

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ ΤΑΞΗ

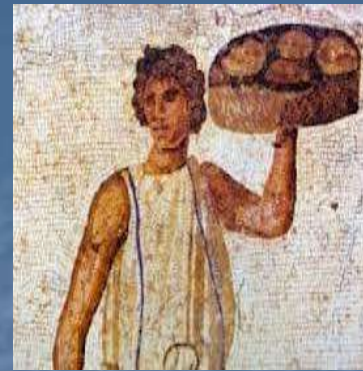
Με θέμα: *ΝΕΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ*

ΕΠΑ.Λ. ΑΓΡΙΑΣ 2012-2013

ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

ΟΜΑΔΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ	ΟΜΑΔΑ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟΙ	ΟΜΑΔΑ ΑΧΟΡΤΑΓΟΙ
ΓΚΑΛΛΑΝΙ ΦΩΤΗΣ	ΑΝΤΩΛΑΚΗ ΑΝΤΖΕΛΑ	ΔΑΒΙΤΙΔΗΣ ΚΥΡΙΑΚΟΣ
ΚΟΝΤΡΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ	ΖΑΜΑΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	ΚΑΝΑΡΑΣ ΕΙΡΗΝΑΙΟΣ
ΜΑΝΙΑΤΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	ΖΕΡΜΠΙΝΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ	ΠΑΝΑΧΑΡΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΜΟΥΛΑΙ ΡΕΝΑΛΝΤΑ	ΚΑΛΑΡΙ ΝΤΕΝΙΣΑ	ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΝΤΟΥΡΙΟΣ ΜΑΡΙΟΣ		ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ ΛΑΖΑΡΟΣ
Οι καθηγητές της ομάδας	Ε. ΒΟΥΛΓΑΡΗ	Δ. ΚΟΛΙΑΜΗΤΡΑΣ

Εισαγωγή...



Τον 4ο π.Χ. αιώνα ο Ιπποκράτης δίδασκε μέσα από τον πασίγνωστο αφορισμό του ότι: «Φάρμακό σας ας γίνει η τροφή σας και η τροφή σας ας γίνει φάρμακό σας». Μετά από χίλια επτακόσια περίπου χρόνια σιγής αρκετοί σύγχρονοι επιστημονικοί φορείς του πλανήτη μας, ύστερα από σχετικές μελέτες και πειραματισμούς αναγνώρισαν πρόσφατα, ότι ο Κώος ιατροφιλόσοφος είχε δίκιο.

Στο «Περί Διαίτης» έργο του (παρ. 2) ο Ιπποκράτης αναφέρει: «Θεωρώ ότι όποιος πρόκειται να συγγράψει ορθά για την ανθρώπινη διατροφή, πρέπει πρωτίστως να γνωρίζει και να διακρίνει την ανθρώπινη φύση γενικά, να γνωρίζει τα στοιχεία από τα οποία ο άνθρωπος συνετέθη εξ αρχής και να διακρίνει από ποια μέρη ελέγχεται. Αν αγνοεί την αρχική σύνθεση της ζωής, δεν θα καταφέρει να κατανοήσει τι προκαλούν εκείνα τα συστατικά της και αν δεν γνωρίζει ποια κατάσταση επικρατεί στο σώμα, δεν θα κατορθώσει να συστήσει ωφέλιμη διατροφή για τον άνθρωπο....»

Η σχέση της διατροφής με την υγεία είχε γίνει αντιληπτή από την αρχαιότητα.



Η διατροφή είναι έννοια συνυφασμένη με την επιβίωση των ειδών και του ανθρώπινου είδους. Με την εξέλιξή του εξελίχθηκε και ο ρόλος της διατροφής, ακολουθώντας την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης συμπεριφοράς κυρίως στα θέματα των βασικών ανθρώπινων αξιών.

Στην προσπάθεια η ομάδα μας να προσεγγίσει το θέμα και την σημασία του παρακολουθήσαμε την ταινία με τίτλο «ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ»

- Ακολουθούν αποσπάσματα από την ταινία.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Ο πρώτος ορισμός που μπορεί να δοθεί είναι ότι η διατροφή αποτελεί το σύνολο των τροφών που καταναλώνει ο άνθρωπος για να διατηρηθεί στην ζωή.

