

Σύγχρονες Διατροφικές Παγίδες



Δρ. Αναστάσιος Παπαλαζάρου, MSc, PhD

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Επιστημονικός Συνεργάτης Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

www.apapalazarou.gr

Facebook.com/ Αναστάσιος Παπαλαζάρου

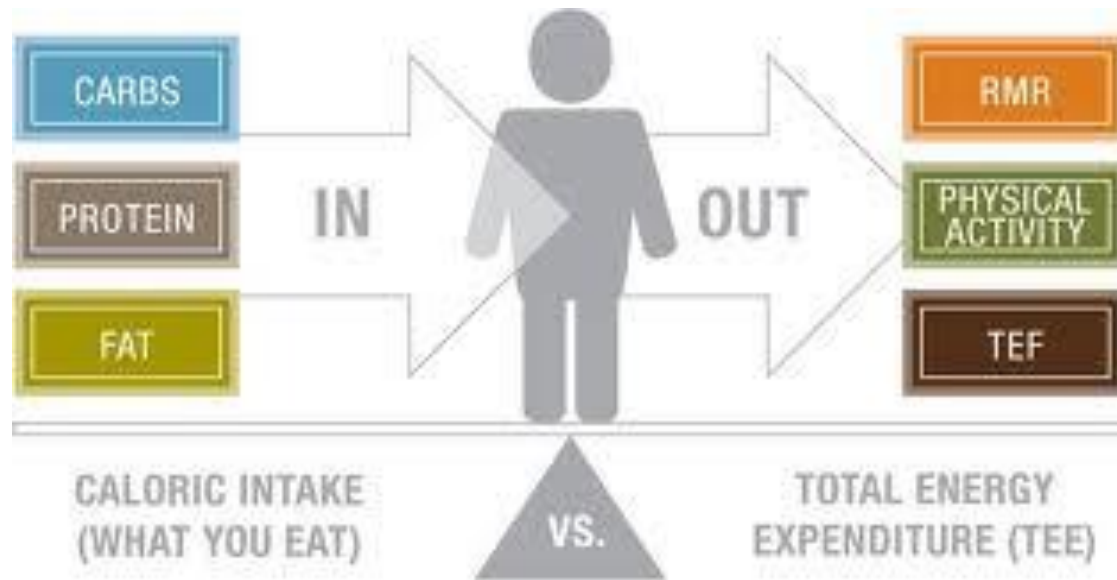
Παχαινουμε; Είναι η εξέλιξη του είδους μας;



4 στα 10 παιδιά στην Ελλάδα υπέρβαρα ή παχύσαρκα!

- 10 29,9% των αγοριών & 29,2% των κοριτσιών ήταν υπέρβαρα
 - 10 12,9% αγοριών και 10,6% κοριτσιών παχύσαρκα
 - 10 Όταν και οι 2 γονείς είναι παχύσαρκοι → το παιδί τους έχει 4 x πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας
 - 10 Όσο περισσότερο χρόνο ξοδεύουν οι γονείς με τα παιδιά τους τόσο μικρότερες είναι οι πιθανότητες εμφάνισης παχυσαρκίας στα παιδιά
- (Farajian et al 2014)

Το ενεργειακό ισοζύγιο στην αιτιολογία της παχυσαρκίας



“Η παχυσαρκία δεν είναι θέμα υπερβολικής πρόσληψης τροφής ή καθιστικής ζωής μεμονωμένα – οφείλεται στο συνδυασμό και των δύο παραγόντων.”

J. Hill, ECO 2013

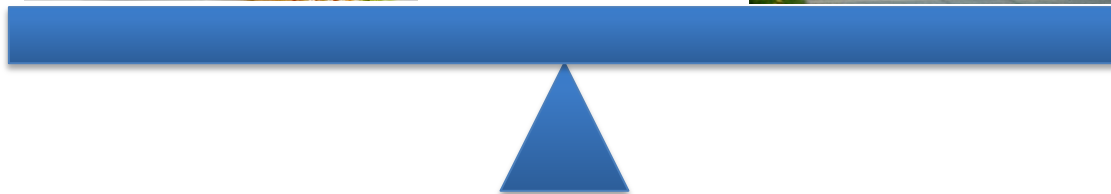
Πώς διατηρείται το βάρος;

Διατήρηση σωματικού βάρους

Ενεργειακή
πρόσληψη

=

Ενεργειακή
κατανάλωση



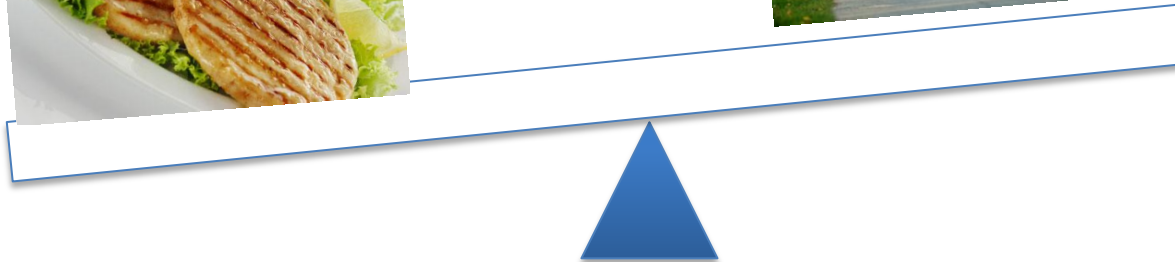
Πώς αυξάνεται το βάρος;

