



Φάτε καλά και αφήστε
το **άστρο**
σας να λάμψει

Βελτιώνοντας την ψυχική ευεξία
ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

© 2016. Δημιουργήθηκε από την Δρ. Saundra Jain και τον Δρ. Rakesh Jain. Αυτές οι πληροφορίες δεν αποσκοπούν να αντικαταστήσουν την επαφή με τον ιατρό. Δεν απαιτείται ειδική άδεια για τη χρήση του παρόντος υλικού για ερευνητικούς ή/και κλινικούς σκοπούς. Ωστόσο, κανένα μέρος του παρόντος φυλλαδίου δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εμπορικούς σκοπούς. Σχετικά με τις άδειες, παρακαλείστε να επικοινωνήσετε ηλεκτρονικά στη διεύθυνση UJain@WILD5Wellness.com.



WILD 5★ **Wellness**[™]
Wellness Interventions for Life's Demands

ΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΣΚΕΨΗ:

Είμαστε ό,τι τρώμε!

"Οι τροφές που τρώτε μπορεί να είναι είτε η ασφαλέστερη και πιο ισχυρή μορφή φαρμάκου, είτε η πιο αργή μορφή δηλητηρίου."

— Ann Wigmore

Το γνωρίζετε ότι κάθε μία χημική ουσία του εγκεφάλου που έχετε προέρχεται άμεσα ή έμμεσα από τις τροφές που καταναλώνετε; Οποιαδήποτε στιγμή θέλετε να φάτε ένα σνακ, έχετε υπόψη σας ότι οι καλές διατροφικές σας επιλογές σημαίνουν υγιείς χημικές ουσίες του εγκεφάλου. Αυτές οι υγιείς χημικές ουσίες του εγκεφάλου συνδέονται άμεσα με τα εξής:^{1,2}



Χωρίς αμφιβολία, είμαστε ό,τι τρώμε. Γι' αυτό και η κατανάλωση θρεπτικών τροφών είναι καθοριστικής σημασίας αν στόχος σας είναι η ψυχική ευεξία!

ΜΙΑ ΑΠΛΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ
ΕΠΑΝΑΛΗΦΘΕΙ! ΕΣΕΙΣ + ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
= ΒΕΛΤΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ^{9,10}

ΖΥΓΙΖΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΜΕΓΑΛΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Η επιδημία της παχυσαρκίας

Η παγκόσμια παχυσαρκία έχει υπερδιπλασιαστεί από το 1980 και αυτή η επιδημία δεν είναι πλέον κάτι στο οποίο μπορούμε να κάνουμε τα στραβά μάτια.¹¹ Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατάθλιψη και η παχυσαρκία αλληλοτρέφονται δημιουργώντας έναν φαύλο κύκλο. Βασικά, αν είναι κάποιος παχύσαρκος, έχει περισσότερες πιθανότητες να υποφέρει από κατάθλιψη, ενώ αν κάποιος έχει κατάθλιψη, έχει περισσότερες πιθανότητες να γίνει παχύσαρκος.¹²

Σύμφωνα με μια μελέτη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) από το 2014, περισσότεροι από 1,9 δισεκατομμύρια ενήλικες (18 ετών και άνω) ήταν υπέρβαροι. Από αυτούς, πάνω από 600 εκατομμύρια ήταν παχύσαρκοι.¹¹

Το να είναι κανείς υπέρβαρος ή παχύσαρκος σημαίνει ότι έχει μεγάλη ποσότητα συσσωρευμένου λίπους που μπορεί να επηρεάσει την υγεία του. Οπότε, πώς καταλαβαίνετε αν κινδυνεύετε να γίνετε παχύσαρκοι; Μάθετε πώς να υπολογίζετε το δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ). Ο υπολογισμός του ΔΜΣ είναι ένα πολύ καλός τρόπος για να διαπιστωθεί αν κυμαίνεστε σε ένα υγιεινό ή ανθυγιεινό εύρος βάρους και να δείτε πώς αυτό αλλάζει όσο κάνετε υγιείς επιλογές στον τρόπο ζωής.¹¹

ΚΑΙ ΚΑΤΙ ΓΙΑ ΤΗ ΧΩΝΕΨΗ:

Όσον αφορά τη διατροφή σήμερα, υπάρχουν δύο βασικά προβλήματα:¹³

1. Τρώμε πάρα πολλούς υδατάνθρακες, λίπη και πρωτεΐνες (γνωστά και ως **μακροθρεπτικά συστατικά**).
2. Δεν τρώμε αρκετές τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (γνωστά και ως **μικροθρεπτικά συστατικά**).

