

ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. Να καταναλώνετε καθημερινά 2 φλιτζάνια **πράσινο τσάι**. Το πράσινο τσάι μπορεί να καταναλωθεί είτε ως αφέψημα είτε από φύλλα πράσινου τσαγιού είτε από σακουλάκι τσαγιού
2. Να πίνετε καθημερινά **έναν χυμό φρέσκο** στον αποχυμωτή από φρέσκα φρούτα και λαχανικά εποχής στον οποίο θα προσθέσετε **ένα κουταλάκι γλυκού βιολογικό λινέλαιο (flaxseed oil) ή ελαιόλαδο**

- Ο χυμός αυτός να περιέχει **οπωσδήποτε** ανάλογα με την εποχή: **μπρόκολο ή/ και σπανάκι ή/ και άγρια χόρτα ή/ και kale – βατόμουρα (blackberries) ή μπλε μούρα (blueberries) ή/και φράουλες ή/και σταφύλι (πράσινο ή κόκκινο) ή/ και ακτινίδιο**. Ανάλογα με την διατροφικές σας προτιμήσεις και την εποχικότητα μπορείτε να προσθέσετε ένα ή περισσότερα λαχανικά και φρούτα από τα ακόλουθα: **πράσινα φυλλώδη λαχανικά** (πχ. ρόκα, χόρτα, μαϊντανός, σέλινο), **καρότα, πιπεριές κόκκινες, παντζάρι, σταφύλι (πράσινα ή κόκκινα), κόκκινο grapefruit, τομάτα, πορτοκάλι, μήλο, βανίλιες (δαμάσκηνα) νωπά, κεράσια**

Για γεύση μπορείτε να προσθέσετε αρωματικά βότανα, ginger, λεμόνι ή lime.

Σημείωση: Σε περίπτωση που δεν έχετε αποχυμωτή να πίνετε καθημερινά ένα ποτήρι χυμό ρόδι (μπορεί να είναι και εμπορίου χωρίς προσθήκη ζάχαρης) ή σπιτικό χυμό σταφυλιού (πράσινων ή κόκκινων) και να προσθέσετε τη συνιστώμενη ποσότητα από το λινέλαιο ή το λιναρόσπορο.

3. Το **ψωμί** να είναι ολικής άλεσης από αγνά υλικά. **Να αποφεύγετε την κατανάλωση ζάχαρης και πρόσθετων σακχάρων.**

Tip Ελέγχετε τη λίστα των συστατικών στην συσκευασία. **Να θυμάστε:** Η αναγραφή των συστατικών στον κατάλογο συστατικών γίνεται κατά φθίνουσα σειρά βάρους.

4. **Όσον αφορά τα λαχανικά και τα φρούτα:** Καταναλώνετε **τουλάχιστον 9 μερίδων φρούτων και λαχανικών ημερησίως** (2-3 φλιτζάνια λαχανικά και 1½ - 2 φλιτζάνια φρούτου) **για επαρκή πρόσληψη αντιοξειδωτικών** (π.χ. βιταμίνη C, καροτενοειδή, αντιοξειδωτικών κτλ). Όσο πιο μεγάλη είναι η ποικιλία στο είδος και όσο πιο έντονα τα χρώματα τόσο το καλύτερο.

- ➡ Προτιμάτε **λαχανικά και φρούτα βιολογικά και εποχής**.
- ➡ Κατά τη διάρκεια της ημέρας (όσον αφορά στα λαχανικά μπορούν να καταναλωθούν σε μορφή σαλάτας ωμή ή βραστή ή μαγειρεμένα – π.χ. λαδερό) να καταναλώνετε οπωσδήποτε 3 ή περισσότερα από τα εξής λαχανικά και φρούτα:

Λαχανικά	Φρούτα
Κίτρινα λαχανικά (καρότα, κολοκύθα, κίτρινες πιπεριές)	Εσπεριδοειδή (πορτοκάλια, λεμόνι)
Κόκκινη πιπεριά	Βανίλιες (δαμάσκηνα)
Πράσινα φυλλώδη λαχανικά (πχ. μαρούλι, σπανάκι, ρόκα)	Κεράσια
Σέλινο, μαϊντανό, κόλιανδρο κ.λπ.	Μούρα
Σπαράγγια	Σταφύλια
Σταυράνθη λαχανικά (λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι)	Φράουλες

Οι συστάσεις του Αμερικανικού Ινστιτούτου για την Έρευνα ενάντια στον Καρκίνο είναι να τρώτε ποικιλία φρούτων και λαχανικών και κατά την διάρκεια της ημέρας να τρώτε οπωσδήποτε φρούτα και λαχανικά με έντονο κόκκινο, πράσινο, πορτοκαλί, μπλε, μωβ ή κίτρινο χρώμα

