

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

### ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΟ ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η υγιεινή και σωστή διατροφή μάς εγγυάται μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Τούτο συμβαίνει διότι η δίαιτα που ακολουθούμε, είναι ίσως ο μόνος περιβαλλοντικός παράγοντας που μπορούμε να ελέγξουμε με κάποια σχετική ευκολία.

Σήμερα, περισσότερο από κάθε άλλη φορά, προβάλλει επιτακτική η ανάγκη για μια διατροφή που να είναι εύκολη, γρήγορη αλλά και ασφαλής, προσαρμοσμένη στους γρήγορους ρυθμούς ζωής και εργασίας.

Πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι οι κίνδυνοι για την υγεία μας είναι μεγάλοι, αν δεν ασχοληθούμε προσωπικά με τη διατροφή μας. Συχνά δε διαθέτουμε την πολυτέλεια του χρόνου για να το πράξουμε. Τα αποτελέσματα όμως της παραμέλησης του εαυτού μας είναι γνωστά.

Το πρώτο ανησυχητικό σύμπτωμα είναι η εμφάνιση της *παχυσαρκίας*. Για την καταπολέμησή της έχουν επιστρατευτεί διάφορες μέθοδοι, μιας και θεωρείται, εκτός των άλλων, υπεύθυνη και για πολλά προβλήματα υγείας. Υπάρχουν οι συντηρητικές μέθοδοι, με κυριότερη τη δίαιτα αδυνατίσματος, και οι επιθετικές μέθοδοι ταχείας αποκατάστασης, με κυριότερη τη χειρουργική αντιμετώπιση.

Τόνοι μελάνης έχουν ξοδευτεί για τη συγγραφή διαφόρων δίαιτων αδυνατίσματος, αφού είναι πιο προσιτό και συνετό να

προσέξει κανείς τη διατροφή του, απ' το να μπει στο χειρουργείο ή να πάρει φάρμακα ή να κάνει άλλους πειραματισμούς με την υγεία του. Τα χιλιάδες άρθρα και τα βιβλία που αναφέρονται στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας προτείνουν διάφορους τρόπους που κατά τους συγγραφείς οδηγούν στο επιθυμητό αποτέλεσμα. Όλες αυτές οι απόψεις έχουν προκαλέσει μια τεράστια σύγχυση.

Στόχος μας δεν είναι να προτείνουμε άλλη μια θεόπνευστη θαυματουργή δίαιτα. Η πείρα μας αλλά και η στοιχειώδης λογική διδάσκουν πως απαιτείται προσπάθεια και αρκετός κόπος και, προπαντός, «γνώση» για τη μείωση του σωματικού βάρους με βάση τη διαιτητική αγωγή.

Καιρός να απομυθοποιήσουμε, λοιπόν, τα πράγματα! Να βάλουμε μια τάξη και μια σειρά στο, κατά τη γνώμη μας, διατροφικό χάος. Σκοπός μας είναι να παρουσιάσουμε ένα εύχρηστο, περιεκτικό, υπεύθυνο και έγκυρο βιβλίο διατροφής και αδυνατίσματος, αξιοποιώντας τα σημερινά δεδομένα της επιστήμης. Και επιδιώκουμε αυτό το βιβλίο διατροφής να γίνει ο δικός σας προσωπικός σύμβουλος, μια πυξίδα, μια μέθοδος αδυνατίσματος άνευ διαιτολόγου. Ακόμα περισσότερο, στοχεύουμε στην προώθηση ενός νέου προτύπου διατροφής. Ο συγκερασμός της ελληνικής διατροφικής παράδοσης με τις σύγχρονες απαιτήσεις της ζωής, στο πλαίσιο της επιστήμης της διαιτολογίας, είναι ο γόρδιος δεσμός που θα προσπαθήσουμε να λύσουμε...

Ας αρχίσουμε μια νέα ζωή, με σωστή διατροφή. Ο στόχος αυτός είναι εφικτός για τον καθένα μας και μπορεί σ' αλήθεια να πραγματοποιηθεί, αν δώσουμε προσοχή στα όσα ακολουθούν και αποφασίσουμε να τα εφαρμόσουμε. Ευχόμαστε «καλή επιτυχία» και υποσχόμαστε ένα σταθερό, ασφαλές κι επιτυχές αδυνάτισμα σε όσους το επιδιώξουν.

