

# Χειμερινή Δίαιτα ORAC από τον Dr. Δημήτρη Γρηγοράκη και το [logodiatrofis.gr](http://logodiatrofis.gr)!

**Και το χειμώνα εφοδιαζόμαστε με μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών μονάδων ORAC με τη Δίαιτα ORAC.**

Εφαρμόστε λοιπόν μια διατροφή που θα σας εφοδιάσει με **μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών μονάδων ORAC** (4.000 – 7.000 μονάδες ORAC) και θα περιλαμβάνει τρόφιμα ανώτατης βιολογικής αξίας.

Είναι ευρέως γνωστό ότι οι **αντιοξειδωτικές ουσίες** συμβάλλουν στη βιολογική προστασία του οργανισμού, στην καθυστέρηση της γήρανσης και στην πρόληψη της εμφάνισης διάφορων εκφυλιστικών ασθενειών.

Ο όρος «**αντιοξειδωτικά**» μπήκε στη ζωή μας τα τελευταία χρόνια, ανατρέποντας όσα πιστεύαμε μέχρι πρότινος για τον πρωταγωνιστικό ρόλο άλλων θρεπτικών συστατικών, όπως οι βιταμίνες.

Με την παρουσία τους -ή, πιο σωστά, με την απουσία τους- συνδέεται μια σειρά από **εκφυλιστικά νοσήματα**, τα οποία απειλούν την ανθρώπινη υγεία, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ο σακχαρώδης διαβήτης, η σκλήρυνση κατά πλάκας, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η νόσος του Crohn και πολλά άλλα.

Μέσα στις τροφές υπάρχουν **εκατοντάδες αντιοξειδωτικά**, όπως διάφορα φυτοχημικά και βιταμίνες που είτε ενισχύουν τους αμυντικούς μηχανισμούς του οργανισμού είτε διαθέτουν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις ελεύθερες ρίζες και να αποτρέπουν τις οξειδωτικές φθορές που προκαλούν.

**Κάθε τροφή περιέχει έναν ιδιαίτερο συνδυασμό αντιοξειδωτικών** και, ως εκ τούτου, συνεισφέρει μοναδικά στην

προστασία του ανθρώπινου οργανισμού.

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες ενισχύουν τη **γενική άμυνα του οργανισμού**, με αποτέλεσμα να τον καθιστούν περισσότερο ανθεκτικό στις ισχυρές επιθέσεις που δέχεται από τις επικίνδυνες ελεύθερες ρίζες. Οι ελεύθερες ρίζες αποτελούν παραπροϊόντα του μεταβολισμού, τα οποία τον «βομβαρδίζουν» συνεχώς και συντελούν στη δημιουργία του φαινομένου του οξειδωτικού στρες.

## **Τι είναι οι ελεύθερες ρίζες;**

Κατά τη διάρκεια των χημικών διεργασιών του μεταβολισμού, το οξυγόνο που χρησιμοποιείται για τις βιολογικές καύσεις παράγει ουσίες που ονομάζονται **ελεύθερες ρίζες**. Αυτές αποτελούν δραστικές μορφές οξυγόνου (ROS), οι οποίες μπορούν εύκολα να βλάψουν ζωτικά βιολογικά μόρια, όπως είναι τα λιπίδια, οι πρωτεΐνες και το DNA των κυττάρων.

Όταν το **ανοσοποιητικό σύστημα βρίσκεται σε κατάσταση αδράνειας** (π.χ. επειδή ζούμε σε μολυσμένο περιβάλλον, δεχόμαστε ηλεκτρομαγνητικές ακτινοβολίες, τρώμε ανθυγιεινά, καπνίζουμε ή έχουμε έντονο άγχος), παράγονται πολύ μεγαλύτερες ποσότητες ελεύθερων ριζών από όσες μπορεί να εξουδετερώσει ο οργανισμός, με συνέπεια να πολλαπλασιάζεται η παρουσία τους στο σώμα μας.

## **Διαιτητικά αντιοξειδωτικά: Ο μηχανισμός άμυνας του οργανισμού**

Τα αντιοξειδωτικά αποτελούν ουσίες που δρουν με τέτοιο τρόπο ώστε **να δεσμεύουν και να εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες**, μετατρέποντάς τις σε αδρανείς-μη τοξικές, άρα και ακίνδυνες για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ενδεικτικά τέτοιες ουσίες είναι οι **βιταμίνες C και E, το β-καροτένιο, τα φλαβονοειδή, τα διάφορα είδη λυκοπενίων, καθώς και άλλες φυτοχημικές ουσίες που περιέχονται στο κόκκινο**

σταφύλι, στα σταυρανή, στο σκόρδο, στο χαμομήλι και σε διάφορα άλλα φυσικά τρόφιμα.

Η αποτελεσματικότητα του «**φαρμακείου της φύσης**» είναι μοναδική, αφού παρέχει πλουσιοπάροχα αυτά τα μοναδικά «όπλα», τις αντιοξειδωτικές ουσίες!

**Για να είστε σίγουροι ότι καθημερινά λαμβάνετε την απαραίτητη ποσότητα αντιοξειδωτικών έχετε υπόψιν σας την ακόλουθη λίστα:**

**Επίπεδο 1** (βάση πυραμίδας: 1.000 – 3.000 Orac): ακτινίδια, αβοκάντο, αχλάδια, δημητριακά ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο, κάσιους, κρεμμύδι, λάχανο, μαρούλι, μήλα, μπρόκολο, πατάτες, πορτοκάλια, μανταρίνια, ροδάκινα, ρόδι χυμός, ρόκα, σπανάκι, σταφύλια, πράσινο & μαύρο τσάι, ψωμί & ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

**Επίπεδο 2** (3.000 – 6.000 Orac): αμύγδαλα, άνηθος, βασιλικός, βατόμουρα, βερίκοκα, κεράσια, κρασί κόκκινο, λεμόνι, αποξηραμένα ροδάκινα, σκόρδο, σταφίδες (φρέσκιες & αποξηραμένες), ωμά σύκα.

