

---

# Διατροφή στο νησί Τι πρέπει να προσέξω;

---

Σταυρούλα Τσατραφίλη,  
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

**medNutrition**  
PUBLICATIONS

A woman with long brown hair, wearing a white sleeveless dress, stands with her back to the camera, looking out over a coastal landscape. In the foreground, a breakfast table is set with various items: a silver pitcher, a white cup of coffee, a glass of orange juice, a bowl of bread, a bowl of fruit (kiwi, mango, apple), a plate of cheese and vegetables, and a plate of scrambled eggs. The background shows a blue sea and a rocky coastline under a clear sky.



## Εισαγωγή

**Καλοκαίρι!** Η πιο ωραία εποχή του χρόνου! Οι πολυπόθητες διακοπές που ονειρεύεστε ήδη από το τέλος των προηγούμενων διακοπών είναι **σε λίγες ημέρες!** Μαζί με τις συχνές εξόδους τα καλοκαιρινά βράδια, έρχονται όμως και συχνότερες διατροφικές ατασθαλίες, όπως το παγωτό ή το ποτό. Φυσικά, λόγω ζέστης, οι περισσότεροι ίσως κάνετε και μια μικρή **«αποχή»** από τη φυσική σας δραστηριότητα... Μήπως με τούτα και με κείνα, **ρискάρτε** να ξαναπάρτε λίγο ή αρκετό από το βάρος που **χάσατε** τους προηγούμενους μήνες;

Πολλοί από σας έχετε **«μοχθήσει»** πολύ για το καλοκαιρινό σώμα, 6 pack για τους άντρες και bikini body για τις γυναίκες. Δίαιτες ισορροπημένες ή express, γυμναστήρια και ινστιτούτα αισθητικής έχουν μονοπωλήσει τον ελεύθερο χρόνο των περισσότερων, κυρίως μετά το Πάσχα και θα ήταν κρίμα να τα «μπερδέψετε» στις διακοπές σας.

**Στόχος** του e-book που διαβάζετε είναι να σας **βοηθήσει** να αντιμετωπίσετε τους πειρασμούς των διακοπών και να **επιστρέψετε** από αυτές με το ίδιο βάρος! Γιατί το φαινόμενο αυξητικού γιο-γιο κάθε χρονιά, το μόνο αποτέλεσμα που έχει είναι να μειώνει το μεταβολισμό σας και κάθε καλοκαίρι η συγκεκριμένη προσπάθεια να γίνεται όλο και δυσκολότερη!

*Καλή ανάγνωση, συνετό φαγοτοπί  
και πολύ ξεκούραστες Διακοπές!*







# Διακοπές προ των πυλών

## Ο διατροφικός προγραμματισμός είναι το παν

**Οι πολυπόθητες διακοπές που ονειρεύεστε ήδη από το τέλος των προηγούμενων πλησιάζουν.** Προετοιμάζετε τις περισσότερες λεπτομέρειες για το ταξίδι σας, γιατί να μην προγραμματίσετε και τη διατροφή σας; Περίπου 2 εβδομάδες πριν από τις διακοπές, όσοι παρακολουθήστε από έναν διαιτολόγο, έχετε ήδη μιλήσει για το πώς θα συμπεριφερθείτε διατροφικά τις ημέρες των διακοπών.

Είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε όλοι, ότι αν φύγετε «προετοιμασμένοι» για τις διακοπές σας, είναι πολύ **καλύτερο**. Θα είστε έτοιμοι να χειριστείτε αποτελεσματικά δύσκολες συγκυρίες για υποτροπές, όπως π.χ. το κάλεσμα σ' ένα **γάμο** ή την πίεση των **συγγενών** να δοκιμάσετε καθετί που μαγειρέψαν, τις **βραδινές εξόδους** στην ταβέρνα και στα μπαράκια.

