

## 1. Τι θα φάμε σήμερα;

Στην ερώτηση «Τι θα φάμε σήμερα;» απαντάμε συνήθως με κριτήριο το τι λαχταράμε ή τι προλαβαίνουμε να φάμε. Το πότε και το τι θα φάμε το υποδεικνύουν κυρίως η όρεξή μας και ο χρόνος που έχουμε στη διάθεσή μας. Αξίζει ωστόσο να θυμηθούμε τη βαθύτερή μας ανάγκη, κι αυτή –ανεξάρτητα από τον τρόπο ζωής, τα γούστα και τις οικονομικές μας δυνατότητες– είναι η θρέψη. Αν αφήσουμε για λίγο στην άκρη την έντονη σύνδεση του φαγητού με την απόλαυση, θα δούμε ότι τρώμε για να χορτάσουμε, για να τραφούμε και για να εφοδιάσουμε τον οργανισμό μας με ενέργεια. Οι λέξεις αυτές μπορεί να δείχνουν συνώνυμες, αλλά αφορούν τρεις διαφορετικές λειτουργίες. Και οι λειτουργίες αυτές συνδέονται με τους τέσσερις βασικούς τύπους τροφής: τις φυτικές ίνες, τις πρωτεΐνες, τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά.

Τον χορτασμό, την αίσθηση δηλαδή ότι καλύψαμε την πείνα μας, τον αναλαμβάνουν οι φυτικές ίνες. Η άπεπτη αυτή ύλη δεν επιβαρύνει το στομάχι μας και περιέχει λίγες –ή και μηδενικές– θερμίδες. Ταυτόχρονα, μας κάνει να νιώθουμε ότι έχουμε χορτάσει. Δεν είναι καθόλου τυχαία η συγγένεια της λέξης «χόρτα» με τη λέξη «χόρταση». Η επόμενη λειτουργία είναι αυτή της θρέψης: Είναι η ανάγκη του σώματός μας να αναπτυχθεί, να συντηρηθεί και να επιδιορθώσει τις βλάβες του. Και η λειτουργία αυτή προϋποθέτει κατανάλωση πρωτεΐνης. Τέλος, έχουμε την ανάγκη να παράγουμε ενέργεια. Καύσιμο για την καθημερινή λειτουργία της «μηχανής» μας αποτελούν οι υδατάνθρακες και τα λιπαρά.

## 2. Πώς μπορεί ένα αυγό να αποτελεί πλήρες γεύμα;

Ένα γεύμα θα πρέπει να έχει και τα τέσσερα αυτά στοιχεία –φυτική ίνα, πρωτεΐνη, υδατάνθρακα και λιπαρά– για να είναι πλήρες. Το αυγό, για παράδειγμα, έχει πολλά και σημαντικά θρεπτικά συστατικά. Αν όμως το φάμε μόνο του, δεν μας δίνει την ίδια αξία ως τρόφιμο όπως αν το συνοδεύσουμε με μια φέτα ψωμί κι ένα χορταρικό. Το αποτέλεσμα στην πρώτη περίπτωση είναι να μη διατηρείται σταθερό το επίπεδο της γλυκόζης στο αίμα και πολύ σύντο-

μα να νιώθουμε και πάλι πείνα. Αυτός ακριβώς είναι και ο λόγος που δυο κριτσίνια ή μια μπάρα δημητριακών δεν μας κρατούν χορτάτους για μεγάλο διάστημα: ανεβάζουν τα σάκχαρα για λίγο και σύντομα μας οδηγούν και πάλι σε υπογλυκαιμία, δηλαδή σε πείνα.

