

Κανάλι ALPHA
Εκπομπή «ΜΠΟΡΩ» με την Άννα Δρούζα
Ιούνιος 2004



Στιγμιότυπο 00:07
Η Άννα Δρούζα.



Στιγμιότυπο 00:14
Αποψη του κοινού.



Στιγμιότυπο 00:50
Ο τίτλος της εκπομπής και ο
Σύμβουλος Διατροφικής
Ζώνης Παναγιώτης
Δρακόπουλος.

Χρόνος στο DVD: 00:00 – 00:30

(Χειροκρότημα)

Δρούζα: Γειά σας αγαπημένοι μας τηλεθεατές. Λοιπό. Τι γίνεται; Πολύς κόσμος είμαστε σήμερα εδώ, ε. Μόλις ακούσατε για κύριο Δρακόπουλο, σπένυσατε όλες οι κυρίες, έτσι; Τι κάνουμε κ. Δρακόπουλε;

Δρακόπουλος: Πολύ καλά.

Δρούζα: Μ' αρέσει που χαμογελάτε κι όλας.

Δρακόπουλος: Πάντα, πάντα, ευεξία.

Δρούζα: Πάντα ευεξία. Σήμερα για άλλη μια φορά που είσατε εσείς εδώ υποτίθεται θα μιλήσουμε για σωστή διατροφή.

Χρόνος στο DVD: 02:18 – 03:15

Δρούζα: Σήμερα να πούμε στους τηλεθεατές τι ακριβώς θα πούμε για τη διατροφή.

Δρακόπουλος: Μέσα από τη διατροφή, όπως και προχθές συζητήσαμε για τα μεταλλαγμένα ..

Δρούζα: Ναι.

Δρακόπουλος: ... και η απάντηση η δική μου ήτανε, όταν έχουμε δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα το ανοσοποιητικό μας σύστημα δεν καταλαβαίνει τίποτα

Δρούζα: Μπράβο, συμφωνώ.

Δρακόπουλος: ... οποιοδήποτε τοξίνη βάλουμε μέσα μας το ανοσοποιητικό μας σύστημα τη σκοτώνει και την πετάει εκτός οργανισμού. Αυτό θα πούμε σήμερα. Πώς μπορούμε να έχουμε δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα.

Δρούζα: Άαα, με η διατροφή;

Δρακόπουλος: Με τη διατροφή, ε βέβαια με τη διατροφή.

Δρούζα: Ε, όχι ότι δεν μας ενδιαφέρει αυτό;

Δρακόπουλος: Βεβαίως. Να μην αρρωσταίνουμε.

Δρούζα: Λοιπόν, προσέξτε τώρα. Να μην αρρωσταίνουμε. Εγώ όμως, μ' έπιασε βήχας, ενώ την κάνω τη διατροφή.

Δρακόπουλος: Εεεεεε!

Δρούζα: Βέβαια ξενύχτησα πριν δυο Σαββατοκύριακα μέχρι τις επτά το πρωί. (Γέλια από το κοινό.)

Δρακόπουλος: Ούτε κι αυτό παίζει ρόλο.

Δρούζα: Τι;

Δρακόπουλος: Θα το εξηγήσω σήμερα.

Δρούζα: Ωχ, κοίταξέ τον! Δεν τον πάνεις πουθενά!

Δρακόπουλος: Ούτε κι αυτό παίζει ρόλο. Ούτε κι αυτό παίζει ρόλο.

Δρούζα: Καλά. Κατ' αρχήν σήμερα είναι και μέρα δώρων

Χρόνος στο DVD: 06:30 – 07:18

Δρούζα: Και κυρίως θα δούμε πώς η διατροφή, είπατε κ. Δρακόπουλε, βοηθάει το ανοσοποιητικό μας ...

Δρακόπουλος: Βεβαίως. Δυναμώνει πολύ το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Δρούζα: Αλλά θα δούμε και αν μπορούμε, πώς θα έχουμε ευεξία, ομορφιά, νεότητα, ... έτσι ...

Δρακόπουλος: Τα πάντα, τα πάντα!

Δρούζα: Αντιγήρανση.

Δρακόπουλος: Τα πάντα. Ναι αντιγήρανση. Κυρίως αντιγήρανση. Όταν έχουμε δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα, πάμε στην αντιγήρανση.

Δρούζα: Ωραία, λοιπόν, πάμε στην ερώτηση του διαγωνισμού. Σήμερα πραγματικά θα γίνει ένας χαμός, αξίζει να το, θα το τονίσω, δίνουμε πάρα-πάρα



Στιγμιότυπο 02:58

Ο τίτλος της εκπομπής και ο Σύμβουλος Διατροφικής Ζώνης Παναγιώτης Δρακόπουλος.



Στιγμιότυπο 03:04

Αποψη του κοινού. Σε κύκλο διακρίνεται ο κ. Πέτρος Γκοντόκος, υπάλληλος του Π. Δρακόπουλου, ο οποίος σε προηγούμενες εκπομπές παρίστανε το "μέλος του κοινού" και έκανε ερωτήσεις για να απαντάει το αφεντικό του.



Στιγμιότυπο 04:01

Η παρουσιάστρια Άννα Δρούζα.

πολλά δώρα, σήμερα χαρίζουμε το αυτοκίνητο SEAT IBIZA 1400 κυβικά. Σ' αυτό το τηλέφωνο, δεν σχολιάζω τα νούμερα, «θυσιάσετε τη γεύση για να τρώτε υγιεινά;» ΟΧΙ 60%! 60% ! Τώρα που θα ακούσετε από τον κ. Δρακόπουλο τι τρώμε και μας τρώει θα σας πω εγώ στο 60%!

Χρόνος στο DVD: 08:50 – 10:33

Δρούζα: Τι θέλετε να διαβάσω τώρα; Να διαβάσω από ΤΑ ΝΕΑ, συγνώμη ΤΟ ΒΗΜΑ.

Δρακόπουλος: ΤΟ ΒΗΜΑ

Δρούζα: την Κυριακή ...

Δρακόπουλος: Την Κυριακή ..

(**Δρούζα:** διαβάζει από το άρθρο της εφημερίδας ΤΟ ΒΗΜΑ της Κυριακής, 13^{ης} 6-2004)

Δρούζα: Πάνω από τα μισά παιδιά, που συμμετείχαν σε μεγάλη έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης εμφάνισαν αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων και ζακχάρου στο αίμα, περίμετρο μέσης μεγαλύτερη από τη φυσιολογική για την ηλικία τους και χαμηλά επίπεδα καλής χοληστερόλης. Τι είπαμε είναι η καλή χοληστερόλη;

Δρακόπουλος: Έχουμε την καλή και την κακή χοληστερίνη. Η καλή μας προφυλάσει από τις καρδιακές ασθένειες.

Δρούζα: Ωραίααα. Χαμηλά επίπεδα καλής, δηλαδή θά 'πρεπε να ήταν πιο ψηλά

Δρακόπουλος: Θα πρέπει να έχουμε χαμηλά τριγλυκερίδια και ψηλά, ψηλή την καλή χοληστερίνη.

Δρούζα: Αυτή είναι, λοιπόν, η εικόνα των Ελληνόπουλων τα οποία ενσωματώνουν τους παράγοντες κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα και ζαχαρώδη διαβήτη, τα παιδάκια τώρα έ. Από που ξεκινάνε ήδη. Μάλιστα παχύσαρκα και υπέρβαρα ήταν εκείνα που είχαν υψηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσης.

Δρακόπουλος: Μάλιστα.