Για την κατάλληλη προετοιμασία σας χρειάζεται να σκεφτείτε:

- ✓ **Με ποιον** θα πάτε διακοπές; Με την οικογένεια, με φίλους, με σύντροφο, μόνοι σας;
- ✓ Ποιος θα είναι ο **προορισμός** σας; Το σπίτι της γιαγιάς ή κάποιο νησί μακριά από συγγενείς και σπιτικό φαγητό, αλλά με τοπικά, παραδοσιακά μεζεδάκια;
- ✓ **Πού θα μείνετε;** Σε ξενοδοχείο, σε studio, σε κάμπινγκ ή σε κάποιον συγγενή;
- ✓ Θα έχετε τη δυνατότητα να ψωνίσετε και να **μαγειρέψετε** εσείς;

Κάθε μία από τις παραπάνω περιπτώσεις έχει τα υπέρ και τα κατά της, ως προς τη διατροφή σας.

*Το σημαντικό όμως είναι ότι είναι  
ΔΙΑΚΟΠΕΣ! Και αυτό είναι το παν!*





## Διατροφή στο σπίτι της γιαγιάς ή σε φιλικό σπίτι

Είναι από τις **δυσκολότερες** περιπτώσεις διαμονής! Για την ελληνίδα γιαγιά αν δε φας τόσο όσο έχει εκείνη στο μυαλό της ή θα σε περάσει για άρρωστο ή θα προσβληθεί! Επίσης ως **παραδοσιακή μαγείρισσα** το πιο πιθανό είναι να μαγειρεύει ολίγον τι «βαριά», δηλαδή **τηγανίζοντας** με πολύ **λάδι** και να χρησιμοποιεί και αρκετό **βούτυρο** στις συνταγές της.

Στο **φιλικό σπίτι**, αφενός είστε προνομιούχοι, γιατί από τη μία συνήθως μαγειρεύουν άλλοι για εσάς, αλλά από την άλλη είστε και λίγο αναγκασμένοι να **συμβιβαστείτε** με τις προτιμήσεις και τη μαγειρική του οικοδεσπότη σας.



Τι μπορείτε, λοιπόν, να κάνετε;

Μπορείτε να ζητήσετε να σας κάνουν **«υγιεινά» διατροφικά χατίρια** και μάλλον θα συμφωνήσουν.

Ζητήστε τους,

- ✓ να σας ετοιμάσουν μουςακά με ψητά **λαχανικά**,
- ✓ να φτιάξουν βραστά **χόρτα και χορτόπιτες**,
- ✓ να **δοκιμάσετε** από το τυρί, το γιαούρτι ή τη μαρμελάδα της γιαγιάς ή της θείας και όποια άλλη συνταγή ξέρουν να φτιάχνουν σε πιο **ελαφριά** εκδοχή!



Στο φιλικό σπίτι, αν και είναι λίγο δυσκολότερο, εντούτοις **με λίγη καλή διάθεση όλα γίνονται!** Προτείνετε να ψωνίσετε και να μαγειρέψετε κι εσείς κάποιες φορές. Έτσι θα τους δείξετε και πιθανές πιο **light** συνταγές!



## Πρωινό σε ξενοδοχείο



Η **ποσότητα** και ο **τρόπος** που τρώνε οι επιρρεπείς επισκέπτες στα ξενοδοχεία είναι συνήθως ανάλογος με τις ημέρες διαμονής τους. Τις 2-3 πρώτες ημέρες οι περισσότεροι επιλέγουν **πολλά** και **διαφορετικά** τρόφιμα από τις επιλογές του μπουφέ, αλλά στη συνέχεια η πλειοψηφία **επιστρέφει** στις ποσότητες και στις συνήθειες που είχε προ διακοπών, αφού έχει κάνει τις δοκιμές της. Ιδιαίτερα δε αν ο μπουφές βρίθεται και από **παραδοσιακά** και **τοπικά** εδέσματα.