### **3. Γιατί πεινάμε και πόσα πλήρη γεύματα χρειαζόμαστε κάθε μέρα;**

Αφήνοντας για λίγο στην άκρη τη συναισθηματική πείνα, ο βιολογικός λόγος για τον οποίο πεινάμε είναι επειδή πέφτει το επίπεδο της γλυκόζης\* στο αίμα μας. Κι αυτό είναι κάτι που, υπό φυσιολογικές συνθήκες, μας συμβαίνει κάθε δύο με τρεις ώρες. Για να χορτάσουμε σωστά τη βιολογική μας πείνα, χρειαζόμαστε έξι πλήρη γεύματα τη μέρα: πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό και ένα γεύμα προ του ύπνου. Όταν τα γεύματά μας δεν είναι κατανομημένα σωστά, πεινάμε πιο συχνά και πιο έντονα, και είμαστε επίσης πιο επιρρεπείς σε πρόχειρες επιλογές. Ο πονοκέφαλος και η κόπωση συχνά αποτελούν ένδειξη ότι το σύστημά μας δεν τροφοδοτείται σωστά κι ότι δυσκολεύεται να φέρει σε πέρας τα της μέρας. Πολλοί άνθρωποι, χωρίς δυστυχώς να το γνωρίζουν, βρίσκονται σε προδιαβητικό στάδιο. Η συχνότητα και οι συνδυασμοί τροφής που καταναλώνουν προκαλούν στον οργανισμό τους υπογλυκαιμίες που, κάποια χρόνια μετά, θα οδηγήσουν σε διαβήτη. Είναι γεγονός ότι οι ρυθμοί κι ο τρόπος ζωής στις μέρες μας δεν μας βοηθούν να ακούμε το σώμα μας όταν πραγματικά πεινάει. Αντιθέτως, συχνά συγχέουμε τη συναισθηματική με τη βιολογική πείνα. Ας μη βλέπουμε όμως τη σωστή διατροφή σαν διαδικασία στέρησης και περιορισμών. Ίσως θα την υιοθετήσουμε πιο αβίαστα αν αντιληφθούμε ότι είναι ένας τρόπος να δείξουμε στον εαυτό μας αγάπη και σεβασμό στις πρωταρχικές του ανάγκες.

---

\* Η γλυκόζη προκύπτει μέσα από την πέψη της τροφής και είναι το καύσιμο που χρησιμοποιεί το σώμα μας για να παραγάγει ενέργεια και να κινηήσει τους επί μέρους μηχανισμούς του.

#### **4. Είναι απαραίτητα τα έξι γεύματα τη μέρα ακόμα και για εκείνους που δεν νιώθουν πείνα κάθε τρεις ώρες;**

Το σώμα μας είναι η πιο τέλεια μηχανή που έχουμε στην κατοχή μας, και είναι φτιαγμένο για να μας διατηρεί υγιείς. Η καταπληκτική αυτή μηχανή, όταν τη λειτουργούμε σωστά, χτυπά προειδοποιητικά καμπανάκια για να μας θυμίσει τις ανάγκες της από εμάς. Μας κάνει, για παράδειγμα, να νιώθουμε πείνα κάθε τρεις ώρες, ώστε να την τροφοδοτήσουμε με καύσιμο. Μας κάνει να νιώθουμε δίψα, για να μπορέσει να διεκπεραιώσει σωστά λειτουργίες που απαιτούν επαρκείς ποσότητες νερού. Αν όμως την κακομεταχειριζόμαστε συστηματικά και δεν της δίνουμε τροφή με τη σωστή συχνότητα και ποιότητα, σταδιακά θα προσαρμοστεί στον τρόπο μας και θα μάθει να παραβλέπει την πείνα. Ανάλογα με την κρίση μας, η μηχανή μπορεί να συνεχίσει να δείχνει αντοχές και να αντεπεξέρχεται παρά την κακή χρήση που της κάνουμε. Αργά ή γρήγορα όμως θα εξαντληθεί από την καταπόνηση και θα αρχίσουν να προκύπτουν προβλήματα υγείας. Τα «σπασμένα» του πρότερου διατροφικού μας βίου αρχίζουμε συνήθως να τα πληρώνουμε μετά την ηλικία των σαράντα. Η συμπτωματολογία σε θέματα υγείας σε κάποιους ανθρώπους εκδηλώνεται πιο άμεσα απ' ό,τι σε άλλους. Τα γονίδια σαφώς και παίζουν καθοριστικό ρόλο αλλά, σε αντίθεση με το τι κληρονομήσαμε, το τι τρώμε είναι κάτι που μπορούμε να ελέγξουμε ώστε να παρατείνουμε τη διάρκεια και να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας. Ας μην ξεχνάμε ότι τρώμε για να ζήσουμε.