Αύξηση σωματικού βάρους

Ενεργειακή
πρόσληψη

>

Ενεργειακή
κατανάλωση



Πώς μειώνεται το βάρος;

Μείωση σωματικού βάρους

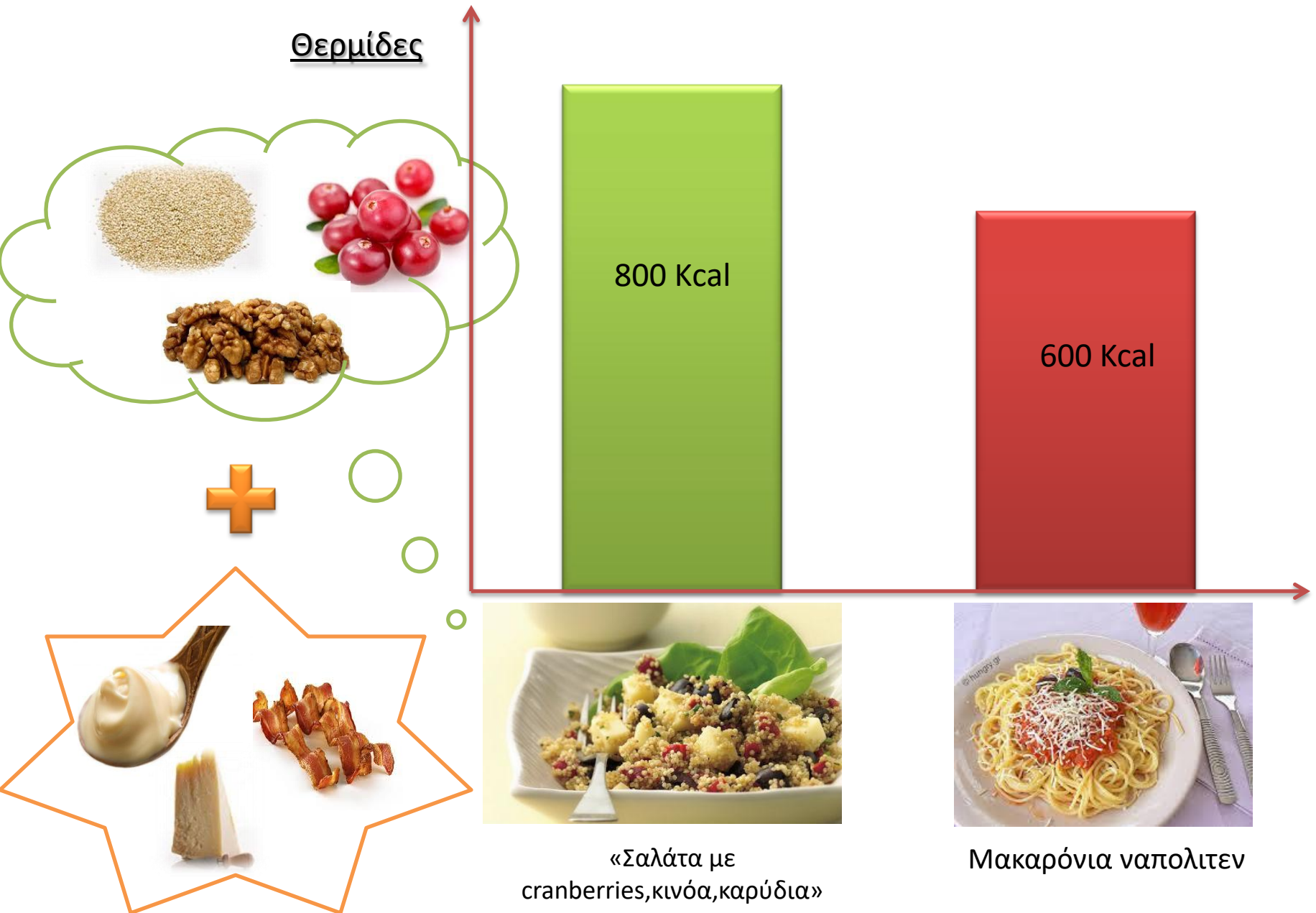
Ενεργειακή
πρόσληψη

<

Ενεργειακή
κατανάλωση



Η αυταπάτη της υγιεινής διατροφής



Η παγίδα της σαλάτας

Crash test: Ceasar's Vs Greek Salad

■ ceasar's ■ greek salad

800

- ✓ Κοτόπουλο
- ✓ Παρμεζάνα
- ✓ Κρουτόν
- ✓ Μπέικον
- ✓ Μαρούλι
- ✓ Ντομάτα
- ✓ Καλαμπόκι
- ✓ Dressing (με μαγιονέζα)