Δρούζα: Δηλαδή αυτά που είχανε πρόβλημα με τη πίεση ήταν και υπέρβαρα. Και κακής χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων, έεεε μάλιστα, και ινσουλίνης σε σύγκριση με παιδιά φυσιολογικού βάρους. Έτσι;

Δρακόπουλος: Έτσι.

Δρούζα: Τα υπέρβαρα είχαν προβλήματα σε όλα αυτά. Να πω ότι οι ερευνητές εξέτασαν 718 παιδιά

Δρακόπουλος: Στη Κρήτη

Δρούζα: Ναι, στη Κρήτη, και από τοσο στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης, υπεύθυνος Καθηγητής ο κ. Αντώνης Καφάτος. Μάλιστα. Τι θέλουμε να πούμε δηλαδή; Ο τρόπος που τρώμε

Δρακόπουλος: Ο τρόπος που τρώμε.

Δρούζα: Ο τρόπος που τρώμε μέχρι αρχίζει να φαίνεται και στα παιδιά.

Δρακόπουλος: Μας τρώει ο τρόπος που τρώμε.

Δρούζα: Μας τρώει ο τρόπος που τρώμε. Αυτός θα έπρεπε να ήταν ο τίτλος της εκπομπής.

Χρόνος στο DVD: 12:23 – 15:00

Δρακόπουλος: Το λίγο, το λίγο, το λίγο γλυκό έχει το ίδιο γλυκαιμικό φορτίο με 16 κούπες μπρόκολο. 16 κούπες μπρόκολο δεν υπάρχει περίπτωση να τις φας, το λίγο γλυκό θα το φάς, άρα θα φας περισσότερο γλυκό, άρα σκέψου τι γίνεται μέσα σου.

Γυναίκα 1 από το κοινό: Και κάτι άλλο ήθελα να ρωτήσω.

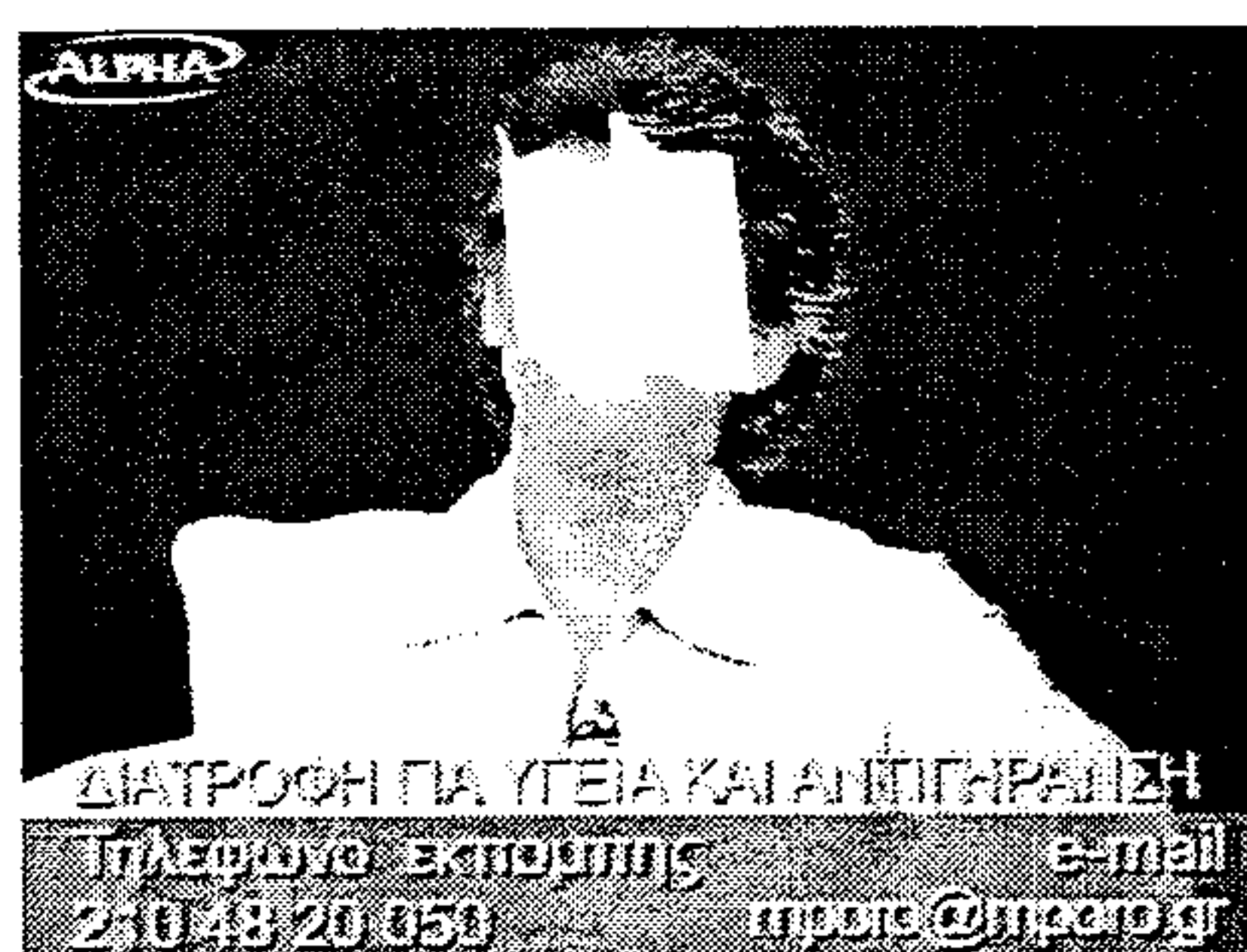
Δρακόπουλος: Δεύτερος παγκόσμιος πόλεμος μέσα σου!

Δρούζα: Πού τον βρήκαμε αυτόν τον άνθρωπο, πού τον βρήκαμε να μου χαλάσει σώνει και καλά; Πάωω, πω, πάν' οι απολαύσεις μας.

Γυναίκα 1 από το κοινό: Κάποιο ακόμη όμως θέλω να ρωτήσω. Επειδή είσαστε υπέρ των πρωτεϊνών απ' ότι έχω παρακολουθήσει την εκπομπή σας



Στιγμιότυπο 04:07
Αποψη του κοινού.



Στιγμιότυπο 09:48
Ο τίτλος της εκπομπής και ο
Σύμβουλος Διατροφικής
Ζώνης Παναγιώτης
Δρακόπουλος.



Στιγμιότυπο 09:55
Η παρουσιάστρια Άννα
Δρούζα.

Δρακόπουλος: Όχι, λάθος, λάθος, λάθος. Μέτριες πρωτεΐνες, μέτριοι υδατάνθρακες ...

Δρούζα: Συγγνώμη, πού τον έχετε παρακολουθήσει;

Γυναίκα 1 από το κοινό: Στις άλλες εκπομπές, εδώ.

Δρούζα: Άα, στην εκπομπή σας λέω, έκανες κι εκπομή βρε Παναγιώτη.

Δρακόπουλος: Όχι, όχι, μόνο εδώ, εδώ. Η διατροφή που υποστηρίζω, η Ζώνη, βασίζεται στη μετριότητα. Μέτριες πρωτεΐνες, μέτριοι υδατάνθρακες, μέτριο λίπος.

Δρούζα: Λίπος;

Δρακόπουλος: Βέβαια, ελαιόλαδο.

Δρούζα: Άα, αυτό εννοείς.

Δρακόπουλος: Βέβαια, λίπος, ελαιόλαδο, αβοκάντο.

