



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Ανακοίνωση του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου για την μακρόχρονη συνεισφορά του γάλακτος στην ανθρώπινη υγεία

Το γάλα αποτελεί μια τροφή με μεγάλη διατροφική αξία για τον άνθρωπο από την στιγμή της γέννησης του μέχρι τη τρίτη ηλικία. Η μεγάλη διατροφική του αξία οφείλεται στην ποικιλία των θρεπτικών συστατικών που περιέχει. Το γάλα είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη Α, βιταμίνη Δ, και περιέχει σημαντικές ποσότητες ανόργανων αλάτων, όπως το ασβέστιο και ο φώσφορος που αποτελούν δομικά υλικά για το σκελετό.

Γάλα: Το ασβέστιο, τα οστά, η οστεοπόρωση και τα κατάγματα

Το ασβέστιο έχει καθοριστικό ρόλο στη δομή και δύναμη των οστών και των δοντιών. Ρυθμίζει πολλές λειτουργίες στον οργανισμό όπως τη μεταφορά των νευρικών μηνυμάτων, τη λειτουργία της καρδιάς, τη σύσπαση και χαλάρωση των μυών.

Είναι επίσης απαραίτητο στην πήξη του αίματος και για τη λειτουργία διαφόρων ενζύμων του μεταβολισμού.

Το ασβέστιο αντιπροσωπεύει περίπου το 2% του βάρους ενός μέσου ενήλικα. Καθημερινά, σε όλες τις ηλικίες ο οργανισμός χρειάζεται να προσλαμβάνει μια ποσότητα ασβεστίου.

Στα βρέφη οι καθημερινές ανάγκες σε ασβέστιο ανέρχονται 400-600 mg. Στα παιδιά μέχρι 11 ετών, οι ανάγκες ανέρχονται μέχρι τα 900 mg ημερησίως

Στην εφηβική ηλικία οι ανάγκες αυξάνονται λόγω της ανάπτυξης που παρατηρείται και οι καθημερινές ανάγκες ανέρχονται μέχρι 1.200 mg.

Οι ηλικιωμένοι πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στις ανάγκες τους σε ασβέστιο. Με την αύξηση της ηλικίας, χάνουμε ασβέστιο. Οι γυναίκες, στα πέντε χρόνια που εγκαθίσταται η εμμηνόπαυση, χάνουν μεγάλες ποσότητες ασβεστίου.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

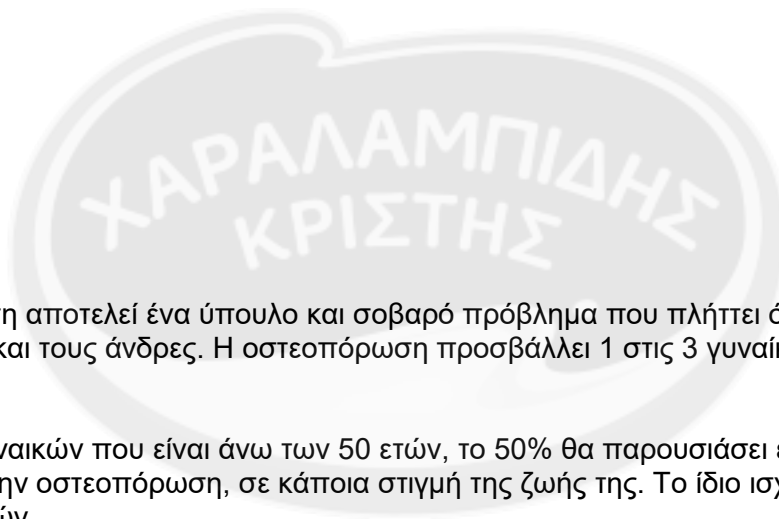
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Για τους λόγους αυτούς, άνδρες και γυναίκες πρέπει να είναι προσεκτικοί και να προσλαμβάνουν τουλάχιστο 1.000 mg ασβεστίου από τη διατροφή τους καθημερινά.

