. Όταν μια ιδιαίτερα δηλητηριώδης διοξίνη εισχωρήσει στο ανθρώπινο σώμα, χρειάζονται περίπου 7 χρόνια έως ότου ο οργανισμός την αποβάλει. Μια διοξίνη με λιγότερο δηλητήριο ενδέχεται να παραμείνει ακόμα και 20 χρόνια στον ανθρώπινο οργανισμό μέχρι να αποβληθεί κατά το ήμισυ. Παρά τους κινδύνους ωστόσο για την υγεία μας οι διοξίνες δεν μπορούν να απαγορευθούν, λέει ο Γερμανός ειδικός διότι «οι διοξίνες προκύπτουν όπου υπάρχουν μεγάλες πυρκαγιές ή καύση και στη συνέχεια καταλήγουν στο περιβάλλον». Ο μόνος τρόπος απάντησης στο πρόβλημα είναι οι εντατικοί έλεγχοι σε κτηνοτροφικές μονάδες, λέει ο Χέλμουτ Σαφτ από την Ομοσπονδιακή Υπηρεσία Αξιολόγησης Επικινδυνότητας: «Το μέγεθος της δόσης κάνει το δηλητήριο. Όσο μεγαλύτερη η έκθεση στις διοξίνες, τόσο μεγαλύτερες οι επιπτώσεις. Ισχύει όμως και το αντίθετο. Έτσι δεν υπάρχουν στοιχεία για επιπτώσεις στην υγεία ενός ανθρώπου, ο οποίος για σύντομο χρονικό διάστημα έλαβε μέσω τροφής δηλητηριώδεις διοξίνες».

Διατροφικές Διαταραχές

Εισαγωγή

Ζούμε σε μια εποχή όπου η εικόνα μας και πως μας βλέπουν οι φίλοι μας και οι συνάδελφοί μας φαίνεται να είναι κυρίαρχο στην καθημερινή ζωή μας. Παράλληλα με αυτό υπάρχει μια επίμονη εμμονή με το φαγητό και την δίαιτα. Βομβαρδιζόμαστε με χιλιάδες εικόνες και συμβουλές στο πώς να αποκτήσουμε μια 'τέλεια γραμμή'. Συνεπώς, οι διατροφικές διαταραχές απλώνονται σε τέτοια έκταση όπου θα ήταν αδιανόητο να συνέβαινε κάτι τέτοιο πριν 20 χρόνια. Έτσι, έχουν δημιουργηθεί αρκετοί μύθοι και παρανοήσεις. Πολλοί άνθρωποι έχουν μια λανθασμένη εντύπωση πως κάποιος με διατροφική διαταραχή φαίνεται και συμπεριφέρεται.

Οι περιπτώσεις διατροφικών διαταραχών αυξάνονται καθημερινά με όλο και περισσότερους ανθρώπους να αναζητούν εξειδικευμένη βοήθεια και υποστήριξη. Είναι πολύ σημαντικό να είμαστε ενήμεροι για την ύπαρξη τους, την σπουδαιότητά τους και τους κινδύνους που φέρνουν μαζί τους.

Πανεπιστημιακές έρευνες έχουν αποδείξει ότι αναγνωρίζοντας την ύπαρξη μιας τέτοιας διαταραχής σε ένα αρχικό στάδιο, όπου ακολουθείται από κατάλληλη ψυχολογική θεραπεία, έχει πολύ θετικά αποτελέσματα σε θέματα ανάρρωσης του ατόμου από την διαταραχή. Αυξάνοντας την γνώση μας και κατανοώντας τα διατροφικά νοσήματα, μειώνονται οι πιθανότητες εμφάνισης αυτών των πολύ επικίνδυνων για την υγεία νοσημάτων.

Οι διατροφικές διαταραχές αναπτύσσονται ως εξωτερικά σημάδια συναισθηματικών και ψυχολογικών προβλημάτων. Γίνονται ο τρόπος όπου τα άτομα αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν στην ζωή τους αλλά και το γενικότερο στυλ ζωής τους. Η υπερφαγία ή μη λήψη φαγητού χρησιμοποιείται να καταστείλει συναισθήματα και σκέψεις που πονούν. Χωρίς κατάλληλη βοήθεια και θεραπεία, οι διατροφικές διαταραχές πιθανόν να επιμείνουν σε όλη την διάρκεια της ζωής του ατόμου.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες διαταραχές όπου οι διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες μαζί με τις ψυχολογικές δυσκολίες χρειάζεται να θεραπευτούν. Αναπτύσσοντας μια ισορροπημένη σχέση με το

φαγητό και παράλληλα έχοντας το άτομο μια ισορροπημένη δίαιτα βοηθώντας το να έρθει σε επαφή με τα καταπιεσμένα συναισθηματικά θέματα –πηγή των διατροφικών προβλημάτων- μπορεί να βοηθηθεί να αντεπεξέλθει και να διαχειριστεί τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει με ένα τρόπο που δεν είναι βλαβερός προς τον εαυτό του.

1) Ανορεξία

Η ανορεξία είναι μια κατάσταση που ξεπερνάει την ανησυχία του ατόμου για το σωματικό του βάρος ή την εντατική δίαιτα που ίσως κάνει. Ένα άτομο με ανορεξία συχνά αρχίζει να κάνει δίαιτα για να χάσει βάρος, αλλά με την πάροδο του χρόνου, η απώλεια βάρους γίνεται για το ίδιο ένδειξη αυτοσυγκράτησης και ελέγχου.

Το άτομο πέφτει σε έναν φαύλο κύκλο περιοριστικής διατροφής, που συχνά συνοδεύεται από άλλες συμπεριφορές όπως η υπερβολική άσκηση ή η κατάχρηση διαιτητικών χαπιών, ή/και διουρητικών, καθαρτικών, ή κλυσμάτων, προκειμένου να μειώσει το σωματικό βάρος.

Συχνά αυτή η συμπεριφορά ενισχύεται από την αίσθηση της πείνας, την οποία το άτομο εκλαμβάνει ως μία δοκιμασία διατήρησης του ελέγχου επάνω στο σώμα του. Αυτός ο κύκλος εξελίσσεται σε μια εμμονή και, με τον τρόπο αυτό, η ανορεξία είναι παρόμοια με έναν οποιοδήποτε άλλο εθισμό.



Σημάδια και συμπτώματα της νευρικής ανορεξίας

Ένα άτομο με ανορεξία μπορεί να εμφανίσει κάποια συμπτώματα μερικά από τα οποία υπάρχουν παρακάτω. Οι μορφές τους καθώς και η σοβαρότητά τους διαφέρουν σε κάθε περίπτωση και μερικές φορές να υπάρχουν αλλά να μην είναι ορατά. Η νευρική ανορεξία και ο υποσιτισμός που τη χαρακτηρίζει και που είναι αποτέλεσμα της λιμοκτονίας που επιβάλλουν στους εαυτούς τους μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές σε πολλά σημαντικά όργανα του σώματος.

1. Προφανής, γρήγορη και δραματική απώλεια βάρους.
2. Λανούγκο Laguno: Μικρές ανοιχτού χρώματος τρίχες φυτρώνουν στο κεφάλι και το σώμα.
3. Εμμονή με τις θερμίδες και την ποσότητα των λιπαρών στα τρόφιμα.
4. Απασχόληση με την τροφή, τις συνταγές και την μαγειρική. Μπορεί να μαγειρεύουν πολύπλοκα φαγητά για άλλους αλλά να μην τα καταναλώνουν οι ίδιοι/ίδιες.
5. Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες ή επικίνδυνα ελλιποβαρείς.
6. Φόβος μήπως πάρουν κιλά ή γίνουν υπέρβαροι.
7. Τελετουργικά: κόβουν το φαγητό σε μικρά κομμάτια, αρνούνται να φάνε μπροστά σε άλλους, κρύβουν ή πετάνε φαγητό.
8. Χρησιμοποιούν καθαρτικά, διαιτητικά χάπια, εμετικά, διουρητικά ή πηγαίνουν γρήγορα στο μπάνιο μετά τα γεύματα για να προκαλέσουν οι ίδιοι εμετό στον εαυτό τους και να αποβάλλουν τις περιττές θερμίδες.
9. Κάνουν συχνή και επίπονη άσκηση.
10. Θεωρούν τους εαυτούς τους υπέρβαρους ακόμη και αν οι άλλοι τους λένε ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.
11. Δεν αντέχουν το κρύο και δηλώνουν συχνά πόσο κρυώνουν εξαιτίας της έλλειψης μονωτικού λίπους ή κακής κυκλοφορίας του αίματος λόγω πολύ χαμηλής πίεσης. Εμφανίζουν επίσης πολύ χαμηλή θερμοκρασία σώματος (υποθερμία) καθώς το σώμα προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια.
12. Κατάθλιψη: μπορεί να βρίσκονται συχνά σε μια λυπημένη και ληθαργική κατάσταση.
13. Απομόνωση: αποφεύγουν τους φίλους και την οικογένεια τους, αποτραβιούνται κοινωνικά και γίνονται μυστικοπαθείς.

14. Φορούν φαρδιά ρούχα για να κρύψουν την απώλεια βάρους τους αν τους κάνουν σχόλια για την υγεία τους και θέλουν να τα αποφύγουν ενώ κάποιοι άλλοι/άλλες φορούν φαρδιά ρούχα για να κρύψουν το σώμα τους καθώς το θεωρούν μη γοητευτικό και υπέρβαρο.

15. Τα μάγουλα τους μπορεί να είναι πρησμένα εξαιτίας της μεγέθυνσης των σιελογόνων αδένων που προκαλείται από την υπερβολική και συχνή πρόκληση εμετού.

16. Πρησμένες αρθρώσεις

17. Κοιλιακό φούσκωμα

18. Δυσκοιλιότητα

19. Διάρροια

20. Αστάθεια ηλεκτρολυτών



Αιτίες της νευρικής ανορεξίας

Έρευνες έχουν διαμορφώσει την υπόθεση ότι η συνέχιση των διαταραγμένων τρόπων διατροφής μπορεί να είναι επιφαινόμενο της λιμοκτονίας. Τα αποτελέσματα του Πειράματος Λιμοκτονίας της Μινεσότα έδειξαν ότι άτομα με φυσιολογικό έλεγχοι της τροφής μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορικά μοτίβο ανορεξίας όταν υποβληθούν σε

καταστάσεις λιμοκτονίας. Αυτό μπορεί να οφείλεται σε αλλαγές στο νευροενδοκρινολογικό σύστημα, που οδηγεί σε έναν συνεχή κύκλο διαιωνισμού της κατάστασης. Έρευνες δείχνουν ότι μια αρχική απώλεια βάρους όπως αυτή σε μια δίαιτα μπορεί να αποτελεί τον παράγοντα που είναι υπεύθυνος για την πρόκληση της νευρικής ανορεξίας, πιθανότατα λόγω μιας έμφυτης προδιάθεσης για νευρική ανορεξία. Μια έρευνα αναφέρει περιπτώσεις νευρικής ανορεξίας που ήταν το αποτέλεσμα μιας ακούσιας απώλειας βάρους που προκλήθηκε από άλλες αιτίες όπως παρασιτική μόλυνση, παρενέργειες φαρμάκων ή κάποια εγχείρηση. Η απώλεια βάρους ήταν ο παράγοντας πρόκλησης νευρικής ανορεξίας σε αυτές τις περιπτώσεις

Η Νευρική Ανορεξία μας δίνει στοιχεία για την παρουσία της σε 3 τομείς: στην συμπεριφορά, στο σώμα και στην ψυχολογία του ατόμου.