700

- ✓ Φέτα
- ✓ Ντομάτα
- ✓ Αγγούρι
- ✓ Ελιές
- ✓ Κρεμμύδι
- ✓ Πρασινη πιπεριά
- ✓ Ελαιόλαδο



Η παγίδα της συνταγής

Παραδοσιακή συνταγή
600 Kcal



- Μακαρόνια
- Μοσχαρίσιος κιμάς
- Κεφαλογραβιέρα
- Γάλα (μπεςαμέλ)
- Βούτυρο (μπεςαμέλ)

Παχυντική συνταγή
700 Kcal



- Μακαρόνια με βούτυρο
- Κρέμα γαλακτός (μπεςαμέλ)
- Περισσότερο τυρί

Διαιτητική συνταγή
400 Kcal



- ✓ Μαύρα μακαρόνια
- ✓ Κιμάς γαλοπούλας
- ✓ Τυρί κίτρινο χαμηλών λιπαρών
- ✓ Μαργαρίνη (μπεςαμέλ)
- ✓ Γάλα 1,5% (μπεςαμέλ)



800 θερμίδες



600 θερμίδες



500 θερμίδες



300 θερμίδες

Η παγίδα της ετικέτας



MAÏS SANS OGM MOULU SUR FIERRE, HUILE DE TOURNESOL ET/OU DE CARTHAME, CANNEBERGES, CITROUILLE, MÉLANGE DE GRAINES ET DE GRAINS GERMÉS (GRAINES DE LIN GERMÉES, QUINOA GERMÉ), FRAMBOISES, SEL DE MER PUR

Made in a facility that uses milk, sesame and soy.
Fait dans une installation où le lait, le sésame et le soya sont aussi utilisés.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per about 9 chips (28 g) par environ 9 croustilles (28 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides / g	12 %
Saturated / saturés 0.5 g	4 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 1.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.7 g	
Omega-3 / oméga-3 0.3 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 80 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 16 g	5 %
Fibre / Fibres 2 g	6 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	5 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	4 %

©2015 Live Better Brands, LLC. All Rights Reserved / tous droits réservés.
Made in the USA for / Fabriqué aux É.-U. pour: Way Better Snacks
A Division of Live Better Brands, LLC | Minneapolis, MN 55401 USA
To learn more about our products visit us at / Pour en savoir plus sur nos produits,
veuillez visiter le : GoWayBetter.com

Η παγίδα των σουπερμαρκετ

Προσφορές

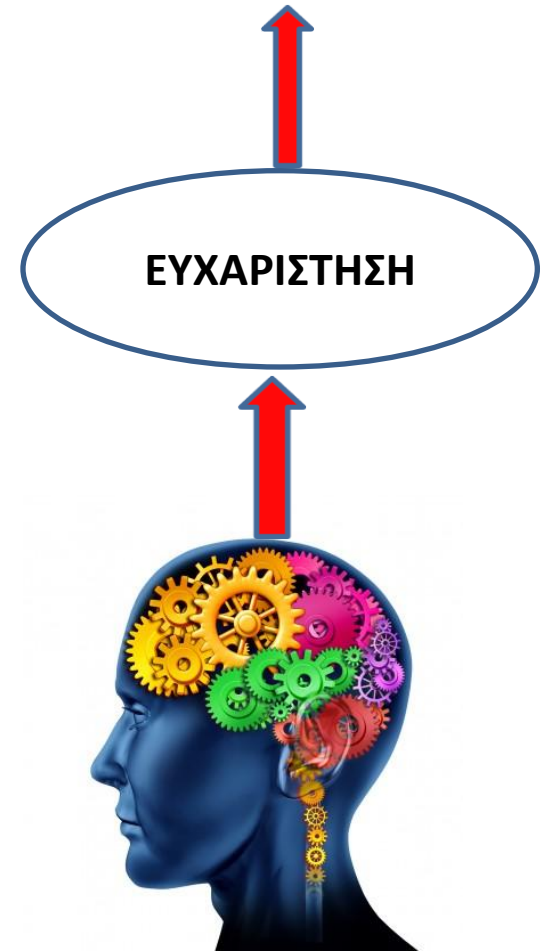
Ουρά στα ταμεία

Μεγάλα καρότσια

Μυρωδιές -μουσική



Η παγίδα της επιβράβευσης



1



2



3



4



5



Εκφράσεις προσώπου σε νεογνά (Steiner 1977)

