



ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

- Τι είναι οι υπερτροφές;

Είναι τρόφιμα των οποίων η περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά παρέχει ένα ή περισσότερα **οφέλη για την υγεία** σε σχέση με άλλα τρόφιμα. Παραδείγματα «υπερτροφών» που τα καταναλώνουμε σχεδόν καθημερινά και προάγουν την υγεία είναι το ρόδι, το μπρόκολο, το ελαιόλαδο, ο σολομός, το αβοκάντο, διάφοροι καρποί κλπ.

Ουσιαστικά τα τρόφιμα αυτά, είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, που μπορούν να γίνουν σύμμαχοι στην ενίσχυση του οργανισμού μας και στην αντιμετώπιση ασθενειών, πάντα με την καθοδήγηση ενός ειδικού. Τα συμπληρώματα υπερτροφών μπορούν να αποτελέσουν έναν εξαιρετικό σύμμαχο υγείας, λόγω του φυσικού τους πλούτου σε θρεπτικά συστατικά.

- Μπορεί ένα παιδί να καταναλώσει υπερτροφές;

Οι υπερτροφές είναι ευεργετικές για όλα τα μέλη της οικογένειας, κάθε ηλικίας. Οι υπερτροφές μπορούν να αποτελέσουν μέρος μιας ισορροπημένης παιδικής διατροφής συμβάλλοντας θετικά στη σωματική τους ανάπτυξη και στις σχολικές τους επιδόσεις. Σε πρόσφατη πανελλαδική έρευνα, που διεξήχθη σε ένα δείγμα 4786 παιδιών, ηλικίας 10-12 ετών, από 10 περιοχές της Ελλάδος, φάνηκε πως μόνο το 4,3% ακολουθούν τις οδηγίες της Μεσογειακής διατροφής (η αξιολόγηση έγινε μέσω του KIDMED score). Η κατανάλωση υπερτροφών/συμπληρωμάτων υπερτροφών στις περιπτώσεις αυτές, θα μπορούσε να λειτουργήσει υποστηρικτικά για τη διατροφή του παιδιού, μέχρι τη στιγμή που θα εκπαιδευτεί να τρέφεται σωστά και θα προσλαμβάνει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από την τροφή του.

Αν η διατροφή του παιδιού σας βασίζεται στο μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής και περιλαμβάνει ήδη πολλές φυτικές τροφές (φρούτα, λαχανικά, όσπρια), η χρήση συμπληρώματος ίσως να μην είναι απαραίτητη!

Αν όμως η διατροφή του παιδιού σας δεν είναι ισορροπημένη και ανησυχείτε για το αν τρέφεται επαρκώς, μπορείτε να αναζητήσετε τη βοήθεια ενός διαιτολόγου. Μην ξεχνάτε, ότι για τη χορήγηση οποιουδήποτε συμπληρώματος είναι απαραίτητο να συμβουλευτείτε έναν αρμόδιο υγείας (παιδίατρο, διαιτολόγο). Σε κάθε περίπτωση απαιτείται ιατρικός έλεγχος πριν τη λήψη συμπληρωμάτων υπερτροφών, διότι αλληλεπιδρούν με κάποια φάρμακα (όπως αντιπηκτικά, αντιεπιληπτικά, αντιδιαβητικά, κλπ.), και επειδή κάποια από αυτά τα συμπληρώματα χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση (πχ. τα συμπληρώματα ασβεστίου μειώνουν τη απορρόφηση

του σιδήρου, οπότε θα πρέπει να λαμβάνονται με κάποια χρονική απόσταση μεταξύ τους, ενώ η βαλεριάνα είναι καλό να καταναλώνεται 2 ώρες πριν τον ύπνο μόνο από άτομα που θέλουν να αντιμετωπίσουν τις αϋπνίες).

Γενικά στο εμπόριο υπάρχουν και κυκλοφορούν πολλά τρόφιμα υπερτροφές και πολλά συμπληρώματα υπερτροφών. Εκείνες όμως οι υπερτροφές, που ενδεχομένως θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους μικρούς μας αθλητές, παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα μαζί με τις ιδιότητές τους, καθώς επίσης περιγράφεται και σε ποια γεύματα θα μπορούσαν να προστεθούν:

Υπερτροφές	Ιδιότητες	Σε ποια γεύματα μπορούν να προστεθούν
Κορινθιακή Σταφίδα	Πηγή ενέργειας (λόγω σακχάρων), περιέχει φυτικές ίνες, κάλιο, βιταμίνες B1, B2, B6, C και ανθοκυανίνες.	Σε όλα τα γεύματα (είτε στις σαλάτες, είτε στο γιαούρτι κλπ., μέχρι 2 κουταλιές της σούπας).
Αμύγδαλα	Πηγή βιταμίνης E, ασβεστίου, ριβοφλαβίνης, μαγνησίου, φωσφόρου και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων.	Είτε στο πρωινό, είτε στα ενδιάμεσα γεύματα (σνακ).
Ελαιόλαδο	Πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες E, A και D.	Στο μεσημεριανό ή στο βραδινό γεύμα. Ωμό κατά προτίμηση.
Μαστίχα Χίου	Πλούσια σε τερπένια (έχουν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση), πολυφαινόλες (ισχυρές αντιοξειδωτικές ενώσεις που προστατεύουν τον οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες).	Σε ροφήματα στα ενδιάμεσα γεύματα, αντί ζαχαρούχων αναψυκτικών και φρουτοποτών.
Μέλι	Πλούσιο σε σάκχαρα, μικρά ποσά πρωτεΐνης, ένζυμα (καταλάση, οξειδάση της γλυκόζης, ασκορβικό οξύ, καροτενοειδή ουσίες), αμινοξέα, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βιταμίνες, φαινολικά οξέα και φλαβονοειδή.	Στο πρωινό, ή σε κάποιο γλυκό σαν ενδιάμεσο σνακ.
Ρόδι	Πλούσιο σε βιταμίνες (K, C, E, φυλλικό οξύ, παντοθενικό οξύ, B6), μέταλλα (χαλκό, κάλιο, μαγγάνιο), φυτικές ίνες, φλαβονοειδή και ανθοκυανίνες.	Σαν χυμό στα ενδιάμεσα γεύματα ή στο πρωινό γεύμα.
Σπιρουλίνα*	Με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά	Σαν συμπλήρωμα.
Μύρτιλλο*	Για τα μάτια! Προστατεύει την όραση επειδή είναι πλούσιο σε βιταμίνη A, επίσης περιέχει βιταμίνη C, E, β-καροτίνη, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, φυτικές ίνες, φλαβονοειδή, ανθοκυανίνες, πολυφαινόλες, κ.ά.,	Σαν συμπλήρωμα.
Ιπποφαές*	Αντικαρκινικές ιδιότητες, αντιμετωπίζει παθήσεις του πεπτικού. Πλούσιο σε καροτενοειδή, φλαβονοειδή, βιταμίνες E, A, απαραίτητα λιπαρά οξέα κ.ά.	Σαν συμπλήρωμα.
Τζίντζερ, Λευκός Φλοιός Ιτιάς, Κουρκούμι*	Για τα πόδια! Αυτές οι υπερτροφές συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των πόνων στις αρθρώσεις και στην καταπολέμηση του οξειδωτικού στρες.	Σαν συμπλήρωμα.
Γλυκοζαμίνη	Για το γόνατο! Λειτουργεί ως «μαξιλάρι»	Σαν συμπλήρωμα.

καλαμποκιού*	στις αρθρώσεις και βοηθά στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας και του επιμένου πόνου που τη συνοδεύει.	
Σκόρδο*	Για το κυκλοφορικό σύστημα! Προστατεύει την υγεία των αγγείων, μειώνει τα υψηλά επίπεδα αρτηριακής πίεσης και της κακής LDL χοληστερόλης.	Σαν συμπλήρωμα.
Εχινάτσια*	Για το λαιμό! Μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες του κοινού κρυολογήματος και να αντιμετωπίσει τις επαναλαμβανόμενες λοιμώξεις.	Σαν συμπλήρωμα.
Αχιλλαία ή χιλιόφυλλο*	Για το στομάχι! Έρευνες έχουν δείξει ότι ανακουφίζει από προβλήματα πέψης (π.χ. φουσκώματα)	Σαν συμπλήρωμα.
Βαλεριάνα*	Διαθέτει ήπια χαλαρωτική και ηρεμιστική δράση. Φαίνεται να βοηθάει στην καταπολέμηση των αϋπνιών.	Σαν συμπλήρωμα.
Πολυκοζανόλη ζαχαροκάλαμου*	Για την καρδιά! Ενισχύει τη λειτουργία της, μειώνει τα επίπεδα της κακής LDL χοληστερόλης και αυξάνει τα επίπεδα της καλής HDL χοληστερόλης.	Σαν συμπλήρωμα.
Γαϊδουράγκαθο*	Για το ήπαρ! Καταπολεμά την οξείδωση και τη φλεγμονή των κυττάρων του. Σε συνδυασμό με κάποιο αντιισταμινικό, συμβάλλει στην καταπολέμηση της αλλεργικής ρινίτιδας.	Σαν συμπλήρωμα.
Φύλλα Αιγύπτου (Senna)*	Για το έντερο! Ανακουφίζουν από τη δυσκοιλιότητα.	Η λήψη του συμπληρώματος δε θα πρέπει να ξεπερνά τη 1 εβδομάδα, διότι έχει ήπια υπακτική δράση.