Δρούζα: Μάλιστα.

Δρακόπουλος: Έτσι. Μονοακόρεστο λιπαρό οξύ.

Δρούζα: Μάλιστα. Εσείς τώρα τι τρώτε, να σας πει τα λάθη που κάνετε.

Γυναίκα 1 από το κοινό: Εγώ τώρα έχω ήδη ξεκινήσει ένα τρόπο διατροφής με καλούς υδατάνθρακες και πρωτεΐνες.

Δρούζα: Το Σεπτέμβριο θέλετε να ...

Δρακόπουλος: Έτσι, καλούς υδατάνθρακες που έχουν μικρό γλυκαιμικό φορτίο

Γυναίκα 1 από το κοινό: Ακριβώς, διότι παρουσίασα ήδη πρόβλημα υπεργλυκαιμίας με την καμπύλη ζαχάρου και κάνω πλέον αυτή τη συγκεκριμένη διατροφή.

Δρούζα: Άρα τρώτε, τι τρώτε;

Δρακόπουλος: Και υπερινσουλιαιμία πρέπει να παρουσιάσες.

Γυναίκα 1 από το κοινό: Υπερσουλιαιμία, ναι.

Δρακόπουλος: Έτσι, υπερσουλιαιμία πρέπει να παρουσιάσες.

Γυναίκα 1 από το κοινό: Τρώω φρούτα, βέβαια άσχετες, μεγάλη ποσότητα όση θέλω, πρωτεΐνες με σαλάτα και ...

Δρακόπουλος: Έτσι, έτσι.

Γυναίκα 1 από το κοινό: ... και επίσης ελαιόλαδο απαραίτητα καθημερινά και από τους καλούς υδατάνθρακες επιλέγω ό,τι έχει μέσα φυτικές ίνες, δηλαδή ολικής αλέσεως ψωμί, επίσης κορν-φλέικς, όχι κορν-φλέικς αλλά αυτά τα πιτυρούχα τέλος πάντων που βάζουμε στο γάλα, άπαχο γάλα 0% και γιαούρτι επίσης 0% και μπορώ να πω ότι έχω χάσει πέντε κιλά μέσα σε δέκα μέρες. Είναι πρώτη προσπάθεια που αποδίδει, διότι έχω κάνει πάρα πολλές προσπάθειες και τι έριχνα όλο στο ψυχολογικό, αλλά με αυτή τη διαίτα είδα ότι μου κόπηκε πλέον η βουλιμία. Δεν θέλω πλέον να φάω γλυκά.

Δρακόπουλος: Μας περιγράφεις με λίγα λόγια αυτά που λέω εγώ, τη Ζώνη μας περιγράφεις.

Γυναίκα 1 από το κοινό: Γι' αυτό πιστεύω ότι είναι η καλύτερη διαίτα για όσους θέλουν να αδυνατίζουν.

Δρούζα: Οκέυ. Άρα αρχίζουμε δυό λεπτά από τον ... να πούμε την πινακίδα και θα βγάλω την Μαίρη, η κα Χρονοπούλου έχει ξεκινήσει μαζί σας ...

Δρακόπουλος: Ναι.

Δρούζα: ... ξέρω, άλλωστε έχω κάνει το..., έεε, λοιπόν λέω ...

Χρόνος στο DVD: 15:26 – 17:30

Δρούζα: Λοιπόν, μπορούμε να την δούμε την καρτέλα; Α, ωραία. Τι είναι εδώ τώρα για να καταλάβουμε;

Δρακόπουλος: Ο μεταβολισμός των ω-6 λιπαρών οξέων. Οτιδήποτε φάμε έχει ω-6

Δρούζα: Α, μάλιστα.

Δρακόπουλος: Όλα τα φαγητά έχουν ω-6.

Δρούζα: Άρα ό,τι τρώμε μεταβολισμός.

Δρακόπουλος: Έτσι, και για την ακρίβεια το λινολεϊκό οξύ που βρίσκεται μεσ' τ ω-6 πρέπει να κάνει ένα ταξίδι για να μας φτιάξει το ανοσοποιητικό μας σύστημα να γίνει καλά και κακά εικοσανοειδή.



Στιγμιότυπο 10:06
Αποψη του κοινού.



Στιγμιότυπο 10:45
Γυναίκα 1 από το κοινό:



Στιγμιότυπο 10:56
Ο τίτλος της εκπομπής και ο
Σύμβουλος Διατροφικής
Ζώνης Παναγιώτης
Δρακόπουλος.

Δρούζα: Μάλιστα.

Δρακόπουλος: Το Νόμπελ Ιατρικής του 1982 το πήρανε γιατί είπανε για τα καλά και τα κακά εικοσανοειδή. Δύο Σουηδοί και ένας Άγγλος.

Δρούζα: Καλά μη μπαίνετε τόσο μέσα ...σε λεπτομέρειες.

Δρακόπουλος: Λοιπό. Φεύγει λοιπόν το λινολεϊκό οξύ, το παίρνει η κακιά, η κακιά, το LDL, η κακιά χολυστερίνη να το περάσει μέσ' τα κύτταρα.

Δρούζα: Μάλιστα.

Δρακόπουλος: Εκεί υπάρχει ένα ένζυμο που λέγεται δ-δεσατουράση ...6 και το κάνει γάμα λινολεϊκό οξύ, δίχομο γάμα λινολεϊκό οξύ και μας φιάνει όλο μας το ανοσοποιητικό σύστημα. Προσέξτε τώρα. Διεγείρουμε την ινσουλίνη μας, με το που διεγείρουμε την ινσουλίνη μας ...

Δρούζα: ... με ό,τι τρώμε.

Δρακόπουλος: Σε ό,τι τρώμε, οτιδήποτε, διεγείρουμε την ινσουλίνη μας υπερβολικά. Τότε η 5-δ-δεσατουράση πηγαίνει προς τα δεξιά και μας κάνει κακά εικοσανοειδή και ξεκινάνε οι ασθένειες.

Δρούζα: Α, τα εικοσανοειδή τι είναι;

Δρακόπουλος: Τα εικοσανοειδή: έχουμε 60 τρισεκατομμύρια κύτταρα μεσ' το σώμα μας, τα οποία ανοιγοκλείνουν ...

Δρούζα: Πόσα;

Δρακόπουλος: 60 τρισεκατομμύρια, ...

Δρούζα: Παναγιά μου.

Δρακόπουλος: Λοιπόν.

Δρούζα: Τι είπατε, με το μικρόφωνο δεν μπορούμε να ...

Δρακόπουλος: ... τα οποία ανοιγοκλείνουν ανά πάσα στιγμή και βγάζουν εικοσανοειδή. Με τη διατροφή και το ιχθυέλαιο ή θα τάχουμε υπέρ μας και θα έχουμε άριστη υγεία ή θα τάχουμε εναντίον μας και θα βαδίζουμε προς την ασθένεια.

Δρούζα: Μάλιστα. Για να δούμε τώρα μια άλλη κάρτα. Αν μου ζητάτε εμένα το μικρόφωνο, ... Γιώργο μου μπορείς να δίνεις εσύ το μικρόφωνο γρήγορα.

Γυναίκα 2 από το κοινό: Σας παρακαλούμε. Επιμείνετε λίγο στο ιχθυέλαιο.

Δρακόπουλος: Βεβαίως, βεβαίως θα επιμείνω στο ιχθυέλαιο, βεβαίως.