Η παγίδα της επιβράβευσης

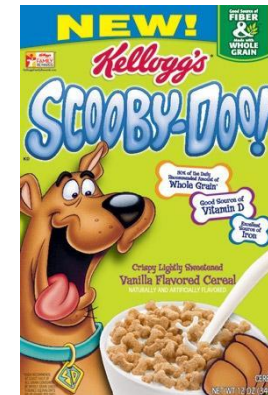


Γενέθλια



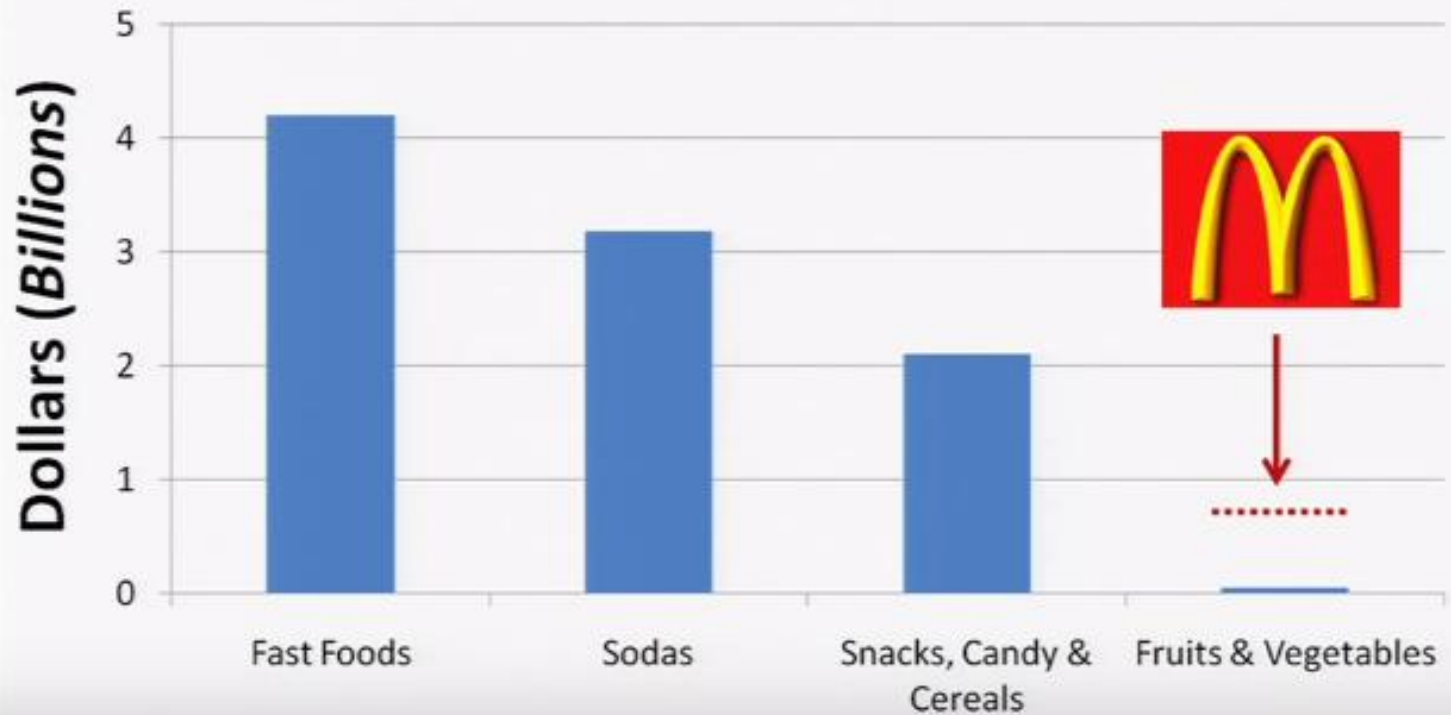
Κεράσματα

Η παγίδα της διαφήμισης

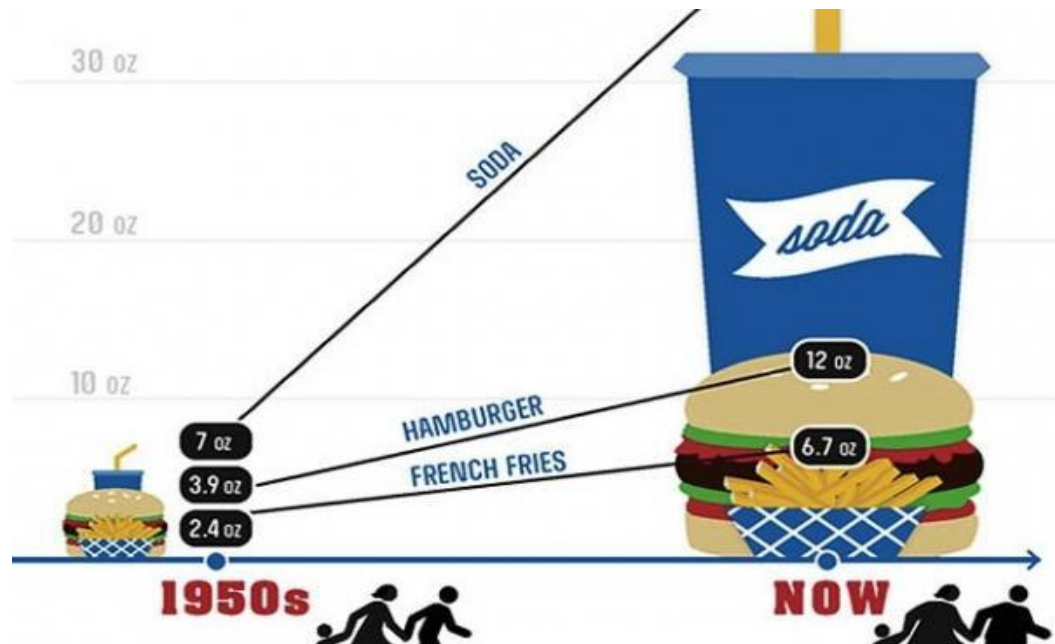


Η παγίδα της διαφήμισης

Unhealthy Foods Are Heavily Marketed

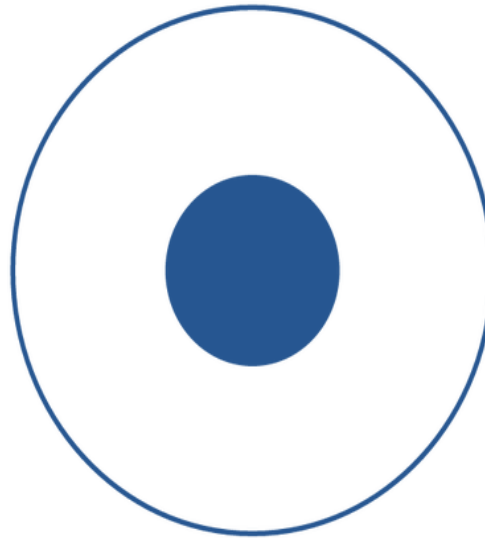


Η παγίδα της μερίδας



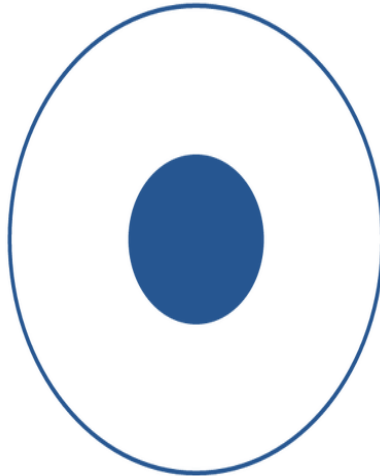
- ✓ Οι μερίδες στα εστιατόρια είναι 2 έως και 4 φορές μεγαλύτερες από τις συνιστώμενες.
- ✓ Το burger τριπλασίασε το μέγεθος του από τη δεκαετία του 50.