*Τα συμπληρώματα υπερτροφών καλό θα είναι να καταναλώνονται από παιδιά ηλικίας άνω των 10 ετών, ακολουθώντας τη δοσολογία που αναγράφεται επάνω στη συσκευασία.

Κουρή Ειρήνη,
Διαιτολόγος – Διατροφολόγος
Τηλ.: 2114103938, 6982741981
Ομήρου 67, Νέα Σμύρνη
e-mail: renakouri@hotmail.com

Βιβλιογραφία:

1. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Nutrient Supplementation. *J Amer Diet Assoc* 2009;109:2073-2085.
2. NHS choices. Superfoods: The evidence. Available at: <http://www.nhs.uk/Livewell/superfoods/Pages/superfoods.aspx>
3. Davis DR. Declining Fruit and Vegetable Nutrient Composition: What is the Evidence? *HortScience* 2009;44: 15-19.
4. Akilen R, Tsiami A, Devendra D et al. Cinnamon in glycaemic control: Systematic review and meta analysis. *Clin Nutr.* 2012; 31(5):609-15.
5. Loguercio C and Festi D. Silybin and the liver: from basic research to clinical practice. *World J Gastroenterol.* 2011;17(18): 2288-2301.
6. Ohguro H, Ohguro I, Katai M et al. Two-year randomized, placebo-controlled study of black currant anthocyanins on visual field in glaucoma. *Ophthalmologica* 2012; 228(1):26-35.
7. Barentsen R. Red clover isoflavones and menopausal health. *J Br Menopause Soc.* 2004;10 Suppl 1:4-7
8. Shah SA, Sander S, White CM et al. Evaluation of Echinacea for the prevention and treatment of the common cold: a meta-analysis. *Lancet Infect Dis.* 2007;7(7): 473-80.
9. Houpt JB, McMillan R, Wein C et al. Effect of glucosamine hydrochloride in the treatment of pain of osteoarthritis of the knee. *J Rheumatol.* 1999;26(11):2423-30.
10. Suryakumar G, Gupta A. Medicinal and therapeutic potential of Sea buckthorn (*Hippophae rhamnoides L.*). *J Ethnopharmacol.* 2011;138(2):268-78.
11. Bent S, Padula A, Moore D et al. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med* 2006;119:1005-12.
12. Leung L, Riutta T, Kotecha J et al. Chronic Constipation: An evidence-based review. *J Am Board Fam Med.* 2011;24(4):436-51.
13. Voet D, Voet J and Pratt C. Fundamentals of Biochemistry. USA: John Wiley & Sons Ltd; 2002.
14. Chen JT, Wesley R, Shamburek RD et al. Meta-analysis of natural therapies for hyperlipidemia: plant sterols and stanols versus policosanol. *Pharmacotherapy* 2005;25(2):171-83.
15. Karkos P, Leong S, Karkos C et al. Spirulina in clinical practice: evidence-based human applications. *Evid. Based Complement. Alternat. Med;*2011.
16. Ried K, Toben C and Fakler P. Effect of garlic on serum lipids: an updated meta-analysis. *Nutr Rev.* 2013;71(5):282-99.
17. Official Journal of the European Union L295, 12 November 2011, Volume 54, Page 207 (Commission Regulation (EU) No 1131/2011 of 11 November 2011 amending Annex II to Regulation (EC) No 1333/2008 of the European Parliament and of the Council with regard to steviol glycosides).
18. Potrich FB, Allemand A, da Silva LM et al. Antiulcerogenic activity of hydroalcoholic extract of *Achillea millefolium L.*: Involvement of the antioxidant system. *J. Ethnopharmacol.* 2010;130:85-92.
19. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health, Medline Plus: Turmeric. Available at: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/662.html>.
20. Gagnier JJ, van Tulder MW, Berman B et al. Herbal medicine for low back pain: a Cochrane review. *Spine (Phila Pa 1976).* 2007;32(1): 82-92.
21. U.S. National Library of Medicine, National Institutes of Health, Medline Plus: Ginger. Available at: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/druginfo/natural/662.html>.
22. Sofi F, Cesari F, Abbate R et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* 2008;337:a 1344.
23. Arvaniti F, Panagiotakos DB, Pitsavos C et al. Dietary habits in a Greek sample of men and women: the ATTICA study. *Cent Eur J Public Health.* 2006;14(2):74-7.