5. Να καταναλώνετε μέσα στην εβδομάδα μαγειρεμένη φρέσκια τομάτα (πχ. φασολάκια λαδερά με φρέσκια τομάτα, ψάρι πλακί με φρέσκια τομάτα, γεμιστά, σάλτσα φρέσκιας τομάτας σε μακαρόνια)
6. Η κατανάλωση **ψαριού** να αθροίζει περίπου 360-400γρ. από ποικιλία ψαριών (δηλαδή περίπου 2 μερίδες/εβδομάδα), η κατανάλωση **οσπρίου** να αθροίζει τα 2 φλιτζάνια (περίπου δηλαδή 1-2 ημέρες) και να υπάρχει μειωμένη κατανάλωση **κόκκινου κρέατος**.
7. Αποφύγετε την κατανάλωση **αλλαντικών**.
8. Αποφεύγετε (ή περιορίστε) την κατανάλωση αγελαδινών γαλακτοκομικών. Αποφύγετε το γάλα, και προτιμήστε την κατανάλωση **αιγοπρόβειων γαλακτοκομικών** (π.χ. *φέτα, γραβιέρα από αιγοπρόβειο γάλα, γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο*)
9. **Αποφύγετε την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ**. Σε περίπτωση που σας το επιτρέπει ο θεράπωντας ιατρός, μπορείτε να καταναλώνετε 1-2 μερίδες αλκοόλ την ημέρα, όπου μια μερίδα αντιστοιχεί σε 90ml κρασί ή 200ml μπύρα ή 25ml από ένα υψηλόβαθμο ποτό. Προτιμάτε κρασί λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε αντιοξειδωτικά φυτοχημικά
10. Πίνετε καθημερινά αρκετό νερό καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας.
11. **Αποφύγετε την αυξημένη κατανάλωση τροφίμων τα οποία έχουν επεξεργαστεί με υψηλές θερμοκρασίες, δηλ.** τηγανιτά, ψητάσχάρας, grill, μπάρμπεκιου, καπνιστά, μαγειρική στο γουόκ. Προτιμήστε το μαγείρεμα στον ατμό ή το βράσιμο, το ψήσιμο στο φούρνο σε χαμηλές θερμοκρασίες (<150° C), τα ποσέ, τα γιαχνιστά, το μαγείρεμα στην κατσαρόλα με χαμηλές/ μέτριες θερμοκρασίες κ.α. *Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να κάνετε ένα ή δύο μπάρμπεκιου ή να τρώτε ένα ψάρι ψητό στα κάρβουνα*
12. **Για τη ναυτία:** Καταναλώστε τρόφιμα και υγρά σε θερμοκρασία δωματίου ή ψυχρότερα, τα φαγητά σας να είναι στεγνά μαγειρεμένα και τα τρώγονται σε θερμοκρασία δωματίου ή κρύα (πχ. ψάρι ψητό, ρυζοσαλάτα, όσπρια σαλάτα, κρέας ψητό με αρωματικά βότανα), αποφεύγετε τις έντονες οσμές, μην παραλείπεται κανένα σνακ ή γεύμα, προσθέστε ginger στα φαγητά σας, ξεπλύνετε το στόμα σας πριν και μετά το φαγητό. Δοκιμάστε καραμέλες με γεύση μέντα ή λεμόνι

Υπόδειγμα Δίαιτας για καλή θρέψη και ενίσχυση αντιοξειδωτικής άμυνας

Είναι σημαντικό να τρώτε **κάθε 3 ώρες** σύμφωνα με την όρεξη σας έτσι ώστε να καλύπτετε τις ενεργειακές σας απαιτήσεις.

ΠΡΩΙΝΟ

Ένας συνδυασμός από φρούτα/ λαχανικά (Α) + Πρωτεΐνης (Β) + Καλών Υδατανθράκων (Γ)

Α) Φρούτο ή/και λαχανικά (πχ. σε ομελέτα ή ροδέλα τομάτα σε ψωμί) +

Β) Τυρί αιγοπρόβειο (30γρ. προτεινόμενη ποσότητα) ή 1 αβγό (βραστό/ μάτι/ ποσέ/ ομελέτα με λίγο τυρί) ή ταχίνι ολικής άλεσης και αμύγδαλα ή/ και καρύδια

Γ) Ψωμί σίτου ολικής άλεσης ή βρώμη (πχ. σε μορφή κουάκερ με νερό) ή σπιτική granola ή δημητριακά πρωινού όπως Weetabix, bran flakes κ.λπ. ή σπιτικές κρέπες (πχ. για 4 μερίδες χρησιμοποιήστε 100γρ. αλεύρι ολικής, 1 ποτήρι γάλα κατσικίσιο και 1 αβγό)

