

## Οι θερμίδες, τα σάκχαρα, τα λιπαρά, τα κορεσμένα, το νάτριο και εσείς!

Το σύστημα των GDAs εστιάζει σε **5 βασικά συστατικά** τα οποία και πρέπει να γνωρίσετε.

Ξέρετε γιατί είναι καλό να κρατάτε χαμηλά το ποσοστό GDAs για το νάτριο;

Γιατί χρειάζομαστε τα λιπαρά;

**Εδώ θα βρείτε τεκμηριωμένη πληροφόρηση πίσω από τα νούμερα.**

## Θερμίδες

Ο οργανισμός χρειάζεται ενέργεια για να λειτουργεί. Οι θερμίδες που προσλαμβάνονται από την κατανάλωση των τροφίμων είναι απαραίτητες για την αναπλήρωση της ενέργειας που χάνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. **Ο οργανισμός καταναλώνει ενέργεια ακόμη και για βασικές λειτουργίες όπως η αναπνοή.** Όμως, η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους και γι' αυτό θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνονται, σε σχέση με αυτές που ξοδεύονται. Φυσικά, όσο μεγαλύτερη σωματική δραστηριότητα υπάρχει, τόσο περισσότερες θερμίδες απαιτούνται και αντίστροφα.

**Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη του υγιούς ενήλικα για τις θερμίδες είναι 2000.**

## Σάκχαρα

Τα σάκχαρα είναι ένα είδος υδατανθράκων, αποτελούν την άμεση και κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού και συμβάλουν στη γεύση των τροφίμων. Τα σάκχαρα, τα προσλαμβάνουμε από μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων, όπως τα φρούτα, τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά. Χρειάζονται, γιατί δίνουν ενέργεια και γεύση, αλλά καλύτερα να μένουμε μέσα στο όριο της **Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης.**

**Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη του υγιούς ενήλικα για τα σάκχαρα είναι 90g.**

## Λιπαρά

**Φυτικά; Ζωικά; Κορεσμένα; Ακόρεστα;** Στις ετικέτες συχνά υπάρχουν 2 είδη λιπαρών: τα κορεσμένα λιπαρά, που είναι κυρίως ζωικής προέλευσης, και τα ακόρεστα, που προέρχονται κυρίως από τα ψάρια ή είναι φυτικής προέλευσης. Τα λιπαρά είναι απαραίτητα για τον οργανισμό, γιατί αποτελούν την πιο συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας και μεταφέρουν **πολύτιμες λιποδιαλυτές βιταμίνες.** Επομένως, θα πρέπει να περιλαμβάνονται στο καθημερινό διαιτολόγιο, χωρίς, όμως, να υπερβαίνουν την **Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη.** Επιλέγουμε όσο το δυνατόν περισσότερα ακόρεστα λιπαρά.

**Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη του υγιούς ενήλικα για τα λιπαρά είναι 70g.**

## Κορεσμένα

Τα τρόφιμα που περιέχουν υψηλές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών, μπορεί να είναι εξαιρετικά νόστιμα, αλλά όταν καταναλώνονται σε υψηλές ποσότητες, αυξάνουν τη χοληστερόλη του αίματος, η οποία με τη σειρά της αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. Γι' αυτό, **είναι σημαντικό να μην υπερβαίνουν την Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη.**

**Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη του υγιούς ενήλικα για τα κορεσμένα είναι 20g.**

## Νάτριο (Αλάτι)

Το αλάτι δίνει γεύση στα τρόφιμα, αλλά λόγω υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο έχει συσχετισθεί με υψηλή αρτηριακή πίεση, που αποτελεί παράγοντα κινδύνου για την καρδιαγγειακή νόσο. Γι' αυτό, θα πρέπει **η ημερήσια ποσότητα νατρίου να βρίσκεται κάτω από την Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη.**

**Η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη του υγιούς ενήλικα για το νάτριο είναι 2,4g.**

## Προτάσεις για μια ισορροπημένη διατροφή και υγιεινή διαβίωση

- ✓ Καταναλώνετε **ποικιλία τροφίμων** σε λογικές μερίδες και **σε τακτικά χρονικά διαστήματα την ημέρα.**
- ✓ Τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά.
- ✓ Πίνετε άφθονα υγρά.
- ✓ Φροντίστε το 50% - 60% των ημερήσιων θερμίδων σας να προέρχονται από υδατάνθρακες, το 25% - 35% από λιπαρά και το 10% - 20% από πρωτεΐνες.
- ✓ Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα και προσέξτε το βάρος σας.
- ✓ **Δεν υπάρχουν καλά και κακά τρόφιμα, αλλά κακές πρακτικές διατροφής.**

**Αρχίστε σήμερα και αλλάξτε υγιεινές συνήθειες.**



**ΜΑΘΕ ΤΙ ΤΡΩΣ ΜΕ ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ**

**GDAs**

Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη

## Τι είναι η Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη (GDAs);

• Είναι η συνολική ημερήσια ποσότητα σε θερμίδες, σάκχαρα, λιπαρά, κορεσμένα λιπαρά και νάτριο / αλάτι, που ενδείκνυται να προσλαμβάνονται από έναν υγιή ενήλικα.

### • Οδηγός ισορροπημένης διατροφής.

Βοηθά τον καταναλωτή να αξιολογήσει με μια ματιά, τόσο το κάθε τρόφιμο ξεχωριστά, όσο και τη θέση που έχει αυτό στο καθημερινό του διαιτολόγιο, διαμορφώνοντας, έτσι, μια ισορροπημένη διατροφή προσαρμοσμένη στις προσωπικές του ανάγκες.

### • Ευρέως διαδεδομένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) σύστημα διατροφικής πληροφόρησης.

Η Βιομηχανία Τροφίμων χρησιμοποιεί το συγκεκριμένο σύστημα αναγραφής των διατροφικών πληροφοριών.

## Γιατί επιλέχθηκε το σύστημα των GDAs;

Επιτρέπει στους καταναλωτές να **κατανοούν** τις επιλογές που κάνουν και να **αξιολογούν** τη θέση του κάθε τροφίμου στο καθημερινό τους διαιτολόγιο, με αποτέλεσμα μια ισορροπημένη διατροφή, **προσαρμοσμένη** στις προσωπικές τους ανάγκες και τον τρόπο ζωής τους.

## Γραφική απεικόνιση των GDAs

Οι ανάγκες του κάθε άτομου σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά διαφέρουν και εξαρτώνται από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία, το σωματικό βάρος και το επίπεδο της σωματικής δραστηριότητας. **Ένας υγιής ενήλικας** με φυσιολογικό σωματικό βάρος και μέσο επίπεδο σωματικής δραστηριότητας **χρειάζεται 2000 θερμίδες την ημέρα.**

**Οι ενδεικτικές ημερήσιες ποσότητες για τον υγιή μέσο ενήλικα είναι:**

Θερμίδες	Σάκχαρα	Λιπαρά	Κορεσμένα	Νάτριο
2000	90g	70g	20g	2,4g

Πηγή: Συστάσεις ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΥΓΕΙΑΣ και EURODIET, 1998



## Η ετικέτα με τα GDAs

Η πρόταση αυτή αναφέρεται στην καθορισμένη μερίδα του προϊόντος σε g ή ml.

Το σχήμα αυτό δηλώνει πόσα γραμμάρια λιπαρών περιέχονται σε μια μερίδα αυτού του προϊόντος.

**Η μερίδα των 30g περιέχει**

Θερμίδες	Σάκχαρα	Λιπαρά	Κορεσμένα	Νάτριο
112	7g	0,5g	0,2g	0,2g
6%	8%	1%	1%	8%

Με βάση έναν 100g θερμίδων που αποτελούν τις μέσες ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικα.

Η λέξη "ενήλικας" δηλώνει υγιές άτομο με φυσιολογικό σωματικό βάρος και μέσο επίπεδο φυσικής δραστηριότητας.

Αυτό είναι το ποσοστό κάλυψης της **Ενδεικτικής Ημερήσιας Πρόσληψης του Νατρίου** με την κατανάλωση της συγκεκριμένης μερίδας.

## Ποιος είναι ο ΣΕΒΤ

Ο **Σύνδεσμος Ελληνικών Βιομηχανιών Τροφίμων** θεωρεί ότι δεν υπάρχουν καλά ή κακά τρόφιμα. Αντίθετα, πιστεύει ότι για τη διατήρηση της καλής υγείας πρέπει να υιοθετείται μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή, με τη λελογισμένη κατανάλωση όλων των τροφίμων, σε συνδυασμό με την επαρκή σωματική δραστηριότητα, τη **σωστή ενημέρωση αλλά και εκπαίδευση των καταναλωτών** για τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Στο πλαίσιο αυτό, ο **ΣΕΒΤ πήρε την πρωτοβουλία** για την εφαρμογή σε εθνικό επίπεδο του κοινού συστήματος αναγραφής των διατροφικών πληροφοριών (**GDAs**). Μια από τις δράσεις της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας αποτελεί και αυτό το φυλλάδιο, που δημιουργήθηκε για **να ενημερώσει τον καταναλωτή, ώστε να κάνει συνειδητά τις διατροφικές του επιλογές.**

**ΣΕΒΤ**

Μια πρωτοβουλία του Σύνδεσμου Ελληνικών Βιομηχανιών Τροφίμων

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

ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