Η μείωση του περιεχομένου των οστών σε ασβέστιο τα καθιστά αδύνατα και εύθραυστα. Η προοδευτική απώλεια των ανόργανων στοιχείων των οστών οδηγεί στην οστεοπόρωση.



Η οστεοπόρωση αποτελεί ένα ύπουλο και σοβαρό πρόβλημα που πλήττει όχι μόνο τις γυναίκες αλλά και τους άνδρες. Η οστεοπόρωση προσβάλλει 1 στις 3 γυναίκες και 1 στους 12 άντρες

Μεταξύ των γυναικών που είναι άνω των 50 ετών, το 50% θα παρουσιάσει ένα κάταγμα που έχει σχέση με την οστεοπόρωση, σε κάποια στιγμή της ζωής της. Το ίδιο ισχύει και για το 13% των ανδρών.

Οι κυριότερες πηγές ασβεστίου είναι τα τρόφιμα. Είναι προτιμότερο να παίρνουμε το καθημερινό ασβέστιο που χρειαζόμαστε από τη διατροφή μας και να μην καταφεύγουμε σε φαρμακευτικά σκευάσματα ή συμπληρώματα παρά μόνο σε ιδιαίζουσες περιπτώσεις.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το γάλα, το γιαούρτι, τα τυριά είναι πλούσια σε ασβέστιο. Ένα φλιτζάνι γάλα περιέχει 300 mg ασβεστίου.

Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι, το μπρόκολο, τα λάχανα, η σόγια, το τυρί από σόγια, είναι επίσης καλές πηγές ασβεστίου. Ένα φλιτζάνι μαγειρεμένου σπανακιού περιέχει 100 mg ασβεστίου ενώ η ισοδύναμη ποσότητα μπρόκολου περιέχει 45 mg.

Τα ψάρια και ιδιαίτερα ο σολομός, οι σαρδέλες ο τόνος, είναι πλούσια σε ασβέστιο. Μισό φλιτζάνι σολομού με κόκαλο σε κονσέρβα, περιέχει 1.160 mg ασβεστίου.

Τέλος οι ξηροί καρποί αποτελούν καλές πηγές ασβεστίου. Τα καρύδια, τα αμύγδαλα, το σησάμι όπως επίσης και η ταχίνι περιέχουν ασβέστιο.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημητρής Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Βλέπουμε λοιπόν ότι δεν πρέπει με κανένα λόγο να ξεχνούμε, σε όλες τις ηλικίες, το ασβέστιο. Στην παιδική ηλικία για την ανάπτυξη και στους ενήλικες για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, το ασβέστιο είναι απαραίτητο στοιχείο της καθημερινής μας διατροφής.

Συνοπτικά, ο σκελετός διαμορφώνεται και φτάνει τη μέγιστη οστική του πυκνότητα κατά τα πρώτα 30 χρόνια ζωής του ανθρώπου. Μετά τα 30 χρόνια ξεκινά η προοδευτική απώλεια των ανόργανων στοιχείων των οστών, με ιδιαίτερα σημαντική την απώλεια ασβεστίου. Η μείωση του περιεχομένου των οστών σε ασβέστιο τα καθιστά αδύνατα και εύθραυστα και οδηγεί στην οστεοπόρωση.

Υπολογίζεται ότι 50% των γυναικών που είναι άνω των 50 ετών, θα παρουσιάσουν ένα κάταγμα που έχει σχέση με την οστεοπόρωση, σε κάποια στιγμή της ζωής τους. Το ίδιο ισχύει και για το 13% των ανδρών.

Για την αντιμετώπιση της προοδευτικής απώλειας ασβεστίου από τα οστά μετά τα 30 χρόνια, και για την πρόληψη της οστεοπόρωσης, είναι σημαντικό να εναποθέσουμε στα οστά ικανοποιητικές ποσότητες ασβεστίου και να πετύχουμε όσο το δυνατό μεγαλύτερη οστική πυκνότητα κατά τα πρώτα χρόνια της παιδικής και ενήλικης ζωής.