Πιστεύουμε ότι πρέπει να είμαστε δίπλα σας σ' αυτή την προσπάθεια. Θα θεωρήσουμε το έργο μας επιτυχημένο, αν

μας δείξτε εμπιστοσύνη. Γράψτε μας, λοιπόν, ελεύθερα τις παρατηρήσεις σας και επικοινωνήστε μαζί μας.

## ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΠΑΡΟΝ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝ

Σήμερα το «θέλω ν' αδυνατίσω» έχει μετατραπεί σε «πρέπει ν' αδυνατίσω». Η δίαιτα είναι ένα must της εποχής. Όλοι, παχύσαρκοι και μη, βρισκόμαστε σε δίαιτα ή πρόκειται να ξεκινήσουμε από Δευτέρα. Και τούτο διότι, σύμφωνα με την κουλτούρα της εποχής μας, το θέμα είναι οντολογικό. Αν δεν είσαι αδύνατος, δεν είσαι καν... άνθρωπος, δεν έχεις τα ίδια δικαιώματα με τους άλλους. Αυτό όμως αποτελεί πρόβλημα. Άλλο το «δεν μπορώ», άλλο το «δε θέλω» κι άλλο το «δεν είμαι». Παράλληλα, έχουν πληθύνει οι συζητήσεις για τα διαιτητικά συμπληρώματα, τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες.

Η διαιτητική φρενίτιδα μας έχει οδηγήσει στα άκρα. Καθημερινά παρατηρούμε κωμικοτραγικές καταστάσεις. Η θεοποίηση του σώματος και η προσπάθεια όλων να φτάσουν στα πρότυπα ομορφιάς είναι αγώνας σικέ, χαμένος εκ προοιμίου. Τα γνωστά models δεν αρκούσαν, τώρα είναι η σειρά των top models. Μη μου πείτε πως δε γνωρίζετε τις λέξεις! Μπήκαν στη ζωή μας όπως και τα light προϊόντα διατροφής. Για ελαφρύ – πολύ ελαφρύ σώμα. Προσέξτε, αδύνατοι, είπαμε! Όχι κοκαλιάρηδες. Τα σύγχρονα μοντέλα ομορφιάς, ομοιάζοντας με καθαρόαιμα άλογα, περιορίζουν τον καθένα από το να γευτεί τη ζωή ως αναβάτης στο άρμα της ομορφιάς! Η καθημερινότητα μας πείθει για την ακρίβεια των παραπάνω.

Ολόκληρη λοιπόν η βιομηχανία ομορφιάς έχει στρέψει την προσοχή της στον ταλαίπωρο και κουρασμένο μεροκαματιάη, που δουλεύει σε τρεις δουλειές για να τα βγάλει πέρα, αλλά πρέπει να διαθέτει και ένα όμορφο και θελκτικό κορμί.

Ποιος θα μας ξυπνήσει; Κοιμόμαστε στη μέση της παρά-

στασης. Ζούμε τη ζωή μας, τη μία και μοναδική, δεν παίζουμε στην πρόβα αλλά στην παράσταση. Δεν είναι κακό να είμαστε όμορφοι, αλλά ας συμφιλιωθούμε πρώτα με το σώμα μας. Ας ηρεμήσει η ψυχή μας.

Στον αγώνα δρόμου με την ομορφιά πάντοτε θα βγαίνουμε χαμένοι. Θα μας νικάει είτε ο χρόνος είτε το χρήμα.

Μόνο ένας τρόπος υπάρχει να συμφιλιωθούμε με το σώμα μας. Είναι πολύ απλός: Να αποκτήσουμε γνώσεις και αυτοκυριαρχία. Να δαμάσουμε σιγά σιγά αυτό το ζώο που βρυχάται μέσα μας. Όσον αφορά τη διατροφή, να συνειδητοποιήσουμε πως πολλές φορές με τα δόντια μας σκάβουμε τον τάφο μας. Και πως **οι ακρότητες μπορούν να αποφευχθούν**. Θα νικήσουμε το πάθος για το φαγητό με ένα άλλο πάθος, το πάθος για καλύτερη, υγιέστερη ζωή. Και σιγά σιγά θα εκλείψει το πάθος. Η προσπάθεια θα μειωθεί. Η υγιεινή ζωή θα είναι πια μια φυσική συνέπεια, μια συνιστώσα της προσωπικότητάς μας. Θα έρθει αβίαστα και δε θα μας εγκαταλείψει ποτέ.