**Επίπεδο 3** (6.000 – 9.000 Orac): δαμάσκηνα (αποξηραμένα & φρέσκα), αποξηραμένα μήλα, φασόλια, φακές, φασολάκια πράσινα.

**Επίπεδο 4** – κορυφή πυραμίδας (> 9,000 Orac): αγκινάρες, καρύδια, φουντούκια, μυρωδικά, ακατέργαστο ρύζι, σοκολάτα υγείας.

*\* Η κατάταξη των τροφίμων γίνεται από την χαμηλότερη (βάση) προς την υψηλότερη αντιοξειδωτική ικανότητα (κορυφή).*

*\* Οι μονάδες ORAC αναφέρονται ανά 100γρ τροφίμου*

**Ενδεικτικό Διαιτολόγιο**

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣ/Η	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 Ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά 4κ.σ δημητριακά ολικής αλέσεως 1 χούφτα σταφίδες Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος	1 φέτα Ψωμί πολύσπορο 1κ.γ.μαλακή Μαργαρίνη 1κ.γ. Μέλι 1 ποτήρι γάλα Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος	2 παξιμάδια κριθίνα ολικής αλέσεως & 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος	2 ρυζοκοφρέτες με ταχίνι & μέλι Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος	1 φέτα ψωμί πολύσπορο Τυρί 1 μερίδα 1 ποτήρι Γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος	2 παξιμάδια κριθίνα ολικής αλέσεως & 1 αυγό βραστό 1 ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος	1 τσος 1 ποτήρι χυμό Καφές ελληνικός Η στιγμιαίος
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	1 πορτοκάλι & 3 καρύδια	1 ποτήρι χυμό & 10 ανάλατα αμύγδαλα	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 Γιαούρτι 2% & κανέλα 1κ.σ. λιναρόσπορο	1 γιαούρτι & κανέλα 1 μπανάνα	4αποξ.δαμάσκηνα & 3 καρύδια	1 πορτοκάλι & 10 ανάλατα αμύγδαλα
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κρύα Σαλάτα με φακές, καρότο, φρέσκο κρεμμύδι, φέτα 4-5 ελιές	1 μερίδα μπιφτέκια γαλοπούλας Βραστά μπρόκολο 4 ελιές 1 μερίδα πλιγούρι	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα λαχανικών & μανιτάρια & 2κ.σ. τυρί τριμμένο Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο	1 μερίδα πέρκα ψητή με μαιντανό, κρεμμύδι, σκόρδο Σαλάτα μαρούλι-καρότο-λάχανο 1 γλυκοπατάτα 4 ελιές	Σαλάτα ρόκα-σπανάκι-μαρούλι με κινόα & αβοκάντο 1 μερίδα τυρί 4 ελιές	1 μερίδα Μπιφτέκια γαλοπούλας 1 μερίδα αναποφλοιωτο ρύζι Σαλάτα λάχανο-καρότο 4 ελιές	1 μερίδα σικώπι ψητή Χόρτα βραστά 4 ελιές
ΜΕΤΑ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Πράσινο τσάι με διπλάσια περιεκτικότητα σε <u>κατεχίνες</u> .						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 γιαούρτι & κανέλα & 1κ.σ. λιναρόσπορο	50γ.σοκολάτα με αμύγδαλα	1 γιαούρτι 2% & κανέλα & 2κ.σ. ρόδι	1 μπανάνα	20 ανάλατα αμύγδαλα	1 ποτήρι χυμό πορτοκάλι & 2 Cream crackers σικάλης	1 φλιτζάνι ρόφημα κρόκου <u>κοζάνης</u> & 1 μήλο
ΜΕ ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Αντιοξειδωτικό ρόφημα κρόκου <u>κοζάνης</u>						
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 αυγό βραστό Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο 4-5 ελιές	1 γιαούρτι & 1κ.γ. μέλι & κανέλα 1 μήλο	Τόνος σε λάδι Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	1 Τσος (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα Light) 1 μερίδα χόρτα	Ψητές γαρίδες Σαλάτα ρόκα με φρέσκο κρεμμύδι & άνηθο	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα χαμηλή σε λιπαρά, καρότο, μαρούλι, μαιντανό & 4 ελιές	1 γιαούρτι & κανέλα 2κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως & αποξηραμένα φρούτα



ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ  
**Λόγω... διατροφής**  
**ΚΟΛΩΝΑΚΙ**  
Σκουφά 32  
**ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ**  
Πρόμπονα 27

## Δημήτρης Γρηγοράκης

Κλινικός Διαιτολόγος- Διατροφολόγος, PhD

Επιστημονικός Διευθυντής Κέντρου Διαιτολογικής Υποστήριξης & Μεταβολικού Ελέγχου ΑΠΙΣΧΝΑΝΣΙΣ – ΛΟΓΩ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & Πρόεδρος Ελληνικής Διατροφολογικής Εταιρείας

Κολωνάκι: Σκουφά 32 & Δημοκρίτου, ΤΚ. 106 73 Τηλ.: 2103647517, 2103617502, 2103615603 – Fax: 2103615603

Άνω Πατήσια: Πρόμπονα 27 & Επινίκου, ΤΚ. 111 43 Τηλ.: 2102520977, 2102582465 – Fax: 2102582465

Email: grigorakis@logodiatrofis.gr

<https://logodiatrofis.gr/xeimerini-diaita-orac-dimitri-grigoraki>