Οι **ΣΤΑΘΜΟΙ** της επιστήμης της διατροφής στη σύγχρονη εποχή

- αρχίζουν από τα τέλη του 18ου αιώνα με την ανακάλυψη του Lavoisier για τη σχέση μεταξύ διατροφής και ενέργειας,
- τον 19ο αιώνα ανακαλύφθηκαν οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη,
- ενώ μόλις στις αρχές του 20ου αιώνα οι βιταμίνες.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΟΠΟΙΟΥΣ ΕΞΑΡΤΑΤΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Οι ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά εξαρτώνται από παράγοντες όπως το φύλλο, η ηλικία, το βάρος, το ύψος, η σύνθεση σώματος, η φυσική δραστηριότητα καθώς και από ειδικές καταστάσεις όπως εγκυμοσύνη και θηλασμός.
- **Κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες:** Η Διατροφή εξαρτάται από πολλούς παράγοντες οι οποίοι την διαφοροποιούν από λαό σε λαό και από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ένας βασικός παράγοντας είναι η γεωγραφική θέση της χώρας. Χώρες οι οποίες βρίσκονται κοντά σε θάλασσες και λίμνες έχουν σαν βάση της διατροφής τους το ψάρι ενώ χώρες απομακρυσμένες έχουν σαν βάση το κρέας.
- **Πολιτιστικοί παράγοντες.** Οι διατροφικές συνήθειες καθορίζονται από την θρησκεία και τις παραδόσεις κάθε λαού. Οι Χριστιανοί συνηθίζουν να μην καταναλώνουν τροφές που προέρχονται από τα ζωικά προϊόντα πριν από τις βασικές γιορτές τους, οι Ινδοί δεν τρώνε μοσχαρίσιο κρέας γιατί οι αγελάδες είναι ιερές, οι Εβραίοι και οι Μουσουλμάνοι δεν τρώνε χοιρινό κτλ.
- **Η «Διατροφή» σαν μέσο έκφρασης συναισθημάτων:** .Απλές καθημερινές συνήθειες απέδειξαν ότι το φαγητό μπορούσε να λειτουργήσει σαν μέσο έκφρασης αγάπης όπως για παράδειγμα όταν η μητέρα φτιάχνει ένα φαγητό για την οικογένεια της. Ακόμη αποδείχθηκε ότι το φαγητό λειτουργεί σαν μέσο επικοινωνίας μεταξύ ανθρώπων, η δε παρασκευή του φαγητού προσφέρει ικανοποίηση του αισθήματος δημιουργίας

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΈΩΣ ΣΗΜΕΡΑ



- Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.
- Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, ζεΐα και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα

- Οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών. Βασική επιδίωξη ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού και γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέτρεφε κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά).





- Εδώ και αρκετές δεκαετίες γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Διατροφή και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες διατροφικές συνήθειες. Το 1994 ο *Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας*, η *Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard*, και ο *Οργανισμός Υγείας Oldways* παρουσίασαν την λεγόμενη *Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας*, αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.
- Η πλειοψηφία των ιατρικών και διαιτολογικών ερευνών που έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα φέρουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής.

ΟΡΙΣΜΟΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή ορίστηκε με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.



Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή

ΜΗΝΙΑΙΑ

4 μικρομερίδες

κόκκινο κρέας

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

3 μικρομερίδες

γλυκά

3 μικρομερίδες

αυγά

3 μικρομερίδες

πατάτες

3-4 μικρομερίδες

ελιές, όσπρια,
ξηροί καρποί

4 μικρομερίδες

πoultry

5-8 μικρομερίδες

ψάρια

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

2 μικρομερίδες

γαλακτοκομικά προϊόντα

ελαιόλαδο

ως κύριο πηκτήζοντα λίπος

3 μικρομερίδες

φρούτα

λαχανικά

(μη ξεχνάτε να χόρται!

6 μικρομερίδες

8 μικρομερίδες

αβρά επεξεργασμένα δημητριακά και προϊόντα τους
(φύκι ελασής άλατος, ζυμαρικά ελασής άλατος, μη απορριωμένο ρύζι, κ.ά.)

Εκτός από την καλή διατροφή χρειαζόμαστε και την άσκηση.....

Τα πλεονεκτήματα της καλής φυσικής κατάστασης του οργανισμού συνοψίζονται στα ακόλουθα:

- Η καρδιά γίνεται πιο δυνατή και λειτουργεί πιο αποτελεσματικά.
- Μπορεί να χάσετε βάρος εφόσον συνδυάσετε άσκηση και υγιεινή διατροφή.
- Αισθάνεστε καλύτερα με τον εαυτό σας.
- Είστε λιγότερο αγχώδεις ή καταπιεσμένοι και αισθάνεστε περισσότερο θετικοί.
- Εάν αντιμετωπίζεται κάποιο συγκεκριμένο πρόβλημα υγείας, όπως διαβήτη, χοληστερίνη, πίεση κ.α. Θα δείτε θετικά αποτελέσματα.