Αυτό το θεωρούμε μια σύγχρονη διατροφική τραγωδία επειδή τα συγκεκριμένα προβλήματα δημιουργούν αυξημένα ζητήματα σχετικά με την ψυχική υγεία. Τα καλά νέα είναι ότι όλα αυτά είναι αναστρέψιμα αν αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες. Με τις σωστές πληροφορίες και τα σωστά εργαλεία, μπορείτε να αρχίσετε να κάνετε θετικές αλλαγές στη διατροφή σας σήμερα κιόλας!

Ρωτήστε σήμερα το γιατρό σας πώς μπορείτε να ενσωματώσετε μια υγιεινή διατροφή στην καθημερινότητά σας.

"Το μέρος δεν μπορεί ποτέ να είναι καλά αν το σύνολο δεν είναι καλά."

— Πλάτων



ΜΠΕΙΤΕ ΣΤΟ ΨΗΤΟ ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΛΛΑΓΕΣ

"Φάρμακο ας γίνει η τροφή
σας και η τροφή σας ας γίνει
φάρμακό σας."

— Ιπποκράτης

Μαθαίνοντας περισσότερα για την υγιεινή διατροφή

Ένα βήμα προς την υιοθέτηση καλών διατροφικών συνηθειών είναι να μάθετε περισσότερα για τα μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά συστατικά.

Τα μακροθρεπτικά συστατικά είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη υγεία και περιλαμβάνουν τα εξής:

Πρωτεΐνη: Να θυμάστε – ΤΟΣΟ οι ζωικές ΟΣΟ ΚΑΙ οι φυτικές τροφές (φασόλια, φακές, ξηροί καρποί, σπόροι, κλπ.) είναι πλούσιες πηγές πρωτεΐνης.¹⁴ Υπερβολικές ποσότητες πρωτεΐνης από το κόκκινο κρέας μπορούν δυνητικά να προκαλέσουν προβλήματα υγείας¹⁵ – γι' αυτό φροντίστε να **συνδυάζετε** τις πηγές πρωτεΐνης.

Υδατάνθρακες: Αν καταναλώνονται με μέτρο, οι υδατάνθρακες αποτελούν άλλη μία βασική πηγή μακροθρεπτικών συστατικών.¹⁶ Επιλέξτε "καλούς" υδατάνθρακες έτσι ώστε να μην μετατρέπονται τόσο γρήγορα σε γλυκόζη στο σώμα σας.¹⁷

Λίπη: Ορισμένα παραδείγματα "καλών" λιπαρών είναι το ελαιόλαδο και το λάδι από ξηρούς καρπούς, αβοκάντο ή καρύδα. Προσπαθήστε να αποφύγετε τα "κακά" λιπαρά από πρόχειρο φαγητό (junk food) που υφίσταται υψηλή επεξεργασία.¹⁸ Πηγές λιπαρών από ζωικές και φυτικές τροφές είναι εύκολο να βρεθούν – απλά να θυμάστε να τρώτε με μέτρο.

Καλοί
έναντι
κακών

Καλοί υδατάνθρακες:¹⁷

Φρέσκα λαχανικά
Φρέσκα φρούτα
Όσπρια
Δημητριακά ολικής άλεσης

Κακοί υδατάνθρακες:¹⁷

Λευκό ρύζι
Λευκό ψωμί
Επεξεργασμένη ζάχαρη

Τα μικροθρεπτικά συστατικά είναι βιταμίνες και ιχνοστοιχεία που απαιτούνται σε μικρές ποσότητες και είναι απαραίτητα για την υγεία, την ανάπτυξη και την εξέλιξή μας. Βρίσκονται φυσιολογικά σε διάφορες φυτικές και ζωικές τροφές.^{19,20}

- **Υποστηρίζουν** την καλή υγεία του εγκεφάλου³
- **Ελέγχουν** τα επίπεδα φλεγμονής, την κατανάλωση ενέργειας και την ικανότητα σκέψης^{3,21}
- **Βοηθούν** στη διατήρηση ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος²⁰

Όσοι τρώνε περισσότερα μικροθρεπτικά συστατικά έχουν λιγότερα προβλήματα ψυχικής υγείας, γι' αυτό διαβάστε παρακάτω για να μάθετε περισσότερα σχετικά με το πώς να τα ενσωματώσετε στη διατροφή σας!^{22,23}



ΧΩΝΕΨΤΕ ΤΟ!

Η δίαιτα MIND²⁴

"Καμία ασθένεια που μπορεί να αντιμετωπιστεί με διατροφή δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζεται με οποιονδήποτε άλλο τρόπο."

— Μαϊμονίδης

Σας ενδιαφέρει το φαγητό για την προαγωγή ενός υγιούς μυαλού και σώματος; Φυσικά και σας ενδιαφέρει. Η δίαιτα MIND είναι μια πολύ καλή αρχή για να ξεκινήσετε την προσπάθεια επίτευξης της βέλτιστης ευεξίας, λόγω του ότι προάγει την υγιή σύνδεση μυαλού και σώματος. Κοιτάξτε την παρακάτω εικόνα και εξοικειωθείτε με τις διάφορες τροφές που περιέχονται στη δίαιτα MIND.