Το μεγάλο πρόβλημα σε αυτές τις 2-3 πρώτες ημέρες είναι η «**σπατάλη φαγητού**» (foodwaste) ως αποτέλεσμα στο «αχόρταγο» μάτι. Μία πρόταση για πιο **συνετή** κατανάλωση θα ήταν πρώτα να ρίχνετε μια ματιά σε όλο τον μπουφέ και στις επιλογές που έχετε μπροστά σας και στη συνέχεια να

**επιλέγατε** κάθε μέρα ένα ή το πολύ δύο διαφορετικά τρόφιμα. **Αν πάλι είστε με παρέα**, συνηνοθηείτε μεταξύ σας και φτιάξτε ένα μικρό πιάτο με τις νέες γεύσεις, το οποίο θα το **μοιραστείτε**.

Πώς θα φάτε, λοιπόν, στο ξενοδοχείο;

Εκμεταλλευτείτε τις παροχές του, ώστε να φάτε «**έξυπνα**», **χορταστικά**, αλλά και **χωρίς τύψεις, εύκολα** και **ξεκούραστα**:



• Επιλέξτε στο πρωινό σας φρέσκα ή αποξηραμένα **φρούτα**, αλλά και **λαχανικά**, αν υπάρχουν, για υδατάνθρακες, αντιοξειδωτικά και φυτικές ίνες για το εντεράκι σας!



• **Ξηροί καρποί και δημητριακά** τύπου μούσλι, θα σας δώσουν ενέργεια για την ημέρα σας!



• Το **γιαούρτι** θα σας δώσει προβιοτικά, για να λειτουργεί καλύτερα το έντερο, που πολλές φορές «μπλοκάρει» στα ταξίδια.






• Τα **αυγά** θα σας κρατήσουν χορτάτους, δίνοντάς άριστες πρωτεΐνες, για τα θαλάσσια σπορ και τις βόλτες!





## Διαμονή και διατροφή σε studio ή σε camping

Η διατροφή σ' ένα **studio** που έχει κουζινάκι και ψυγείο, μπορεί να είναι **σχεδόν ίδια** με εκείνη στο σπίτι και γι' αυτό συνήθως δεν είναι και τόσο ξεκούραστη, αν και **λίγο πιο οικονομική**. Το σίγουρο είναι ότι θα έχετε καλύτερο **έλεγχο** του τι θα καταναλώσετε, γιατί εσείς θα **ψωνίσετε** και θα **μαγειρέψετε** ό,τι χρειάζεται.

- ✓  **Ψωνίστε** φρούτα, λαχανικά, γιαουρτάκια, τυρί και παξιμαδάκια ολ. αλέσεως για τα ενδιάμεσα γεύματά σας.
- ✓  Αν επιλέξετε να **μαγειρέψετε** προτιμήστε κάτι εύκολο, που θα ψήνεται στο αντικολητικό τηγανάκι ή σε φουρνάκι, όπως π.χ. ψάρι, φιλέτο κοτόπουλο ή φτιάξτε μία ομελέτα με λαχανικά.
- ✓  Μην ξεχνάτε να **συνοδεύετε** τα γεύματά σας με σαλάτες λαχανικών, ενώ και οι φρουτοσαλάτες μπορεί να είναι ένα καλό μικρογεύμα αν τους προσθέσετε και λίγο γιαούρτι ή ξηρούς καρπούς.



Στο **camping** για να είστε «ήσυχου», ως προς το φαγητό σας, θα πρέπει να έχετε καλό **εξοπλισμό**, κυρίως ψύξης, για τη συντήρηση των τροφίμων. Κατά τα άλλα οι επιλογές δε διαφέρουν πολύ από αυτές του studio, ιδιαίτερα αν είστε σε τροχόσπιτο, με το **barbeque** φυσικά να έχει την τιμητική του στα κατασκηνωτικά γεύματα!