ΕΡΕΥΝΕΣ - ΜΕΛΕΤΕΣ

Έρευνες των τελευταίων ετών έδειξαν ότι η **παραδοσιακή δίαιτα των λαών της Μεσογείου και ιδιαίτερα η Ελληνική είναι μία από τις πιο ωφέλιμες δίαιτες**. Σε αυτό οφείλεται και ο υψηλός μέσος όρος επιβίωσης που είχαν στο παρελθόν οι Έλληνες και που σε κάποιο βαθμό εξακολουθούν να έχουν σε σχέση με άλλους Ευρωπαϊκούς λαούς, συγκεκριμένα 77 έτη για τους άνδρες και 82 για τις γυναίκες. Κατά τα τελευταία έτη, η χώρα μας έχει χάσει τα σκήπτρα λόγω κυρίως αλλαγής του τρόπου διατροφής (υιοθέτηση δυτικών προτύπων).



Και οι έρευνες συνεχίζονται...

- **Ιταλοί επιστήμονες** ανακάλυψαν ότι κάτοικοι ορεινών περιοχών της Σικελίας οι οποίοι ζούσαν τουλάχιστον μέχρι τα 100 τους, ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και προϊόντα ολικής άλεσης και φτωχή σε κόκκινο κρέας και επεξεργασμένους υδατάνθρακες.

«Προκειμένου κάποιος να καταφέρει να φτάσει τα βαθιά γεράματα, καλό θα είναι να ακολουθήσει μια διατροφή φτωχή σε κορεσμένα λίπη και πλούσια σε φρούτα και λαχανικά» καταλήγουν οι ερευνητές μέσα από δημοσίευσή τους στο επιστημονικό έντυπο.

- Πρόσφατα αποτελέσματα από την **ισπανική μελέτη PREDIMED**, εξηγούν την αποτελεσματικότητα της κατανάλωσης Μεσογειακής διατροφής για την πρόληψη του διαβήτη τύπου 2 σε άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων. Συγκεκριμένα, 418 μη-διαβητικοί εθελοντές, ηλικίας 55 έως 80 ετών, με περισσότερους από 2 παράγοντες κινδύνου για καρδιοαγγειακές παθήσεις, χωρίστηκαν σε 3 ομάδες και παρακολούθηθηκαν για περίπου 4 χρόνια.

Μετά από περίπου 4 χρόνια παρακολούθησης (follow up) διαπιστώθηκε ότι όσο πιο πιστή ήταν η τήρηση της Μεσογειακής διατροφής τόσο μικρότερα ήταν τα κρούσματα διαβήτη τύπου 2 **Η μελέτη αυτή που δημοσιεύεται στην επιστημονική επιθεώρηση Diabetes Care**

Οι διατροφικές συνήθειες των νέων ΑΜΕΣΟΣ κίνδυνος για την υγεία τους...



Οι συνήθειες διατροφής που διαμορφώνονται κατά την παιδική ηλικία, ακολουθούν το άτομο σε όλη του την ζωή. Είναι δεδομένο ότι ο ρυθμός της ζωής που ζούμε επιφέρει αλλαγές και στα πατροπαράδοτα οικογενειακά γεύματα που την θέση τους παίρνουν διάφορα προϊόντα **φάστ-φούντ**.

Η **αλόγιστη λοιπόν χρήση γλυκών, σνάκ, αναψυκτικών, πρόχειρων γευμάτων**, φορτώνουν ένα παιδί με πολλές άδειες θερμίδες το στερούν από τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες όπως βιταμίνες και μέταλλα, ενώ παράλληλα συνηθίζει σε λανθασμένες γευστικές προτιμήσεις.

www.kaxa.gr

Τρεις φρούτο πεινάς,
τρεις γιαούρτι πεινάς.
συνεχίζεις με φρυγανιές πεινάς.
Αφού στο τέλος θα παραγγείλω
πιτόγυρα

...
τι τις θέλω τις περιττές
θερμίδες:::



Κακές διατροφικές συνήθειες=νοσήματα και παθολογικές διαταραχές...

Συνοπτικά αναφέρουμε (κάποια από αυτά μακροπρόθεσμα.)

- Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος
- Αύξηση των τριγλυκεριδίων
- Υπεργλυκαιμία και διαβήτης
- Υπερουριχαιμία
- Υπερομοκυστεϊναιμία
- Μεταβολικό σύνδρομο
- Δυσκοιλιότητα
- Αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών
- Υπέρταση
- Οστεοπόρωση
- Διατροφική τριχόπτωση
- Παχυσαρκία
- Στεφανιαία καρδιακή νόσος
- Καρκίνος



JUNK FOOD: ΜΙΑ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ



Νέοι και υγιείς, πρόωρα γερασμένοι. Αιτία οι γλυκοτοξίνες που παράγονται με τη συχνή κατανάλωση πρόχειρου φαγητού, σνακ, γλυκών ανθρακούχων ποτών και με το κάπνισμα. Το πρόχειρο και το προπαρασκευασμένο φαγητό καταστρέφει την υγεία μας αργά και αθόρυβα. Γεμίζει το αίμα και τους ιστούς μας με ουσίες που προκαλούν πρόωρη γήρανση, αρτηριοσκλήρυνση, νεφροπάθειες, αρθρίτιδες, Αλτσχάιμερ, ακόμη και καρκίνο.

