



# Εισαγωγή στη Διατροφή

## Ενότητα 12η - Μέρος Β ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Όνομα καθηγητή: **Μ. ΚΑΨΟΚΕΦΑΛΟΥ**

Όνομα καθηγητή: **Α. ΖΑΜΠΕΛΑΣ**

Τμήμα: Επιστήμης τροφίμων και διατροφής του ανθρώπου



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ





# ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- Στόχος (1): Η κατανόηση του ρόλου των συμπληρωμάτων στην διατροφική πρόσληψη



# ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Στοχευμένη επιλογή  
βασισμένη στην κοινή  
πεποίθηση ότι αυξημένη  
πρόσληψη επιλεγμένων  
«καλών συστατικών»  
είναι ωφέλιμη στην  
υγεία.

Όμως μελέτες δείχνουν  
ότι η υπόθεση δεν είναι  
πάντα σωστή.



# ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ

## Στοχευμένη επιλογή, αλλά:

**Η λογική των συμπληρωμάτων δεν περιλαμβάνει:**

- Άλλα θρεπτικά συστατικά (γνωστά ή άγνωστα) τα οποία περιέχονται στα τρόφιμα

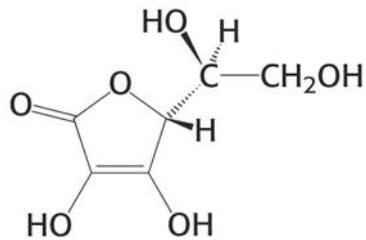
**Επιπλέον είναι πιθανόν ο χρήστης συμπληρωμάτων:**

- Να αγνοεί τα τρόφιμα από τα οποία θα προσλάβει τα απαραίτητα συστατικά με αποτέλεσμα να έχει ελλείψεις σε συστατικά τα οποία δεν παρέχονται στο συμπλήρωμα το οποίο προσλαμβάνει.
- Να υπερβαίνει την συνιστάμενη δόση



# ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΒΙΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ

Επιδημιολογικές μελέτες δεν συνδέουν την πρόσληψη συμπληρωμάτων αντιοξειδωτικών με την υγεία.



**Vitamin C**  
(Ascorbic acid)



?





# ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟΣ

## Circulation

JOURNAL OF THE AMERICAN HEART ASSOCIATION

American Heart  
Association®   
*Learn and Live*™

Antioxidant Vitamin Supplements and Cardiovascular Disease  
Penny M. Kris-Etherton. Alice H. Lichtenstein. Barbara V. Howard. Daniel Sternberg.  
Joseph L. Witztum and for the Nutrition Committee of the American Heart  
Association Council on Nutrition. Physical Activity, and Metabolism  
Circulation 2004;110:637-641

DOI: 10.1161 01.CIR.0000137822.39831.F1

Circulation is published by the American Heart Association, 7272 Greenville Avenue, Dallas, TX  
72514

Copyright © 2004 American Heart Association. All rights reserved Print ISSN: 0009-7322. Online  
ISSN: 1524-4539

**«Thus, in agreement with many in the field, we  
conclude that the existing scientific database does  
not justify routine use of antioxidant supplements for  
the prevention and treatment of CVD.»**



## ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ (2)

- Οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά θα πρέπει να ικανοποιούνται κυρίως μέσω της κατανάλωσης τροφίμων. Υπάρχουν όμως συγκεκριμένες ομάδες για τις οποίες η πρόσληψη συμπληρωμάτων πιθανόν επιβάλλεται.