Στη συμπεριφορά παρατηρείται:

Τελετουργική στάση προς το φαγητό, όπως κόβοντας το φαγητό σε πολύ μικρά κομμάτια

- Μυστικότητα
- Υπερκινητικότητα
- Φορώντας πολύ μεγάλο μέγεθος ρούχα
- Προκαλώντας εμετό/ χρήση καθαρτικών

Στο σώμα φανερώνονται στοιχεία:

- Στους Ενήλικες, ακραία απώλεια βάρους, στα παιδιά και εφήβους φτωχή ή
- Ανεπαρκής αύξηση βάρους σε σχέση με την ανάπτυξή τους
- Κοιλιακά άλγη
- Ζαλάδες και λιποθυμίες
- Πρηξίματα στο στομάχι, και πρόσωπο
- Προβλήματα στο κυκλοφορικό και μόνιμη αίσθηση κρύου
- Ξηρό, άγριο, δύσχρωμο δέρμα
- Διακοπές στο εμμηνοριακό κύκλο ή αμμηνόρροια

- Χάσιμο της λίμπιντο
- Μείωση της οστεϊκής μάζας και τελικά οστεοπόρωση

Η ψυχολογία του ατόμου χαρακτηρίζεται από:

- Έντονο φόβο να μην πάρει βάρος, ακόμα και αν κυμανθεί μέσα στα κανονικά πλαίσια βάρους σύμφωνα με το ύψος του ατόμου.
- Δυσλειτουργικές αντιλήψεις για το σχήμα του σώματος ή του βάρους
- Άρνηση για την ύπαρξη του προβλήματος
- Αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση

Θεραπεία

Η θεραπευτική αγωγή μπορεί να περιλαμβάνει:

Ψυχολογικές θεραπείες που μπορούν να βοηθήσουν το άτομο να αλλάξει τις

- σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές που σχετίζονται με το διαταραγμένο τρόπο διατροφής.
- Διατροφική επιμόρφωση ώστε το άτομο να επανεκπαιδευθεί στο να αποκτήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες.
- Μπορεί να χρειασθεί νοσηλεία για τα άτομα που πάσχουν από σοβαρό υποσιτισμό λόγω της έλλειψης τροφής.
- Μπορεί να γίνει χρήση αντικαταθλιπτικών φαρμάκων για τη μείωση των αισθημάτων της κατάθλιψης και του άγχους.
- Η οικογένεια και οι φίλοι των ατόμων που πάσχουν από κάποια διατροφική διαταραχή συχνά μπορεί να αισθάνονται σύγχυση και ψυχική ένταση. Η υποστήριξη καθώς και η επιμόρφωση και η καλύτερη κατανόηση των διατροφικών διαταραχών από τους οικείους του ασθενή, αποτελούν ένα σημαντικό μέρος της θεραπευτικής αγωγής.



2) Βουλιμία

Η βουλιμία είναι μία ασθένεια κατά την οποία ένα άτομο έχει τακτικά επεισόδια υπερφαγίας και αισθάνεται ότι χάνει τον έλεγχο. Το άτομο τότε χρησιμοποιεί διαφορετικούς τρόπους, όπως εμετό ή καθαρτικά για να εμποδίσει με κάθε τρόπο την αύξηση του σωματικού βάρους. Πολλοί άνθρωποι με βουλιμία έχουν επίσης νευρική ανορεξία. Πολλές έρευνες έχουν καταλήξει ότι το 3-5 % της βουλιμίας προσβάλλει τα έφηβα κορίτσια, το 6-8 % φοιτήτριες και στους ευαίσθητους άντρες ανάλογα με τις περιστάσεις.

Αιτίες της βουλιμίας

Η βουλιμία συναντάται περισσότερο στις γυναίκες παρά στους άντρες. Είναι μάλιστα μια διατροφική διαταραχή που είναι πιο συχνή κυρίως σε κορίτσια εφηβικής και νεαρές γυναίκες. Η κύρια αιτία της βουλιμίας ακόμα είναι άγνωστη. Πιστεύεται ότι οφείλεται σε γενετικούς, ψυχολογικούς, τραυματικούς, οικογενειακούς παράγοντες.

Συμπτώματα

Ένα άτομο που έχει βουλιμία, μπορεί να προβεί σε εξάρσεις υπερφαγίας αρκετές φορές της ημέρα για πολλούς μήνες. Τα κύρια συμπτώματα της βουλιμίας είναι τα εξής :

- Αναγκάζει τον εαυτό του να κάνει εμετό
- Ασκείται υπερβολικά
- Χρησιμοποιεί καθαρτικά
- Πηγαίνει πολύ συχνά μετά τα γεύματα τουαλέτα

Θεραπεία

Ο πρώτος τρόπος για να σταματήσει τη βουλιμία ένας ασθενής πρώτα πρέπει να επισκεφτεί ένα ψυχολόγο για να βρει τη ρίζα του προβλήματος και μετά ένα ειδικό σύμβουλο διατροφής για να τον βοηθήσει να τρώει κανονικά τις διατροφές για να παίρνει τις ουσίες που χρειάζεται. Αλλά υπάρχουν πολλοί ακόμη τόμοι της βουλιμίας στους οποίους οι έρευνες για τη θεραπεία τους δεν είναι εύκολο να βρεθούν.

Επιπτώσεις της βουλιμίας :

- Χρόνια ερεθισμένος και ξηρός λαιμός
- Πρησμένοι αδένες στο λαιμό και κάτω από το σαγόνι
- Φθορά στο σμάλτο των δοντιών και σμάλτο και όλο περισσότερη ευαισθησία και αποσύνθεση στα δόντια από τα οξέα του στομάχου
- Διαταραχή της γαστρο-οισφανική ροής
- Εντερικές ενοχλήσεις και ερεθισμοί από την υπερβολική χρήση καθαρτικών
- Νεφρικά προβλήματα λόγω της χρήσης διουρητικών
- Οξεία αφυδάτωση από την εκκαθάριση υγρών
- Καρδιοαγγειακά προβλήματα

3) Ορθορεξία:

Η νευρική ορθορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από υπερβολική προσήλωση στην επιλογή 'υγιεινών' τροφίμων.

Η νευρική ορθορεξία (orthorexia nervosa) δεν αποτελεί επίσημη ιατρική διάγνωση, δεν έχει καταχωρηθεί στο DSM-I, αν και έχει αναφερθεί από κάποιους ιατρούς. Ο όρος πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τον Steven Bratman το 1997, έναν Αμερικάνο ιατρό, για να περιγράψει μια διατροφική διαταραχή, που χαρακτηρίζεται από υπερβολική προσήλωση στην επιλογή 'υγιεινών' τροφίμων. Σε σπάνιες περιπτώσεις, η εμμονή είναι τέτοια που μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό υποσιτισμό ή ακόμα και θάνατο. Ο ίδιος ο Bratman περιγράφει την ορθορεξία ως ανθυγιεινή εμμονή με τρόφιμα που ο ασθενής αντιλαμβάνεται ως υγιεινά – κατάλληλα. Συνήθως οι ασθενείς αποφεύγουν τρόφιμα που περιέχουν λιπαρά ή συντηρητικά, ζωικά τρόφιμα ή συστατικά

που θεωρούν ανθυγιεινά. Αν ο διατροφικός περιορισμός είναι πολύ σοβαρός, μπορεί να προκληθούν διατροφικές ελλείψεις ή υποσιτισμός. Η απίσχναση των ατόμων που ακολουθούν ανάλογο μοτίβο διατροφής, π.χ. ωμοφαγία, μπορεί να φτάσει στα επίπεδα της νευρικής ανορεξίας. Η 'ανορεκτική ορθορεξία' μπορεί να είναι το ίδιο επικίνδυνη με τη νευρική ανορεξία. Παρόλ' αυτά βέβαια, το υποκείμενο κίνητρο είναι τελείως διαφορετικό στις δυο περιπτώσεις: ενώ ο ανορεξικός επιθυμεί να χάσει βάρος, ο ορθορεξικός επιθυμεί να αισθάνεται υγιής.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν εμμονή με την υγιεινή διατροφή, απίσχναση και θάνατο από ασιτία. Τα ορθορεκτικά άτομα μπορεί να βιώνουν συγκεκριμένα συναισθήματα για διάφορα τρόφιμα. Τα τρόφιμα με συντηρητικά χαρακτηρίζονται ως 'επικίνδυνα', τα βιομηχανοποιημένα ως 'τεχνητά' και τα βιολογικά ως 'υγιεινά'. Οι ασθενείς εμφανίζουν ισχυρή – μη ελεγχόμενη επιθυμία για φαγητό όταν νιώθουν νευρικοί, αναστατωμένοι, χαρούμενοι ή δυστυχισμένοι. Έρευνες υποστηρίζουν ότι η ορθορεξία απαντάται περισσότερο σε άντρες και ειδικά σ' αυτούς με χαμηλό επίπεδο μόρφωσης / εκπαίδευσης.

Αντιμετώπιση

Η θεραπευτική προσέγγιση ποικίλλει ανάλογα με την περίπτωση και το βαθμό παθολογίας. Για παράδειγμα, μπορεί μια ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση να είναι αποτελεσματική, αλλά μπορεί να χρειαστούν και επιπρόσθετες προσεγγίσεις, όπως η παροχή αντικαταθλιπτικών σκευασμάτων. Η αντιμετώπιση γενικά συγκλίνει προς αυτές της νευρικής ανορεξίας και της ιδεοληψίας-ψυχαναγκασμού. Όπως όμως σημειώνουν οι ειδικοί, η ίδια η απόφαση και η δέσμευση του ατόμου ότι θα προσπαθήσει να αλλάξει τη διατροφική του συμπεριφορά, είναι περισσότερο σημαντική από τη μέθοδο που θα χρησιμοποιηθεί για να επιτευχθεί η αλλαγή. Προϋπόθεση όμως για να συμβεί αυτό, είναι το ορθορεκτικό άτομο να αναγνωρίσει ότι ο τρόπος που σκέπτεται και ενεργεί αποτελεί πραγματικό εμπόδιο στη ζωή του και ότι ασκεί αρνητική επίδραση σε κάτι που θεωρεί ότι έχει πιο ουσιαστική αξία και νόημα, όπως π.χ. στη συντροφική του σχέση ή στην οικογένειά του.

Είναι σημαντικό η προσπάθεια να επικεντρωθεί σε εύκολους βραχυπρόθεσμους στόχους, όπως η σταδιακή μείωση ή λιγότερο συχνή εμφάνιση της εμμονής. Έτσι, το άτομο θα μάθει να αναγνωρίζει τα μικρά σημάδια βελτίωσης της διατροφικής του συμπεριφοράς, να ικανοποιείται με αυτά και να τα επιβραβεύει, ενώ παράλληλα θα αντλεί κουράγιο για τη συνέχιση της προσπάθειάς του, που και δύσκολη είναι και πολύ χρόνο απαιτεί.

4) Η διαταραχή Αδηφαγική :

Εχει γίνει πολύ συνηθισμένο να συναντά κανείς σήμερα ανθρώπους που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές, λόγω της πολιτιστικής εμμονής που υπάρχει με το βάρος, την εμφάνιση, το σχήμα και το μέγεθος του σώματος.

Η βουλιμία, η υπερφαγία και η ανορεξία θεωρούνται τα πιο κοινά είδη των διατροφικών διαταραχών. Μεταξύ αυτών των διαταραχών, η αδηφαγική σωστή διατροφή που μπορεί να σταματήσει την κραιπάλη, διότι η στέρηση προκαλείται από τις πολλές δίαιτες που το κάνουν να διολισθήσει και πάλι στην πολυφαγία. διατροφική διαταραχή είναι η πιο επικίνδυνη. Είναι μια διαταραχή κατά την οποία οι άνθρωποι έχουν τη συνήθεια να τρώνε πολύ μεγάλες ποσότητες τροφίμων σε τακτική βάση. Η παρόρμηση να τρώμε είναι ανεξέλεγκτη, αλλά αυτή η διαταραχή είναι πολύ απογοητευτική, αηδιαστική και οδυνηρή για ένα άτομο και ως εκ τούτου είναι πολύ σημαντική η θεραπεία μιας τέτοιας διαταραχής, έχοντας μια σαφή ιδέα για τα συμπτώματά της.

Η παρόρμηση για κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων

Η παρόρμηση είναι ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα της αδηφαγικής διατροφικής διαταραχής. Η ζωής ενός ατόμου που πάσχει από αυτή τη διαταραχή περιστρέφεται γύρω από τη δίαιτα, το βάρος και κυρίως τα τρόφιμα. Το φαγητό είναι το μόνο πράγμα που ένα άτομο σκέφτεται. Υπάρχουν μια σειρά από επιλογές δίαιτας που δοκιμάζονται από το άτομο, αλλά το ίδιο δεν είναι σε θέση να βρει τη

Αίσθημα ντροπής

Αυτό το σύμπτωμα είναι πολύ συχνό, διότι πολλές φορές συμβαίνει οι άνθρωποι να αρχίζουν να αισθάνονται αμηχανία και ντροπή για την ποσότητα των τροφίμων που τρώνε. Είναι εξαιτίας αυτού του λόγου που οι άνθρωποι αρχίζουν να τρώνε ιδιωτικά επειδή δεν θέλουν οι άνθρωποι να γνωρίζουν την ποσότητα των τροφίμων που λαμβάνουν και αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε κοινωνική απομόνωση.