«Ένας νέος που τρώει φαστ φουντ, τσιπς και γλυκά, πίνει ανθρακούχα ποτά και επιπλέον καπνίζει, έχει τις αρτηρίες ενός διαβητικού, αρτηρίες πρόωρα γερασμένες», μας λέει η κ. Εύη Διαμάντη-Κανδαράκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παθολογίας και Ενδοκρινολογίας στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. «Η ηλικία μας σχετίζεται με την ηλικία των αγγείων μας. Όσο τα αγγεία μας είναι νέα και τροφοδοτούν τους ιστούς επαρκώς με αίμα, οι ιστοί διατηρούνται υγιείς».



Μεταλλαγμένα... Ο ΕΧΘΡΟΣ ΚΡΥΒΕΤΑΙ ΚΑΛΑ.... Τι είναι όμως τα μεταλλαγμένα :

Μεταλλαγμένα ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί είναι οι οργανισμοί εκείνοι οι οποίοι δημιουργήθηκαν τεχνητά από τους επιστήμονες με την αφαίρεση ή την προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη.

Παράδειγμα: Οι επιστήμονες μπορούν να πάρουν γονίδια από τα ζώα και να τα μεταφέρουν στα φυτά ή ακόμη γονίδια από μικρόβια και να τα προσθέσουν στο καλαμπόκι. Έτσι ο νέος οργανισμός που θα προέλθει με αυτόν τον τρόπο θα είναι ένας τροποποιημένος οργανισμός που δε θα γινόταν ποτέ με φυσικό τρόπο.

Οι επιδράσεις των μεταλλαγμένων για την υγεία των ανθρώπων: είναι η πρόκληση αλλεργιών, αύξηση της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά

ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ VIDEO : από την εκπομπή του Δημοσιογράφου Μπαξεβάνη (το κουτί της Πανδώρας) με θέμα: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟ ΕΓΚΛΗΜΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ...



ΠΡΟΣΟΧΗ!!! ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΜΑΣ

ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΑ	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ	ΥΠΟΠΤΑ	ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
E131	E103	E102	E104	E388
E142	E105	E110	E123	E339
E210	E111	E120	E141	E340
E211	E121	E123	E150	E341
E212	E125	E124	E151	E407
E213	E126	E127	E153	E450
E123	E130		E171	E461
E215	E152		E173	E462
E217	E181		E180	E463
E239			E240	E465
			E241	E466
			E477	

Διευκρινήσεις για τον πίνακα...

Στις συσκευασίες των τροφίμων είναι σημαντικό να γνωρίσουμε τις κωδικοποιήσεις που αναφέρονται στα συστατικά τους. Η παραπάνω λίστα παρουσιάζει τις σημάνσεις διαφόρων ουσιών που δεν θα πρέπει να αγνοείτε όταν αγοράζετε κάποιο προϊόν.

ΕΠΙΣΗΣ, προς γνώση όλων των καταναλωτών, επιγραμματικά αναφέρονται οι αριθμητικές αναλύσεις του Ε

- ΧΡΩΣΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΑΠΟ 100 ΕΩΣ 199
- ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΑ ΑΠΟ 200 ΕΩΣ 299
- ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΑΠΟ 300 ΕΩΣ 399
- ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΑΠΟ 400 ΕΩΣ 499

ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ ΕΙΝΑΙ ΤΑ LIGHT...ΠΡΟΪΟΝΤΑ.



Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μία στροφή των καταναλωτών στα προϊόντα τύπου light. Οι εταιρίες τροφίμων παράλληλα δημιουργούν συνεχώς νέες «ελαφριές» γεύσεις απενοχοποιώντας το αγοραστικό κοινό από το άγχος ...της απειλούμενης παχυσαρκίας.

Σύμφωνα με το κώδικα τροφίμων και ποτών ένα προϊόν ονομάζεται light, εφόσον οι θερμίδες που περιέχει είναι μειωμένες κατά 30% από το αντίστοιχο πρότυπο προϊόν

Η μείωση αυτή δεν έχει να κάνει με μείωση πρωτεΐνης.

Υπάρχουν δύο μεγάλες κατηγορίες προϊόντων light.

- Αυτά που είναι light ως προς τη ζάχαρη, η οποία αντικαθίσταται από άλλες ουσίες όπως η ασπαρτάμη και αυτά που είναι light ως προς το λίπος.
- Αυτό που θα πρέπει να γνωρίζουμε είναι ότι τα προϊόντα αυτά δεν αδυνατίζουν από μόνα τους ...

ΣΥΧΝΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΝΕΩΝ

- **ΒΟΥΛΙΜΙΑ** (Διαταραχή στην πρόσληψη τροφής. Το άτομο καταναλώνει μεγάλη ποσότητα φαγητού σε σύντομο χρονικό διάστημα, την οποία προσπαθεί στην συνέχεια να την αποβάλει είτε χρησιμοποιώντας καθαρτικά είτε προκαλώντας εμετό.)
- **ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ** (Το άτομο που πάσχει από αυτή τη διαταραχή, αρνείται να διατηρήσει ένα υγιές φυσιολογικό βάρος και διακατέχεται από ένα φόβο για την απόκτηση βάρους. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και συχνά στις κοπέλες.)
- **ΜΕΘΥΣΜΕΝΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ** Πολλοί νέοι, σύμφωνα με τους ειδικούς, επιλέγουν να μην τρώνε σχεδόν καθόλου όλη την ημέρα, έτσι ώστε όταν αποφασίσουν το βράδυ να βγουν, να μπορούν να μεθύσουν χωρίς να ανησυχούν για τις θερμίδες από το ποτό. Το φαινόμενο έχει παρατηρηθεί και στη χώρα μας και είναι γνωστό με τον όρο *drunkorexia*
- **ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ** (η υπερβολική αποθήκευση λίπους. Σύμφωνα με το Δείκτη Μάζας Σώματος, ως παχύσαρκα χαρακτηρίζονται τα άτομα με $\Delta\text{Μ}\Sigma > 30$)



ΔΙΕΘΝΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Η ψυχογενής ανορεξία και η βουλιμία είναι κυρίως πρόβλημα, που αφορά στις γυναίκες καθότι είναι 8-9 φορές συχνότερες σε αυτές από ό,τι στους άνδρες. Τα τελευταία χρόνια όμως, η διαφορά αυτή φαίνεται να μικραίνει. Ενώ στις ΗΠΑ η ψυχογενής ανορεξία αποτελεί την 3η συχνότερη νόσο στις έφηβες.
- Τα κορίτσια που κάνουν συχνά δίαιτα είναι 12 φορές πιο επιρρεπή σε επεισόδια υπερφαγίας από τα κορίτσια που δεν κάνουν δίαιτα (Neumark-Sztainer, 2005). Τα κορίτσια 1ης - 3ης γυμνασίου θα ήθελαν να είναι πιο λεπτά σε ποσοστό 42% (Collins, 1991). Το 81% των παιδιών ηλικίας 10 ετών φοβάται μήπως παχύνει (Mellin et al., 1991)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Από τη δεκαετία του 1960 και εξής, σημειώθηκαν στην Ελλάδα ταχύτερες μεταβολές, οι οποίες άλλαξαν ριζικά την εικόνα των διατροφικών αλλαγών στη χώρα. Η μέση κατά κεφαλή κατανάλωση θερμίδων σημείωσε σταθερή και συνεχή άνοδο και από 2.912 θερμίδες την περίοδο 1961-3 έφθασε μέχρι το 2003 τις 3.666 θερμίδες, παρουσιάζοντας αύξηση κατά 25,9%. Ενώ στις αρχές της δεκαετίας του 1960 η μέση κατανάλωση θερμίδων ήταν στην Ελλάδα η χαμηλότερη της Δυτικής Ευρώπης, μέσα σε 4 δεκαετίες έφτασε να συγκαταλέγεται ανάμεσα στις υψηλότερες!



Η δική μας έρευνα

(στα άτομα της ομάδας μας)