- ✓ Είναι πλέον κοινή πρακτική των εστιατορίων, και ιδίως των fast-food, να προσφέρουν μεγαλύτερες ποσότητες φαγητού ως δέλεαρ για την προσέλκυση πελατείας.

Ποιος από
τους 2
κύκλους είναι
μεγαλύτερος;





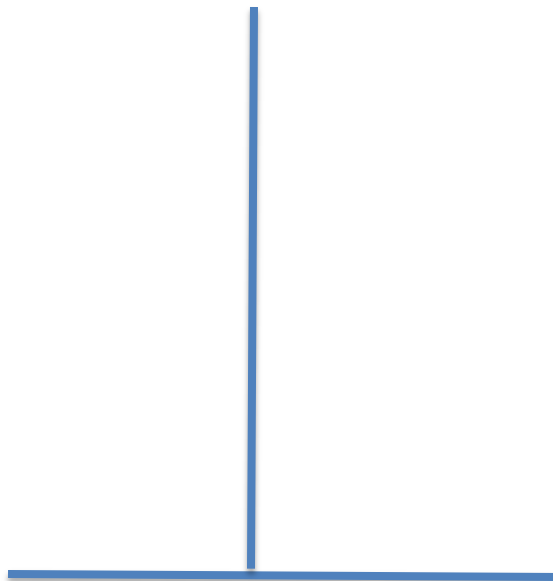
Οι κύκλοι
είναι ίδιοι!!

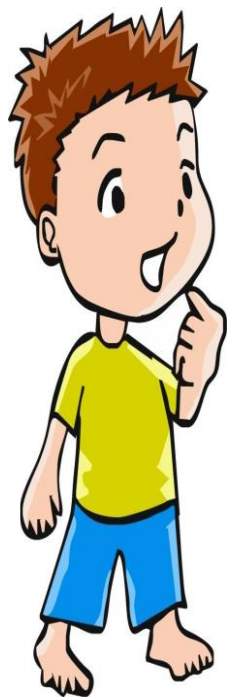


Όταν βλέπουμε το φαγητό μας σε
ένα μεγάλο πιάτο (αριστερή εικόνα):
✓ «δεν μας γεμίζει το μάτι»
✓ τρώμε προκατειλημμένοι ότι δεν θα
χορτάσουμε, και φυσικά...
✓ δεν χορταίνουμε

Όταν σερβίρουμε την ίδια ποσότητα
τροφής σε μικρό πιάτο (δεξιά
εικόνα), τότε οι πιθανότητες
κορεσμού είναι πολύ μεγαλύτερες.

