

Δίαιτα ή διατροφή; (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

[/ Πεμπτουσία](#)



Η λέξη διατροφή έχει κατακτήσει εδώ και χρόνια τη θέση της στο καθημερινό λεξιλόγιο του μέσου ανθρώπου. Χρησιμοποιείται για να περιγράψει το τρόπο σίτισης κάποιου μέχρι την ποικιλία και την εναλλαγή στα καθημερινά του γεύματα. Έχει συνηθίσει να ταυτίζεται με κάποιο ειδικό ή συγκεκριμένο τρόπο σίτισης, ενώ πολλές φορές συνοδεύεται με επίθετα εξάντλησης ή κούρασης.



Στο μυαλό των περισσότερων, η συνήθης φράση «σωστή διατροφή» σηματοδοτεί μια περίοδο απαγόρευσης κατανάλωσης αγαπημένων τροφίμων και ταυτόχρονα αυστηρού έλεγχου του ατόμου. Συνηθίζεται δε, οι άνθρωποι να θέτουν τον εαυτό τους υπό «σωστή διατροφή» σε περιόδους όπως μετά τις γιορτές, πριν την καλοκαιρινή περίοδο ή κάποια επίσημη εμφάνιση και άλλες.

Ποιος όμως είναι στην πραγματικότητα ο όρος της λέξης, αλλά και πώς μπορεί να μη δημιουργεί φόβο σε όλους εμάς;

Διατροφή, ο γνωστός άγνωστος!

Αυτό που πρέπει να γίνει κατανοητό είναι ο τρόπος με τον οποίο λειτουργεί η διατροφή στην καθημερινότητά μας. Δεν είναι τίποτε άλλο παρά το σύνολο των τροφών, που συνηθίζουμε να καταναλώνουμε κατά τη διάρκεια της μέρας. Άλλοι θεωρούν τη διατροφή τους σωστή, άλλοι λάθος αλλά δύσκολο να αλλαχθεί, άλλοι απολύτως απαραίτητη κι άλλοι απλώς δεν ασχολούνται.

Στην πραγματικότητα, η διατροφή δε θα έπρεπε να χαρακτηρίζεται ως σωστή ή λάθος, αλλά να διαφέρει κάθε φορά ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του κάθε ατόμου. Σίγουρα υπάρχουν πρότυπα διατροφής, τα οποία

συστήνονται από οργανισμούς υγείας, όπως η Μεσογειακή στη δική μας χώρα, τα οποία όμως πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα με τις επιθυμίες και τις ανάγκες του καθενός.

Πόσο σωστή και ικανή να ακολουθηθεί μπορεί να είναι μία διατροφή, η οποία απαγορεύει τρόφιμα ή αποκλείει άλλα;

Σωστή διατροφή λοιπόν, ή καλύτερα, σωστός τρόπος χρήσης της διατροφής στην καθημερινότητά μας, είναι εκείνος ο τρόπος, που προάγει την καλή υγεία μας, αλλά ταυτόχρονα ικανοποιεί τον ουρανίσκο και τις εκάστοτε επιθυμίες μας. Καμία τροφή δε θα έπρεπε να αποκλείεται από το καθημερινό μας διαιτολόγιο (σ.σ. διατροφή), αρκεί αυτή να μην επηρεάζει την υγεία μας.

Κάθε τροφή έχει τη θέση της, σε άλλο βαθμό ή συχνότητα.

Και κάθε διατροφή είναι ειδική και ξεχωριστή για κάθε άνθρωπο!