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

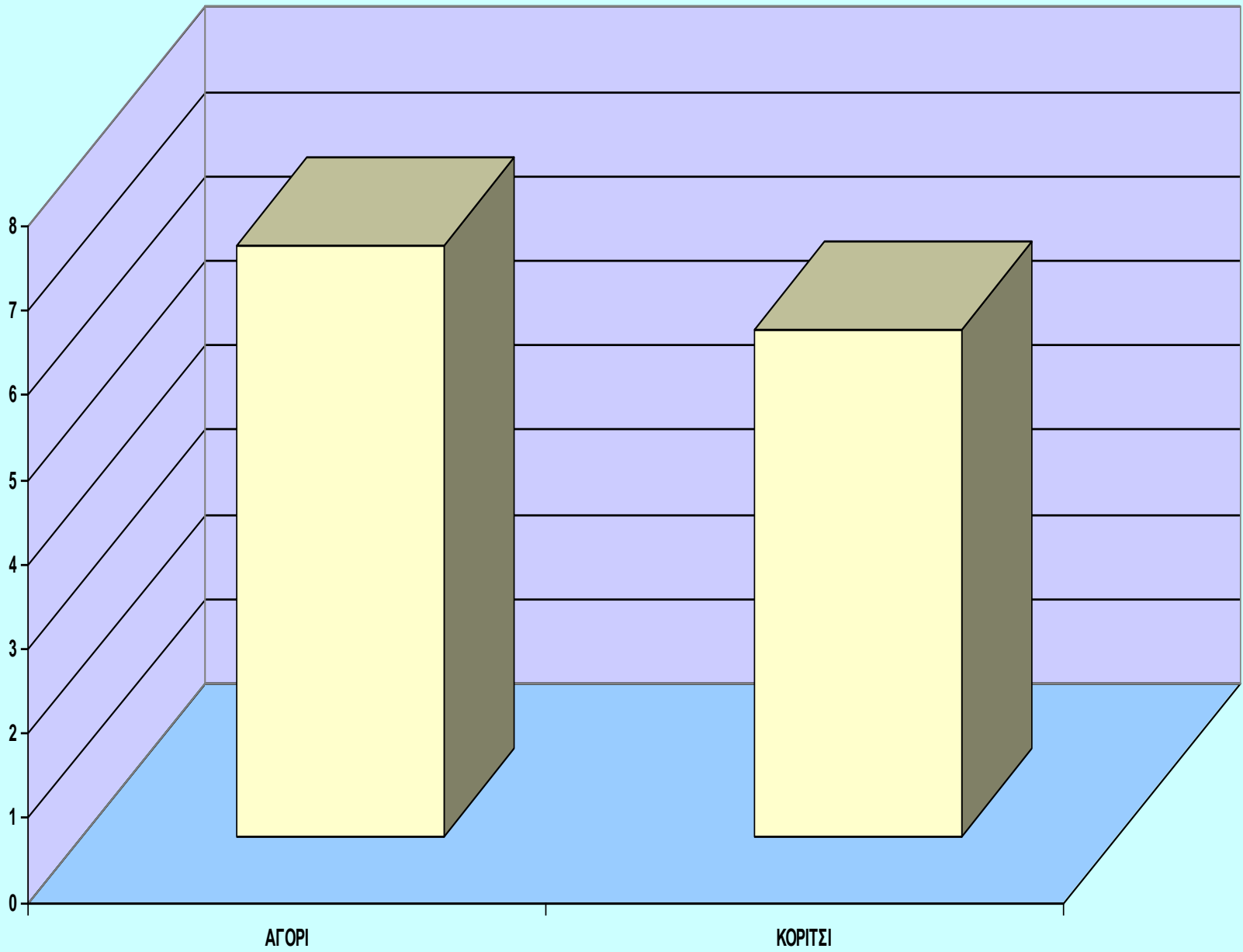
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

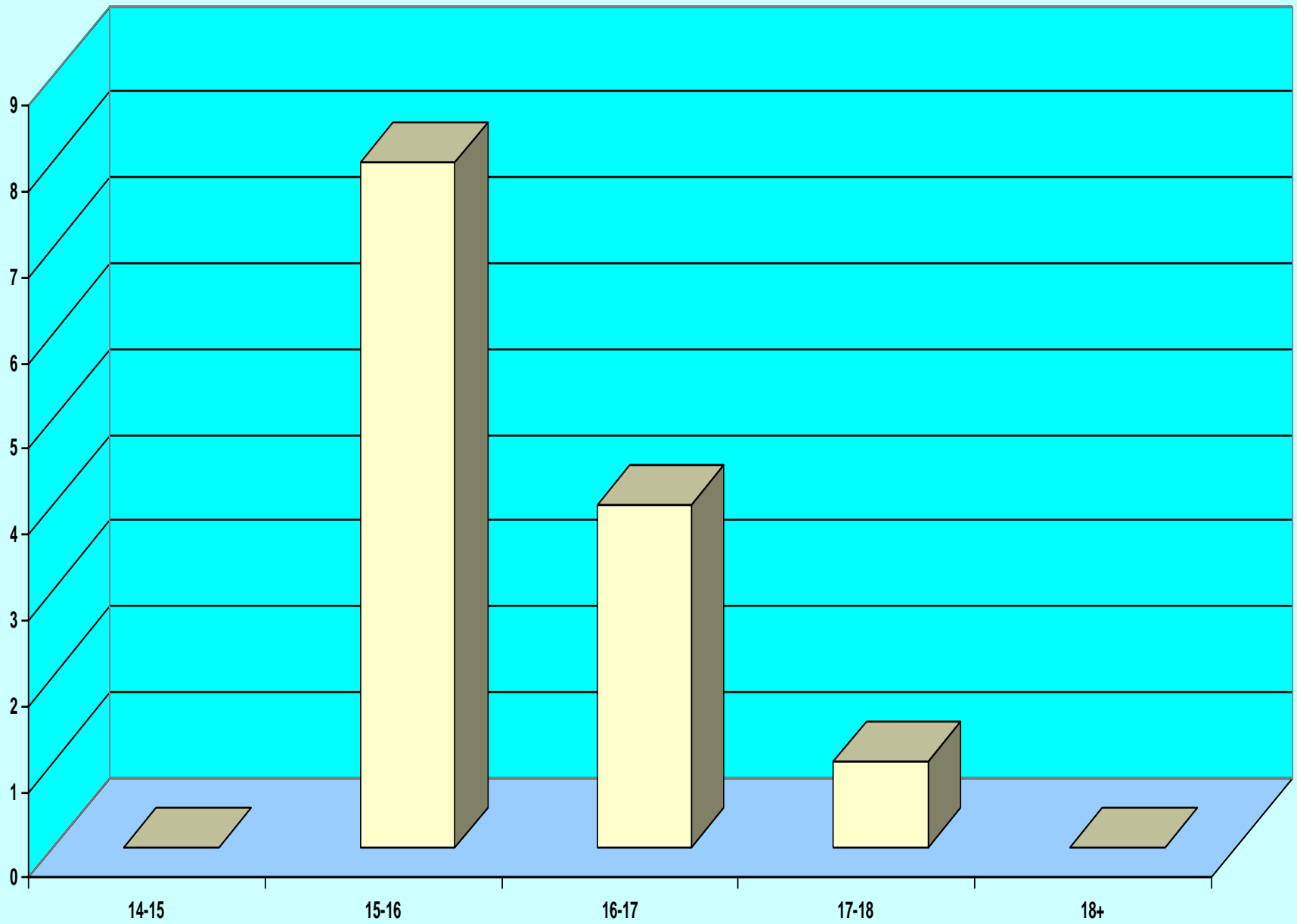
ΣΤΡΕΣ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