Δρούζα: Στο ιχθυέλαιο ναι. Λοιπόν να πάμε παρα κάτω;

Χρόνος στο DVD: 20:17 – 21:35

Δρούζα: Τι πάει να πει να δείξουμε τα καλά και τα κακά εικοσανοειδή που μου λένε στο ακουστικό;

Δρακόπουλος: Άα, να το δείξουμε, λοιπόν, κι αυτό, να το δείξουμε.

Δρούζα: Να το δείξουμε κι αυτό; Τα καλά.

(Προβάλλεται κάρτα με τα «καλά» εικοσανοειδή.)

Δρακόπουλος: Τα καλά. Όταν λοιπόν τρώμε σωστά, τότε έχουμε περισσότερο καλά εικοσανοειδή ...

Δρούζα: οπότε ...

Δρακόπουλος: ... οι οποίοι εμποδίζουν τους θρόμβους, δεν κάνουμε καρδιακούς θρόμβους, εμποδίζουν τον καρκίνο, αυξάνουν την ανοσοποιητική λειτουργία, προκαλούν αγγειοδιαστολή, διαλύουν τις φλεγμονές, μειώνουν τον πόνο, βελτιώνουν την εγκεφαλική λειτουργία, τα πάντα γίνονται μέσα από τα καλά εικοσανοειδή. Και τώρα να δείξουμε και τα κακά εικοσανοειδή.

Δρούζα: Μάλιστα, βεβαίως.

Δρακόπουλος: Έτσι. Ακριβώς το αντίθετο. Προωθούν ...

Δρούζα: Θρόμβοι.

Δρακόπουλος: Θρόμβοι. Διεγείρουμε την θρομβοξάνη κάνουμε θρόμβους καρδιαγγειακούς.

Δρούζα: Εδώ, παρακάτω.

Δρακόπουλος: Διεγείρουμε τις λιποξίνες, τα υδροξυοξέα κτλ. τότε προωθούμε τον καρκίνο ή τις μεταστάσεις, καταστέλλουμε την ανοσοποιητική λειτουργία, προκαλούν αγγειοσυστολή και όλα τα λοιπά, αυξάνουν τις φλεγμονές, αυξάνουν



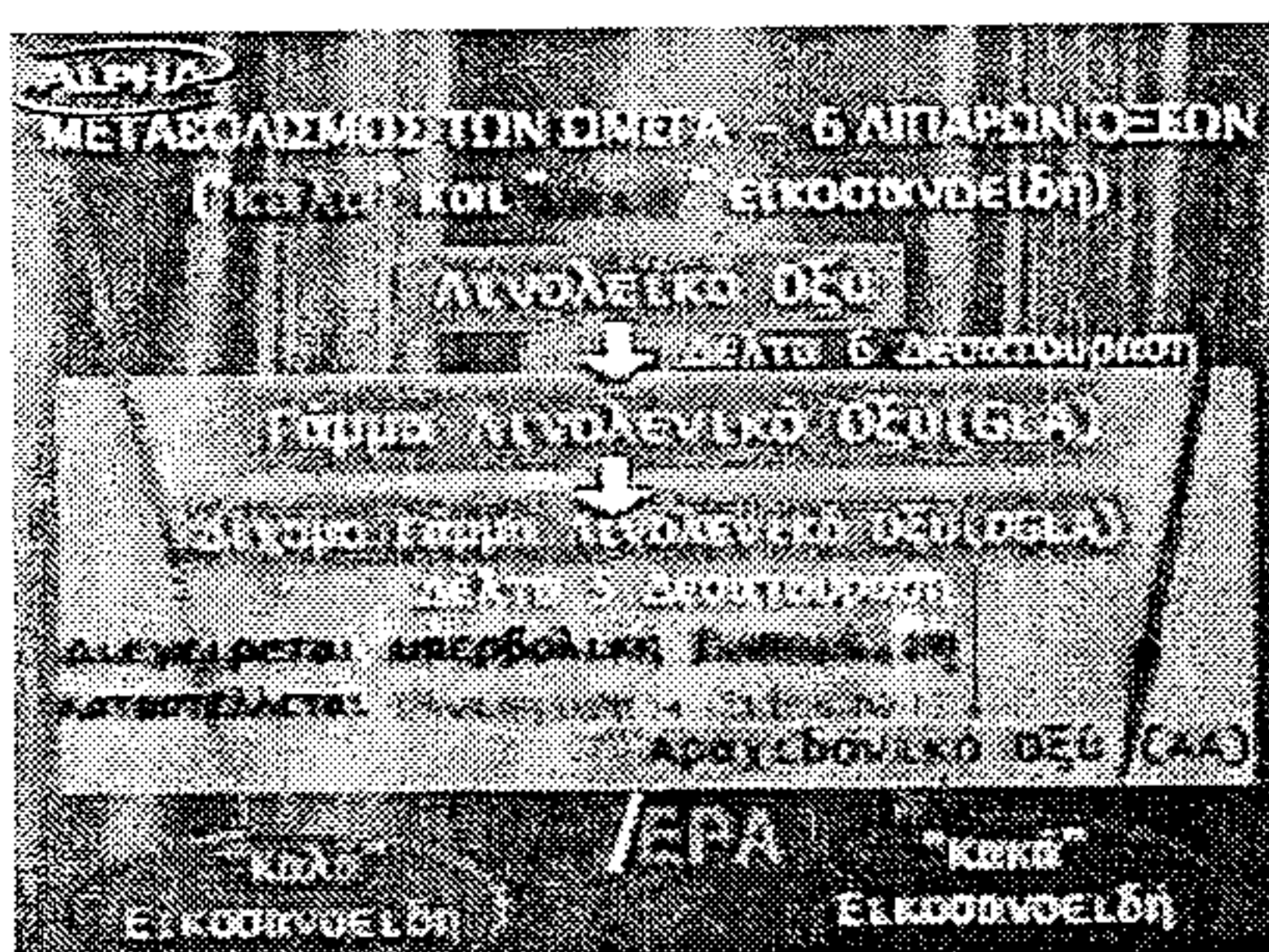
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΤΑΠΗΓΗΡΑΦΗ

Τηλεφωνικό Εκπομπής e-mail

210 48 20 030 info@info.gr

Στιγμιότυπο 12:30

Ο τίτλος της εκπομπής και ο
Σύμβουλος Διατροφικής
Ζώνης Παναγιώτης
Δρακόπουλος.



Στιγμιότυπο 14:40

Η κάρτα του μεταβολισμού
των ω-6 !!!



Στιγμιότυπο 15:35

Ο Σύμβουλος Διατροφικής
Ζώνης Παναγιώτης
Δρακόπουλος.



Στιγμιότυπο 16:55

Γυναίκα 2 από το κοινό

τον πόνο, δυσχαιρένουν την εγκεφαλική λειτουργία. Όλα εξαρτώνται από τη διατροφή. Πώς μπορούμε να τα έχουμε όλα αυτά υπέρ μας; Μέσα από τη διατροφή.

Δρούζα: Μάλιστα.

Δρακόπουλος: Τόσο απλά είναι.

Δρούζα: Να δούμε πυραμίδα;

Δρακόπουλος: Να ξεκινήσουμε στην πυραμίδα;

Χρόνος στο DVD: 29:05 – 31:10

(σε τηλεφωνική επικοινωνία με την ηθοποιό Μαίρη Χρονοπούλου)

Δρακόπουλος: Έτσι, κάθε πρωί αλέθει πρωτεΐνη με φρούτα και είναι πολύ νόστιμες.

Δρούζα: Συγγνώμη, συγγνώμη, πώς γίνεται, αλέθει πρωτεΐνη με φρούτα.