Ποια από τις 2
γραμμές είναι
μεγαλύτερη;





Οι γραμμές
είναι ίδιες...

Αντίστοιχα ισχύει και για τα ροφήματα:

Παράδειγμα...

✓βάλτε κρασί σε ένα λεπτό και μακρύ ποτήρι
και γεμίστε το

✓μετά ρίξτε την ίδια ποσότητα κρασιού σε ένα
κοντό και φαρδύ ποτήρι

... Θα παρατηρήσετε ότι μετά βίας γεμίζει το
μισό.

Το μάτι «χορταίνει» βλέποντας το γεμάτο
ποτήρι.

Γι' αυτό, όταν η ίδια ποσότητα υγρών μισογεμίζει
το ποτήρι, το πιθανότερο είναι να το γεμίσουμε
μέχρι πάνω, είτε να επιστρέψουμε για
ανεφοδισμό.

Η παγίδα του κρέατος (Σύνδρομο της κατοχής)

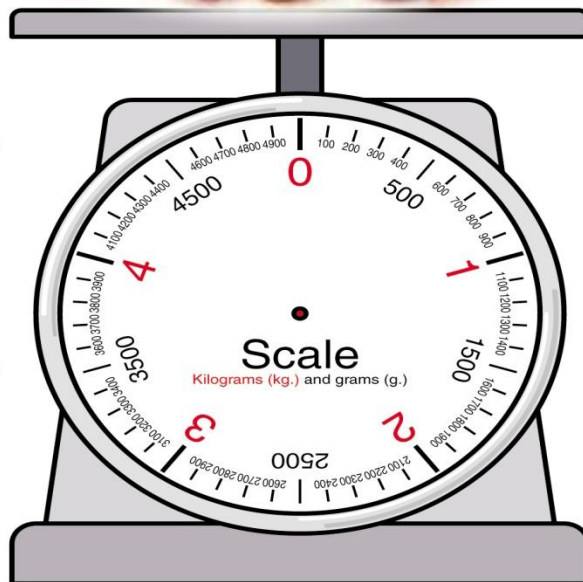
100 Kg κρέας το
χρόνο/άτομο

7^η χώρα στον
κόσμο στην
κατανάλωση
κόκκινου
κρέατος!!!



2 φορές+
από ότι οι γονείς μας

3 φορές +
από ότι οι παππούδες μας

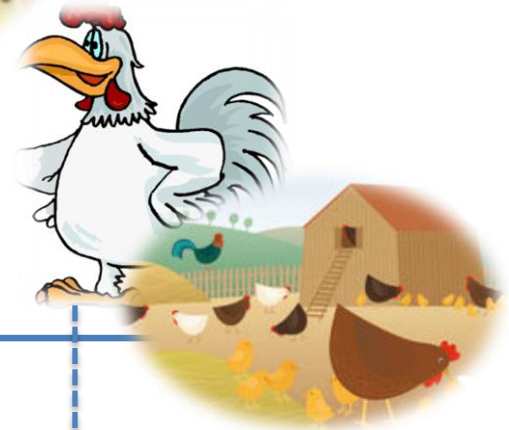


Η παγίδα του κρέατος

και μάλιστα με
λιγότερη
τροφή (~1/3)



Έχει διπλασιαστεί η
παραγωγή
κοτόπουλων τα
τελευταία 10 χρόνια!