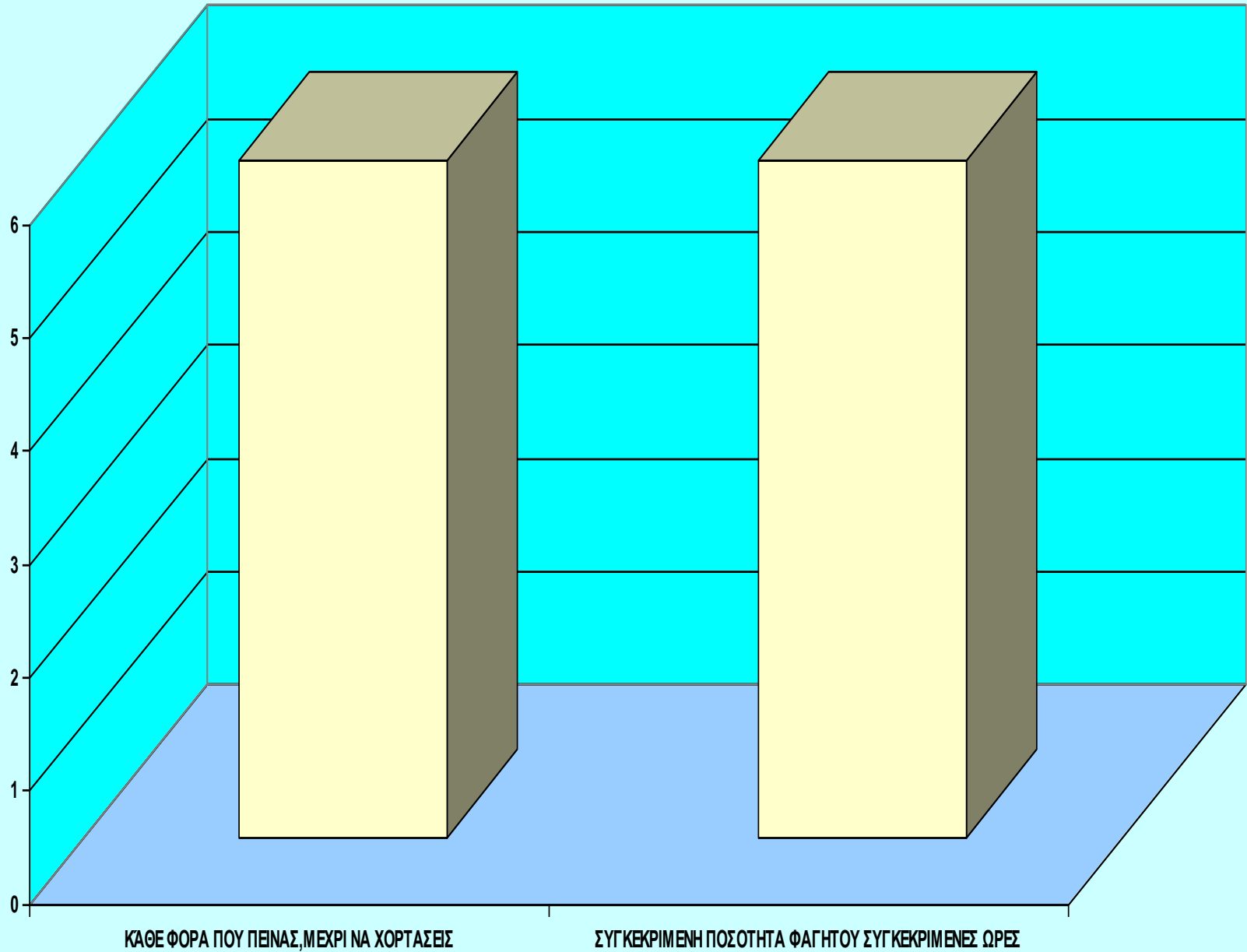
1. ΦΥΛΟ