## Διακοπές με παιδιά: το μεγάλο διατροφικό στοίχημα



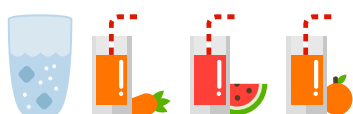
Τα παιδιά συνήθως έχουν πιο **προγραμματισμένες**, αλλά και **μεγαλύτερες** ανάγκες και δύσκολα θα «βουλευτούν» όσο οι έφηβοι ή οι ενήλικες. Είναι προτιμότερο να υπάρχουν κάποιες **ανέσεις**, όταν πηγαίνετε διακοπές με παιδιά, γιατί διαφορετικά θα δυσκολευτείτε και οι διακοπές θα αποβούν πιο κουραστικές, απ' όσο είχατε φανταστεί! Ένα **ψυγιάκι** ή να είστε κοντά σε μια **καντίνα** ή **καφετέρια**, θα διευκολύνουν τη ζωή σας.

Τι χρειάζεται να προσέξετε:



Στις διακοπές με παιδιά είναι σημαντικό να **αποφεύγετε την εύκολη λύση**. Τα μπισκότα, τα πατατάκια ή οι τηγανητές πατάτες, το παγωτό, οι γρανίτες και τα frozen yogurts δεν αποτελούν κύριο γεύμα

και γι' αυτό δε θα πρέπει να είναι οι τροφές πρώτης γραμμής. Όλα αυτά είναι **λαχταριστά** και **νόστιμα**, αλλά έχουν **πολλές θερμίδες** και **ελάχιστα θρεπτικά συστατικά**. Επιπλέον θα τους κοπεί η όρεξη για το κύριο γεύμα τους. Και στην περίπτωση αυτή ισχύει το **μέτρο**: λίγες τηγανητές πατάτες, μαζί με το κύριο γεύμα τους και με λίγη σαλάτα κι ως προς το παγωτό, ας είναι ένα μικρό χωνάκι, ξυλάκι ή κυπελλάκι (δεν υπάρχει περίπτωση να μη βρείτε!).



Μην ξεχνάτε ποτέ την **ενυδάτωση** των παιδιών σας! Να θυμάστε ότι ο καλύτερος τρόπος ενυδάτωσης είναι το **νερό**. Η κατανάλωση χυμών θα πρέπει να γίνεται με **έλεγχο** και είναι καλό να αποφεύγετε τους χυμούς νέκταρ, τα φρουτοποτά και όσους περιέχουν ζάχαρη!

Όσο για τα αναψυκτικά και το αλκοόλ είναι προφανές ότι **δεν πρέπει** να υπάρχουν στην διατροφή του παιδιού!



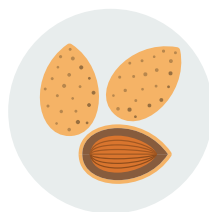
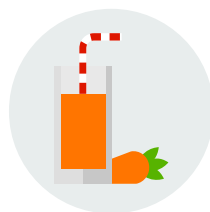
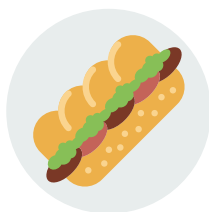
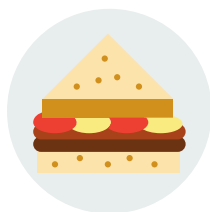
## Τα σνακ - σύμμαχοί σας στην παραλία



Κατά τις καλοκαιρινές διακοπές μπορεί να βρίσκεστε όλη μέρα στη **θάλασσα!** Φυσικά αυτό θέλει την ανάλογη **προσοχή** ως προς τον ήλιο και την έντονη ζέση. Ανεξαρτήτως της ώρας που θα πάτε, καλό θα ήταν να έχετε ή να παραγγείλετε κάποιο **κολατσιό**. Αν έχετε **ψυγειακι**, μπορείτε να φτιάξετε και να πάρετε μαζί σας κάποια **σνακ** και **υγρά**, χωρίς να κινδυνεύουν να **αλλοιωθούν** εύκολα.