Δρακόπουλος: Έτσι, σκόνη πρωτεΐνης με μήλα και αμύγδαλα και είναι καταπληκτικό. Είναι μία φρουτόκρεμα καταπληκτική.

Δρούζα: Μαίρη τρως αυτό το πράγμα;

Μαίρη Χρονοπούλου: Α, είναι ένα όνειρο. Δεν το πίστευα ούτε εγώ. Τον κοροΐδενα. Ένα όνειρο, ένα όνειρο.

Δρακόπουλος: Χεχεχε, χεχεχε!

Δρακόπουλος: Σκέψου πόσο καιρό θα έχει να φάει. Πάρτε καλέ το μικρόφωνο.

Γυναίκα 3 από το κοινό: Μπορώ να παρέμβω;

Δρούζα: Ναι.

Γυναίκα 3 από το κοινό: Μαιρούλα μου γειά σου.

Δρούζα: Όποιος θέλει μιλάει εδώ πέρα, ελευθερία έχουμε. Θα φέρω μικρόφωνα.

Γυναίκα 3 από το κοινό: Μπορώ να παρέμβω με την κα Χρονοπούλου.

Δρούζα: Ναι, τι θέλετε.

Γυναίκα 3 από το κοινό: Μαιρούλα μου κάνω κι εγώ το πρόγραμμα του κ.

Δρακόπουλος: ενάμισυ μήνα ακριβώς είμαι.

Μαίρη Χρονοπούλου: Κι εγώ ενάμισυ μήνα.

Γυναίκα 3 από το κοινό: Έχω χάσει ήδη ...

Δρούζα: Απ' την εκπομπή;

Γυναίκα 3 από το κοινό: Ναι απ' την εκπομπή. Τον πίστεψα, τον πιστεύω και θε το κάνω.

Δρούζα: Καλά θα βγούμε και με τα πανώ στους δρόμους σε λίγο!!!

Γυναίκα 3 από το κοινό: ... κι έχω πάρει τα πάνω μου! Έχω χάσει ήδη επτά κιλά και δύο μυϊκό ιστό, άρα είναι εννέα κιλά, διότι ο μυϊκός ιστός δεν είναι λίπος.

Ήμουνα 43%, είχα λίπος.

Δρούζα: Μάλιστα.

Γυναίκα 3 από το κοινό: Αισθάνομαι πάρα πολύ καλά, παρακολουθώ το πρόγραμμά του.

Δρούζα: Τι τρώτε; Να μας πείτε τι τρώτε;

Γυναίκα 3 από το κοινό: Μού 'χει πει, σε κάθε άτομο ανάλογα με τα κιλά του ...

Δρακόπουλος: Έεετσι.

Γυναίκα 3 από το κοινό: ... ανάλογα με το βάρος του, εεε την τον την διάπλασή του βγάζει για τον κάθε ένα ... τι πρέπει να τρώει.

Κ.τ.λ.

Χρόνος στο DVD: 41:35 – 43:50

Δρούζα: Πάμε παρά κάτω, καλησπέρα σας σάς ακούμε.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Καλησπέρα σας.

Δρούζα: Γειά σας κυρία μου.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Τι κάνετε;

Δρούζα: Μια χαρά.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Συγχαρητήρια για τις εκπομπές σας που ...

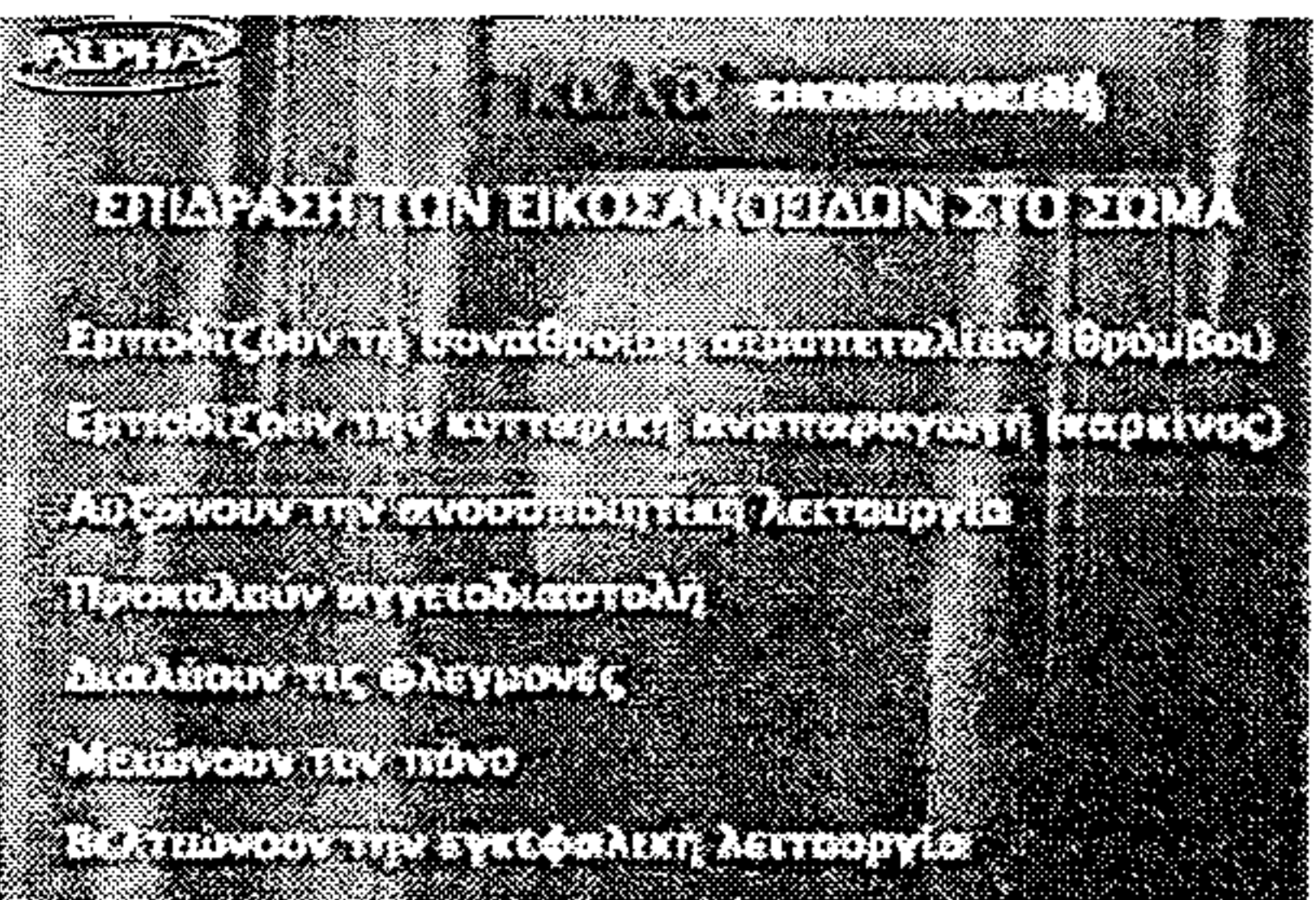
Δρούζα: ... τελειώνουνε ...

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: ... τελειώνουνε. Εμ, λοιπόν ...



