

Για  
ενήλικες

## Ο δεκάλογος της υγιεινής διατροφής



Για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

[www.moh.gov.gr](http://www.moh.gov.gr)

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ, ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΣΦΑΛΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
"ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ"  
Προσανατολισμός στον Άνθρωπο

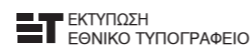
[www.epanad.gov.gr](http://www.epanad.gov.gr)



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

[www.espa.gr](http://www.espa.gr)

Αθήνα 2017



ΕΚΤΥΠΩΣΗ  
ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

# ΕΘΝΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΗΛΙΚΕΣ



[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)



Ευ Δια...  
Τροφήν

**Ο Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες** αποτελεί μέρος της σειράς των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών, στην οποία περιλαμβάνονται και οι τόμοι:

- α) για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες,**
- β) για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω,**
- γ) για Βρέφη, Παιδιά και Εφήβους.**



Το αναλυτικό κείμενο του Διατροφικού Οδηγού καθώς και η πλήρης σειρά των Εθνικών Διατροφικών Οδηγών είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα

[www.diatrofikoiodigoi.gr](http://www.diatrofikoiodigoi.gr)



Για ενήλικες

## Χρήσιμες συμβουλές

### Διατηρείτε φυσιολογικό και σταθερό σωματικό βάρος

... Διατηρείτε το βάρος σας σε φυσιολογικά επίπεδα και αποφεύγετε τις μεγάλες αυξομειώσεις του, καθ' όλη τη διάρκεια της ενήλικης ζωής.

### Σωματική δραστηριότητα

... Περιορίστε όσο το δυνατόν περισσότερο τον καθιστικό τρόπο ζωής.

... Υιοθετήστε οποιαδήποτε μέτριας

έντασης σωματική δραστηριότητα, για τουλάχιστον 30 λεπτά ημερησίως, τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, ιδανικά όλες.

Προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό όφελος για την υγεία, είναι σημαντικό οι συστάσεις που απεικονίζονται στον διπλανό πίνακα να ακολουθούνται στο σύνολό τους και όχι μεμονωμένα.

Ο Διατροφικός Οδηγός για Ενήλικες απευθύνεται στον γενικό πληθυσμό, σε υγιή άτομα ηλικίας 18 έως 65 ετών, και στοχεύει στην έγκυρη και υπεύθυνη ενημέρωσή τους για την υγιεινή διατροφή και τη σωματική δραστηριότητα. Είναι αποτέλεσμα συλλογικής εργασίας ομάδας επιστημόνων και βασίζεται στα πιο πρόσφατα και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Συγκεντρωτικός πίνακας διατροφικών συστάσεων