Πολύ καλές ιδέες για ελαφριά μικρογεύματα στην παραλία είναι:

- **Τοστ, σάντουιτς, αραβικές πίτες** και παραλλαγές τους με τυρί, γαλοπούλα, τόνο, κοτόπουλο ή αυγό και φυσικά λίγα λαχανικά, όπως μαρούλι, αγγουράκι, ντομάτα. Αν τα παραγγείλετε αποφύγετε τη μαγιονέζα και συστατικά που μπορεί να αλλοιώνονται εύκολα, όπως π.χ. τα αλλαντικά και τα αυγά.
- Φρέσκα και αποξηραμένα **φρούτα** και **λαχανικά**.
- Φρέσκες **σαλάτες λαχανικών** ή **φρουτοσαλάτες**. **Γιαούρτι** σκέτο ή με δημητριακά, με ξηρούς καρπούς ή και με φρούτα. Προσοχή φυσικά στους συνδυασμούς, γιατί πολύ εύκολα μπορεί να γίνει θερμιδικός δυναμίτης!
- **Smoothie** με φρούτα ή/ και γιαούρτι, ή **ανάμικτο φυσικό χυμό** με φρούτα ή/ και λαχανικά. Προσέξτε τις θερμίδες τους.
- Κράκερς, μπάρες δημητριακών ολικής άλεσης, ξηρούς καρπούς, πολύσπορα κριτσίνια.







# Οι θερμίδες των διακοπών: μεζεδάκια και φαγητά

ΤΑΒΕΡΝΑ, ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ, ΣΠΙΤΙ



Το καλοκαίρι συνήθως, **λόγω ζέστης** και πιθανότατα λόγω αυξημένης κατανάλωσης **υγρών**, μειώνεται η **όρεξη** σε πολύ κόσμο κατά τις πρωινές και μεσημεριανές ώρες, **παραλείποντας** πιθανότατα κάποια γεύματα. Παρόλα αυτά είναι πολλοί εκείνοι που τρώνε και πίνουν αρκετά το βράδυ στις βόλτες τους. Είναι πολύ σύνηθες να έχετε **ένα κύριο γεύμα** και αυτό να είναι προς το **βράδυ**. Θα ήταν χρήσιμο να βλέπατε τις θερμίδες που περιέχουν κάποια δημοφιλή γεύματα ή τρόφιμα. Το θερμιδικό τους περιεχόμενο εξαρτάται πάντοτε από το **μέγεθος της μερίδας** και φυσικά από τον **τρόπο μαγειρικής παρασκευής** τους. Κάθε τρόφιμο έχει πάντοτε μια παραλλαγή πιο **light** και σε κάθε πιάτο υπάρχει πάντα η δυνατότητα να το συνοδεύσετε με μπόλικη **σαλάτα**, ώστε να φάτε μικρότερη μερίδα.



τρόφιμα

Αθερίνα τηγανητή	444
Γάυρος τηγανητός	519
Κουτσομούρα τηγαν.	404
Σαρδέλα ψητή	420
Καλαμαράκια τηγαν.	570
Χταπόδι βραστό	312
Πατατάκια (τσιπς)	546
Γεμιστά (χωρίς κιμά)	200
Μελιτζάνες τηγανιτές	384
Κολοκυθάκια τηγανιτά	310
Κεφτεδάκια	405
Μελιτζάνες μουσακάς	360
Φασολάκια κοκκινιστά	170
Φέτα (τυρί)	250 / 100γρ.

θερμίδες

Γύρος χοιρινός ψητός	500
Σουβλάκι χοιρινό ψητό	365
Παιδάκια προβάτου ψητά	505
Βλίτα βραστά (χωρίς λάδι)	33
Σταμναγκάθι βραστό (χωρίς λάδι)	50
Ραπανάκια (ωμά)	24
Νεκταρίνια	53
Ροδάκινα	60
Σταφύλι (σουλτανίνα)	114
Σύκα (πράσινα)	150
Ελιές (Καλαμών)	115
Τζατζίκι	165
Τυρόπιτα σφολιάτα	423 / 100γρ.
Πατάτες τηγανιτές	325



θερμίδες

**Πηγή:** πίνακες σύνθεσης τροφίμων Καφάτου (με άμεσο υπολογισμό) και Τριχοπούλου, σε μέγεθος μερίδας 150γρ.

\*Να σημειώσουμε φυσικά, ότι σε κάποια τρόφιμα από τα παραπάνω συνήθως δεν μπορούν να καταναλωθούν 150γρ, όπως το τζατζίκι ή τα ραπανάκια.