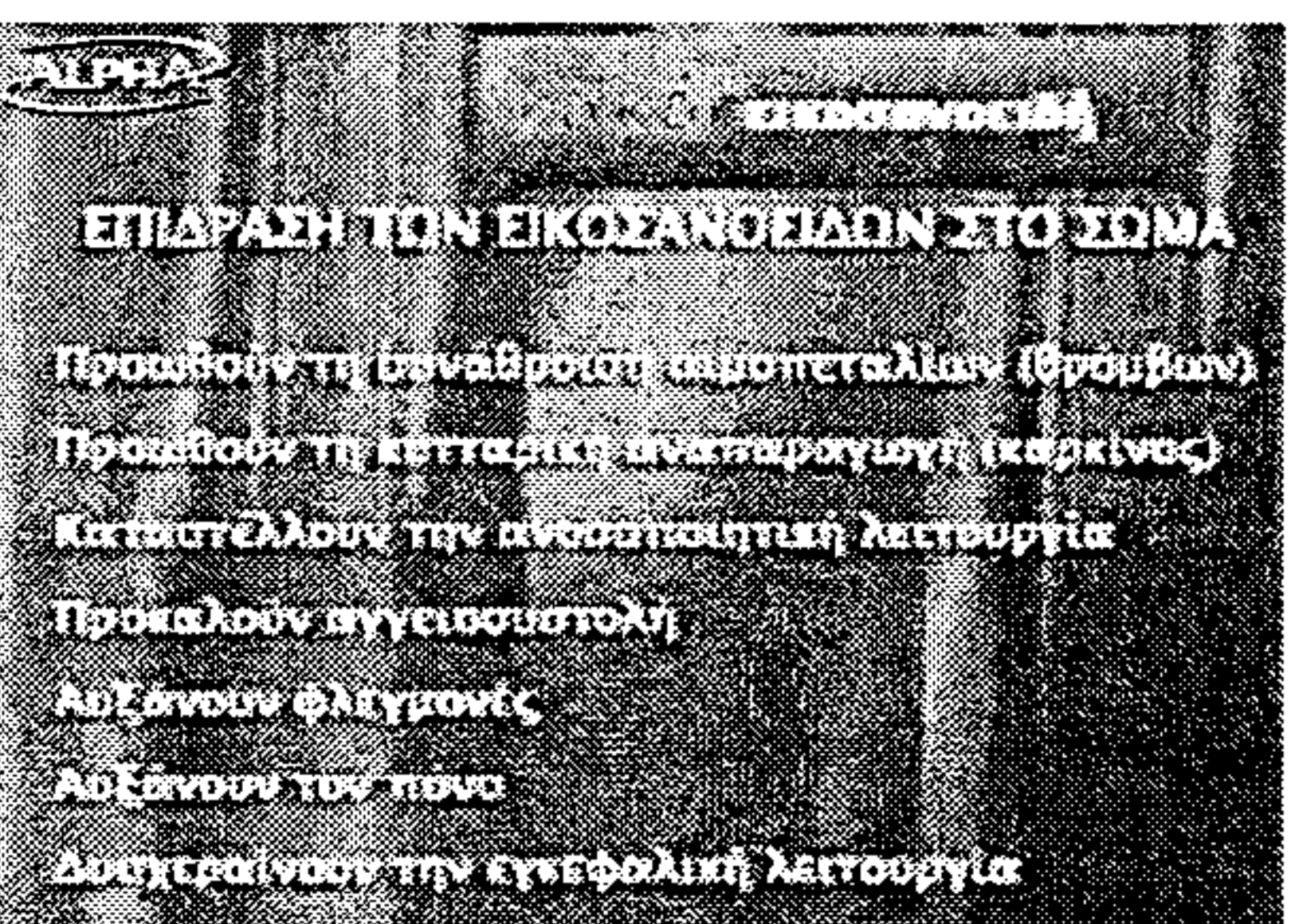
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ
Τηλεφωνική επικοινωνία:
ΜΑΪΡΗ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ

Στιγμιότυπο 17:20
Μαίρη Χρονοπούλου
τηλεφωνικώς.



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΕΙΚΟΣΑΝΟΕΙΔΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ
Εμποδίζουν τη βιταμινική απώπταση (θρόμβοι)
Εμποδίζουν την κυτταρική αναστολή (καρκίνος)
Αδυνατούν την ανοσοποιητική λειτουργία
Προκαλούν ηγγειοδιαστολή
Διαλύουν τις φλεγμονές
Μειώνουν τον πόνο
Βελτιώνουν την αγγειακή λειτουργία

Στιγμιότυπο 18:58
Η κάρτα των "καλών"
εικοσανοειδών.



ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΕΙΚΟΣΑΝΟΕΙΔΩΝ ΣΤΟ ΣΩΜΑ
Προάγουν τη βιταμινική αιμοπεταλίων (θρόμβοι)
Προάγουν τη κυτταρική αναστολή (καρκίνος)
Κατατάζουν την ανοσοποιητική λειτουργία
Προκαλούν ηγγειοδιαστολή
Αδυνατούν φλεγμονές
Αδυνατούν τον πόνο
Διατηρούν την αγγειακή λειτουργία

Στιγμιότυπο 20:35
Η κάρτα των "κακών"
εικοσανοειδών.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ
Τηλεφωνική επικοινωνία:
ΜΑΪΡΗ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ

Στιγμιότυπο 20:35
Μαίρη Χρονοπούλου και
Γυναίκα 3 από το κοινό.

Δρούζα: Θα κλάψουμε ή θα γελάσουμε;

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Ωωω, θα κλάψουμε!

Δρούζα: Χμ, χμ, χμ!

Δρακόπουλος: Την αλήθεια λέει.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Μέχρι αυτοκτονίας και τώρα που θα λείψετε ακόμα περισσότερο. Ωστόσο, εγώ έχω να παρακαλέσω κάτι τον κ. Δρακόπουλο.

Δρούζα: Ναι.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Μια που έχω κάποια προβλήματα υγείας, είμαι 44ρων, πριν δύο χρόνια ήμουν 62 κιλά και τώρα δυστυχώς είμαι 101.

Δρούζα: Ηηηη!

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς (με λυγμούς): Αυτό μου έχει στοιχίσει ψυχολογικά, μου έχει στοιχίσει τους φίλους μου, την παρέα μου, δεν μπορώ να βγω απ' το σπίτι, σας βλέπω δηλαδή ανελλιπώς, άαχ, και πολλά άλλα πράγματα. Έχω κάνει αρκετές δίαιτες, δεν τα καταφέρνω, δυστυχώς δεν τα καταφέρνω.

Δρακόπουλος: Είναι λάθος δίαιτες.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Ε, ναι, το ξέρω. Έχω πιστέψει λοιπόν σε σας τόσο πολύ, αλλά δυστυχώς έχω άλλο πρόβλημα με σας. Δεν νομίζω ότι θα τα καταφέρω οικονομικά στις επισκέψεις και σε όλα αυτά μια που έχω φίλες που έρχονται σε σας! Ε, τι να γίνει. Ήθελα λοιπόν, να σας παρακαλέσω να γράψετε κάποιο βιβλίο, ούτως ώστε να μπορούν να το παρακολουθήσουν και άτομα που ..

Δρακόπουλος: Ε, ε, ε, υπάρχουν βιβλία. Βιβλία υπάρχουν.

Δρούζα: Κοιτάξτε τώρα. Τώρα είναι λεπτό το θέμα το οικονομικό.

Δρακόπουλος: Και βιβλία υπάρχουν στο εμπόριο. Να τα αγοράσει η κυρία, να τα διαβάσει και να της ... βεβαίως.

Δρούζα: Ε, ωραία, σας παίρνει τηλέφωνο και ... Τώρα να μην ...(συγκεχυμένα).

Δρακόπουλος: ... αλλά βιβλία υπάρχουν στο εμπόριο.

Δρούζα: Τώρα να μην αρχίσουμε να λέμε αυτά, διότι πια ... μια ολόκληρη ...

Δρακόπουλος: Υπάρχουν στο εμπόριο, τα βιβλία της Ζώνης.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Υπάρχουν βιβλία δηλαδή δικά σας που θα μπορέσω να βοηθήσω τη διαίτά σας, έτσι ώστε ...

Δρακόπουλος: Της Ζώνης, της Ζώνης, βεβαίως, ζητήστε τα βιβλία της Ζώνης.

Δρούζα: Φτάνει, αρκετά, κύριε Δρακόπουλε.

Δρακόπουλος: Εντάξει, οκέυ.

Δρούζα: Ευχαριστώ πάρα πολύ. Θα έχω πρόβλημα εγώ με το κανάλι. Εντάξει κυρία μου; Διότι πλέον γίνεται διαφήμιση.

Τηλεθεάτρια 1 τηλεφωνικώς: Δεν μπορώ να κάνω τίποτε άλλο εγώ, έτσι δεν είναι;

Δρούζα: Τ' είπατε;

Δρακόπουλος: Ελάτε να με βρείτε ...

Δρούζα: Ε, δεν χρειάζεται να τα λέμε τώρα. Όποιος θέλει και έχει καμιά απορία, στον ...(και δείχνει τον κ. Δρακόπουλο)

Τηλεθεάτρια τηλεφωνικώς: Εγώ είπα μόνο οικονομικά δεν μπορώ να τα καταφέρω με τον κ. Δρακόπουλο, αλλά μπορώ να τον δω μια φορά τουλάχιστον;

Δρακόπουλος: (ψιθυριστά) Χωρίς χρήματα.

Δρούζα: (προς κ. Δρακόπουλο) Θέλετε χωρίς χρήματα; (προς την τηλεθεάτρια) Εντάξει. Θα σας δώσουμε εμείς.

Δρακόπουλος: ελάτε χωρίς χρήματα. Ελάτε.

Τηλεθεάτρια τηλεφωνικώς: Άα, ευχαριστώ πάρα πολύ. Ω, σας ευχαριστώ πάρα πολύ, αυτό είναι δώρο για μένα. Ευχαριστώ πολύ.

Δρακόπουλος: Μόνο να μου δώσουν τα τα το ...

Δρούζα: Τα στοιχεία.

Δρακόπουλος: Έτσι!

Τηλεθεάτρια τηλεφωνικώς: Ευχαριστώ πάρα πολύ. Γειά σας κα Δρούζα.

Χρόνος στο DVD: 51:00 – 52:25

Γυναίκα 4 από το κοινό: Συγγνώμη. Ποιά είναι η λογική που προτείνετε σαν



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΙΘΗΡΑΝΣΗ
Τηλεφωνική επικοινωνία:
ΜΑΪΡΗ ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΥ

Στιγμιότυπο 29:42
ΜαΪρή Χρονοπούλου και
Δρακόπουλος.



Στιγμιότυπο 29:51
Αποψη του κοινού.
Στιγμιότυπο 40:53



Στιγμιότυπο 42:10
Η πυραμίδα της Διατροφικής
Ζώνης.



Στιγμιότυπο 47:16
Γυναίκα 4 από το κοινό.

διατροφολόγος, έτσι δεν είναι. Αυτή δεν είναι η ειδικότητά σας;

Δρακόπουλος: Εε, Σύμβουλος Διατροφικής Ζώνης.

Γυναίκα 4 από το κοινό: Ποιά είναι η λογική που μπορεί ο καθένας να αντιμετωπίζει τη διατροφή του καθημερινά;

Δρακόπουλος: Αυτό δε λέμε τόσην ώρα;

Γυναίκα 4 από το κοινό: Δεν το έχω καταλάβει συνολικά.

Δρούζα: Τώρα αυτά δεν λέγαμε στην πυραμίδα!

Δρακόπουλος: Αυτά δε λέγαμε;

Γυναίκα 4 από το κοινό: Μου είπατε λιπομέτρηση;

Δρακόπουλος: Βεβαίως.

Γυναίκα 4 από το κοινό: Μου είπατε ενδεδειγμένο πρόγραμμα για τον καθένα;

Δρακόπουλος: Βεβαίως. Ο καθένας από μας έχει δικιά του ποσότητα διατροφής.

Η ποσότητα που έχει η κα Δρούζα για μένα είναι λίγη.

Γυναίκα 4 από το κοινό: Δηλαδή θα πρέπει να πάω μόνο σε έναν ειδικό να μου λύσει αυτό το πρόβλημα; Δεν μπορώ μόνη μου να βρίσκω το μέτρο κάθε φορά πόσο χρειάζεται;

Δρούζα: Μόνη σας, όχι για τί, με συγχωρείτε, άμα τρώει ...

Γυναίκα 4 από το κοινό: Ο κάθε άνθρωπος πρέπει να μπορεί να βρίσκει κάπου το αναγκαίο, το αναγκαίο για τον εαυτό του έτσι;

Δρούζα: Κι εγώ αυτό ζήτησα κατ' αρχήν χωρίς να χρειάζεται να απευθυνθώ σε έναν ειδικό.

Δρακόπουλος: Βεβαίως, βεβαίως ...

Δρούζα: Πολύ νερόοο ...

Δρακόπουλος: ... είπα μία ποσότητα πρωτεΐνης, μία μεγάλη σαλάτα, νερό και φρούτα. Το είπα προηγουμένως.

Γυναίκα 4 από το κοινό: Θα πρέπει να τρώμε κάθε μέρα πρωτεΐνη; Είναι απαραίτητο;

Δρακόπουλος: Χρειάζεται υποχρεωτικά. Όλο μας το ανοσοποιητικό σύστημα είναι από πρωτεΐνη. Όλο μας το ανοσοποιητικό σύστημα.

Γυναίκα 4 από το κοινό: Η παραδοσιακή διατροφή δηλαδή πάει στην άκρη; Η μεσογειακή διατροφή που ήθελε όσπρια δυο φορές την εβδομάδα, πάνε στην άκρη όλα αυτά;

Δρούζα: Συγγνώμη. Και όσπρια λέτε με συγχωρείτε..

Δρακόπουλος: Βεβαίως κάποιος ο οποίος βρίσκεται σε φυσιολογικά επίπεδα λίπους, του βάζεις και όσπρια, τα πάντα του βάζεις μέσα.

Δρούζα: Άρα εξαρτάται από τη λιπομέτρηση τι θα δείξει.

Δρακόπουλος: Έεετσι! Τι θα δείξει.

Δρούζα: Καταλάβατε; Οπότε μην το συνεχίσουμε άλλο, γιατί πια πάει ειδικά για τον καθένα τι του λείπει και τι έχει παραπάνω.

Δρακόπουλος: Έεετσι!

Γυναίκα 4 από το κοινό: Ευχαριστώ.

Χρόνος στο DVD: 58:30 – 1:00:45

Δρούζα: Δεν ακούγεται καλά η γραμμή σας, ε!

Τηλεθέατρια 2 τηλεφωνικώς: Κατ' αρχήν συγχαρητήρια για την εκπομπή και ήθελα να ρωτήσω γενικές οδηγίες για διατροφή στην εγκυμοσύνη. Τι θα μπορούσε να μας συμβουλευτεί εκεί ο διατροφολόγος;

Δρακόπουλος: Έε, τρώμε περισσότερο απ' ότι δεν είμαστε έγκυος κατ' αρχάς.