#### **5. Τι ποσότητα τροφής χρειαζόμαστε;**

Η ποσότητα της τροφής που θα πρέπει να καταναλώνουμε στο μεσημεριανό και στο βραδινό μας είναι κοντά σε αυτό που λέμε μερίδα εστιατορίου. Μπορεί η μερίδα αυτή να φαντάζει μικρή και να τη συμπληρώνουμε με μεζεδάκια και συνοδευτικά για να χορτάσουμε, αλλά αντικατοπτρίζει τις πραγματικές ποσότητες τις οποίες χρειάζεται το σώμα μας για να κάνει τη δουλειά του. Ο λόγος για τον οποίο το μεσημεριανό και το βραδινό δεν χρειάζεται να είναι μεγαλύτερα σε ποσότητα είναι ότι πλαισιώνονται από τέσσερα

μικρότερα γεύματα. Ο ακριβής όγκος της τροφής που πρέπει να τρώμε επηρεάζεται σαφώς από το φύλο, την ηλικία, τον σωματότυπο και την κατάσταση της υγείας μας. Η συνιστώμενη ποσότητα για τον καθένα μας είναι σημαντικό να αποτιμάται σε ατομικό επίπεδο. Ενδεικτικά, το χέρι μας αποτελεί ένα μέτρο του μεγέθους που πρέπει να έχουν τα γεύματά μας. Το κρέας, το ψάρι ή το κοτόπουλο που καταναλώνουμε σε ένα γεύμα θα πρέπει να είναι τόσο όση η παλάμη μας, κι ένα μπιφτέκι θα πρέπει να έχει το μέγεθος της μπουνιάς μας. Η σωστή ποσότητα λαδερών για τις γυναίκες οριοθετείται από το πιάτο φρούτου και για τους άνδρες από το ρηχό πιάτο μέχρι το στεφάνι. Μια μερίδα λαχανικών είναι αυτή που χωρά στη χούφτα μας. Μάλιστα τα χόρτα, μαζί με το μαρούλι, είναι λαχανικά που μπορούμε να καταναλώσουμε και σε μεγαλύτερες ποσότητες – αρκεί να μην έχουν περισσότερο ελαιόλαδο και αλάτι από αυτό που αντιστοιχεί σε μια κανονική μερίδα. Την ποσότητα της τροφής την προσαρμόζουμε ανάλογα σε περίπτωση που έχει προηγηθεί έντονη σωματική άσκηση ή που συντρέχουν ειδικοί λόγοι υγείας.

## **6. Πόσο συχνά πρέπει να τρώμε κρέας;**

Οι ενήλικες είναι καλό να καταναλώνουν κόκκινο κρέας κάθε δύο εβδομάδες, σύμφωνα με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής. Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται κρέας με μεγαλύτερη συχνότητα, γιατί η πρωτεΐνη βοηθά την υγιή τους ανάπτυξη. Στην τρίτη ηλικία, το σύστημα αρχίζει να αποδομείται και έχει επίσης αυξημένες ανάγκες σε πρωτεΐνη για να συντηρηθεί σε καλή κατάσταση και για να αποφευχθεί η πρωτεϊνοενεργειακή ανεπάρκεια. Η πρωτεΐνη αποτελεί επίσης συστατικό που βοηθά να δημιουργήσουμε μια ισορροπημένη διατροφή όταν προσπαθούμε να μειώσουμε το σωματικό μας βάρος.

## **7. Πώς αντιλαμβάνεται το σώμα μας την τροφή;**

Όπως έλεγε η σημαντικότερη Ελληνίδα διαιτολόγος Ασπασία Παπαηλίου: «Από τη στιγμή που θα περάσουν από το πιρούνι στο στόμα μας, δεν υπάρχουν πλέον φαγητά παρά υδατάνθρακες, πρω-

τεΐνες, λιπαρά και φυτικές ίνες. Ως τέτοια τα αναγνωρίζει και ως τέτοια τα χρειάζεται το σώμα μας». Είτε λοιπόν φάγαμε νερόβραστα μακαρόνια είτε φάγαμε χειροποίητες φαρφάλες μαγειρεμένες σε ζωμό από καραβίδες, το σώμα μας βλέπει υδατάνθρακες και ετοιμάζει τα αντίστοιχα ένζυμα για να τους μετατρέψει σε ενέργεια. Είτε φάγαμε ψητό κοτόπουλο είτε φάγαμε φουαγκρά με τρούφα, το σώμα μας βλέπει πρωτεΐνες και τις αντιμετωπίζει ως βασικό συστατικό της θρέψης και της αναδόμησής του.

### **8. Για πόση ώρα παραμένει το φαγητό στο στομάχι μας;**

Ο χρόνος για να ολοκληρωθεί στο στομάχι μας η πέψη ενός ισορροπημένου πλήρους γεύματος συμπίπτει με τον χρόνο που αναφέραμε για τη διατήρηση της γλυκόζης στο αίμα σε υψηλό επίπεδο. Και ο χρόνος αυτός είναι δύο με τρεις ώρες. Για να δώσουμε κάποια παραδείγματα: για την πέψη 200 γραμμαρίων μοσχαρίσιου κρέατος ψημένου στη σχάρα χρειάζεται μία ώρα ενώ για την πέψη μοσχαρίσιου κρέατος που έχει μαγειρευτεί με 100 γραμμάρια πατάτα χρειάζονται τρεις ώρες και σαράντα λεπτά. Η πέψη 250 γραμμαρίων ψητού ψαριού διαρκεί μία ώρα, ενώ του ψαριού πλακί με λαχανικά και λάδι ξεπερνά τις τέσσερις ώρες. Οι «καθυστερήσεις» που προκύπτουν, λοιπόν, κατά την πέψη μπορεί να είναι πολύ μεγάλες και επηρεάζονται από την ποσότητα του φαγητού που καταναλώσαμε, από τον τρόπο με τον οποίο μαγειρεύτηκε και από τον συνδυασμό των διαφορετικών ειδών τροφής που καταναλώθηκαν σε ένα γεύμα. Αν, για παράδειγμα, το γεύμα μας συνδυάζει κρέας, αυγό, μακαρόνια, σαλάτα, τυρί και ψωμί, τότε δημιουργούμε έναν περίπλοκο συνδυασμό που θα ταλαιπωρήσει όχι μόνο το στομάχι μας αλλά και το πάγκρεας, το ήπαρ και τη χολή μας. Αντιθέτως, ένα πιάτο μακαρόνια με κιμά –που δεν μαγειρεύτηκε με λάδι ή έντονα καρυκεύματα–, συνοδευόμενο από μια σαλάτα, είναι υγιεινό, εύπεπτο και μας επιτρέπει να απορροφήσουμε όλα τα ωφέλιμα συστατικά της κάθε τροφής. Ο βασικός κανόνας είναι ότι κάθε γεύμα μας θα πρέπει ιδανικά να περιλαμβάνει φυτικές ίνες, περιορισμένα λιπαρά, ένα μόνο είδος πρωτεΐνης και ένα είδος υδατάνθρακα.