

## Η αξία της υγιεινής διατροφής

Ο θεμέλιος λίθος της σύγχρονης διατροφικής επιστήμης τέθηκε από τον Ιπποκράτη, ο οποίος πίστευε στην αξία της τροφής και της φυσικής θεραπείας. Από εκείνα τα χρόνια μέχρι και σήμερα η αξία της υγιεινής διατροφής απασχολεί εκατοντάδες επιστήμονες και ερευνητές. Όσο και αν έχει εξελιχθεί ο κλάδος της διατροφής, είναι αρκετοί οι επιστήμονες που ισχυρίζονται ότι βρισκόμαστε ακόμη στη κορυφή του παγόβουνου.

Ας εξετάσουμε όμως καλύτερα τι είναι η διατροφή, ώστε να μπορεί να είναι άμεσα κατανοητό ποια είναι η αξία της υγιεινής διατροφής. Διατροφή είναι το αποτέλεσμα της επεξεργασίας που προκύπτει από την βρώση των τροφών, πριν αυτές χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη, αύξηση και διατήρηση της υγείας. Μέσα από αυτόν τον ορισμό είναι εύκολο να κατανοήσουμε πόσο σημαντική είναι η ποιότητα των τροφών που καταναλώνουμε.

Οι τροφές τις οποίες καταναλώνουμε αποτελούνται από θρεπτικά υλικά τα οποία είναι χημικές ενώσεις που βρίσκονται στα τρόφιμα και είναι απαραίτητα για τη ζωή. Τα θρεπτικά αυτά υλικά είναι απαραίτητα ώστε να μπορεί ο ανθρώπινος οργανισμός να βρίσκεται σε λειτουργία και να διατηρεί υψηλό το επίπεδο της υγείας του.

Ποια είναι όμως αυτά τα πολύ σημαντικά θρεπτικά υλικά? Οι βασικές κατηγορίες στις οποίες χωρίζονται είναι έξι και είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα άλατα και το νερό. Για κάθε μια από αυτές τις κατηγορίες θα μπορούσα να αφιερώσω αρκετές σελίδες εξηγώντας το πολύπλοκο μηχανισμό δράσης τους και την σημαντικότητά τους για την υγεία του ανθρώπου.

Πολύ περιγραφικά θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι έξι αυτές κατηγορίες θρεπτικών υλικών, συμβάλουν στην ομαλή λειτουργία της παραγωγικής μονάδας του ίδιου μας του οργανισμού. Οι υδατάνθρακες και τα λίπη τροφοδοτούν τον οργανισμό με ενέργεια και θερμότητα. Με τη σειρά τους οι πρωτεΐνες χρησιμεύουν κυρίως για τη δόμηση, συντήρηση και επισκευή των ιστών του ανθρώπινου οργανισμού. Στο έργο των πρωτεϊνών συμβάλουν οι βιταμίνες και τα άλατα, τα οποία μαζί με το νερό έχουν την ιδιότητα να ρυθμίζουν διάφορες λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού όπως η αναπνοή, η πέψη, η απέκκριση και η κυκλοφορία. Οι πρωτεΐνες είναι ίσως το σημαντικότερο θρεπτικό υλικό διότι σε περίπτωση που τα αποθέματα υδατανθράκων και λίπους είναι λίγα, τροφοδοτεί τον οργανισμό με ενέργεια.

Σε πολλούς ανθρώπους η συνοπτική αυτή περιγραφή του έργου των βασικότερων θρεπτικών υλικών για τον ανθρώπινο οργανισμό μπορεί να φανεί αρκετά πολύπλοκη, γι' αυτό ας δούμε πως αυτά τα υλικά μεταφράζονται σε τροφές και κατηγορίες τροφών.

Μια από τις πιο αντιπροσωπευτικές κατηγορίες τροφίμων που έχουν ως κύρια πηγή τους υδατάνθρακες είναι το γάλα, τα φρούτα και τα λαχανικά. Όσον αφορά τα λίπη, το ελαιόλαδο παίζει πρωταρχικό ρόλο, ενώ τόσο από φυτικά τρόφιμα όσο και από ζωικά μπορούμε να καλύψουμε της ανάγκες του οργανισμού μας σε λίπη.

Συνεχίζοντας με τις πρωτεΐνες, πολλοί άνθρωποι θα μπορούσαν να εκπλαγούν μόλις μάθουν ότι οι πρωτεΐνες δεν είναι μόνο συνώνυμο του κρέατος και των παραγώγων του κρέατος. Αντιθέτως πλούσια πηγή πρωτεϊνών είναι το ψάρι καθώς και τα όσπρια τα οποία κατατάσσονται στη κατηγορία των φυτικών πρωτεϊνών. Οι βιταμίνες και τα άλατα (ανόργανα συστατικά) βρίσκονται σχεδόν σε όλα τα τρόφιμα σε διαφορετικές περιεκτικότητες. Τόσο όμως οι βιταμίνες όσο και τα άλατα μπορούν να ληφθούν ως συμπληρώματα διατροφής, ενώ η έλλειψη τους οδηγεί σε συμπτώματα έλλειψης και ασθένειας.

Άφησα για το τέλος το νερό από το οποίο και αποτελούμαστε σε ποσοστό 50-60%. Το νερό είναι πάρα πολύ σημαντικό για τον ανθρώπινο οργανισμό καθώς είναι συστατικό όλων των κυττάρων του ανθρώπινου οργανισμού.

Υγιεινή λοιπόν διατροφή ή καλύτερα πλήρης διατροφή, είναι αυτή που σε καθημερινό επίπεδο παρέχει στον οργανισμό μας λίγο από όλα τα θρεπτικά υλικά. Η αξία της υγιεινής διατροφής αφορά τα επίπεδα υγείας που συναντώνται σε κάθε άνθρωπο ξεχωριστά τα οποία θα κληροδοτηθούν στις επόμενες γενιές. Θα μπορούσαμε λοιπόν σε αυτό το σημείο να συμπεράνουμε ότι «τρώω υγιεινά» σημαίνει, τροφοδοτώ τον οργανισμό μου με όλα τα θρεπτικά υλικά που χρειάζεται για να μπορεί να λειτουργήσει σωστά, ώστε να μπορώ να έχω σαν οργανισμός περισσότερη υγεία και κατ' επέκταση να δημιουργώ καλύτερες συνθήκες υγείας για τις επόμενες γενιές.

Όλοι οι άνθρωποι είμαστε κρίκοι μια εξελικτικής αλυσίδας που έχει την ικανότητα να κληρονομεί και να κληροδοτεί. Η αξία της υγιεινής διατροφής πιστεύω ότι αφορά πολλά περισσότερα από το τη τροφή θα καταναλώσουμε, διότι σχετίζεται με την συνείδησή μας και εκφράζει την αγάπη μας για τη ζωή.



**Συμβουλίδη Μαριτίνα MSc**

Σωματική Ψυχοθεραπεύτρια Bodynamic &

Σύμβουλος Ενεργειακής Διατροφολογίας

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