# Αλκοόλ, κρύα ροφήματα και γλυκά: οι καλοκαιρινοί πειρασμοί

Το καλοκαίρι, είναι δύσκολο να **αντισταθείτε** στα ευφάνταστα κοκτέιλ και γλυκίσματα! Το παν είναι να υπάρχει **μέτρο** στην κατανάλωση και **συνειδητές** επιλογές. Ας δούμε τις θερμίδες που έχουν κάποια από τα πιο γνωστά **ποτά, ροφήματα** και **γλυκά**.



Κρασί λευκό (ξηρό)	80 / 125mL
Κρασί κόκκινο	85 / 125mL
Οινοπνευματώδη ποτά (40%)	222 / 100 mL (η δόση είναι περίπου στο μισό)
Μπύρα	100 / 250mL
Μπύρα χωρίς αλκοόλ	55 / 250mL
Ούζο	150
Λεμονάδα	60 (ανάλογα ζάχαρης) / 250mL
Ενεργειακό ποτό	155
Κρύο τσάι	50 / 250mL
Κρύο τσάι χωρίς ζάχαρη	3 / 250mL
Αναψυκτικό τύπου κόλα	140 / 330mL
Αναψυκτικό τύπου κόλα χωρίς ζάχαρη	0 / 330mL

ποτά - ροφήματα

θερμίδες / μερίδα

Αμυγδαλωτά	404 / 100γρ.
Ζελέ	61 / 100γρ.
Μαρμελάδα	260 / 100γρ.
Μέλι	290 / 100γρ.
Ντόνατ	400 / 100γρ.
Παγωτό βανίλια	195 / 100γρ.
Σοκολάτα	525 / 100γρ.
Παστέλι (σουσάμι)	450 / 100γρ.
Παγωτό με στέβια	158 / 100γρ.
Παγωτό ξυλάκι 0%	254 / 100γρ.
Γρανίτα	73-164 / 100γρ.
Μπισκότα γεμιστά με σοκολάτα	485 / 100γρ
Μπάρες δημητριακών	85-150 / τμχ.



γλυκό

θερμίδες



1 Για τα αναψυκτικά και το παγωμένο τσάι, προτιμήστε τις παραλλαγές τους με στέβια ή γλυκαντικά, ώστε να γλιτώσετε τις θερμίδες τους.



2 Να θυμάστε ότι τα φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, που μπορούν να καλύψουν επάξια την έντονη παρόρμησή σας για γλυκό, μπορεί να έχουν μόλις 40 - 140 θερμίδες και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες, φυτικές ίνες και νερό.



3 Το αλκοόλ σας προτιμήστε το αραιωμένο με νερό, πάγο ή σόδα.





## Ισοζύγιο ενέργειας: η σημασία της άσκησης

Η **φυσική δραστηριότητα**, ακόμα και στην περίοδο των διακοπών, αποτελεί το **σημαντικότερο παράγοντα** «καύσης» θερμίδων. Αν, λοιπόν, κατά τη διάρκεια των διακοπών και με τη δικαιολογία της **ξεκούρασης**, αλλά και της **ζέστης**, βρεθείτε σε πλήρη ακινησία, σε συνδυασμό με 1-2 διατροφικές ατασθαλίες σε τακτά χρονικά διαστήματα, θα βρεθείτε μετά από 2-3 εβδομάδες με 2-3 κιλά **επιπλέον** και θα αναρωτιέστε πώς τα βάλατε.