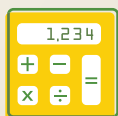
Και ΜΗΝ ξεχνάτε!

Αν χρειάζεστε λίγο περισσότερο κίνητρο για να αποφασίσετε αν θα ακολουθήσετε τη δίαιτα MIND, μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες ανάπτυξης νόσου Alzheimer! Εφαρμόζοντας και διατηρώντας υγιεινές διατροφικές πρακτικές, θα κάνετε ένα βήμα πιο κοντά στο να αποκτήσετε πολύ καλή αίσθηση ευεξίας!

ΕΚΜΕΤΑΛΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟΥΣ ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΥΣ ΠΟΡΟΥΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Οι εφαρμογές κινητών μπορούν να σας παρέχουν κίνητρα

Υπάρχουν πολλές διαθέσιμες δωρεάν εφαρμογές. Σας συνιστούμε ανεπιφύλακτα να αξιοποιήσετε πλήρως τις εν λόγω εφαρμογές και τους ιστότοπους που σας βοηθούν να παραμείνετε προσηλωμένοι στο στόχο σας. Μπορούν να σας βοηθήσουν να αλλάξετε συμπεριφορά και θα σας εμπνεύσουν δίνοντας σας κίνητρα να συνεχίσετε να κάνετε υγιείς αλλαγές στον τρόπο ζωής.



Εφαρμογές υπολογισμού του ΔΜΣ

Υπάρχουν επίσης πολλές διαθέσιμες εφαρμογές για να κατεβάσετε στο έξυπνο κινητό σας (smartphone), έτσι ώστε να αρχίσετε σήμερα κιόλας να υπολογίζετε τον ΔΜΣ σας!





"Ένα μίλο την ημέρα
το γιατρό τον κάνει πέρα."

— Παροιμία

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΣΑΣ: ΚΑΤΑΓΡΑΨΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΣΑΣ!

Η καταγραφή και η τήρηση αρχείου φαίνεται να κάνει τη διαφορά ως προς την αλλαγή της συμπεριφοράς. Σας ενθαρρύνουμε να χρησιμοποιήσετε τον παρακάτω απλό πίνακα για να καταγράψετε τον ΔΜΣ και το βάρος σας σε μηνιαία βάση. Η τήρηση ημερολογίου θα σας επιτρέψει να παρακολουθείτε την πρόοδό σας και να εντοπίσετε τα σημεία που μπορεί να χρειάζονται προσοχή.

Καταγραφή του ΔΜΣ και του βάρους σας Καταγράψτε τον ΔΜΣ και το ΒΑΡΟΣ σας τουλάχιστον μια φορά το μήνα

ΜΗΝΑΣ	ΔΜΣ	ΒΑΡΟΣ ΣΩΜΑΤΟΣ
Ιανουάριος		
Φεβρουάριος		
Μάρτιος		
Απρίλιος		
Μάιος		
Ιούνιος		
Ιούλιος		
Αύγουστος		
Σεπτέμβριος		
Οκτώβριος		
Νοέμβριος		
Δεκέμβριος		

ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ ΜΟΥ

Συμπληρώστε το σχέδιο δράσης σας και πάρτε το μαζί σας στο επόμενο σας ραντεβού για να συζητήσετε με τον γιατρό σας τρόπους ενσωμάτωσης μιας υγιεινότερης διατροφής στην καθημερινότητά σας.

1. ΟΙ ΤΡΕΧΟΥΣΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΟΥ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:

2. ΣΚΟΠΕΥΩ ΝΑ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΩ ΤΗΝ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΜΟΥ ΠΛΑΝΟ ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:

3. ΕΜΠΟΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΟΥ ΕΠΙΤΡΕΠΟΥΝ ΝΑ ΤΡΩΩ ΚΑΛΑ:

4. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΕ ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΩ ΚΑΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ:

5. ΤΟ ΣΧΕΔΙΟ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΩ ΠΟΙΟΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ:

Βιβλιογραφία:

1. Huang Q, Liu H, Suzuki K, Ma S, Liu C. Linking What We Eat to Our Mood: A Review of Diet, Dietary Antioxidants, and Depression. *Antioxidants* (Basel). 2019;8(9):376. Published 2019 Sep 5. doi:10.3390/antiox8090376
2. Wenk G. Introduction Food, Drugs, and You. OXFORD SCHOLARSHIP ONLINE. Available at www.oxfordscholarship.com. Oxford University Press, 2015.
3. Martínez García RM, Jiménez Ortega AI, López Sobaler AM, Ortega RM. [Nutrition strategies that improve cognitive function]. *Nutr Hosp*. 7 de septiembre de 2018;35(Spec No6):16-9.
4. Qualls-Creekmore, E., & Münzberg, H. (2018). Modulation of Feeding and Associated Behaviors by Lateral Hypothalamic Circuits. *Endocrinology*, 159(11), 3631–3642. doi:10.1210/en.2018-00449
5. Briguglio, M., et al. (2018). Dietary Neurotransmitters: A Narrative Review on Current Knowledge. *Nutrients*, 10(5), 591. doi:10.3390/nu10050591
6. Beezhold, B., Radnitz, C., Rinne, A., & DiMatteo, J. (2014). Vegans report less stress and anxiety than omnivores. *Nutritional Neuroscience*, 18(7), 289–296. doi:10.1179/1476830514y.0000000164
7. Shapin, S. (2014). "You are what you eat": historical changes in ideas about food and identity. *Historical Research*, 87(237), 377–392. doi:10.1111/1468-2281.12059
8. Ramón-Arбуés E, Martínez Abadía B, Granada López JM, et al. Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios [Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students.]. *Nutr Hosp*. 2019;36(6):1339-1345. doi:10.20960/nh.02641
9. Zaman R, Hankir A, Jemni M. Lifestyle Factors and Mental Health. *Psychiatr Danub*. 2019 Sep;31(Suppl 3):217-220.
10. O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, et al. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31–e42. doi:10.2105/ajph.2014.302110
11. WHO. Obesity and overweight Fact sheet. Abril 2020. Available in <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Accessed date at 25 Jan 2021
12. Simon, G. E., Ludman, E. J., Linde, J. A., Operskalski, B. H., Ichikawa, L., Rohde, P., Finch, E. A., & Jeery, R. W. (2008). Association between obesity and depression in middle-aged women. *General hospital psychiatry*, 30(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2007.09.001>
13. Crino M, Sacks G, Vandevijvere S, Swinburn B, Neal B. The Influence on Population Weight Gain and Obesity of the Macronutrient Composition and Energy Density of the Food Supply. *Curr Obes Rep*. March 2015;4(1):1-10.
14. Winham D, Webb D, Barr A. Beans and Good Health. *Nutrition Today*. September 2008 *Nutrition Today* 43(5):201-209. DOI: 10.1097/01.NT.0000303354.21347.45
15. Wolk A. Potential health hazards of eating red meat. *J Intern Med*. 2017;281(2):106-22. doi: 10.1111/joim.12543
16. Lee D, Son HG, Jung Y, Lee S-JV. The role of dietary carbohydrates in organismal aging. *Cell Mol Life Sci*. 2017;74(10):1793-803. DOI 10.1007/s00018-016-2432-6
17. Ferretti F, Mariani M. Simple vs. Complex Carbohydrate Dietary Patterns and the Global Overweight and Obesity Pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 04 de 2017;14(10).
18. Gaforio JJ, Visioli F, Alarcón-de-la-Lastra C, Castañer O, Delgado-Rodríguez M, Fitó M, et al. Virgin Olive Oil and Health: Summary of the III International Conference on Virgin Olive Oil and Health Consensus Report, JAEN (Spain) 2018. *Nutrients*. Published: 1 September 2019;11(9). doi:10.3390/nu11092039
19. WHO. micronutrients. Available in https://www.who.int/health-topics/micronutrients#tab=tab_1. Accessed date at 25 Jan 2021
20. CDC. Micronutrient Facts. Available in <https://www.cdc.gov/nutrition/micronutrient-malnutrition/micronutrients/index.html>. Accessed date at 25 Jan 2021
21. Maggini S, Pierre A, Calder P. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. *Nutrients*. 17 October 2018;10(10):1531. doi:10.3390/nu10101531
22. Rao TSS, Asha MR, Ramesh BN, Rao KSJ. Understanding nutrition, depression and mental illnesses. *Indian J Psychiatry*. April 2008;50(2):77-82. doi: 10.4103/0019-5545.42391. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2738337/>
23. Stevens AJ, Rucklidge JJ, Kennedy MA. Epigenetics, nutrition and mental health. Is there a relationship? *Nutr Neurosci*. 2018;21(9):602-613. doi:10.1080/1028415X.2017.1331524
24. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, Sacks FM, Bennett DA, Aggarwal NT. MIND diet associated with reduced incidence of Alzheimer's disease. *Alzheimers Dement*. 2015;11(9):1007-1014. doi:10.1016/j.jalz.2014.11.009

Το παρόν υλικό έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα και δε σκοπεύει να υποκαταστήσει τη συζήτηση με έναν ιατρό ή άλλο εκπαιδευμένο επαγγελματία υγείας. Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Με την ευγενική χορηγία της