Μπορείτε να τρώτε έξτρα λίγες ελιές ή αγνό βούτυρο ή ελαιόλαδο ή αβοκάντο, καθώς και ένα κουταλάκι γλυκού μέλι ή μαρμελάδα

ΥΓΙΕΙΝΑ ΣΝΑΚ ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ ΤΩΝ ΓΕΥΜΑΤΩΝ (Το ένα σνακ να είναι οπωσδήποτε φρούτο η 1^η επιλογή δηλαδή ο χυμός)

1. **Αντιοξειδωτικός χυμός +** μια χούφτα αμύγδαλα ή/ και καρύδια ή/ και ελαιούχους σπόρους ή
2. **Φρούτο (α)** και προαιρετικά 1 χούφτα (περίπου 16-20γρ.) αμύγδαλα ή/ και καρύδια ή/ και ελαιούχους σπόρους ή
3. Σπιτικό σάντουιτς με ταχίνι ολικής (από 100% σησάμι) ή φυστικοβούτυρο από 100% φιστίκι και μέλι ή
4. Γιαούρτι πρόβειο ή κατσικίσιο με λίγο μέλι και μπορείτε να προσθέσετε και καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς
5. Σπιτική μπάρα (50γρ. είναι καλή ποσότητα) φτιαγμένη με αγνά υλικά (όπως βρώμη, αλεύρι ολικής, ξηρούς καρπούς, κακάο, αποξηραμένα φρούτα κ.λπ.)

ΓΕΥΜΑΤΑ ΜΕΣΗΜΕΡΙ ΚΑΙ ΒΡΑΔΥ

Περιορίστε τη ποσότητα υγρών που πίνετε μαζί με τα γεύματά σας. Πίνετε με αργό ρυθμό υγρά καθ' όλη τη διάρκεια της μέρας και όχι μαζί με το γεύμα ή για τα επόμενα 45 λεπτά. Τα υγρά να είναι δροσερά ή κρύα.

Τα γεύματα να συνοδεύονται **πάντα από σαλάτα ωμή ή βραστή ή σούπα λαχανικών**, με ελαιόλαδο, ξύδι ή λεμόνι
Σημείωση: Όταν τρώτε λαδερό, δεν χρειάζεται η κατανάλωση σαλάτας. Μπορείτε να τρώτε έξτρα ελιές ή/ και αβοκάντο. Τα φαγητά να μαγειρεύονται κανονικά με ελαιόλαδο. Η χρήση κρασιού, (λίγη) μουστάρδα, κρεμμύδι, σκόρδο, αρωματικών βοτάνων και μπαχαρικών είναι ελεύθερη και προτείνεται! Τα αρωματικά βότανα και μπαχαρικά προσφέρουν σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Φαγητό:

- Κρέας ή ψάρι ή κοτόπουλο όπως επιθυμείτε μαγειρεμένα **σε συνδυασμό με** υδατάνθρακα* ή
- Αβγό βραστό ή ομελέτα ή μάτι + φέτα + υδατάνθρακας* ή
- Όσπριο + ψάρι + (πατάτα ή ψωμί λευκό) **(1-2 ημέρες/ εβδομάδα)** ή
- Λαδερό εποχής + φέτα + ψωμί ολικής **(1 ημέρα/ εβδομάδα)** ή
- Γεμιστά με φέτα και πατάτες ή ψωμί ή
- Σπαγγέτι με τυρί ή/ και κιμά + σάλτσα σπιτική από φρέσκια τομάτα ή

Υδατάνθρακας: Ζυμαρικά (κριθαράκι, σπαγγέτι κ.λπ.) ή καλό ψωμί ολικής (πχ. ψημένο με ελαιόλαδο και ρίγανη) ή παξιμάδι κριθαρένιο ή σίκαλης ολικής άλεσης (πχ. σαν ντάκο) ή πατάτες (πχ. φούρνου, τηγανιτές, βραστές) ή ρύζι ή πλιγούρι

Σημείωση: Σε περίπτωση που το μεσημέρι είστε εκτός σπιτιού και θέλετε ένα εύκολο «γεύμα» μπορείτε να έχετε μαζί σας ένα σπιτικό σάντουιτς από καλό ψωμί ολικής με κάποιο λαχανικό, ελιές ή ελαιόλαδο ή αβοκάντο και αβγό (πχ. ομελέτα) ή τυρί (πχ. γραβιέρα) ή τόνο (προτιμήστε τόνο Αλοννήσου).

Εναλλακτικά μπορεί να είναι ένα γιαούρτι με βρόμη ή/ και φρούτο + ξηρούς καρπούς