μέρες

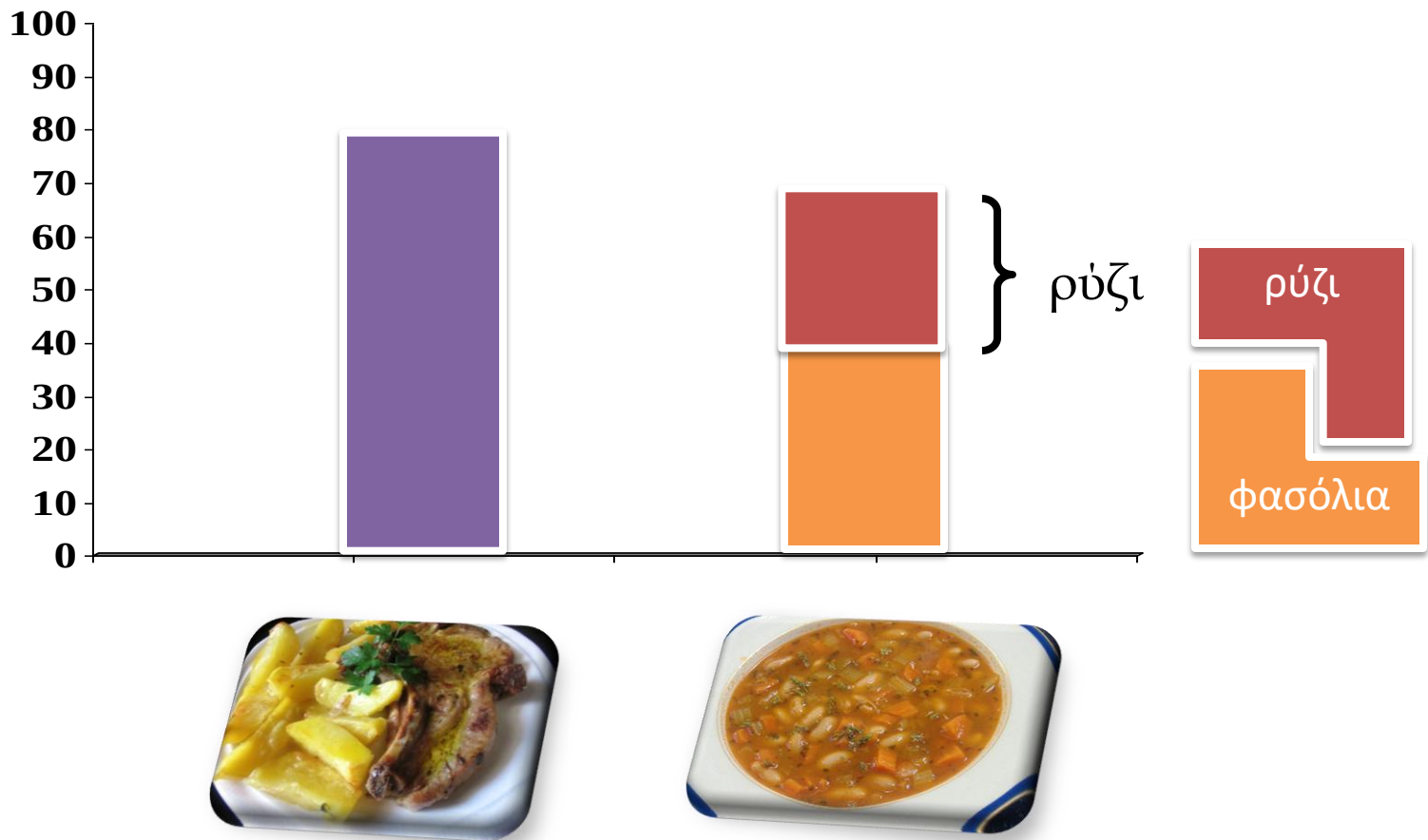
~35-40

~81

Η παγίδα του κρέατος

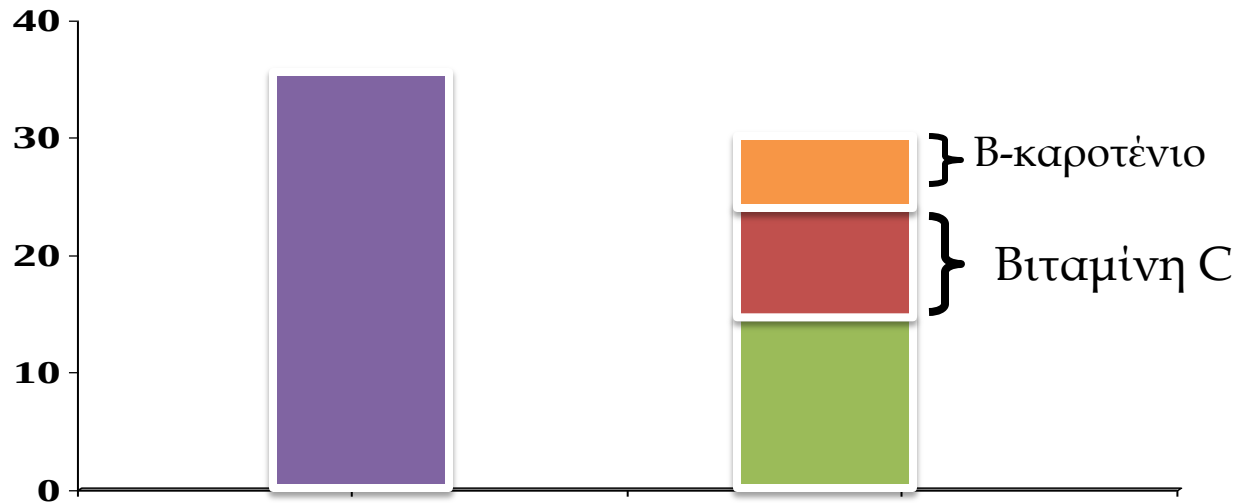
Μπριζόλα με πατάτες vs φασολάδα

(πρωτεΐνη)