Γάλα: Ο ρόλος του στην πρόληψη καρδιακής προσβολής και εγκεφαλικών επεισοδίων

Υπάρχει η διαδεδομένη αντίληψη ότι η κατανάλωση γάλατος είναι παράγοντας που αυξάνει τον κίνδυνο για παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος.

Όμως πρόσφατη ανασκόπηση των δεδομένων από 400.000 ενήλικες από διάφορες χώρες που έτυχαν παρακολούθησης για 28 χρόνια, δεν επιβεβαίωσε ότι υπάρχουν επιβλαβείς συνέπειες της κατανάλωσης γάλατος για τα αγγεία.

Αντίθετα διαπιστώθηκε μια σχετικά μικρή αλλά αξιόλογη προληπτική δράση της κατανάλωσης γάλατος.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Τα άτομα που έπιναν το περισσότερο γάλα είχαν 13% λιγότερο κίνδυνο για να παρουσιάσουν καρδιοπάθεια και 17% λιγότερο κίνδυνο για να εκδηλώσουν ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο σε σύγκριση με αυτούς που έπιναν λίγο ή καθόλου γάλα.

Σύμφωνα με τους Άγγλους επιστήμονες που διεξήγαγαν την εν λόγω έρευνα, είναι πιθανόν ότι ένα ποτήρι γάλα κάθε μέρα, μπορεί να μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι η καθημερινή κατανάλωση 3 μερίδων γαλακτοκομικών προϊόντων και 5 μερίδων φρούτων ή λαχανικών μαζί με χαμηλή πρόσληψη αλατιού, μπορούν να μειώνουν την αρτηριακή πίεση χωρίς να χρειάζονται φάρμακα.

Το γάλα και τα άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο, κάλιο, βιταμίνη D και πρωτεΐνες. Συστήνεται σε ενήλικες και παιδιά άνω των 9 ετών να καταναλώνουν κάθε μέρα 3 μερίδες γαλακτοκομικών με χαμηλό ή καθόλου περιεχόμενο λίπους.

Στην εποχή μας τα κορίτσια και οι γυναίκες δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά προϊόντα σε ικανοποιητικές ποσότητες που τους προσφέρουν το ασβέστιο που χρειάζονται. Αυτό σημαίνει ότι ο κίνδυνος της οστεοπόρωσης τόσο σήμερα όσο και στο μέλλον είναι πολύ μεγάλος. Δυστυχώς πολλοί νέοι έχουν αντικαταστήσει το γάλα με αναψυκτικά με αποτέλεσμα να δημιουργούν μακροχρόνιους κινδύνους για την υγεία τους.

Πρόσφατα νέες έρευνες έδειξαν ότι μια δίαιτα με χαμηλές θερμίδες είναι περισσότερο αποτελεσματική όσον αφορά στην απώλεια βάρους όταν συνοδεύεται και από κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Αυτό όμως δεν έχει ακόμη γίνει αποδεκτό από όλους και αποτελεί επίμαχο ζήτημα.

Πράγματι άλλες έρευνες έδειξαν αντίθετα αποτελέσματα ή καμία επίδραση των γαλακτοκομικών στην απώλεια βάρους. Είναι λοιπόν ακόμη νωρίς για να δεχτούμε ότι η κατανάλωση γάλατος και γαλακτοκομικών οδηγεί σε απώλεια βάρους.

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημητρής Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Οι ασθένειες του καρδιαγγειακού συστήματος, παραμένουν η κυριότερη αιτία των πρόωρων θανάτων στις ανεπτυγμένες χώρες. Οι γνώσεις σχετικά με τις σχέσεις διατροφής και υγείας της καρδιάς συνεχώς εξελίσσονται.

