

Τι είναι

Μέσω της διατροφής ο ανθρώπινος οργανισμός προσλαμβάνει την ενέργεια που χρειάζεται καθημερινά. Η ενέργεια αυτή απαιτείται για τη διατήρηση σταθερού του σωματικού βάρους, της σύστασης του ανθρωπίνου σώματος και του επιπέδου σωματικής δραστηριότητας, με στόχο το δια βίου καλό επίπεδο υγείας. Οι απαιτήσεις σε ενέργεια αφορούν επίσης στην ενέργεια που χρειάζονται τα παιδιά για την ομαλή ανάπτυξη τους καθώς και οι μητέρες στην εγκυμοσύνη και κατά το θηλασμό. Σε έναν υγιή πληθυσμό θα πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της ενέργειας που προσλαμβάνει το ανθρώπινο σώμα αλλά και αυτής που καταναλίσκεται.

Πηγές

Μία σωστή, ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, λίπη) είναι ικανή να καλύψει τις συνήθεις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε ενέργεια. Η διαθέσιμη ενέργεια για το σώμα που παράγεται από τις πρωτεΐνες όπως και για τους υδατάνθρακες είναι 4 Kcal/ γραμμάριο, για τις φυτικές ίνες 2 Kcal/ γραμμάριο και για τα λίπη 9 Kcal/ γραμμάριο. Επιπλέον, ενέργεια ίση με 7 Kcal/ γραμμάριο παρέχεται από την κατανάλωση αλκοόλ.

Συστάσεις

Η Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (EFSA) αναφορικά με την ενέργεια, δίδει συστάσεις για τη μέση ημερήσια απαίτηση σε ενέργεια (AR), λαμβάνοντας υπόψη το φύλο, την ηλικία, τη σωματική δραστηριότητα και επιπρόσθετα για τους ενήλικες ένα δείκτη υγιούς μάζας σώματος (BMI=22). Για μία μέτρια δραστηριότητα (PAL=1,6), η μέση ημερήσια απαίτηση σε ενέργεια διαμορφώνεται ως εξής στις ακόλουθες ομάδες:

	Βρέφη 7-11 μηνών	Παιδιά 1-3 χρόνων	Παιδιά 4-9 χρόνων	Παιδιά 10-17 χρόνων
Αγόρια	636-742 Kcal/ημέρα	777-1174 Kcal/ημέρα	1436-1925 Kcal/ημέρα	1933-2940 Kcal/ημέρα
Κορίτσια	573-673 Kcal/ημέρα	712-1096 Kcal/ημέρα	1335-1790 Kcal/ημέρα	1818-2277 Kcal/ημέρα
	18-79 χρόνων	Έγκυες γυναίκες	Θηλάζουσες γυναίκες αποκλειστικά τους 6 πρώτους μήνες	
Άνδρες	2672-2267 Kcal/ημέρα	Πρόσθετες απαιτήσεις σε ενέργεια :	Πρόσθετες απαιτήσεις σε ενέργεια :	
Γυναίκες	2147-1844 Kcal/ημέρα	1ο τρίμηνο: +70 Kcal/ημέρα	+500 Kcal/ημέρα	
		2ο τρίμηνο: +260 Kcal/ημέρα		
		3ο τρίμηνο: +500 Kcal/ημέρα		