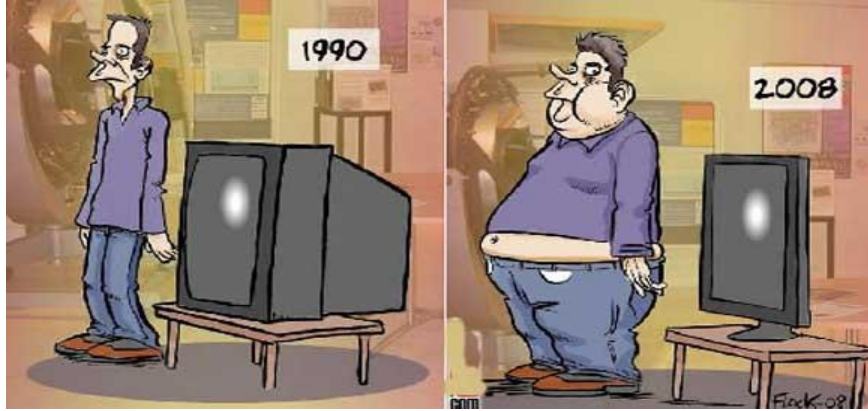


Η παγίδα του κρέατος

Μπριζόλα με πατάτες vs φασολάδα (σίδηρος)



Η παγίδα της τεχνολογίας



Τα παιδιά που έχουν τηλεόραση στο δωμάτιο τους έχουν 2 πλάσια πιθανότητα να γίνουν παχύσαρκα

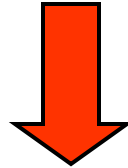


- ✓ Ξεκινούν να τα χρησιμοποιούν στα 2 και μέχρι 4 είναι ήδη εθισμένα.
- ✓ Ενασχόληση με οθόνες >2 ώρες / μέρα διπλασιάζει τον κίνδυνο παχυσαρκίας

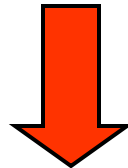
Η παγίδα της τηλεόρασης



αν κάθε φορά που
βλέπουμε TV



τρώμε μία χούφτα
ξηρούς καρπούς



Βάρους 2 κιλά / μήνα

Η παγίδα του τυριού.

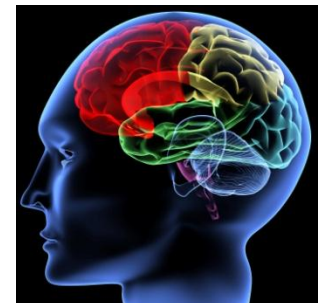


➤ **Λίπος**

➤ **Αλάτι**

➤ **Καζεΐνη** ➡ Καζομορφίνες

Υποδοχείς
οπιοειδών στον
εγκέφαλο



Η παγίδα της ανταμοιβής της άσκησης

Ποδήλατο

- A. Μια χουφτα ξηρούς καρπούς
- B. 1 ποτήρι γρανιτα
- Γ. 1 ποτηρι φυσικο χυμό

600
380
240



Ποδόσφαιρο

- A. Club sandwich
- B 2 μπάλες παγωτό
- Γ. Τοστ με γαλοπούλα και τυρι

800
400
320



Ψυχαγωγικό κολύμπι

- A. Χωριατικη σαλάτα
- B. 1 κομματι κεικ
- Γ. 2 μηλα

600
300
160



bcp009-08 fotosearch.com ©

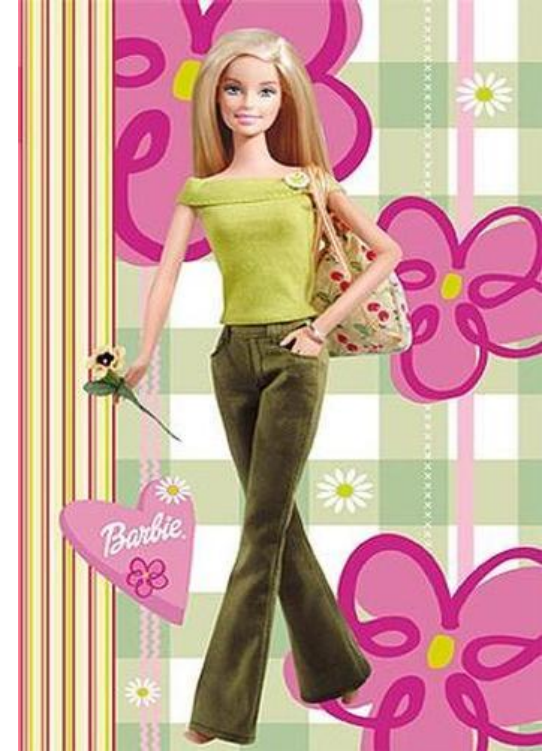
Η παγίδα των προτύπων



Αφροδίτη της Μήλου



Πίνακας του 17ου αιώνα



Barbie, 21ος αιώνας

Τα οικογενειακά γεύματα σχετίζονται:



με χαμηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας σε παιδιά-εφήβους



με υγιεινότερες διατροφικές συνήθειες σε όλη τη διάρκεια της ζωής



με αποτελεσματικότερη διατροφική εκπαίδευση από τους γονείς

με χαμηλότερα ποσοστά διατροφικών διαταραχών στους εφήβους

με λιγότερες βίαιες συμπεριφορές και τάσεις αυτοκτονιών στους εφήβους

με υψηλότερη αυτοεκτίμηση και καλύτερες σχολικές επιδόσεις





Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας