ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι γνωστό ότι η σωστή διατροφή είναι προϋπόθεση για την εξασφάλιση της υγείας, αλλά και της μακροζωίας. Η σχέση διατροφής και υγείας είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα, όταν ο Ιπποκράτης -πατέρας της ιατρικής- τη θεώρησε «κλειδί» της καλής υγείας. Εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι οι σωστές διατροφικές συνήθειες, από την παιδική κιόλας ηλικία που χτίζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, εξυπηρετούν στη διατήρηση της και υγείας καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Ο πρωταγωνιστικός αυτός ρόλος της διατροφής εκφράζεται με την απόλυτη συνάρτηση που υπάρχει ανάμεσα σε αυτήν και το σώμα μας. Ένα απλό παράδειγμα που μπορεί να εξηγήσει τη συνάρτηση αυτή είναι ο τρόπος λειτουργίας των μηχανών. Όπως οι μηχανές χρειάζονται τα κατάλληλα καύσιμα για να λειτουργούν για αρκετό καιρό, έτσι είναι απαραίτητο το σώμα και ο οργανισμός να λαμβάνουν σωστές και ισορροπημένες ποσότητες διατροφής για να εξασφαλιστεί η καλή τους λειτουργία.

Τι εννοούμε όμως λέγοντας ισορροπημένη διατροφή; Μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας (θερμίδων) ανάλογα με την ηλικία και την δραστηριότητα, καθώς επίσης και την επαρκή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών (βιταμινών και ιχνοστοιχείων) για την ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση και τη διατήρηση της υγείας. Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στις συνέπειες μιας μη ισορροπημένης διατροφής, της οποίας συνέπειες είναι οι διατροφικές διαταραχές. Στις αναπτυγμένες χώρες, η παιδική παχυσαρκία αποτελεί ίσως το σπουδαιότερο πρόβλημα για παιδιά ηλικίας 1-8 ετών, ενώ στις υπό ανάπτυξη χώρες η πιο συχνή διαταραχή είναι ο υποσιτισμός. [...]

Είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουν οι γονείς ότι έχουν την ευθύνη της διατροφής των παιδιών τους. Με άλλα λόγια τα παιδιά εξαρτώνται αποκλειστικά από εκείνους. Πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι διατροφικές συνήθειες που αποκτώνται στην πρώτη παιδική ηλικία θα ακολουθούν το παιδί σε όλη την υπόλοιπη ζωή του – θα γίνουν συνείδηση. Αν και δεν είναι πάντα εύκολο να ακολουθείται η σωστή διατροφή, χρειάζεται να έχουμε στο μυαλό μας ότι πάντα μπορούμε να δώσουμε στον οργανισμό μας το απαραίτητο για να έχει μια σωστή και ισορροπημένη λειτουργία. Αυτό είναι κυρίως στο χέρι μας, αλλάζοντας ακόμα και συνήθειες χρόνων, όταν όμως πρόκειται για τα παιδιά μας, θα πρέπει με τη δική μας βοήθεια και καθοδήγηση να γίνει η σωστή διατροφή μέρος της καθημερινότητάς τους.

Από την επιστημονική ομάδα του διατροφολόγου Ευάγγελου Ζουμπανέα diatrofi.gr

26 Μαρτίου 2015

http://www.boro.gr/96178/paidi-8-sovara-provlhmata-apo-kakh-diatrofh