Τηλεθέατρια 2 τηλεφωνικώς: Ναι.

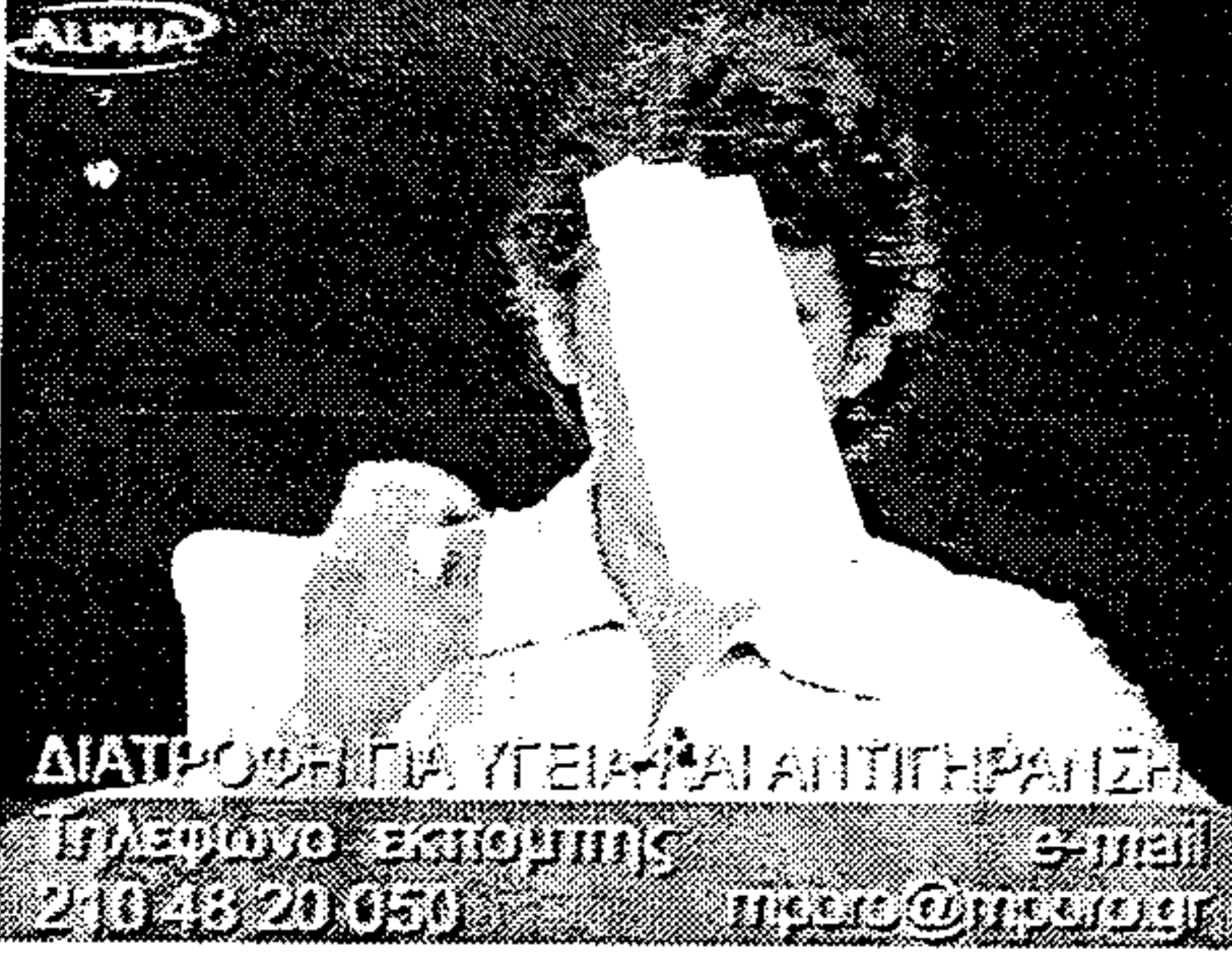
Δρακόπουλος: και δεύτερον η ίδια πυραμίδα ισχύει για όλους. Αυτή που έδειξα την πυραμίδα.

Τηλεθέατρια 2 τηλεφωνικώς: Μπορούμε να πούμε με λίγα λόγια μια ημερήσια διατροφή;

Δρακόπουλος: Την έχουμε δείξει την άλλη φορά.

Δρούζα: Την άλλη φορά ναι, αλλά κάθε φορά είναι άλλος κόσμος όμως.

Δρακόπουλος: Να πω ημερήσια διατροφή;



Στιγμιότυπο 51:02

Ο Σύμβουλος Διατροφικής Ζώνης Παναγιώτης Δρακόπουλος εξηγεί την πυραμίδα της Διατροφικής Ζώνης και την ιδανική διατροφή για τις εγκύους.



Στιγμιότυπο 59:50

Δρούζα: Έ, λιγάκι, δώστε το και αυτό.

Δρακόπουλος: Θα μπορούμε να φάμε, λοιπόν, έεε, ένα κομμάτι τυρί το πρωί και ένα φρούτο. Θα μπορούμε να πούμε για δεκατιανό ένα ποτήρι γάλα. Θα μπορούμε να φάμε μεσημέρι ένα κομμάτι πρωτεΐνη, σαλάτα, άμα μας αρέσει το ρύζι ή τα μακαρόνια λίγα και ένα φρούτο. Το απόγευμα μπορούμε να φάμε ένα γιαουρτάκι, λόγω εγκυμοσύνης χρειαζόμαστε αυτά τα ασβέστια, το ασβέστιο το χρειαζόμαστε, και το βράδυ θα πρέπει να φάμε υποχρεωτικά, κυρίως όταν είσαι έγκυος, ΨΑΡΙ και ψάρι παχύ για τα ω-3. Όταν είναι κάποιος έγκυος θέλει ω-3, διότι ο εγκέφαλος του παιδιού το τελευταίο τρίμηνο της κύησης κάνει 250 χιλιάδες νευρικά κύτταρα την ημέρα. Άρα χρειαζόμαστε ψάρι για τα ω-3.

Τηλεθεάτρια 2 τηλεφωνικώς: Ωραία, κάτι τελευταία θέλω να ρωτήσω. Απ' ότι άκουσα πριν είπατε η σαλάτα να τρώγεται μετά την πρωτεΐνη;

Δρακόπουλος: Ναι, όσοι μπορούν.

Τηλεθεάτρια τηλεφωνικώς: Αν είναι ταυτόχρονα να πούμε είναι λάθος δηλαδή;

Δρακόπουλος: Έ, περίπου. Τρώμε περισσότερο ...

Δρούζα: Έ, άσε μας τώρα!

Δρακόπουλος: Έεε, πρώτα λίγη πρωτεΐνη και μετά θέλουμε να τρώμε μαζί. Γιατί αυτό όμως: διότι η πρωτεΐνη διεγείρει την ορμόνη τη γλυκαγόνη και μόλις τελειώσουμε την πρωτεΐνη, η γλυκαγόνη παίρνει τα ζάχαρα από το συκώτι και τα στέλνει στον εγκέφαλο και αρχίζει η ευεξία μας. Γι' αυτό το λόγο το είπα.

Τηλεθεάτρια 2 τηλεφωνικώς: Α, κατάλαβα.

Δρακόπουλος: Το καταλάβατε;

Τηλεθεάτρια 2 τηλεφωνικώς: Ευχαριστώ πολύ και καλή συνέχεια εύχομαι.

Δρακόπουλος: Ευχαριστώ κι εγώ. Γειά σας.