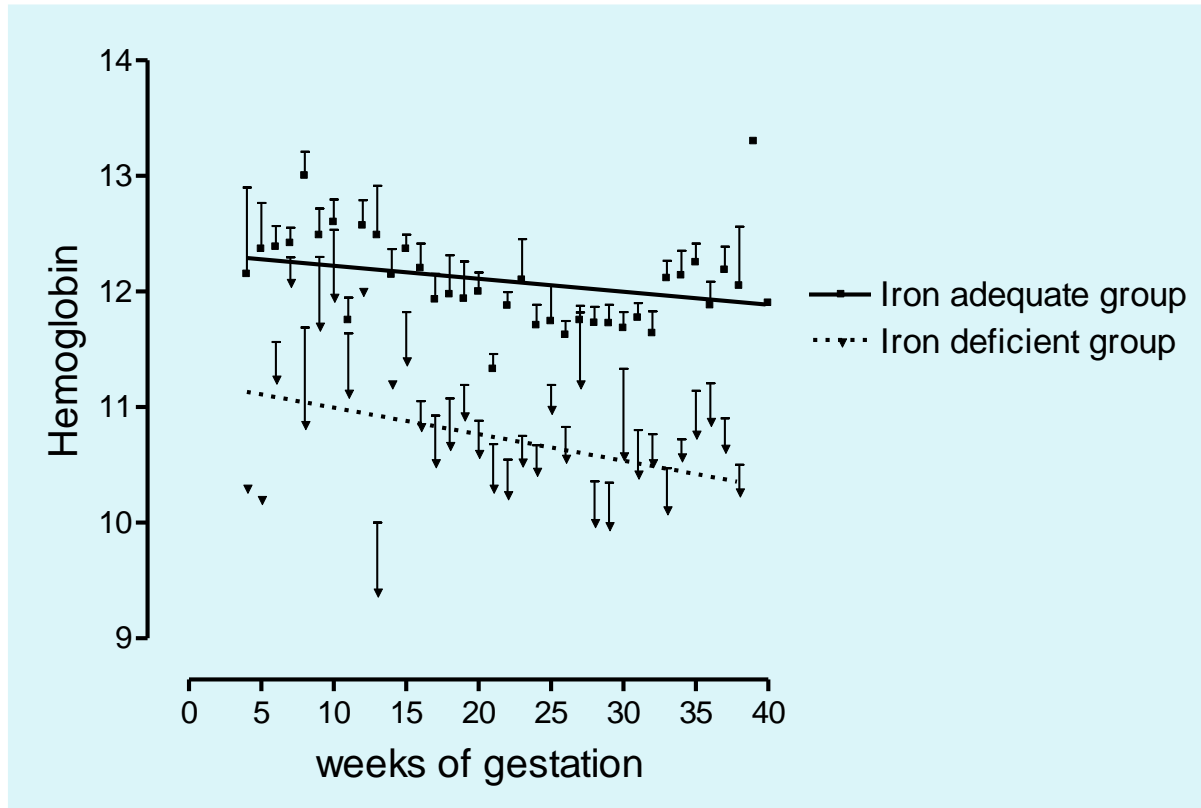
### Παραδείγματα

- Ενήλικες άνω των 50 ετών: βιταμίνη B12
- Γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας: φυλλικό οξύ
- Ατομα τρίτης ηλικίας: βιταμίνη D

“Dietary Guidelines for Americans, 2005”



# ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΣΙΔΗΡΟΥ ΚΑΙ ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΙΔΗΡΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ



Τα συμπληρώματα σιδήρου προστάτευσαν την έκβαση της κύησης αλλά δεν κατόρθωσαν να διορθώσουν την σιδηροπενία στις εγκύους γυναίκες.





# ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ / ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Τα συμπληρώματα δεν μπορούν να υποκαταστήσουν μια ορθή διατροφή. Μπορούν να είναι χρήσιμα όταν προσεγγίζουν ειδικό, ταυτοποιημένο διατροφικό πρόβλημα

Τα ενισχυμένα τρόφιμα έναντι των συμπληρωμάτων εμφανίζουν το πλεονέκτημα ότι φέρουν εκτός από το συστατικό της ενίσχυσης και άλλα θρεπτικά συστατικά.



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΛΥΣΙΔΑΣ





# ΛΕΞΕΙΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ

- Λέξη κλειδί 1: συμπληρώματα
- Λέξη κλειδί 2: αντιοξειδωτικά συστατικά



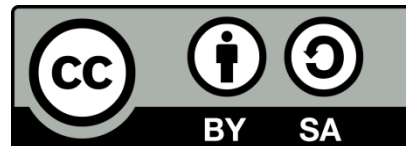
# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

□ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ,  
GROPPER S. SMITH J. GROFF J.



# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδεια χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.





# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «**Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών**» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
*επένδυση στην κοινωνία της γνώσης*  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



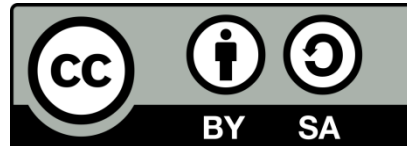
# Σημείωμα Αναφοράς

- Copyright Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Επιστήμης Τροφίμων και Διατροφής του Ανθρώπου, Καψοκεφάλου Μ., Ζαμπέλας Α. «Εισαγωγή στη Διατροφή». Έκδοση: 1.0. Αθήνα 2015. Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:  
<https://mediasrv.aua.gr/eclass/courses/OCDFSHN103/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά, Παρόμοια Διανομή 4.0 [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων, π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Η άδεια αυτή ανήκει στις άδειες που ακολουθούν τις προδιαγραφές του Ορισμού Ανοικτής Γνώσης [2], είναι ανοικτό πολιτιστικό έργο [3] και για το λόγο αυτό αποτελεί ανοικτό περιεχόμενο [4].

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

[2] <http://opendefinition.org/okd/ellinika/>

[3] <http://freedomdefined.org/Definition/EI>

[4] <http://opendefinition.org/buttons/>





# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
  - το Σημείωμα Αδειοδότησης
  - τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
  - το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)
- μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.