Ομάδα τροφίμων	1 μερίδα ισοδυναμεί με	Σύσταση	Χρήσιμες συμβουλές
<b>Λαχανικά</b>	150-200 γραμμάρια ωμά ή μαγειρεμένα	4 μερίδες από ποικιλία λαχανικών καθημερινά	Προτιμάτε λαχανικά σε κάθε κύριο γεύμα και λαχανικά εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγετε «λαδερό» φαγητό 1-2 φορές/εβδομάδα
<b>Φρούτα</b>	120-200 γραμμάρια	3 μερίδες από ποικιλία φρούτων καθημερινά	Προτιμάτε φρούτα εποχής, διαφορετικών χρωμάτων. Επιλέγετε φρούτα ως επιδόρπιο
<b>Δημητριακά</b> (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) και πατάτες	1 φέτα ψωμί ή 2 φρυγανιές ή ½ φλιτζάνι (120 ml) ζυμαρικά ή ρύζι ή 1 πατάτα μέτριου μεγέθους (120-150 γρ.) μαγειρεμένα	5-8 μερίδες από ποικιλία δημητριακών καθημερινά. Από αυτές, η κατανάλωση πατάτας να είναι περίπου 3 μερίδες την εβδομάδα	Προτιμάτε δημητριακά ολικής άλεσης
<b>Γάλα &amp; Γαλακτοκομικά</b>	1 ποτήρι γάλα (250 ml) ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γρ. σκληρό τυρί ή 60 γρ. μαλακό τυρί	2 μερίδες από ποικιλία γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά	Προτιμάτε ημιαποβουτυρωμένο γάλα και γιαούρτι και τυριά με χαμηλά λιπαρά. Επιλέγετε γαλακτοκομικά προϊόντα που δεν περιέχουν πολύ αλάτι
<b>Κόκκινο κρέας</b> (μοσχάρι, βοδινό, χοιρινό, αρνί, κατσίκι κ.ά.)	120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	Εως 1 μερίδα άπαχου κόκκινου κρέατος/εβδομάδα	Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος). Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα
<b>Λευκό κρέας</b> (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι κ.ά.)	120-150 γραμμάρια μαγειρεμένα	1-2 μερίδες λευκού κρέατος/εβδομάδα	Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας (π.χ. αλλαντικά και προπαρασκευασμένα προϊόντα κρέατος). Η κατανάλωση να μην ξεπερνά τα 20-30 γρ./εβδομάδα
<b>Αυγά</b>	1 αυγό	Εως 4 αυγά/εβδομάδα	Στην εβδομαδιαία κατανάλωση συμπεριλαμβάνονται και τα αυγά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων
<b>Ψάρια &amp; Θαλασσινά</b>	150 γραμμάρια μαγειρεμένα	2-3 μερίδες από ποικιλία ψαριών και θαλασσινών/εβδομάδα	Επιλέγετε λιπαρά ψάρια, κατά προτίμηση μικρά. Αποφεύγετε τα παστά και τα καπνιστά ψάρια
<b>Όσπρια</b>	1 φλιτζάνι (240 ml) μαγειρεμένα, στραγγισμένα όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Προτιμάτε ποικιλία οσπρίων
<b>Προστιθέμενα λίπη &amp; έλαια, ελιές, ξηροί καρποί</b>	1 κ.σ. (15 ml) ελαιόλαδο ή άλλα φυτικά έλαια ή 1 χούφτα ξηρών καρπών ή 10-12 ελιές	4-5 μερίδες καθημερινά	Προτιμάτε το ελαιόλαδο. Περιορίστε τα λίπη ζωικής προέλευσης. Αποφεύγετε την κατανάλωση υδρογονωμένων (τρανς) λιπαρών οξέων
<b>Αλάτι</b>		Περιορίστε την πρόσληψη αλατιού και προϊόντων που το περιέχουν	Η σύσταση ισχύει για υγιείς ενήλικες. Αντί για αλάτι χρησιμοποιείτε μυρωδικά ή μπαχαρικά
<b>Προστιθέμενα σάκχαρα</b> (ζάχαρη και γλυκαντικές ύλες)		Περιορίστε την πρόσληψη ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν	Αποφεύγετε αναψυκτικά, χυμούς και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα. Τα γλυκά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και με μέτρο
<b>Υγρά</b> (εκ των οποίων νερό)	1 ποτήρι (250 ml)	8-10 ποτήρια υγρά την ημέρα εκ των οποίων τα 6-8 ποτήρια να είναι νερό	Αποφεύγετε ποτά και ροφήματα που περιέχουν προστιθέμενα σάκχαρα
<b>Οινοπνευματώδη ποτά</b> (εφόσον καταναλώνετε)	1 ποτήρι (125 ml) κρασί ή 1 μικρή (330 ml) μπίρα ή 1 ποτήρι (40-45 ml) ούζο ή τσίπουρο ή άλλο ποτό	Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, καταναλώστε μέχρι: 2 μερίδες/ημέρα για άνδρες, 1 μερίδα/ημέρα για γυναίκες	Εάν καταναλώνετε αλκοόλ, προτιμάτε κρασί. Καταναλώστε το κατά τη διάρκεια των γευμάτων