

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

8

**Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτα,
σαλάτα πράσινη
με καλαμπόκι,
φρούτο**

9

**Μοσχάρι
κοκκινιστό με
χυλοπίτες,
σαλάτα λάχανο
καρότο, φρούτο**

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal):
CHO (g):
PRO (g):
Fat (g):
Fiber (g):

Ενέργεια (kcal): 425
CHO (g): 65
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g): 11

Ενέργεια (kcal): 443
CHO (g): 42
PRO (g): 28
Fat (g): 19
Fiber (g): 6

12

**Κοτόπουλο στον
φούρνο, πατάτες,
σαλάτα
χωριάτικη,
φρούτο**

13

**Φακές,
Τυροπιτάκι
κουρού,
φρούτο**

14

**Πίτσα μαργαρίτα,
σαλάτα Καίσαρα,
φρούτο**

15

**Μακαρόνια
με κιμά,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο**

16

**Πέρκα στον
φούρνο, πλιγούρι,
βραστά λαχανικά,
μωσαϊκό**

Ενέργεια (kcal): 411
CHO (g): 36
PRO (g): 28
Fat (g): 17
Fiber (g): 5

Ενέργεια (kcal): 497
CHO (g): 72
PRO (g): 19
Fat (g): 14
Fiber (g): 14

Ενέργεια (kcal): 455
CHO (g): 51
PRO (g): 15
Fat (g): 22
Fiber (g): 6

Ενέργεια (kcal): 424
CHO (g): 60
PRO (g): 15
Fat (g): 12
Fiber (g): 9

Ενέργεια (kcal): 414
CHO (g): 60
PRO (g): 22
Fat (g): 10
Fiber (g): 7

19

**Αρακάς λαδερός,
τυρί φέτα,
φρούτο**

20

**Μακαρόνια με
σάλτσα ντομάτα,
σαλάτα πράσινη,
φρούτο,**

21

**Ψαρόσουπα,
βραστά λαχανικά,
Μηλόπιτα**

22

**Κοτομπουκιές,
πατάτες, αγγούρι
στικ, φρούτο**

23

**Ρεβύθια, τυρί
φέτα, φρούτο**

Ενέργεια (kcal): 382
CHO (g): 43
PRO (g): 13
Fat (g): 16
Fiber (g): 13

Ενέργεια (kcal): 385
CHO (g): 58
PRO (g): 14
Fat (g): 14
Fiber (g): 10

Ενέργεια (kcal): 530
CHO (g): 63
PRO (g): 25
Fat (g): 20
Fiber (g): 5

Ενέργεια (kcal): 528
CHO (g): 48
PRO (g): 23
Fat (g): 29
Fiber (g): 6

Ενέργεια (kcal): 380
CHO (g): 40
PRO (g): 18
Fat (g): 25
Fiber (g): 10

26

**Χοιρινό στον
φούρνο, πατάτες,
Σαλάτα πράσινη
με αβοκάντο,
φρούτο**

27

**Ριγκατόνι με κιμά,
Σαλάτα πράσινη,
φρούτο**

28

**Φακές,
Τυρί φέτα,
Φρούτο**

29

**Κοτόπουλο
κοκκινιστό,
Σαλάτα καρότο,
φρούτο**

30

**Φασολάκια με
πατάτες,
τυρόπιτα, φρούτο**

Ενέργεια (kcal): 447
CHO (g): 32
PRO (g): 25
Fat (g): 22
Fiber (g): 10

Ενέργεια (kcal): 424
CHO (g): 60
PRO (g): 15
Fat (g): 12
Fiber (g): 9

Ενέργεια (kcal): 489
CHO (g): 50
PRO (g): 18
Fat (g): 25
Fiber (g): 10

Ενέργεια (kcal): 422
CHO (g): 42
PRO (g): 28
Fat (g): 17
Fiber (g): 5

Ενέργεια (kcal): 367
CHO (g): 48
PRO (g): 5
Fat (g): 19
Fiber (g): 10

ΒΑΡΕΑ ΜΕΤΑΛΛΑ

Τι είναι τα βαρέα μέταλλα; Τα βαρέα μέταλλα είναι φυσικά στοιχεία που υπάρχουν στο περιβάλλον. Σε μικρές ποσότητες, κάποια από αυτά είναι ακίνδυνα. Όταν όμως συγκεντρώνονται σε υψηλά επίπεδα στο σώμα, μπορεί να επιβαρύνουν την υγεία.

Τα πιο γνωστά είναι:

- Υδράργυρος
- Μόλυβδος
- Κάδμιο
- Αρσενικό

Δεν χρειάζεται πανικός — η έκθεση σε επικίνδυνα επίπεδα είναι σπάνια και, συνήθως, αφορά επαναλαμβανόμενη κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών σε μεγάλες ποσότητες.

Πώς μπαίνουν στον οργανισμό; Τα βαρέα μέταλλα μπορεί να περάσουν στο σώμα:

- Μέσω συγκεκριμένων ειδών ψαριού (υψηλού υδραργύρου)
- Από μολυσμένα νερά ή εδάφη
- Μέσω καπνίσματος (ιδιαίτερα το κάδμιο)
- Από παλιά σκεύη, σωληνώσεις ή περιβαλλοντική ρύπανση

Στην καθημερινότητα των περισσότερων ανθρώπων, η έκθεση είναι χαμηλή και δεν προκαλεί προβλήματα.

Ποια τρόφιμα χρειάζονται προσοχή; Δεν χρειάζεται να αποκλείεται τίποτα — αρκεί η ισορροπία.

Υψηλός υδράργυρος (κατανάλωση 1 φορά/εβδομάδα):

- Ξιφίας
- Τόνος (κυρίως bigeye, όχι ο κονσερβοποιημένος skipjack)

Πιο ασφαλείς επιλογές ψαριών (κατανάλωση 2-3 φορές/εβδομάδα):

- Σολομός
- Σαρδέλα
- Γαύρος
- Πέστροφα
- Μπακαλιάρος

Πώς μπορώ να μειώσω την έκθεση;

1. **Επιλογή ψαριών χαμηλού υδραργύρου** (εναλλαγή ειδών για καλύτερη ισορροπία).
2. **Καλή ενυδάτωση** (βοηθά το σώμα στη φυσική αποτοξίνωση).
3. **Επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών** (βοηθούν στη δέσμευση και απομάκρυνση πολλών ενώσεων).
4. **Τρόφιμα με προστατευτική δράση**
 - Σταυρανθή λαχανικά (μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο)
 - Σκόρδο & κρεμμύδι
 - Βότανα όπως κόλιανδρος
 - Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C (πιπεριές, ακτινίδιο, εσπεριδοειδή)
5. **Αποφυγή καπνίσματος** (το κάδμιο βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις στον καπνό).
6. **Έλεγχος νερού** (αν υπάρχει αμφιβολία για την ποιότητα, το φιλτράρισμα είναι μια ασφαλής επιλογή).