Αξίζει πραγματικά να προσπαθήσουμε, και είναι σίγουρο ότι θα πετύχουμε. Αρκεί να ξέρουμε το τι, το πώς, το πότε και το γιατί. Αποκτώντας δηλαδή την κατάλληλη διατροφική παιδεία, θα είμαστε πιο σίγουροι για την κατάληξη των προσπαθειών μας.

Μόνο η αλλαγή νοοτροπίας και τρόπου ζωής θα μας εξασφαλίσει μεγαλύτερη ισορροπία, που τόσο δύσκολα επιτυγχάνεται. Πράγματι, η ψυχοσωματική ισορροπία είναι μια δύσκολη και ευμετάβλητη κατάσταση, αφού πολλοί είναι οι παράγοντες που παρεμβαίνουν, ώστε να κινδυνεύει ανά πάσα στιγμή να ανατραπεί. Ο αγώνας πρέπει να είναι συνεχής. Τα αποτελέσματα όμως αξίζουν πραγματικά. Είναι το αντιστάθμισμα για όλον αυτό τον κόπο. Οι ενδοιασμοί βέβαια δεν παύουν να υπάρχουν. Υπάρχει όμως και ο εναλλακτικός δρόμος: μια καινούργια αρχή – η δύσκολη – και η συνέχειά της, που είναι κατά κανόνα ευκολότερη.

Καιρός για μια νέα αρχή υπάρχει πάντα. Πετάξτε όλα τα άχρηστα, σκέψεις, ιδέες, ψυχώσεις και άσχημο παρελθόν. Θα διαπιστώσετε με έκπληξη στη συνέχεια ότι πετάξατε μαζί και τα περιττά κιλά σας.

Εμείς είμαστε κοντά σας για να σας βοηθήσουμε. Η τελική επιλογή, όμως, είναι δική σας.

### ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΔΗΓΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑΤΟΣ

Γύρω από το θέμα της διατροφής κυκλοφορούν ήδη πολλά συγγράμματα, από τα οποία το καθένα υπόσχεται με το δικό του τρόπο τη λύση. Όμως, παρά το μεγάλο αριθμό των βιβλίων αυτών, η έγκυρη και υπεύθυνη διαιτολογική ενημέρωση παρέχεται από ελάχιστα μόνο ακαδημαϊκά ιατρικά συγγράμματα, που, επειδή απευθύνονται στους ειδικούς, είναι δυσνόητα και προκαλούν φόβο στο μέσο αναγνώστη. Το βιβλίο αυτό έρχεται να καλύψει ένα μεγάλο φάσμα θεμάτων που έχουν σχέση με τη διατροφή και να γεφυρώσει το κενό που υπήρχε μέχρι σήμερα μεταξύ της θεωρίας και της πράξης. Αποτελεί μια γνωστική περιήγηση στον κόσμο της διατροφής. Θέτει τις θεωρητικές βάσεις γι' αυτό το ταξίδι, παραθέτοντας με περιεκτικό και κατανοητό τρόπο αλλά και με επιστημονική εγκυρότητα τις απαραίτητες διατροφικές γνώσεις. Κάθε ζήτημα εξετάζεται ουσιαστικά και σε βάθος, χωρίς περιττές «σάλτσες», αφού τούτο επιβάλλει η σωστή διατροφή.

Το βιβλίο αποτελείται από δύο κύρια μέρη. Το πρώτο μέρος ακολουθεί αμέσως μετά την εισαγωγή. Σ' αυτό εξετάζονται τα στοιχεία της διατροφής και οι βασικές διατροφικές γνώσεις. Παρέχονται οδηγίες διατροφής για κάθε ηλικιακή ομάδα του πληθυσμού και για τη διατροφή σε ειδικές καταστάσεις. Δίνεται επίσης έμφαση στην ελληνικότητα της δια-

τροφής μας, στην αξία της ελληνικής κουζίνας και της περιφημής μεσογειακής διαίτας. Εξετάζονται θέματα όπως η νηστεία και το ημερολόγιο διατροφής, ενώ υπάρχει και ένα αφιέρωμα στη σχέση της διατροφής με τη γλώσσα μας.