Διακυμάνσεις του βάρους

Αυτό είναι ένα άλλο πολύ σημαντικό σύμπτωμα της κραιπάλης του φαγητού. Υπάρχουν άνθρωποι που καταναλώνουν πολλά τρόφιμα και είναι υπέρβαροι, αλλά η μέτρηση του βάρους τους είναι η ίδια για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Εκτός από αυτό οι άνθρωποι που δεν παρασύρονται από το φαγητό είναι επίσης πρόθυμοι να σταματήσουν τη συνήθειά τους να τρώνε πολύ και καταφέρνουν να χάνουν και να αυξάνουν το σωματικό βάρος τους πολύ συχνά.

Αίσθημα καταναγκασμού

Αυτό είναι ένα σύμπτωμα κατά το οποίο ένα άτομο δεν είναι σε θέση να ελέγξει την επιθυμία του να φάει. Ενα άτομο μπορεί να γνωρίζει τις συνέπειες από την κατανάλωση πάρα πολύ φαγητού, αλλά για ορισμένους λόγους, δεν μπορεί να ελέγξει ή να χορτάσει την πείνα του, λόγω αυτής της διαταραχής. Οι άνθρωποι συχνά αισθάνονται υποχρεωμένοι να φάνε κάποιο φαγητό, ακόμη και αν δεν νοιώθουν πεινασμένοι κι αυτό είναι κάτι που δεν μπορεί να ελεγχθεί από ένα άτομο που πάσχει από αδηφαγική διατροφική διαταραχή

Τάση να τρώει κανείς πολύ γρήγορα

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από αδηφαγική διατροφική διαταραχή έχουν την τάση να τρώνε πολύ γρήγορα. Αυτοί οι άνθρωποι δεν χρειάζονται χρόνο για να φάνε την τροφή τους και αυτό μπορεί να θεωρηθεί ως ένα από τα πιο κοινά συμπτώματα αυτής της διαταραχής.

5) Νυχτερινό Σύνδρομο

Μια από τις διαταραχές λήψης τροφής που παρατηρείται περισσότερο στα υπέρβαρα και παχύσαρκα άτομα είναι το σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας (NES). Όπως καταλαβαίνουμε και απ' την ονομασία του, είναι ένα σύνδρομο κατά το οποίο το άτομο ξυπνάει τη νύχτα και δεν μπορεί να κοιμηθεί αν δεν φάει πρώτα κάτι (μπορεί να συμβεί αρκετές φορές σε ένα βράδυ). Προσοχή, μη νομίσουμε ότι έχουμε NES αν λόγω εργασίας (νυχτερινή βάρδια) ή λόγω συγκεκριμένου τρόπου ζωής ξενυχτάμε και τρώμε το βράδυ.



Υπάρχουν συγκεκριμένα κριτήρια που χαρακτηρίζουν αυτή τη διαταραχή. Σύμφωνα μ' αυτά παρατηρείται μεγάλη κατανάλωση τροφής (υπερφαγικό επεισόδιο) τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα ,μετά το δείπνο και αφού το άτομο έχει ήδη πέσει για ύπνο και η διάρκεια του είναι πάνω από 2 μήνες. Υπάρχει δραματική αύξηση της πείνας, κατά τη διάρκεια της νύχτας με αϋπνία, νευρική ανησυχία, μειωμένη διάθεση, κατανάλωση των 20-50% των συνολικών ημερήσιων θερμίδων με μια αίσθηση απώλεια ελέγχου (σαν να το σπρώχνει μια ξένη δύναμη) και ανορεξία το επόμενο πρωί που συνοδεύεται από τύψεις . Το είδος των τροφίμων που προτιμούνται κατά τη διάρκεια αυτών των επεισοδίων είναι φαγητά πλούσια σε λιπαρά, αλάτι και ζάχαρη (Junk food, γλυκά και επεξεργασμένοι υδατάνθρακες) και ίσως περιλαμβάνουν και την κατανάλωση κάποιου ποτού(σ' αυτή τη περίπτωση ονομάζεται NEDS-σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας/κατανάλωσης ποτού). Περιγράφηκε για πρώτη φορά απ τον Albert Stunkard (1955) ο οποίος παρατήρησε ότι παρουσιάζεται επιδείνωση του συνδρόμου σε περιόδους αύξησης βάρους ή μετά από αποτυχημένη δίαιτα και έντονου στρες, όπως επίσης ότι εμφανίζεται κατά 1,5% σε άτομα φυσιολογικού βάρους και 6-64% σε υπέρβαρα.

Τα κύρια χαρακτηριστικά του:

- η πρωινή ανορεξία,
- η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού τις βραδινές ώρες,
- η αυπνία,
- οι νυχτερινές αφυπνίσεις, που συνοδεύονται από αναζήτηση τροφής και
- το συναίσθημα της έντονης θλίψης.

Δεν είναι απαραίτητο κάποιος που πάσχει από νυχτερινή υπερφαγία να παρουσιάζει όλα αυτά τα συμπτώματα. Εκείνο που χαρακτηρίζει κυρίως όσους πάσχουν από αυτό είναι πως καταναλώνουν το 1/3 του φαγητού που καταναλώνουν καθημερινά. “Το σύνδρομο της νυκτοφαγίας, χαρακτηρίζεται από την πρόσληψη, μετά το βραδινό γεύμα, τουλάχιστον του 25% της συνολικά προσλαμβανόμενης ενέργειας. Το φαινόμενο εμφανίζεται πιο συχνά σε άτομα που είναι παχύσαρκα, με διαταραχές ύπνου και αϋπνίες”.

ΟΙ 4 ΤΥΠΟΙ ΝΥΧΤΕΡΙΝΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ

Οι πιο συχνοί τύποι εμφάνισης του συνδρόμου είναι:

- άτομα που τρώνε υπερβολικές ποσότητες πριν πέσουν για ύπνο. Μάλιστα, καθυστερούν την ώρα που θα ξαπλώσουν στο κρεβάτι για να φάνε περισσότερο. Το κάνουν συνήθως από ανία ή μοναξιά.
- άτομα με υπερβολικό άγχος. Είναι εκείνοι που ξυπνούν τη νύχτα από το άγχος και τις σκέψεις και τρώνε για να νιώσουν καλύτερα και να μπορέσουν να κοιμηθούν.
- άτομα εθισμένα σε συγκεκριμένα τρόφιμα! Συνήθως αυτά είναι γλυκά που περιέχουν ζάχαρη και τα οποία τα κάνουν να νιώθουν πιο ευχάριστα. Άλλωστε ο εγκέφαλός τους τις έχει καταγράψει ως τροφές ανταμοιβή.
- άτομα που δυσκολεύονται να κοιμηθούν. Το φαγητό τα ηρεμεί και μειώνει το άγχος για την επικείμενη αϋπνία.

Οι αιτίες του συνδρόμου

Παρόλο που οι λόγοι που οδηγούν στην εκδήλωση του συνδρόμου ακόμη ερευνώνται, οι ειδικοί συμφωνούν ότι:

• η νυχτερινή υπερφαγία σχετίζεται τόσο με διαταραχές του ύπνου όσο και της διάθεσης και είναι συχνότερη σε άτομα που υποφέρουν από αϋπνίες.

• οι συνεχόμενες στερητικές δίαιτες προκαλούν ψυχολογική πίεση σε μεγάλο αριθμό ατόμων, με αποτέλεσμα μερικές φορές αυτοί να οδηγούνται στο νυχτερινό τσιμπολόγημα.

• στην εκδήλωση του συνδρόμου συμβάλλει και η κόπωση από πολλές ώρες δουλειάς χωρίς φαγητό.

Αντιμετώπιση του νυχτερινού συνδρόμου

Το σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας είναι μια διαταραχή η οποία οδηγεί τους πάσχοντες σε υπερβολική κατανάλωση τροφής είτε λίγο πριν κοιμηθούν το βράδυ, είτε κατά τη διάρκεια της νύχτας. Χαρακτηρίστηκε ως διαταραχή πριν από 50 χρόνια, η οποία συνοδεύεται από υπερφαγία (κατανάλωση του 25% της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης μετά το βραδινό) και αϋπνία. Οι άνθρωποι που πάσχουν από Οσύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας βρίσκονται σε υψηλό κίνδυνο για παχυσαρκία και κατάθλιψη.

Οι πάσχοντες από σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας περιορίζουν συνήθως την ποσότητα του φαγητού που καταναλώνουν κατά τη διάρκεια της ημέρας και αρχίζουν να τσιμπολογούν λίγο πριν κοιμηθούν ή ξυπνούν κατά τη διάρκεια της νύχτας προκειμένου να καταναλώσουν φαγητό. Η υπερβολική κατανάλωση φαγητού το βράδυ οδηγεί σε αϋπνία ή σε άλλες διαταραχές ύπνου. Οι περισσότεροι άνθρωποι με αυτή τη διαταραχή, νομίζουν ότι δεν μπορούν να κοιμηθούν αν δεν καταναλώσουν φαγητό λίγο πριν τον ύπνο. Υπάρχει μια μερίδα ανθρώπων που πάσχουν από το σύνδρομο, οι οποίοι δεν θυμούνται ότι καταναλώνουν φαγητό το βράδυ.

Ο συνδυασμός της διαταραχής της πρόσληψης τροφής, της διαταραχής του ύπνου και της άσχημης ψυχολογικής διάθεσης, αποτελούν πρόδρομες καταστάσεις που οδηγούν στην εμφάνιση παχυσαρκίας. Τα τρία αυτά επίπεδα διαταραχής, πιθανόν να συνδέονται μέσω νευροενδοκρινολογικών μηχανισμών που σχετίζονται με τα επίπεδα της κορτιζόλης, της μελατονίνης,

της γκρελίνης αλλά και της λεπτίνης στον οργανισμό, με σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση του συνδρόμου.

Η αναγνώριση και η αποτελεσματική θεραπεία του συνδρόμου μπορεί να αποτελέσει σημαντικό αρωγό στην προσπάθεια καταπολέμησης της παχυσαρκίας.

Η ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει την κατάσταση για ορισμένους, ενώ αναφορές πασχόντων για την ευεργετική συνεισφορά φαρμακευτικών σκευασμάτων που αναστέλλουν την επαναπρόσληψη της σεροτονίνης, πιθανολογείται ότι μπορεί να βοηθήσουν, λόγω των γνωστών επιδράσεων της σεροτονίνης σε διαταραχές ύπνου και διάθεσης. Ακόμη, η φαρμακευτική χορήγηση μελατονίνης, θεωρείται ότι μπορεί να συνεισφέρει στη βελτίωση της κλινικής εικόνας του συνδρόμου, μέσα από την αποκατάσταση των μειωμένων επιπέδων της τη νύχτα.

Στην καλύτερη αντιμετώπιση του συνδρόμου θα βοηθήσει σημαντικά η επαφή με κάποιον ειδικό πάνω σε ζητήματα διατροφής. Ο διατροφολόγος μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην τροποποίηση της διατροφικής συμπεριφοράς των ατόμων που πάσχουν από το σύνδρομο, σχεδιάζοντας με τον ασθενή το κατάλληλο διαιτητικό σχήμα και εκπαιδεύοντάς τον να επιλέγει πιο υγιεινές τροφές.

6) Οι Ατυπες μορφές

Άτυπες μορφές διατροφικών διαταραχών

Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από διατροφικές διαταραχές οι οποίες μοιάζουν πολύ με ανορεξία και βουλιμία, αλλά δεν πληρούν ακριβώς τα διαγνωστικά κριτήρια. Οι σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις αυτών των διαταραχών μπορεί να έχουν εξίσου σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής. Στις άτυπες μορφές διατροφικών διαταραχών ανήκουν:

1. Το σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας (*Night Eating Disorder – NES*) το οποίο παρατηρείται συχνότερα σε υπέρβαρα άτομα όπου, οι περισσότερες από τις μισές συνολικά θερμίδες της ημέρας καταναλώνονται κατά τις βραδινές ώρες. Άλλα χαρακτηριστικά της διαταραχής περιλαμβάνουν υπερφαγία με προτίμηση σε φαγητά

πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη, αϋπνία, ανησυχία, χαμηλή διάθεση τη νύχτα και πρωινή ανορεξία.

2. *Η νευρική ορθορεξία*, η εμμονή δηλαδή με την κατανάλωση μόνο τροφών που το άτομο θεωρεί υγιεινές, που επίσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα.

Άτυπες μορφές διατροφικών διαταραχών

Πολλοί άνθρωποι υποφέρουν από διατροφικές διαταραχές οι οποίες μοιάζουν πολύ με ανορεξία και βουλιμία, αλλά δεν πληρούν ακριβώς τα διαγνωστικά κριτήρια. Οι σωματικές και συναισθηματικές επιπτώσεις αυτών των διαταραχών μπορεί να έχουν εξίσου σοβαρές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής. Στις άτυπες μορφές διατροφικών διαταραχών ανήκουν:

1. Το *σύνδρομο νυχτερινής υπερφαγίας (Night Eating Disorder – NES)* το οποίο παρατηρείται συχνότερα σε υπέρβαρα άτομα όπου, οι περισσότερες από τις μισές συνολικά θερμίδες της ημέρας καταναλώνονται κατά τις βραδινές ώρες. Άλλα χαρακτηριστικά της διαταραχής περιλαμβάνουν υπερφαγία με προτίμηση σε φαγητά πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη, αϋπνία, ανησυχία, χαμηλή διάθεση τη νύχτα και πρωινή ανορεξία.
2. *Η νευρική ορθορεξία*, η εμμονή δηλαδή με την κατανάλωση μόνο τροφών που το άτομο θεωρεί υγιεινές, που επίσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα.



Βιβλιογραφία:

- 1) Νευρική ανορεξία: Τα συμπτώματα μιας ύπουλης διατροφικής διαταραχής
- 2) Τι είναι και πως αντιμετωπίζεται η νευρογενής βουλιμία;
- 3) Πηγή: <http://www.onmed.gr/diatrofi/item/326731-nevriki-anoreksia-ta-symptomata-mias-ypoulis-diatrofikis-diataraxis#ixzz3xgb1C4vN>

Χρονική σήμανση	Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό ;	Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα;	Παίρνετε πρωινό καθημερινά;	Πόσο συχνά τρώτε κρέας;	Πόσα γλυκά τρώτε την εβδομάδα;	Τι προτιμάτε ;	Ξέρετε να μαγειρεύετε;	Καταναλώνετε αλκοόλ;	Παίρνετε φαγητό το σπίτι στο σχολείο;	Συνοδεύεις το φαγητό σου με σαλάτα;
11/24/2015 13:27:40	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:28:21	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:29:11	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:29:53	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:30:28	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:31:02	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:31:37	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:32:11	ΚΡΕΑΣ	4	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:33:12	ΨΑΡΙ	4	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:33:46	ΨΑΡΙ	4	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:34:18	ΨΑΡΙ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	4	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:34:52	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	4	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
11/24/2015 13:37:11	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
11/24/2015 13:37:54	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
11/24/2015 13:38:32	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
11/24/2015 13:39:04	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
11/24/2015 13:39:41	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
11/24/2015 13:40:33	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
11/24/2015 13:41:15	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
11/24/2015 13:42:00	FAST FOOD		ΝΑΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
11/24/2015 13:42:59	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:36:01	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:36:32	ΨΑΡΙ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:37:24	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:37:52	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:38:23	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:38:49	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:39:27	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:39:59	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΤΣΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:40:39	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:41:13	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:41:54	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:42:44	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:43:31	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 12:44:04	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 12:44:49	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 12:45:21	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 12:46:47	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/1/2015 12:47:47	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/1/2015 12:49:02	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/1/2015 12:49:48	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/1/2015 12:52:37	ΚΡΕΑΣ	1	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:53:20	ΚΡΕΑΣ	1	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:54:01	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:54:41	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΓΑΛΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:55:24	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:56:07	ΨΑΡΙ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:56:50	ΨΑΡΙ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:57:31	ΨΑΡΙ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:58:11	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/1/2015 12:59:13	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΤΣΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:00:01	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:00:57	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:01:45	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:02:17	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:03:07	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:04:02	FAST FOOD	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:08:30	FAST FOOD	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/1/2015 13:09:49	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/1/2015 13:11:14	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές

12/1/2015 13:12:40	ΚΡΕΑΣ		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:37:42	ΚΡΕΑΣ	1	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:38:19	ΚΡΕΑΣ	1	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:39:01	ΨΑΡΙ	1	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:39:41	ΨΑΡΙ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:40:07	ΨΑΡΙ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:41:15	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:41:54	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:42:41	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:43:23	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:44:04	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:44:47	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:45:18	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα						
12/15/2015 12:46:24	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:47:35	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:48:13	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:48:43	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:49:10	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:49:39	FAST FOOD	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:50:07	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:50:41	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:51:05	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:51:30	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:53:46	ΚΡΕΑΣ	1	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:54:11	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:54:55	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 12:55:26	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:55:49	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:56:21	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ		ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:56:49	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:57:16	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 12:57:47	ΨΑΡΙ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:58:17	ΨΑΡΙ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:58:46	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:59:13	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 12:59:47	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	4	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:00:21	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:00:49	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:01:42	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:02:23	FAST FOOD	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:03:02	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:04:26	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:13:38	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:14:35	ΚΡΕΑΣ	1	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:16:40	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	1	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:17:16	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	1	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:17:57	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	1	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:18:40	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:19:22	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:19:54	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:20:24	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:21:00	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:21:33	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΟΧΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:22:35	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	2	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:23:15	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	2	ΤΣΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:24:00	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)		ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:24:30	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:25:00	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:25:28	FAST FOOD		ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:25:58	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:26:19	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ		ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:26:48	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:27:21	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:27:37	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:27:52	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/15/2015 13:30:18	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:30:46	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ		ΝΑΙ

12/15/2015 13:31:09	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:31:49	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:32:21	ΚΡΕΑΣ	3	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	3	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:32:47	ΨΑΡΙ	3	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	3	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:33:24	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	4	ΝΑΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ		ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:33:59	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΝΑΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:34:35	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/15/2015 13:35:40	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:36:12	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:38:11	ΚΡΕΑΣ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	1	ΓΑΛΑ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:39:08	ΨΑΡΙ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/15/2015 13:41:52	ΛΑΧΑΝΙΚΑ	2	ΝΑΙ	1 φορά την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/22/2015 12:48:32	ΖΥΜΑΡΙΚΑ	3	ΝΑΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/22/2015 12:49:22	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΝΑΙ
12/22/2015 12:49:51	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	2	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	2	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:50:20	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	3	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΝΑΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:50:50	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:51:17	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΝΑΙ	2-3 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:51:52	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΝΑΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	3	ΚΑΦΕ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:52:15	ΣΟΥΦΛΕ-ΠΑΣΤΙΤΣΙΟ-ΜΟΥΣΑΚΑΣ	4	ΝΑΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:52:47	FAST FOOD	4	ΟΧΙ	3-4 φορές την εβδομάδα	4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ
12/22/2015 12:53:22	FAST FOOD	4	ΟΧΙ		4	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/22/2015 12:53:51	FAST FOOD	4	ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΣΟΚΟΛΑΤΑ (ΚΡΥΑ Η ΖΕΣΤΗ)	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/22/2015 12:54:38	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/22/2015 12:55:01	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές
12/22/2015 12:55:28	FAST FOOD		ΟΧΙ		κάθε μέρα	ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	ΟΧΙ	Μερικές φορές

Προσθετικά τροφίμων

Με τον όρο προσθετικά τροφίμων, ή πρόσθετα τροφίμων, χαρακτηρίζονται γενικά διάφορες ουσίες που προστίθενται στις τροφές, συνηθέστερα έτοιμες για κατανάλωση, καθώς και σε ποτά - αναψυκτικά που χρησιμοποιούνται ως χρωστικές ουσίες, ή συντηρητικές, ή αντιοξειδωτικές, ή ακόμα και εμπορικές όπως οι ενισχυτικές γεύσης. Πολλά τυποποιημένα "σνακς", ζαχαρώδη, γλυκίσματα και αναψυκτικά, που κυκλοφορούν σήμερα στο εμπόριο, περιέχουν μεγάλο αριθμό τέτοιων ουσιών, γνωστών και ως ουσίες Ε όπως συστηματοποιήθηκαν διεθνώς.

Τα προσθετικά τροφίμων διακρίνονται, ανάλογα με την προέλευσή τους, σε φυσικά προσθετικά και σε συνθετικά προσθετικά. Η προσθήκη πρόσθετων ουσιών με αριθμό Ε στα τρόφιμα είναι ένα ζήτημα τρέχουσας ανησυχίας για την υγεία εδώ και πολλά χρόνια. Γενικά πολλές επιστημονικές έρευνες εννοχοποιούν κατά καιρούς συγκεκριμένα προσθετικά τροφίμων ότι προκαλούν σοβαρές επιπτώσεις στη συμπεριφορά, την πνευματική κατάσταση και την υγεία των καταναλωτών. Ειδικότερα πολλές τέτοιες πρόσθετες ουσίες θεωρείται ότι συνδέονται με διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των αλλεργιών, των νευρολογικών διαταραχών, των διαταραχών εντέρων, του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων και της αρθρίτιδας. Στα πιο πρόσφατα χρόνια έχουν προκληθεί περαιτέρω ανησυχίες για το ότι πολλές από αυτές τις πρόσθετες ουσίες μπορεί να είναι συνυπεύθυνες για την εμφάνιση / πρόκληση παθήσεων γενετικά τροποποιημένης προέλευσης. Ακόμη μερικές πρόσθετες ουσίες Ε μπορούν επίσης να θεωρηθούν και ακατάλληλες για κατανάλωση από χορτοφάγους ή πιστούς ορισμένων θρησκειών όπως το Ισλάμ ή ο Ιουδαϊσμός.

Κατά τακμήριο υψηλότερης επικινδυνότητας θεωρούνται τα συνθετικά προσθετικά, που επιτρέπονται μόνο σε ορισμένα τρόφιμα, ενώ η χρήση των φυσικών προσθετικών υπόκειται σε λιγότερους περιορισμούς. Έτσι, μπορεί να συμβεί ένα προσθετικό να επιτρέπεται υπό καθορισμένη ποσότητα σε ένα τρόφιμο, σε διαφορετική ποσότητα σε άλλο, ή και ακόμη να απαγορεύεται πλήρως η προσθήκη του σε ένα τρίτο. Καθίσταται, έτσι, εμφανής η μεγάλη δυσκολία προσδιορισμού της επικινδυνότητας αυτών των ουσιών, τόσο κατά ποσότητα, όσο και κατά το είδος επί των τροφίμων.



Το πολύ δυσάρεστο είναι ότι ένα πρόσθετο, αν κριθεί τελεσίδικα επιβλαβές και αποσυρθεί από το εμπόριο, θα έχει ήδη καταναλωθεί επί χρόνια, με απροσδιόριστες συνέπειες. Το ευχάριστο, όμως, είναι ότι οι ερευνητές των διαπιστευμένων φορέων ελέγχου τροφίμων δεν εφησυχάζουν στα μέχρι τώρα δεδομένα περί της ασφάλειας της χρήσης αυτών των ουσιών και συνεχίζουν να ερευνούν και να προσδιορίζουν ακόμα και τον βαθμό επικινδυνότητας εκάστου προσθετικού.

Οι αριθμοί Ε, με τους οποίους κωδικοποιούνται και ονοματίζονται αυτές οι ουσίες, είναι ορισμοί σύντομης μορφής και αναφέρονται συνήθως στις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. Το σχέδιο αρίθμησης ακολουθεί αυτό του Διεθνούς Συστήματος Αρίθμησης (INS) όπως καθορίζεται από την επιτροπή Κώδικα Διατροφής (Codex Alimentarius). Μόνο ένα υποσύνολο των πρόσθετων ουσιών INS εγκρίνεται για χρήση στην Ευρωπαϊκή Ένωση, και αυτό δημιούργησε το πρόθεμα "Ε". Οι αριθμοί Ε απαντώνται επίσης σε ετικέτες συσκευασίας τροφίμων και σε άλλες περιοχές, εκτός Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ και της Αυστραλίας.

Τα πιο επικίνδυνα συντηρητικά

Όξινο γλουταμινικό νάτριο (MSG) - Κωδικός: E621

Το MSG είναι ένα αμινοξύ που χρησιμοποιείται ως ενισχυτικό γεύσης σε σούπες, σάλτσες σαλάτας (dressing), τσιπς, κατεψυγμένα προϊόντα και σε πολλές (κατεψυγμένες συνήθως) τροφές πρώτης ύλης στα εστιατόρια. Είναι μια διεγερτική τοξίνη, ουσία η οποία επηρεάζει τα κύτταρα και τα σκοτώνει ή τα βλάπτει σοβαρά. Έρευνες έχουν δείξει ότι η τακτική κατανάλωση MSG μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες παρενέργειες που περιλαμβάνουν κατάθλιψη, αποπροσανατολισμό, βλάβη στα μάτια, κόπωση, πονοκεφάλους και παχυσαρκία. Το MSG επηρεάζει τις νευρολογικές οδούς του εγκεφάλου και "ακυρώνει" το μήνυμα πληρότητας (δηλαδή ότι έχετε χορτάσει) από το στομάχι προς τον εγκέφαλο, κάτι που οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Εντοπίζεται κυρίως σε: κινέζικο φαγητό, τσιπς, μπισκότα, καρυκεύματα, τα περισσότερα κονσερβοποιημένα προϊόντα σούπας, κατεψυγμένα γεύματα και στο luncheon meat.

Βαφές τροφών

Έρευνες δείχνουν ότι οι τεχνητές χρωστικές οι οποίες βρίσκονται σε σόδες, χυμούς φρούτων και σάλτσες σαλάτας, μπορεί να συμβάλλουν σε προβλήματα συμπεριφοράς στα παιδιά και να οδηγήσουν σε σημαντική μείωση του δείκτη νοημοσύνης τους (IQ).

Μελέτες σε πειραματόζωα έχουν συνδέσει ορισμένες χρωστικές τροφίμων με τον καρκίνο.

Προσέξτε τους ακόλουθους κωδικούς:

"Blue #1" και "Blue #2" - Κωδικός: E133

Απαγορευμένη ουσία στη Νορβηγία, τη Φινλανδία και τη Γαλλία. Μπορεί να προκαλέσει χρωμοσωματική βλάβη.

Εντοπίζεται σε: καραμέλες, δημητριακά, αναψυκτικά, αθλητικά ποτά και τροφές για κατοικίδια ζώα.

Κόκκινη χρωστική # 3 (επίσης Red #40) - Κωδικός: E124

Απαγορευμένη ουσία από το 1990 στις ΗΠΑ. Ωστόσο, αυτή η χρωστική ουσία εξακολουθεί να είναι στην αγορά μέχρι να εξαντληθούν τα προϊόντα στα οποία χρησιμοποιήθηκε όταν αυτά κονσερβοποιήθηκαν!

Έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί καρκίνο του θυρεοειδούς και χρωμοσωματικές βλάβες σε πειραματόζωα, ενώ μπορεί επίσης να παρεμβαίνει στη μετάδοση σημάτων μεταξύ εγκεφάλου και νεύρων.

Εντοπίζεται σε: κοκτέιλ φρούτων, κέρασια τύπου μαρσάκινο, μείγμα κερασιών για πίτες και γλυκά, παγωτά, γλυκά, προϊόντα αρτοποιίας και πολλά άλλα!

Yellow #6 - Κωδικός: E110) και κίτρινη ταρτραζίνη - Κωδικός: E102

Απαγορευμένη ουσία στη Νορβηγία και τη Σουηδία. Έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τον αριθμό των όγκων σε νεφρά και επινεφρίδιους αδένες σε πειραματόζωα και μπορεί να προκαλέσει χρωμοσωματική βλάβη.

Εντοπίζεται σε: τυρί "αμερικανικού" τύπου, γλυκά, ανθρακούχα ποτά και πολλά άλλα!

Θειώδες νάτριο - Κωδικός: E221

Πρόκειται για ένα συντηρητικό που χρησιμοποιείται στην οινοποίηση και σε άλλα επεξεργασμένα τρόφιμα. Σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA), περίπου 1 στα 100 άτομα είναι ευαίσθητα σε θειώδεις ουσίες στις τροφές. Η πλειοψηφία των ατόμων αυτών είναι ασθματικά, γεγονός που υποδηλώνει μια σχέση μεταξύ άσθματος και θειώδους αλάτος.

Τα άτομα που είναι ευαίσθητα στο θειώδες νάτριο μπορεί να εμφανίσουν πονοκεφάλους, αναπνευστικά προβλήματα, και εξανθήματα. Σε σοβαρές περιπτώσεις, τα θειώδη άλατα μπορούν να προκαλέσουν θάνατο από το κλείσιμο των αεραγωγών, οδηγώντας σε καρδιακή ανακοπή.

Εντοπίζεται σε: Κράσι και αποξηραμένα φρούτα

Επκέτες τροφίμων

Πρόκειται για τις ενδείξεις, τα εμπορικά ή βιομηχανικά σήματα, τις εικόνες ή τα σύμβολα που αναγράφονται πάνω σε κάθε συσκευασία τροφίμων. Τα βασικά στοιχεία της επισήμανσης των τροφίμων είναι η ταυτότητα του προϊόντος, η ποσότητά του, η κατάστασή του, οι συνθήκες και ο χρόνος παραγωγής του, ο τρόπος χρήσης του, το όνομα και η διεύθυνση του παραγωγού. Οι απαιτήσεις όμως των καταναλωτών για καλύτερη ενημέρωση προώθησαν την προσθήκη επιπλέον πληροφοριών στις ετικέτες όπως η διατροφική ανάλυση, στοιχεία για την προστασία του περιβάλλοντος, σήματα ποιότητας, λειτουργικοί ισχυρισμοί, τιμή πώλησης και άλλα. Επιπροσθέτως, οι παραγωγοί είναι ελεύθεροι να παράσχουν οποιαδήποτε επιπρόσθετη πληροφορία αρκεί αυτή να είναι αληθής.

Αναλυτικότερα, οι ετικέτες τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνουν:

1) Εμπορική ονομασία προϊόντος είναι αυτή που κάνει το προϊόν αναγνωρίσιμο και είναι πάντα νομικά κατοχυρωμένη και συμβολίζεται, για παράδειγμα

2) Λογότυπος εταιρείας παραγωγής



3) Καθαρό βάρος προϊόντος, που συμβολίζεται π.ω., e, εκφράζεται ως όγκος για τα υγρά (πχ. λίτρο, εκατοστόλιτρο), ως μάζα για τα στερεά (πχ. κιλό, γραμμάριο), ως όγκος ή μάζα για τα ημίστερα για παράδειγμα



4) Η επωνυμία και η διεύθυνση του παραγωγού, του διανομέα ή του εισαγωγέα πρέπει να αναγράφονται ευανάγνωστα, στη συσκευασία, ώστε να γνωρίζουμε με ποιόν πρέπει να επικοινωνήσουμε, εάν έχουμε κάποιο παράπονο ή επιθυμούμε να λάβουμε περισσότερες πληροφορίες, για το προϊόν. Η ένδειξη της χώρας ή της περιφέρειας προέλευσης είναι υποχρεωτική, για ορισμένες κατηγορίες προϊόντων, όπως το κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι επίσης υποχρεωτική, όταν το εμπορικό σήμα ή άλλα στοιχεία της ετικέτας, όπως μία εικόνα, μια σημαία ή μια αναφορά, σε όπτο, μπορούν να παραπλανήσουν τον καταναλωτή, ως προς την πραγματική προέλευση του προϊόντος

5) Γραμμή επικοινωνίας καταναλωτή με την εταιρεία παραγωγής, διανομής ή εισαγωγής είτε μέσω τηλεφώνου χωρίς χρέωση είτε με e-mail ή ιστοσελίδας

6) Κωδικός μονάδας παραγωγής (για ναπτά προϊόντα) που συμβολίζεται

7) Περιγραφή προϊόντος, δηλαδή στοιχεία που συμπληρώνουν την εμπορική του ονομασία και περιγράφουν περιληπτικά το είδος του περιεχομένου και τα συστατικά του όπως για παράδειγμα:



8) Επιφάνειες οπτικής επαφής με το περιεχόμενο της συσκευασίας για παράδειγμα



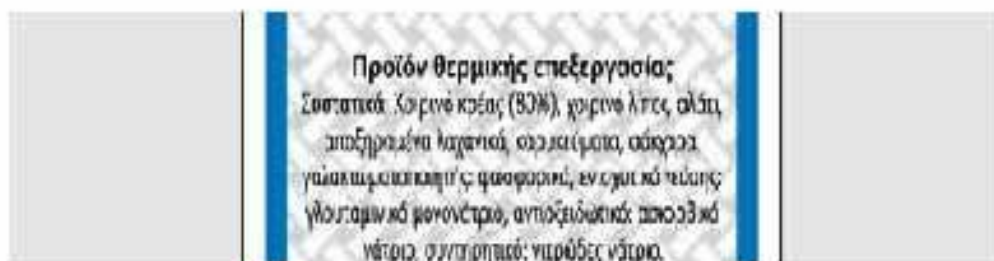
9) Φωτογραφική ή ρεαλιστική γραφική απεικόνιση του προϊόντος για παράδειγμα



10) Τιμή ή ενδεικτική τιμή προϊόντος σε τοπικό νόμισμα

11) Συστατικά του προϊόντος (σε μερικά νωπά προϊόντα δεν είναι απαραίτητη). Τα συστατικά αναφέρονται σε φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας, από τα κύρια συστατικά προς τα πρόσθετα (το νερό ή υγρασία δεν αναφέρεται), συμπεριλαμβανομένων εκείνων, που είναι γνωστό ότι προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ. φιστίκια, γάλα, αβγά, ψάρι), για παράδειγμα μαρμελάδα πορτοκάλι συστατικά: ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης και φρουκτόζης, πορτοκάλια με το φλοιό τους, μαύρη ζάχαρη, πηκτικό μέσο πηκτίνη (δεξτρόζη σίτου), μέσο οξίνισης κιτρικό οξύ, ρυθμιστής οξύτητας κιτρικό νάτριο, παρασκευασμένο από 100γρ. φρούτων ανά 100γρ. προϊόντος, συνολική περιεκτικότητα σε σάκχαρα 60%.

12) Ποσοτική δήλωση συστατικού (quantitative ingredient declaration, QUID), απαιτείται όταν υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό συστατικό που καθορίζει την ταυτότητα του προϊόντος όπως αυτή φαίνεται από την ονομασία ή την περιγραφή της



13) Σημάνσεις ημερομηνίας, ημερομηνία λήξης του προϊόντος και ημερομηνία παραγωγής. Συνοδεύεται από φράση «ανάλωση πριν από...». Η "ημερομηνία λήξης" χρησιμοποιείται, για τρόφιμα, που χαλούν εύκολα (π.χ. κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά). Στα νωπά προϊόντα μπορεί να αναφέρεται και η ημερομηνία παραγωγής. Όλα τα συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν "ημερομηνία λήξης". Δεν πρέπει να καταναλώνουμε προϊόντα, μετά την "ημερομηνία λήξης" τους, επειδή μπορεί να πάθουμε τροφική δηλητηρίαση. Σε πολλές συσκευασίες αναγράφεται η υποθεσισμένη ημερομηνία λήξης π.χ. «ανάλωση πριν από...βλέπε στο πάμα της συσκευασίας». Σε κάποια κατεψυγμένα προϊόντα προσένονται 2 ή περισσότερες ημερομηνίες λήξης ανάλογα με τη θερμοκρασία της κατάψυξης. Η «ανάλωση κατά προτίμηση πριν από» χρησιμοποιείται, για τρόφιμα, που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά). Δεν κινδυνεύουμε, εάν καταναλώσουμε το προϊόν, μετά την ημερομηνία, που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση του και την υφή του.

14) Αριθμός παρτίδας παραγωγής (συνήθως σημειώνεται μαζί με την ημερομηνία λήξης) σημαντικός για την εταιρία παραγωγής γιατί δείχνει σε ποια γραμμή και σε ποιά παρτίδα παραγωγής αντιστοιχεί το συγκεκριμένο προϊόν. 23/11/2005

L45687

ημερομηνία λήξης με αριθμό παρτίδας

15) Κωδικός αριθμός προϊόντος, είναι ένας πολυψήφιος αριθμός συνήθως σε ιστογραμμικό κώδικα (barcode). Ο πιο συνηθισμένος κωδικός είναι ο EAN13 όπου τα τρία πρώτα ψηφία δηλώνουν την χώρα παραγωγής, τα επόμενα 4 την εταιρία παραγωγής, τα επόμενα 5 το εμπορικό προϊόν και τέλος ένα ψηφίο ελέγχου.



16) Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες: υπάρχουν κανόνες της Ε.Ε. για να διασφαλίζεται ότι κάθε ισχυρισμός, σχετικά με την υγιεινή ή θρεπτική αξία, ο οποίος αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων, είναι αληθινός και βασίζεται, σε επιστημονικά στοιχεία. Οι ισχυρισμοί μπορεί επίσης να είναι κοινωνικοί (π.χ. νηστίσιμο, kosher, halal), ποσοτικοί ή ποιοτικοί (σε σύγκριση με άλλα προϊόντα), οικονομικοί (σχετικά με τη τιμή του προϊόντος), διατροφικοί, γεωγραφικοί (για την προέλευση του προϊόντος).

Διατροφικοί ισχυρισμοί

Ισχυρισμοί, όπως "χαμηλά λιπαρά" ή "πλούσιο σε ίνες", πρέπει να αντιστοιχούν, σε εναρμονισμένους ορισμούς, έτσι ώστε να σημαίνουν το ίδιο πράγμα, σε όλες τις χώρες της Ε.Ε. Για παράδειγμα, ο ισχυρισμός "πλούσιο σε ίνες" μπορεί να χρησιμοποιηθεί, μόνο σε προϊόντα, με περιεκτικότητα τουλάχιστον 6g ίνων ανά 100g. Τα τρόφιμα, με πολλά λιπαρά ή ζάχαρη, δε μπορούν να φέρουν, στην ετικέτα τους, ισχυρισμούς, όπως "περιέχει βιταμίνη C". Οι ισχυρισμοί, για υγιεινές ιδιότητες, όπως "κάνει καλό στην καρδιά", επιτρέπονται, μόνον εφόσον μπορούν να αποδειχθούν, επιστημονικά. Δεν είναι δυνατόν να αναφέρεται θετικός ισχυρισμός, για υγιεινές ιδιότητες, στην ετικέτα ενός προϊόντος, που περιέχει πολύ αλάτι, λιπαρά ή ζάχαρη. Οι ακόλουθοι ισχυρισμοί, για υγιεινές ιδιότητες, απαγορεύονται: Ισχυρισμοί, για την πρόληψη, αντιμετώπιση ή θεραπεία ανθρώπινων νοσημάτων

Ισχυρισμοί, που αναφέρονται, σε ποσοστό ή ποσότητα απώλειας βάρους

Αναφορά ότι επιτρέπεται, ρητά ή συνιστάται, από γιατρούς

Ισχυρισμοί, που υποδηλώνουν ότι μπορεί να επηρεαστεί η υγεία, εάν δεν καταναλωθεί το τρόφιμο.

Πιο αναλυτικά :

-ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΘΕΡΜΙΔΕΣ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 40Kcal (170 KJ)/, 100g και λιγότερο από 20Kcal (80KJ)/100mL.

-ΛΙΓΟΤΕΡΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ όπου μειώνεται κατά τουλάχιστον 30%, με αναφορά του, μειωμένου συστατικού στο οποίο οφείλεται αυτό. ΧΩΡΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 4Kcal (17KJ)/100mL.

-ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΛΙΠΑΡΑ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 3g του λίπους ανά 100g ή 1.5g του λίπους ανά 100mL.

-ΧΩΡΙΣ ΛΙΠΟΣ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 0.5g του λίπους ανά 100g ή 100mL. Οι αξιώσεις που εκφράζονται ως "Χ% χωρίς λίπος" απαγορεύονται.

-ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 1.5g του κορεσμένου λίπους ανά 100g για τα στερεά ή 0.75g ανά 100ml για τα υγρά και σε καθεμία περίπτωση το κορεσμένο λίπος δεν πρέπει να παρέχει περισσότερο από 10% της ενέργειας.

***Η παρουσία των λιπαρών συνεισφέρει, στην υψηλή περιεκτικότητα ενέργειας, στα τρόφιμα, η οποία περιεκτικότητα είναι η βασική αιτία υψηλής πρόσληψης ενέργειας και αύξησης σωματικού βάρους. Επιπλέον, πολλά λιπαρά περιέχουν ανθυγιεινά μέρη, όπως κεκορεσμένα λιπαρά ή trans-λιπαρά, η πρόσληψη των οποίων πρέπει να γίνεται, περιορισμένα. Κεκορεσμένα λιπαρά: Ανεβάζουν τα επίπεδα της χοληστερόλης, στο αίμα. Κυρίως, της "κακής" χοληστερόλης. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Εμπορίου, τα κεκορεσμένα λιπαρά δεν πρέπει να μας παρέχουν πάνω από το 10% της συνολικής ενέργειας, που προσλαμβάνουμε, από τα τρόφιμα.

-ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΖΑΧΑΡΗ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 5g σακχαρόζη ανά 100g ή 100mL.

-ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 0.5g σακχαρόζη ανά 100g ή 100mL.

-ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΖΑΧΑΡΗΣ όπου το προϊόν δεν περιέχει οποιαδήποτε προστιθέμενη γλυκαντική ύλη.

***Τα σάκχαρα κατέχουν δεσπόζουσα θέση, ως συστατικά "άχρηστων" τροφίμων, δηλαδή τροφίμων, που δε μας προσδίδουν σημαντικά διατροφικά στοιχεία. Επειδή χωνεύονται, γρήγορα, προκαλούν, γρήγορα, αίσθημα πείνας. Για το λόγο αυτό, είναι βασικές αιτίες, για πρόσληψη υψηλών ποσοστών ενέργειας και αύξηση των σωματικού βάρους. Επιπλέον, προκαλούν και τερηδόνα.

-ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ή ΑΛΑΤΙ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 0.12g του νατρίου, ή το ισοδύναμο σε αλάτι, ανά 100g ή ανά 100mL.

-ΠΟΛΥ ΧΑΜΗΛΟ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ ή ΑΛΑΤΙ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 0.04g του νατρίου, ή την ισοδύναμο σε αλάτι, ανά 100g ή ανά 100mL.

-ΧΩΡΙΣ ΝΑΤΡΙΟ ή ΑΛΑΤΙ όπου το προϊόν περιέχει λιγότερο από 0.005g του νατρίου, ή το ισοδύναμο σε αλάτι, ανά 100g.

*** Η υπερβολική πρόσληψη αλάτος συνδέεται, με την αύξηση της αρτηριακής πίεσης και τις καρδιοπάθειες. Η πρόσληψη αλάτος δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 6g την ημέρα. Οι ευρωπαίοι πολίτες, σήμερα, λαμβάνουν πολύ υψηλότερες δόσεις

Αλάτι - Ζάχαρη - Λιπαρά

Αυτά τα συστατικά έχουν αποδειχθεί ότι δημιουργούν προβλήματα, στην υγεία μας (π.χ. παχυσαρκία, καρδιαγγειακά προβλήματα κ.λπ.), όταν τα λαμβάνουμε, σε μεγάλες ποσότητες. Ένα κόκκινο σημάδι, στο μπροστινό μέρος της συσκευασίας, σημαίνει ότι το τρόφιμο περιέχει υψηλά ποσοστά, κάποιου συστατικού, που πρέπει να καταναλώνουμε, σε περιορισμένες ποσότητες. Αυτό δε σημαίνει ότι δε πρέπει, ποτέ, να τρώμε τα τρόφιμα, που φέρουν κόκκινα σημάδια. Όμως, πρέπει να παρακολουθούμε πόσο συχνά τα καταναλώνουμε ή να προσπαθήσουμε να τρώμε μικρότερες ποσότητες.

Ένα πορτοκαλί σημάδι, σημαίνει ότι το τρόφιμο δεν περιέχει ούτε υψηλά, ούτε χαμηλά ποσοστά του συστατικού. Έτσι, αυτό το τρόφιμο είναι μια καλή επιλογή, τις περισσότερες φορές, όταν δεν επιθυμούμε μια "πράσινη" επιλογή.

Ένα πράσινο σημάδι σημαίνει ότι το τρόφιμο περιέχει χαμηλά ποσοστά του συγκεκριμένου συστατικού. Όσο περισσότερα πράσινα σημάδια έχει ένα τρόφιμο, στη συσκευασία του, τόσο πιο υγιεινή επιλογή τροφίμων κάνουμε.

-ΠΛΟΥΣΙΟ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ όπου το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 6g φυτικών ινών ανά 100g ή τουλάχιστον 3g ανά 100Kcal.

***Οι φυτικές ίνες προσδίδουν όγκο, στην ποσότητα τροφίμων, που καταναλώνουμε, μειώνουν την περιεκτικότητα των τροφίμων, σε ενέργεια και δημιουργούν αίσθηση κορεσμού. Οι φυτικές ίνες δε χωνεύονται, ούτε απορροφούνται, εύκολα, από τον οργανισμό και βοηθούν, στην καλή λειτουργία του εντέρου. Επιπλέον, οι φυτικές ίνες είναι βασικά συστατικά τροφίμων, που μας παρέχουν άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά. Επίσης, βοηθούν, στην πρόληψη αρκετών ασθενειών

-ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπου τουλάχιστον 12% της θερμιδικής αξίας των τροφίμων παρέχεται από πρωτεΐνες.

-ΥΨΗΛΟ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ όπου τουλάχιστον 20% της θερμιδικής αξίας των τροφίμων παρέχεται από πρωτεΐνες

*** Περιέχουν αμινοξέα, τα οποία είναι πολύ σημαντικά, για την ανάπτυξη και την ανάπτυξη των ιστών. Οι πρωτεΐνες μας παρέχουν ενέργεια, μαζί με τα λιπαρά και τους υδατάνθρακες.

-ΦΥΣΙΚΗ ΠΗΓΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ή/και ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ όπου το προϊόν περιέχει τουλάχιστον 15% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ανά 100g ή 100mL.

-ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΟ ή ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΟ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ή/και ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

όπου το προϊόν περιέχει βιταμίνες ή/και ιχνοστοιχεία σε ένα σημαντικό ποσοστό.

-ΥΨΗΛΟ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ή/και ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ όπου το προϊόν περιέχει

τουλάχιστον δύο φορές την αξία "της πηγής βιταμινών και ιχνοστοιχείων"

-ΠΕΡΙΕΧΕΙ ... (όνομα της ουσίας) όπου το προϊόν περιέχει κάποιο ιδιαίτερο συστατικό σε ένα σημαντικό ποσοστό

-ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΣΕ ... (όνομα του θρεπτικού συστατικού) όπου η αύξηση στο περιεχόμενο είναι τουλάχιστον 30%.

-ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΕ ... (όνομα του θρεπτικού συστατικού) όπου η μείωση στο περιεχόμενο είναι τουλάχιστον 30% για τα μακρο- και 10% για τα μικροθρεπτικά συστατικά.

-LIGHT (ΛΑΪΤ) αντίστοιχα με τον όρο ΛΙΓΟΤΕΡΟ με αναφορά του συστατικού ή της ιδιότητας στο οποίο οφείλεται αυτό.

*Ο όρος "ΦΥΣΙΚΑ" μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρόθεμα σε αυτήν την αξίωση, εφόσον είναι αληθής.

17) Προσφορές για τους καταναλωτές (διαγωνισμοί, κουπόνια δώρων)

18) Διατροφική ετικέτα η οποία περιλαμβάνει: βάρος μερίδας (όταν δεν αναφέρεται θεωρούνται τα 100g ή τα 100mL), απόδοση σε θερμίδες της μερίδας αυτής, διατροφική ανάλυση σε μακρο- (πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες) και μικρο-(βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, νάτριο, ζάχαρη, χοληστερόλη, φυτικές ίνες κτλ) θρεπτικά συστατικά, κάλυψη της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης από τα μικροθρεπτικά συστατικά, οδηγίες για ειδικές δίαιτες. Είναι προαιρετική και περιλαμβάνει την ενεργειακή αξία και η ποσότητα των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων, των σακχάρων, των λιπαρών υλών, των κορεσμένων λιπαρών οξέων, των εδωδιμων ινων και του νατρίου.

Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τις ποσότητες ενός ή περισσοτέρων από τις ακόλουθες ουσίες:

- υδατάνθρακες ... από τα οποία: άμυλο, πολυόλες, σάκχαρα...

- λιπαρές ύλες... από τις οποίες: κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, λιπαρά οξέα, χοληστερόλη...

- βιταμίνες ή ανόργανα άλατα

- μέταλλα

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ 100γρ. AVERAGE NUTRITIONAL VALUE PER 100g			
ΕΝΕΡΓΕΙΑ / ENERGY	273kcal/ 1155 kJ	ΛΙΠΗ / FAT	3,5g
ΠΡΟΤΕΪΝΕΣ / PROTEINS	14,8g	ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ / OF WHICH SATURATES	0,6g
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ / CARBOHYDRATES	45,7g	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ / FIBRES	26,7g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ / OF WHICH SUGARS	16,1g	ΝΑΤΡΙΟ / SODIUM	0,74g
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΑΜΥΛΟ / OF WHICH STARCH	29,6g	ΑΛΑΤΙ / SALT EQUIVALENT	1,89g
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ / VITAMINS			
	% ΣΗΠ* / % RDA*		% ΣΗΠ* / % RDA*
ΝΙΑΣΙΝΗ / NIACIN	15,3mg 85%	ΦΟΛΙΚΟ ΟΞΥ / FOLIC ACID	200μg 100%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β6 / VITAMIN B6	1,7mg 85%	ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β12 / VITAMIN B12	0,9μg 85%
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ (Β2) / RIBOFLAVIN (B2)	1,4mg 85%	ΒΙΤΑΜΙΝΗ D / VITAMIN D	4,3μg 85%
ΘΕΙΑΜΙΝΗ (Β1) / THIAMIN (B1)	1,2mg 85%	ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε / VITAMIN E	2,4mg 24%
ΜΕΤΑΛΛΑ / MINERAL			
	% ΣΗΠ* / % RDA*		% ΣΗΠ* / % RDA*
ΑΣΒΕΣΤΙΟ / CALCIUM	340mg 43%	ΜΑΓΝΗΣΙΟ / MAGNESIUM	220mg 73%
ΣΙΔΗΡΟΣ / IRON	7mg 50%	ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ / ZINC	7mg 43%
ΦΩΣΦΟΡΟΣ / PHOSPHORUS	640mg 80%		

* % ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη. / * RDA: Recommended Daily Allowance.

ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΑΚΕΤΟ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 12 ΜΕΡΙΔΕΣ / THIS PACK CONTAINS APPROX. 12 SERVINGS

**** Οι βιταμίνες και τα μέταλλα δεν παρέχουν ενέργεια αλλά είναι απαραίτητα για τη λειτουργία του μεταβολισμού και την υγεία του οργανισμού. Οι απαιτούμενες ποσότητες διαφέρουν ανάλογα με το φύλο και την ηλικία καθώς και για την περίπτωση της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Έτσι είναι καλό να αναγράφεται και η συνιστώμενη ημερίσια πρόσληψη (Σ.Η.Π. / H.R.D.A).

Στο σημείο αυτό αναφέρονται και τα πρόσθετα τροφίμων που χρησιμοποιούνται ή προορίζονται να χρησιμοποιηθούν ως συστατικά κατά την κατασκευή ή την παρασκευή ενός τροφίμου και παραμένουν στο τελικό προϊόν. Κάθε τρόφιμο έχει τα βασικά συστατικά του, που ορίζουν και την ταυτότητα του. Πέρα από αυτά, οτιδήποτε άλλο χρησιμοποιείται στην παρασκευή του αποτελεί πρόσθετο. Οι λόγοι που

χρησιμοποιούνται τα πρόσθετα στα τρόφιμα είναι είτε για να διατηρηθεί ή να βελτιωθεί η διατροφική αξία του τροφίμου, είτε για την συντήρηση, ασφάλεια και διατήρηση της ποιότητας του τροφίμου, είτε για να βοηθήσουν στην επεξεργασία και την τυποποίηση του τροφίμου είτε για να κάνουν το τρόφιμο πιο ελκυστικό στους καταναλωτές.

Οι κατηγορίες των πρόσθετων είναι 26:

Οξέα, Βάσεις, Άλατα ρυθμιστικά του pH, Αντιοξειδωτικά, Λευκαντικά, Αντιμικροβιακά, Γαλακτωματοποιητές, Χρώματα, Σταθεροποιητές χρωμάτων, Διαυγαστικά, Ενισχυτικά γεύσης, Ευχυμικές ουσίες, Σταθεροποιητές, παχυρευστοποιητές, Ένζυμα, Σκληρυντές, Αποαφριστικά, Πρόσθετα που σχηματίζουν χηλικές ενώσεις, Πρόσθετα που δίνουν όγκο, πρόσθετα κόνεων και κοκκωδών υλικών, Αέρια και αφριστικά, Υγροσκοπικά, Γλυκαντικές ύλες, Διατροφικά συμπληρώματα, Διογκωτικά αρτοποιίας, Θρεπτικές ύλες ζυμών, Λιπαντικά και υλικά επικάλυψης. Η σήμανση με τον κωδικό αριθμό E επιβάλλει την αναγραφή της κατηγορίας μαζί με το κωδικό E χωρίς να αναφέρεται απαραίτητα το όνομα του προσθέτου. Η χρήση των προσθέτων που αναφέρονται πρέπει να εντάσσεται στις αντίστοιχες διατάξεις του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών1

E

Εάν ένα πρόσθετο τροφίμων φέρει αριθμό E, αυτό καταδεικνύει ότι έχει περάσει τις δοκιμασίες ασφαλείας και έχει εγκριθεί, για χρήση, σε όλη την Ε.Ε. Η έγκριση αυτή παρακολουθείται, επανεξετάζεται και τροποποιείται, βάσει των νέων επιστημονικών στοιχείων.

Οι αριθμοί

Από 100 έως 199 αφορούν χρωστικές ουσίες

Από 200 έως 299 αφορούν συντηρητικά

Από 300 έως 399 αφορούν αντιοξειδωτικά

Από 400 έως 499 αφορούν σταθεροποιητές

Από 500 έως 599 αφορούν ρυθμιστές οξύτητας

Από 600 έως 650 αφορούν ενισχυτικά γεύσης

Από 900 έως 999 αφορούν τεχνολογικά βοηθήματα και αέρια

Από 1100 έως 1520 αφορούν ένζυμα, τροποποιημένα άμυλα, τεχνολογικά βοηθήματα.

Αναλυτικότερα παραδείγματα:

Αντιοξειδωτικά: βοηθούν να διατηρούνται περισσότερο τα τρόφιμα, επειδή εμποδίζουν τα λίπη, τα έλαια και ορισμένες βιταμίνες να ενωθούν, με το οξυγόνο της ατμόσφαιρας. Η οξείδωση κάνει το τρόφιμο να ταγγίσει και να χάσει το χρώμα του. Παράδειγμα: Βιταμίνη C, ονομάζεται επίσης ασκορβικό οξύ ή E300. Χρωστικές ουσίες: χρησιμοποιούνται, μερικές φορές, για να αντικαταστήσουν τη φυσική απώλεια χρώματος, από τη μεταποίηση ή την αποθήκευση του τροφίμου, ή για να σταθεροποιήσουν το χρώμα του προϊόντος. Παράδειγμα: Καραμέλα (E150a), που χρησιμοποιείται, σε προϊόντα, όπως οι σάλτσες και τα αναψυκτικά.

Γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητές, πυκνωτικά και πηκτικά μέσα: οι γαλακτωματοποιητές, όπως οι λεκιθίνες (E322), βοηθούν να αναμειγνύονται συστατικά, τα οποία, φυσιολογικά, δε θα αναμειγνύονταν, όπως το λάδι και το νερό. Οι σταθεροποιητές βοηθούν να μην ξεχωρίσουν, ξανά, συστατικά, που έχουν ενωθεί. Ένα κοινό πηκτικό μέσο είναι η πηκτίνη (E440), που χρησιμοποιείται, στις μαρμελάδες. Τα πυκνωτικά μέσα δίνουν μεγαλύτερη πυκνότητα, στο τρόφιμο, όπως ακριβώς η προσθήκη αλευριού κάνει μια σάλτσα πιο πυκνή.

Ενισχυτικά γεύσης: αναδεικνύουν τη γεύση, σε πικάντικα ή γλυκά τρόφιμα, χωρίς να προσθέτουν κάποια δική τους γεύση. Παράδειγμα: το όξινο γλουταμινικό νάτριο (E621), που προστίθεται, συχνά, σε μεταποιημένα τρόφιμα, ιδίως σε σουπες, σάλτσες και λουκάνικα.

Συντηρητικά: βοηθούν να μη χαλάσουν τα τρόφιμα. Τα περισσότερα τρόφιμα, που έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής, περιέχουν συντηρητικά, εκτός εάν έχει εφαρμοστεί άλλη μέθοδος συντήρησης, όπως κατάψυξη, κονσερβοποίηση ή αποξήρανση. Παραδείγματα: Τα αποξηραμένα φρούτα υφίστανται, συχνά,

επεξεργασία, με διοξείδιο του θείου (E220), για να μην αναπτύσσουν μούχλα ή βακτήρια, ενώ το μπέικον, το ζαμπόν, το παστό βοδινό (corned beef) και άλλα αλλαντικά υφίστανται, συχνά, επεξεργασία με νιτρώδη και νιτρικά άλατα (E249 έως E252).

Γλυκαντικές ουσίες: χρησιμοποιούνται, συχνά, αντί για ζάχαρη, σε προϊόντα, όπως τα αναψυκτικά, με ανθρακικό, το γιαούρτι και οι τσίχλες. Παραδείγματα: Ασπαρτάμη (E951), σακχαρίνη (E954), ακεσουλφάμη K (E950) και σορβιτόλη (E420).

Σε αυτό το σημείο επίσης θα αναφερθούν και τα λειτουργικά τρόφιμα. Αυτά είναι τρόφιμα που πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε μια υγιή και ισορροπημένη διατροφή και περιέχουν συστατικά που βοηθούν στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Υπάρχουν τα προβιοτικά συμπληρώματα που αναφέρονται σε ζωντανές ευεργετικές καλλιέργειες μικροοργανισμών όπως για παράδειγμα τα γιαούρτια με προβιοτικά συνήθως τους μικροοργανισμούς *Lactobacillus sp.*, *Bifidobacteria sp.* Αυτά έχουν σκοπό την καλύτερη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος. Υπάρχουν και τα πρεβιοτικά συμπληρώματα όπου πρόκειται για παρουσία ή ενίσχυση διατροφικών συστατικών με σκοπό την συμβολή στην αντιμετώπιση ασθενειών. Παράδειγμα είναι το βούτυρο με προσθήκη Ω3 λιπαρών οξέων για την αντιμετώπιση της αυξημένης χοληστερίνης. Πρέπει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχει επαρκής νομοθεσία για τα λειτουργικά τρόφιμα αλλά καλύπτονται από τους γενικούς κανόνες ασφάλειας των τροφίμων. Ωστόσο απαιτείται περεταίρω διευκρίνιση για την προσφορά των τροφίμων αυτών στην υγεία, τη συχνότητα και ποσότητα κατανάλωσης, τυχόν αλληλεπιδράσεις με άλλα διατροφικά συστατικά, παρενέργειες, δυσανεξίες, αλλεργίες.

19) Σήμανση για τα αλλεργιογόνα

Πιθανά αλλεργιογόνα συστατικά των τροφίμων είναι τα δημητριακά που σχετίζονται με την εμφάνιση της ασθένειας "κοιλιοκάκη", ψάρια και οστρακοειδή (μύδια, στρείδια, γαρίδες, κ.λ.π.), αυγά, σόγια, γάλα, ξηροί καρποί, σέλινο, μουστάρδα και προϊόντα με βάση τη μουστάρδα (σινάπι), σπόροι σουσαμιού, θειώδεις ενώσεις. Όταν αυτά ή προϊόντα τους αποτελούν μέρος των συστατικών του προϊόντος αυτά θα πρέπει να επισημαίνονται ξεχωριστά. π.χ. "περιέχει σκόνη αυγού, περιέχει φουντουκέλαιο". Μπορεί όμως να υπάρχει και η υποψία του αλλεργιογόνου οπότε μπορεί να υπάρχει σήμανση όπως π.χ. "επεξεργάζεται σε μονάδα όπου χειρίζεται σουσάμι", άσχετα αν το προϊόν δε περιλαμβάνει σουσάμι ως συστατικό. Επίσης υπάρχει και η περίπτωση του "ίσως να περιέχει". Μεγάλη προσοχή δίνεται κατά τη διάρκεια παρασκευής των βιομηχανικά επεξεργασμένων τροφίμων, για την αποτροπή επιμόλυνσής τους από τροφογενή αλλεργιογόνα άλλων προϊόντων, μέσω της εφαρμογής ορθών πρακτικών υγιεινής και διαχωρισμού των τροφίμων. Υπάρχει, βέβαια, και η περίπτωση, ένα προϊόν που δεν περιέχει στη συνταγή του, για παράδειγμα, ξηρούς καρπούς, να παρασκευάζεται στον ίδιο χώρο με κάποιο τρόφιμο που περιέχει ξηρούς καρπούς, με αποτέλεσμα τελικά το προϊόν αυτό να περιέχει ίχνη ξηρών καρπών και, συνεπώς, να περιέχει τα αλλεργιογόνα τους. Τις περισσότερες φορές, η πιθανότητα μιας τέτοιας επιμόλυνσης αναφέρεται προαιρετικά στις ετικέτες της συσκευασίας ως «ίσως να περιέχει», κάτι που προσφέρει πολύ σημαντική πληροφορία στους καταναλωτές. Μια ιδιαίτερη περίπτωση σήμανσης αφορά στα άτομα που πάσχουν από φαινυλκετονουρία όπου πρέπει να υπάρχει σήμανση ότι περιέχει πηγή φαινυλαλανίνης. Αυτή η σήμανση αναφέρεται συνήθως σε προϊόντα που περιέχουν ασπαρτάμη ως γλυκαντική ύλη ή υποκατάστατο της ζάχαρης σε πολλά διαιτητικά τρόφιμα.

20) Οδηγίες προς τους καταναλωτές για την μεταφορά, αποθήκευση, άνοιγμα, μαγείρεμα κτλ.

Παραδείγματα των παραπάνω είναι εκφράσεις όπως «μην πλάγάζετε τη ψάλη», «αποθηκεύεται σε χώρο ξηρό και δροσερό», "συντηρείται στους 40C" , «κόψτε εδώ», «αφαιρέστε το κάλυμα πριν το βάλετε στο φούρνο».



21) Σήμανση σχετική με τη συσκευασία: καταλληλότητα του υλικού για επαφή με τρόφιμα, εμπορικό σήμα τεχνολογικής πατέντας, τεχνικά σήματα για την τελική συναρμολόγηση και εκτύπωση της συσκευασίας, οδηγίες χρήσης προς του καταναλωτές.



Η ΕΚΦΡΑΣΗ ΜΕ ΤΟ ΛΟΓΟΤΥΠΟ ΜΑΖΙ



22) Οικολογική σήμανση σχετική με την καθαριότητα των δημοσίων χώρων, τη χρήση περιβαλλοντικά φιλικών υλικών, την ανακύκλωση κτλ. Παραδείγματα εκφράσεων κρατήστε το περιβάλλον καθαρό, πράσινη βούλα, φιλικό προς το περιβάλλον, υλικό ανακυκλώσιμο



23) Σήματα ποιότητας σχετικά με το προϊόν (ΠΟΠ, ΟΠΑΠ) ή με την εταιρεία παραγωγής (ISO 9001)



24) Σήμανση για την ασφάλεια χρήσης ή τεχνικής ποιότητας της συσκευασίας και μη βρώσιμων περιεχομένων της (φιάλες με προωθητικό αέριο, μαχαίροπθήρουνα, αχμηρές επιφάνειες)

25) Σήμανση για τα βιολογικά προϊόντα. Η χρήση της λέξης "βιολογικό", σε ετικέτες, ρυθμίζεται, αυστηρά, από τη νομοθεσία της Ε.Ε. Επιτρέπεται, μόνον εφόσον παραπέμπει, σε ειδικές μεθόδους παραγωγής τροφίμων, οι οποίες τηρούν υψηλά πρότυπα προστασίας του περιβάλλοντος και καλής μεταχείρισης των ζώων. Οι παραγωγοί, που πληρούν τους απαιτούμενους όρους, μπορούν να χρησιμοποιούν το ευρωπαϊκό λογότυπο "Βιολογική γεωργία-Σύστημα ελέγχου Ε.Κ".

26) Σήμανση για τρόφιμα ή συστατικά τους από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς Η σήμανση είναι υποχρεωτική, για προϊόντα, που περιέχουν Γ.Τ.Ο., σε ποσοστό άνω του 0,9%. Όλες οι ουσίες που προέρχονται από Γ.Τ.Ο πρέπει να αναφέρονται, στον κατάλογο των συστατικών, με τις λέξεις 'γενετικά τροποποιημένο'



Το Ευρωπαϊκό σήμα της Προστατευμένης Πρωτογενούς Παραγωγής



Το σήμα πιστοποίησης της ΑΗΟΔ



Το σήμα πιστοποίησης της ΕΠΕ ΙΣΤΟΡΙΟΝ



Το σήμα πιστοποίησης της ΒΙΟ

27) Σήμανση για τρόφιμα ή συστατικά τους που έχουν ακτινοβοληθεί

28) Αυτοκόλλητες ετικέτες που χρησιμοποιούνται σε υλικά συσκευασίας που δεν είναι εύκαμπτα για να επισημανθούν κάποια από τα παραπάνω στοιχεία που δεν είναι τυπωμένα στην κυρίως συσκευασία.

29) Σήμανση για ελαιόλαδο



Οι ονομασίες των ποιοτικών κατηγοριών που κυκλοφορούν στο στάδιο του λιανικού εμπορίου είναι πλέον:

- Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, με μέγιστη οξύτητα 0,8ο
- Παρθένο ελαιόλαδο, με μέγιστη οξύτητα 2ο

- Ελαιόλαδο - αποτελούμενο από εξευγενισμένα ελαιόλαδα και παρθένα ελαιόλαδα, με μέγιστη οξύτητα 1ο

- Πυρηνέλαιο, με μέγιστη οξύτητα 1ο

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

α) Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Ελαιόλαδο ανωτέρας κατηγορίας που παράγεται απευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους.

β) Παρθένο ελαιόλαδο Ελαιόλαδο που παράγεται απευθείας από ελιές και μόνο με μηχανικές μεθόδους

γ) Ελαιόλαδο - αποτελούμενο από εξευγενισμένα ελαιόλαδα και παρθένα ελαιόλαδα Έλαιο που περιέχει αποκλειστικά ελαιόλαδα που έχουν υποστεί εξευγενισμό και έλαια που έχουν παραχθεί απευθείας από ελιές

δ) Πυρηνέλαιο Έλαιο που περιέχει αποκλειστικά έλαια που προέρχονται από επεξεργασία του προϊόντος που ελήφθη μετά την εξαγωγή του ελαιολάδου και έλαια που ελήφθησαν απευθείας από τις ελιές

ή

Έλαιο που περιέχει αποκλειστικά έλαια που προέρχονται από επεξεργασία των πυρήνων της ελιάς και έλαια που ελήφθησαν απευθείας από τις ελιές

30) Σήμανση για κρασιά

Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή υιοθέτησε ένα νέο κανονισμό, για τη σήμανση του κρασιού, ο οποίος επιτρέπει, στις τρίτες χώρες, να χρησιμοποιούν τις ίδιες "παραδοσιακές εκφράσεις", όπως τα Κράτη-Μέλη της Ε.Ε., αρκεί να πληρούν τα ίδια κριτήρια. "Τα κριτήρια, που πρέπει να εκπληρωθούν, από τις τρίτες χώρες, για τη χρήση των παραδοσιακών εκφράσεων της Ε.Ε. και ο ρόλος της Επιτροπής και των Κρατών-Μελών, ως παρατηρητών, στην εξέταση των αιτήσεων των τρίτων χωρών, αποτελούν εγγύηση, ενάντια στην όποια κατάχρηση", είπε ο Επίτροπος Franz Fischler. Πιστεύει ότι οι αλλαγές που έγιναν στον κανονισμό ενδυναμώνουν την προστασία των συμφερόντων των Παραγωγών και Καταναλωτών, διασφαλίζοντας μεγαλύτερη διαφάνεια της αγοράς και δίκαιο ανταγωνισμό και αποτελούν μια απάντηση, στις δεσμεύσεις της Ε.Ε., σε διεθνές επίπεδο. Μέχρι σήμερα, υπήρχαν δυο κατηγορίες "παραδοσιακών εκφράσεων". Η πρώτη περιλάμβανε εκφράσεις, οι οποίες μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν, από τρίτες χώρες, για να σημανθούν κρασιά ποιότητας, εφόσον αυτά τα κρασιά πληρούσαν συγκεκριμένους όρους. Η δεύτερη κατηγορία περιλάμβανε εκφράσεις, οι οποίες μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν, για να σημανθούν κρασιά, τα οποία παράγονταν, εντός Ε.Ε. Τώρα, όλες αυτές οι "παραδοσιακές εκφράσεις" θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν, από όλες τις χώρες, εφόσον τα προϊόντα τους ανταποκρίνονται στους όρους, που έχει θέσει η Ε.Ε.

31) Οινοπνευματώδη ποτά

Σε όλα τα εμφιαλωμένα ποτά πρέπει να αναφέρεται ο όγκος της φιάλης (πχ. 0,75 lt. ή 750 ml) και ο αλκοολικός βαθμός, δηλαδή κατά όγκο περιεκτικότητα σε αλκοόλ % (πχ. 40% vol.).

32) Ξίδι

Σε όλα τα εμφιαλωμένα ξίδια πρέπει να αναφέρεται ο όγκος της φιάλης (πχ. 0,5lt. ή 500 ml) και ο βαθμός οξύτητας, δηλαδή η κατά όγκο περιεκτικότητα σε οξικό οξύ % (πχ. 6% vol.). Επίσης, πρέπει να αναγράφουν και την πηγή των σακχάρων από όπου προέκυψε το οξικό οξύ μετά από ζύμωση (πχ. ξίδι από σταφύλια).

33) Νερό

Το εμφιαλωμένο νερό διατίθεται σε δύο τύπους

A. Το φυσικό μεταλλικό νερό: νερό πηγής που έχει υποστεί μόνο μηχανικές διαδικασίες εξυγίανσης.

B. Το επιτραπέζιο φυσικό νερό: νερό πηγής που έχει υποστεί μηχανικές και χημικές (π.χ. χλωρίωση) διαδικασίες εξυγίανσης.

Σε όλα τα εμφιαλωμένα νερά πρέπει να αναγράφεται η χημική ανάλυσή τους όπως: το pH (περίπου 7,5), η ηλεκτρική αγωγιμότητα (αυξάνει με την περιεκτικότητα σε άλατα), η ολική σκληρότητα (περιεκτικότητα σε ανθρακικά άλατα ασβεστίου και μαγνησίου), το ξηρό υπόλειμμα ή τέφρα (το σύνολο των μεταλλικών στοιχείων),

καθώς και η περιεκτικότητα σε ανιόντα (σ , HCO_3^- , SO_4^{2-} , NO_3^- , NO_2^-),

και κατιόντα (Ca^{2+} , Mg^{2+} , Na^+ , K^+ , NH_4^+). Πρέπει ακόμη να αναφέρεται

το εργαστήριο όπου έγιναν οι αναλύσεις αυτές και ο αριθμός έγκρισης

της εμφιάλωσης. Επίσης πρέπει να φαίνεται ο τόπος και η ονομασία της πηγής καθώς και ο αριθμός

αδείας της εταιρίας εμφιάλωσης. Αν το εμφιαλωμένο νερό περιέχει διαλυτό διοξείδιο του άνθρακα

ονομάζεται ανθρακούχο νερό. Για τους ισχυρισμούς «χαμηλή περιεκτικότητα σε άλατα» ή «πτωχό σε

νάτριο» δείτε παραπάνω τους διατροφικούς ισχυρισμούς. Γενικότερα όλα τα εμφιαλωμένα νερά

περιέχουν 'μαλακό νερό', φυσιολογική περιεκτικότητα σε νάτριο και είναι ισότονα διαλύματα.

Ιχνηλασιμότητα

Η ιχνηλασιμότητα είναι απαραίτητη στην ανάκληση ελαττωματικών προϊόντων. Τα απαραίτητα στοιχεία είναι η εμπορική ονομασία του προϊόντος, μαζί με τον κωδικό ή το barcode για επιβεβαίωση. Επίσης χρειάζεται και ο αριθμός παρτίδας (είναι μαζί με την ημερομηνία λήξης συνήθως) και τα στοιχεία της εταιρίας παραγωγής. Εάν είναι νωπό προϊόν (π.χ. γάλα ή κρέας) χρειάζεται : και η "οβάλ σφραγίδα" της μονάδας παραγωγής. Στοιχεία που αφορούν το κατάστημα, την ημέρα και ώρα αγοράς του προϊόντος θα βοηθήσουν τον εντοπισμό των ελαττωματικών προϊόντων στο ράφι.

Καταλήγοντας, είναι φανερό η σημασία της ετικέτας τροφίμου για την υγεία του καταναλωτή. Αυτή βέβαια πρέπει να είναι γραμμένη λεπτομερώς, σε απλή μορφή και αληθής. Η ασφάλεια των τροφίμων όμως, εξαρτάται και από τον ίδιο τον καταναλωτή. Εφόσον έχουν τηρηθεί όλοι οι απαιτούμενοι κανόνες, σε όλα τα στάδια επεξεργασίας των τροφίμων, ο καταναλωτής οφείλει να προσέχει για την τήρηση των προϋποθέσεων ασφάλειας και υγιεινής του ιδίου. Παράδειγμα είναι η προσοχή, πριν την αγορά, της ημερομηνίας λήξης του τροφίμου, η σωστή αποθήκευση αλλά και η προσεκτική χρήση του.