Το ιδανικό είναι ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής σας δραστηριότητας, να βρείτε εκείνα τα **σπορ** ή την **ενασχόληση** που θα σας κρατήσει από τη μία σε ενέργεια και ευφορία και από την άλλη θα βοηθήσει να **καταναλώνετε** τις περιττές θερμίδες σας. Το ιδανικό είναι να είναι κάτι που σας αρέσει πολύ, ώστε να το αναζητάτε σχεδόν καθημερινά. Αυτό μπορεί να είναι **περπάτημα** ή **τζόκινγκ** πολύ νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, **κολύμπι** ή άλλα **θαλάσσια σπορ**, **ποδηλασία**, **beach volley**, **τένις**, **ρακέτες**, αλλά και **χορός**.



Οι θερμίδες που θα καταναλώσετε σε κάθε δραστηριότητα, εξαρτώνται από το χρόνο και την έντασή της και φυσικά από το σωματότυπό σας.





# Πόσες ώρες μετά το φαγητό πρέπει να περάσουν για να κολυμπήσω;



Οι διακοπές στο νησί είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με το μπάνιο στη **θάλασσα** και ενίοτε στην **πισίνα**. Γι' αυτό το λόγο θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα **προσεκτικοί** σε σχέση με την κολύμβηση ή τα παιχνίδια στο νερό μετά το φαγητό. Συνηθέστερα αναφέρεται η δημιουργία γαστρεντερικής δυσφορίας ή κράμπας και σπανιότερα ο κίνδυνος πνιγμού.

Επειδή δεν υπάρχει **σαφής οδηγία** σε σχέση με το πόση **ώρα** μπορεί να κολυμπήσει κάποιος μετά το φαγητό, οι παράγοντες που θα καθορίσουν το αν θα αφήσετε λιγότερο ή περισσότερο χρόνο να περάσει μέχρι να πάτε για κολύμπι είναι οι εξής:



1. Το μέγεθος και το είδος του γεύματος.

Μετά από ένα πλούσιο γεύμα, είναι προτιμότερο να περιμένετε αρκετά, για να πάτε για κολύμπι. Αν πάλι καταναλώσετε κάτι ελαφρύ, μπορείτε να κολυμπήσετε μετά από ένα τέταρτο ή μισή ώρα.



2. Η ηλικία.

Συνήθως οι πιο ευπαθείς ομάδες είναι τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι. Συμβουλή μας, να κολυμπάνε πάντα με επιτήρηση και αρκετή ώρα μετά το γεύμα τους.



3. Η φυσική κατάσταση και η υγεία του «κολυμβητή».

Ένας υγιέστατος και αθλητικός ηλικιωμένος, θα μπορούσε για παράδειγμα να είναι πιο ασφαλής στην κολύμβηση λίγη ώρα μετά από ένα ελαφρύ γεύμα, σε σύγκριση με οποιονδήποτε νεαρό με επιβαρυσμένη υγεία και «κακή» φυσική κατάσταση.










## Ποια είναι η σημασία της ενυδάτωσης;



Το **νερό** αποτελεί βασικό συστατικό του ανθρώπινου σώματος και γι' αυτό, **απαραίτητο** μακροθρεπτικό στοιχείο της διατροφής. Το καλοκαίρι οι **ανάγκες** του ανθρώπινου οργανισμού σε νερό και υγρά είναι μεγάλες, λόγω των αυξημένων απωλειών κυρίως από τον ιδρώτα. Σε περιπτώσεις ήπιας έως και σοβαρής **αφυδάτωσης** υπάρχουν επιπλοκές στον ανθρώπινο οργανισμό. Αυτές μπορεί να είναι από **πονοκέφαλος, αδιαθεσία, μειωμένη σωματική απόδοση**, μέχρι και ανάγκη νοσηλείας, γιατί η σοβαρή αφυδάτωση μπορεί να αποβεί μοιραία για τον οργανισμό από τις ηλεκτρολυτικές **διαταραχές** που πιθανόν να δημιουργήσει. Η **δίψα** δεν είναι πάντα καθοριστικός παράγοντας για να πιείτε νερό, γιατί το αίσθημά της δημιουργείται, όταν είστε ήδη σε κάποιο βαθμό αφυδατωμένοι.

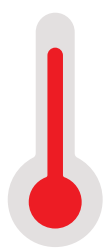
“Για να μάθετε πόσο καλά ενυδατωμένοι είστε, παρατηρήστε την απόχρωση των ούρων: όσο πιο ανοιχτόχρωμη και διαυγής τόσο πιο καλά ενυδατωμένοι.”

Συμβουλές για την αύξηση της πρόσληψης υγρών:

-  1. **Πιείτε ένα ποτήρι νερό** όταν ξυπνάτε το πρωί, μιας και ο οργανισμός δεν έχει προσλάβει υγρά για κάποιες ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας.
-  2. **Καταναλώνετε υγρά** καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και όχι λίγες φορές μεγάλες ποσότητες.
-  3. **Να έχετε πάντα μαζί σας** ένα μπουκαλάκι νερό, κατά προτίμηση δροσερό.
-  4. **Όσοι πάσχετε** από αλλεργίες και όσοι παίρνετε φάρμακα, πρέπει να πίνετε επαρκή ποσότητα νερού, γιατί το χρειάζονται το συκώτι και τα νεφρά σας.
-  5. **Η κατανάλωση** αναψυκτικών, χυμών και γλυκών ροφημάτων, σας δίνει αρκετή ζάχαρη, άρα «κενές» θερμίδες οπότε δεν αποτελούν την καλύτερη μέθοδο ενυδάτωσης.



# Ασφάλεια τροφίμων το καλοκαίρι



Οι **υψηλές θερμοκρασίες** το καλοκαίρι θα πρέπει να σας κάνουν να είστε **προσεκτικοί** σε σχέση με την αγορά, μεταφορά και συντήρηση των τροφίμων και των ποτών σας. Η τροφική δηλητηρίαση παραμονεύει! Τα πιο **ευαλλοίωτα** τρόφιμα είναι τα ζωικής προέλευσης, όπως τα γαλακτοκομικά, τα αυγά, τα κρεατικά και όπου αυτά περιέχονται. Επίσης εύκολα μπορεί να χαλάσουν τα φρούτα και τα λαχανικά.

Κάποιοι γενικοί κανόνες ασφάλειας τροφίμων:



1 Όταν αγοράζετε προϊόντα προσέχετε πάντοτε την **ημερομηνία λήξης** τους και να είναι **άθικτη** η συσκευασία τους.



2 Όταν παραγγέλνεται φαγητό από έξω θα πρέπει να ελέγχετε τις **συνθήκες υγιεινής** του καταστήματος και την αγοραστική του **κινητικότητα**.



3 Όταν αφήσετε κάτι εκτός ψύξης για αρκετή ώρα, **αποφύγετε** να το καταναλώσετε.

Έτσι είναι πιθανότερο να προλάβετε πορλές δυσάρεστες καταστάσεις, όπως οι τροφικές δηλητηριάσεις και να μπορέσετε να απολαύσετε τις διακοπές σας!





---

# Διατροφή στο νησί

## Τι πρέπει να προσέξω;

---

### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- 1] Shaw G, Boyd KT, Burke LM, Koivisto A. Nutrition for swimming. Int J Sport NutrExercMetab. 2014 Aug;24(4):360-72.
- 2] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on Dietary reference values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459.[48pp].
- 3] Ελληνικό Ίδρυμα Υγείας, Πίνακες Σύνθεσης Τροφίμων, προσβάσιμο στο <http://www.hhf-greece.gr/tables/>
- 4] ΕΦΕΤ. (2009). Επιλογή τροφίμων το καλοκαίρι. Στο σύνδεσμο: <file:///C:/Users/ST/Downloads/F12102-Binder2.pdf>.
- 5] <http://www.greenhotelier.org/know-how-guides/reducing-and-managing-food-waste-in-hotels/>