Το δεύτερο μέρος είναι αφιερωμένο στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και αποτελεί μια πρωτότυπη και ωφέλιμη, πιστεύουμε, προσέγγιση του θέματος. Εδώ προτείνεται η μέθοδος των ισοδύναμων τροφίμων, που είναι και η μόνη ιατρικά αποδεκτή. Στη συνέχεια ακολουθούν διάφορες δίαιτες, τις οποίες μπορούμε να ακολουθήσουμε, αν θέλουμε να δώσουμε ποικιλία και εναλλακτικές λύσεις στο διαιτολόγιό μας.

Πολύ σημαντική θεωρούμε την αξιολόγηση που κάνουμε σε καθεμιά από τις τριάντα και πλέον δίαιτες. Τονίζουμε ότι **σκόπιμα παραθέσαμε και μερικές δίαιτες που αποτελούν παραδείγματα προς αποφυγή**. Αυτό το επισημαίνουμε και πιστεύουμε ότι έτσι θα σας βοηθήσουμε να γνωρίσετε καλύτερα το «ναι» και το «όχι» της διατροφής. Παρατίθενται επίσης εξήντα τέσσερις συνταγές, που καλύπτουν ένα μεγάλο φάσμα επιθυμιών, και πιστεύουμε ότι είναι εύκολες, πρωτότυπες και προπαντός διαιτητικές. Στη συνέχεια υπάρχουν τα «μυστικά» της διατροφής. Μικρά και μεγάλα μυστικά που μας βοηθούν στην εφαρμογή της διαίτας. Το δεύτερο μέρος ολοκληρώνεται με ένα κεφάλαιο σχετικά με το τι πρέπει να κάνουμε μετά το τέλος της διαίτας.

Το βιβλίο κλείνει μ' ένα επιμύθιο, όπου εξετάζονται κάποια γενικότερα διατροφικά θέματα, όπως η υγειονομική κρίση, το λειτούργημα του διαιτολόγου, και ακολουθούν και κάποιες σκέψεις για το παρόν και το μέλλον της διατροφής.

Το βιβλίο σε καμιά περίπτωση δεν αποτελεί τεχνικό εγχειρίδιο, αλλά έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε να αποτελεί ένα χρήσιμο και ευχάριστο σύμβουλο υγείας. **Η συνέχεια του κειμένου δεν παραβιάζεται από την αυτοτέλεια του κάθε κεφαλαίου. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να διαβάσετε όποιο κομμάτι προ-**

**τιμάτε, χωρίς να είναι απαραίτητο να έχετε διαβάσει και όλα τα προηγούμενα.**

Ο σκοπός αυτής της έκδοσης είναι διττός:

α. Να παρουσιάσει με έναν καινούργιο τρόπο τις βασικές αρχές διατροφής, με έμφαση στην ελληνική κουζίνα.

β. Να εστιάσει θεματικά στα διαιτητικά προβλήματα, και πιο συγκεκριμένα στην παχυσαρκία, αφού απασχολεί το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού και αποτελεί θέμα πολύ μεγάλης σημασίας.

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, καθώς επίσης και η σωστή και υγιεινή διατροφή, δεν είναι εύκολη υπόθεση. Χρειάζονται γνώσεις, θέληση, υπομονή, και σε μερικές περιπτώσεις απαιτείται η συνδρομή ειδικού επιστήμονα διαιτολόγου και η συνεχής παρακολούθηση του ασθενή.

Με την παρούσα έκδοση δε σκοπεύουμε να καταργήσουμε αυτή την αναγκαιότητα, αντίθετα μάλιστα θεωρούμε αναντικατάστατο το ρόλο του γιατρού και του διαιτολόγου. Προς αυτή την κατεύθυνση, θέλουμε να δώσουμε υπεύθυνη πληροφόρηση και να ευαισθητοποιήσουμε την κοινή γνώμη, έχοντας πάντα ως γνώμονα τη διασφάλιση και την προαγωγή της υγείας.

Με το βιβλίο αυτό προσπαθούμε να κάνουμε μια συνολική εκτίμηση της κατάστασης που επικρατεί στο χώρο της διατροφής και να φέρουμε στο φως στοιχεία που επιμελώς αποκρύπτονται από το κοινό. Έτσι η προστασία του πολύτιμου αγαθού της υγείας θα αποτελεί πλέον προσωπική υπόθεση, κι αυτός είναι και ο σημαντικότερος λόγος για να κάνουμε δίαιτα. Για τούτο, αν γινόμαστε ακραίοι και απόλυτοι κάποιες φορές, ζητούμε την επιείκειά σας.