Παλαιότερα είναι γεγονός ότι το γάλα αδικαιολόγητα είχε θεωρηθεί ως αιτία για πολλές παθήσεις, τις αλλεργίες, την παχυσαρκία και τις καρδιοπάθειες. Όμως τώρα τα δεδομένα που έχουν προκύψει από επιστημονικές έρευνες των τελευταίων είκοσι ετών, δείχνουν ότι η κατανάλωση γάλατος θα μπορούσε να βοηθήσει στην καταπολέμηση μερικών από τις μεγαλύτερες απειλές για την υγεία που υπάρχουν σήμερα και στο μέλλον.

Το γάλα προσφέρει ένα μοναδικό συνδυασμό θρεπτικών συστατικών που ευεργετούν ιδιαίτερα τα οστά, τα δόντια, την αρτηριακή πίεση και το βάρος σώματος.

Είναι σημαντικό να καταρρίπτονται με τεκμηριωμένα επιστημονικά στοιχεία οι μύθοι και παρανοήσεις για το γάλα διότι αυτό μπορεί να είναι χρήσιμο στην πρόληψη χρόνιων προβλημάτων της υγείας όπως η παχυσαρκία και οι καρδιοπάθειες.

Γάλα, γιαούρτι και ασβέστιο για πρόληψη καρκίνου

Η διατροφή μας παίζει σημαντικό ρόλο τόσο στη γένεση αλλά και στην πρόληψη του καρκίνου. Έχει υπολογιστεί ότι το 30% έως το 40% των καρκίνων έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή, το βάρος και τη σωματική μας δραστηριότητα.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων της πολύ μεγάλης και μακράς διάρκειας αυτής έρευνας, έδειξαν ότι τα άτομα που έπιναν το περισσότερο γάλα είχαν σημαντική μείωση, της τάξης του 15%, του κινδύνου να προσβληθούν από καρκίνο του παχέος εντέρου.

Συνολικά διαπιστώθηκε ότι η ψηλή κατανάλωση συνολικού και διατροφικού ασβεστίου, μείωνε σημαντικά τον κίνδυνο σε άντρες και γυναίκες για καρκίνο του παχέος εντέρου.

Η μείωση κινδύνου για τον καρκίνο αυτό, παρατηρούταν για πρόσληψη μέχρι 1 γραμμαρίου ασβεστίου από γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γάλα, το γιαούρτι τα τυριά ή από συμπληρώματα ασβεστίου. **Μετά από το επίπεδο αυτό δεν σημειωνόταν περαιτέρω αξιόλογη μείωση του κινδύνου για καρκίνο.**

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημητρής Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Γάλα: Παχυσαρκία, υπέρταση και μεταβολικό σύνδρομο

Δυστυχώς πολλά παιδιά και νέοι έχουν αντικαταστήσει το γάλα με αναψυκτικά και φρουτοποτά με αποτέλεσμα να δημιουργούν μακροχρόνιους κινδύνους για την υγεία τους. Τα ροφήματα αυτά παρέχουν πολλές «άδειες θερμίδες», δηλαδή δεν περιέχουν απαραίτητα θρεπτικά συστατικά όπως βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Απλά «κλέβουν» χώρο από τη διατροφή των παιδιών που θα μπορούσαν να πάρουν άλλα πιο θρεπτικά ροφήματα όπως το γάλα.

Πέραν της υψηλής του διατροφικής αξίας, το γάλα είναι ταυτόχρονα τροφή με χαμηλή θερμιδική αξία, ιδιαίτερα εάν είναι ημι-άπαχο ή άπαχο. Το ημι-άπαχο και άπαχο γάλα έχουν όλη την θρεπτική αξία του πλήρους γάλακτος (ασβέστιο, πρωτεΐνες, βιταμίνες κτλ) αλλά λιγότερα λιπαρά, και κατά συνέπεια λιγότερες θερμίδες.

Σημειώνετε ότι παιδιά άνω των 2 χρονών μπορούν να παίρνουν ημι-άπαχο γάλα (ελαφρύ), και παιδιά άνω των 5 χρονών μπορούν να παίρνουν άπαχο γάλα, πάντα στα πλαίσια μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Πρόσφατες προοπτικές μελέτες παρακολούθησης συσχετίζουν την πρόσληψη γαλακτοκομικών προϊόντων και ασβεστίου με μειωμένο ποσοστό εμφάνισης υπέρτασης, παχυσαρκίας και μεταβολικού συνδρόμου. (S. Liu et al, Diabetes Care, vol. 28:12:2926-2921, Dec 2005)

Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Purdue and Creighton καθώς και από το πανεπιστήμιο Tennessee πραγματοποίησαν έρευνες για την συμβολή του γάλακτος και την απώλεια βάρους. Οι έρευνες έδειξαν ότι άτομα που καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος είχαν λιγότερο σωματικό βάρος ή είχαν λιγότερη αύξηση βάρους συγκριτικά με άτομα που καταναλάιναν λιγότερο γάλα. Η συνισταμένη δοσολογία είναι τουλάχιστο 1000mg ασβεστίου ημερησίως.

Επιπλέον, νέες έρευνες έδειξαν ότι μια δίαιτα με χαμηλές θερμίδες είναι περισσότερο αποτελεσματική όσον αφορά στην απώλεια βάρους όταν συνοδεύεται και από κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Αυτό όμως δεν έχει ακόμη γίνει αποδεκτό από όλους και αποτελεί επίμαχο ζήτημα.

Τη σημερινή εποχή όπου η παχυσαρκία αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα υγείας για όλες τις ηλικίες, το γάλα συνδυάζει χαμηλή θερμιδική αξία με υψηλή διατροφική

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημητρής Παπαμιχαήλ

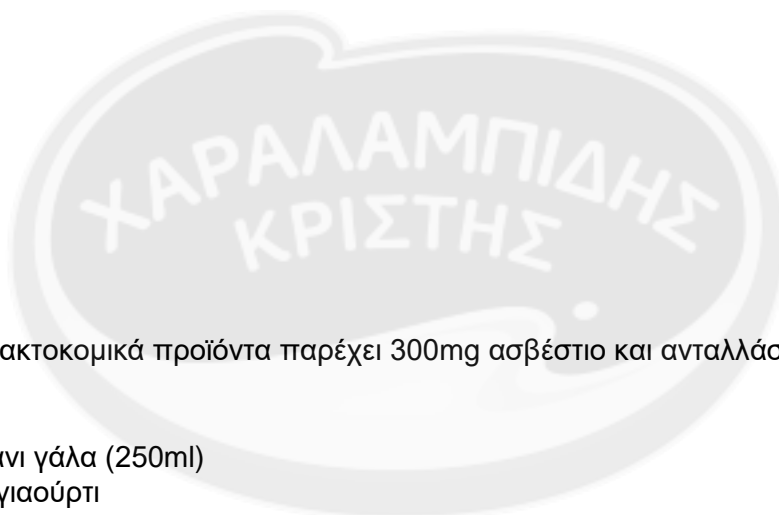
Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

αξία. Τα χαρακτηριστικά του αυτά το καθιστούν ιδανικό καθημερινό ρόφημα για μικρούς και μεγάλους, πάντα στα πλαίσια μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής. Παράλληλα, επειδή καταναλώνεται σε υγρή μορφή, είναι ιδιαίτερα εύληπτο.

Συστήνεται σε ενήλικες και παιδιά άνω των 9 ετών να καταναλώνουν κάθε μέρα 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων με χαμηλό περιεχόμενο λίπους.



Μια μερίδα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχει 300mg ασβέστιο και ανταλλάσσεται με 1 από τα ακόλουθα:

- 1 φλιτζάνι γάλα (250ml)
- 200γρ. γιαούρτι
- 30γρ. τυρί

Πίνακας 1. Ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο για παιδιά ηλικίας μεταξύ 4 και 18 χρονών.

		4 – 6 χρονών		7-10 χρονών		11-14 χρονών		15-18 χρονών	
		Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια	Αγόρια	Κορίτσια
Ασβέστιο	RNI (mg)	450	450	550	550	1000	800	1000	800

RNI: Recommended Nutrient Intake (Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy 1991)

Πίνακας 2. Ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο για ενήλικες.

		19 – 50 χρονών		Άνω των 50 χρονών	
		Άντρες	Γυναίκες	Άντρες	Γυναίκες
Ασβέστιο	RNI (mg)	700	700	700	700

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

(Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy 1991)

Στους πίνακες 1 και 2 διακρίνονται οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο για παιδιά ηλικίας άνω των 4 χρονών και ενήλικες. Αναμφισβήτητα το γάλα αποτελεί μια πολύτιμη πηγή ασβεστίου, μιας και 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα παρέχει 300mg ασβεστίου, δηλαδή πάνω από το 50% των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο για παιδιά μεταξύ 4 και 10 χρονών, γύρω στο ένα τρίτο των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο για παιδιά μεταξύ 11 και 18 χρονών, και άνω του 40% των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο για ενήλικες.

RNI: Recommended Nutrient Intake (Committee on Medical Aspects of Food and Nutrition Policy 1991)

Στους πίνακες διακρίνονται οι ημερήσιες ανάγκες σε ασβέστιο για παιδιά ηλικίας άνω των 4 χρονών και ενήλικες. Αναμφισβήτητα το γάλα αποτελεί μια πολύτιμη πηγή ασβεστίου, μιας και 1 φλιτζάνι (250ml) γάλα παρέχει 300mg ασβεστίου, δηλαδή πάνω από το 50% των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο για παιδιά μεταξύ 4 και 10 χρονών, γύρω στο ένα τρίτο

των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο για παιδιά μεταξύ 11 και 18 χρονών, και άνω του 40% των ημερήσιων αναγκών σε ασβέστιο για ενήλικες.

Βιβλιογραφία:

1. **Dairy Foods, Calcium, and Colorectal Cancer: A Pooled Analysis of 10 Cohort Studies**, *Journal of the National Cancer Institute* 2004;96:1015-1022
2. **Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke I. Evidence from the Caerphilly cohort**, *European Journal of Clinical Nutrition* 2005;58(5):711-717, 1 Μαΐου 2005.
3. **Milk drinking, ischaemic heart disease and ischaemic stroke II. Evidence from cohort studies**, *European Journal of Clinical Nutrition* 2005;58(5):718-724, 1 Μαΐου 2005.
4. Food and Drug Administration
5. Drinking milk may help you lose weight, ADA, www.eatright.org
6. Dietary calcium, vitamin D, and the prevalence of metabolic syndrome in middle-aged and older U.S. women, S. Liu et al, *Diabetes Care*, vol. 28:12:2926-2921, Dec 2005
7. Food facts on Osteoporosis, British Dietetic Association, www.bda.uk.com

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, Αντιπρόεδρος: Χριστιάνα Φιλίππου, Γραμματέας: Άννα Παχίτα, Ταμίας: Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, Μέλη: Νίκος Νταφλος, Δημητρής Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ ΚΥΠΡΟΥ Cyprus Dietetic Association

Ελένη Π. Ανδρέου, RD, LD
Κλινική Διαιτολόγος
Πρόεδρος Συ.Δι.Κυ.

Πόλλυ Μιχαηλίδου
Κλινική Διαιτολόγος
Μέλος Συ.Δι.Κυ.



ΤΟ ΚΑΧΥΤΕΡΟ ΜΑΣ!

Πρόεδρος: Ελένη Π. Ανδρέου, **Αντιπρόεδρος:** Χριστιάνα Φιλίππου, **Γραμματέας:** Άννα Παχίτα, **Ταμίας:** Προκόπης Καλλή
Βοηθός Γραμματέας: Νικολέτα Ντορζή, **Μέλη:** Νίκος Νταφλος, Δημήτρης Παπαμιχαήλ

Ταχ. Διεύθυνση: Τ.Θ. 28823, Τ.Τ. 2083 Λευκωσία, Κύπρος / Τηλ: 22452258- Fax: 22-452292