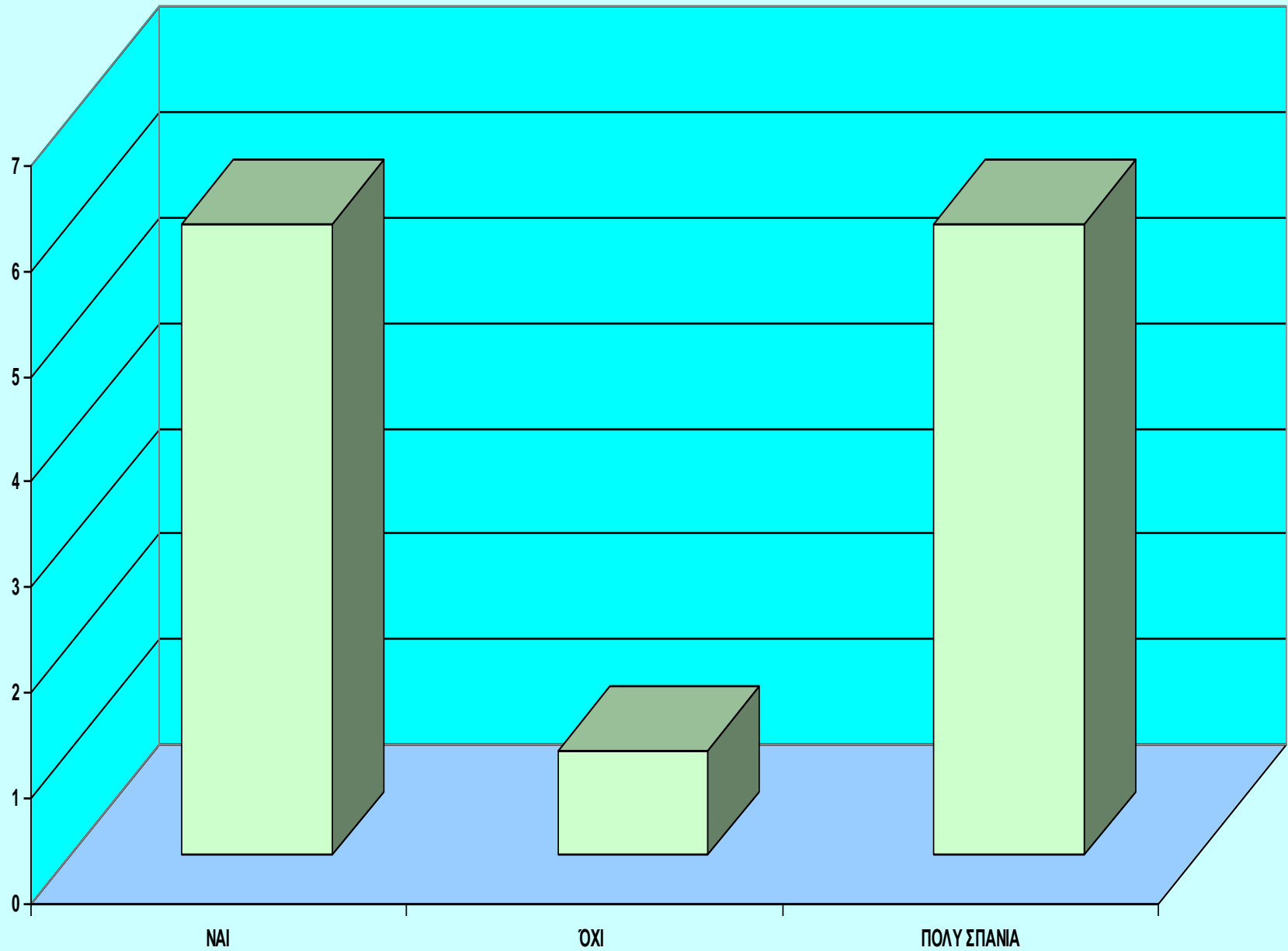
2.ΗΛΙΚΙΑ



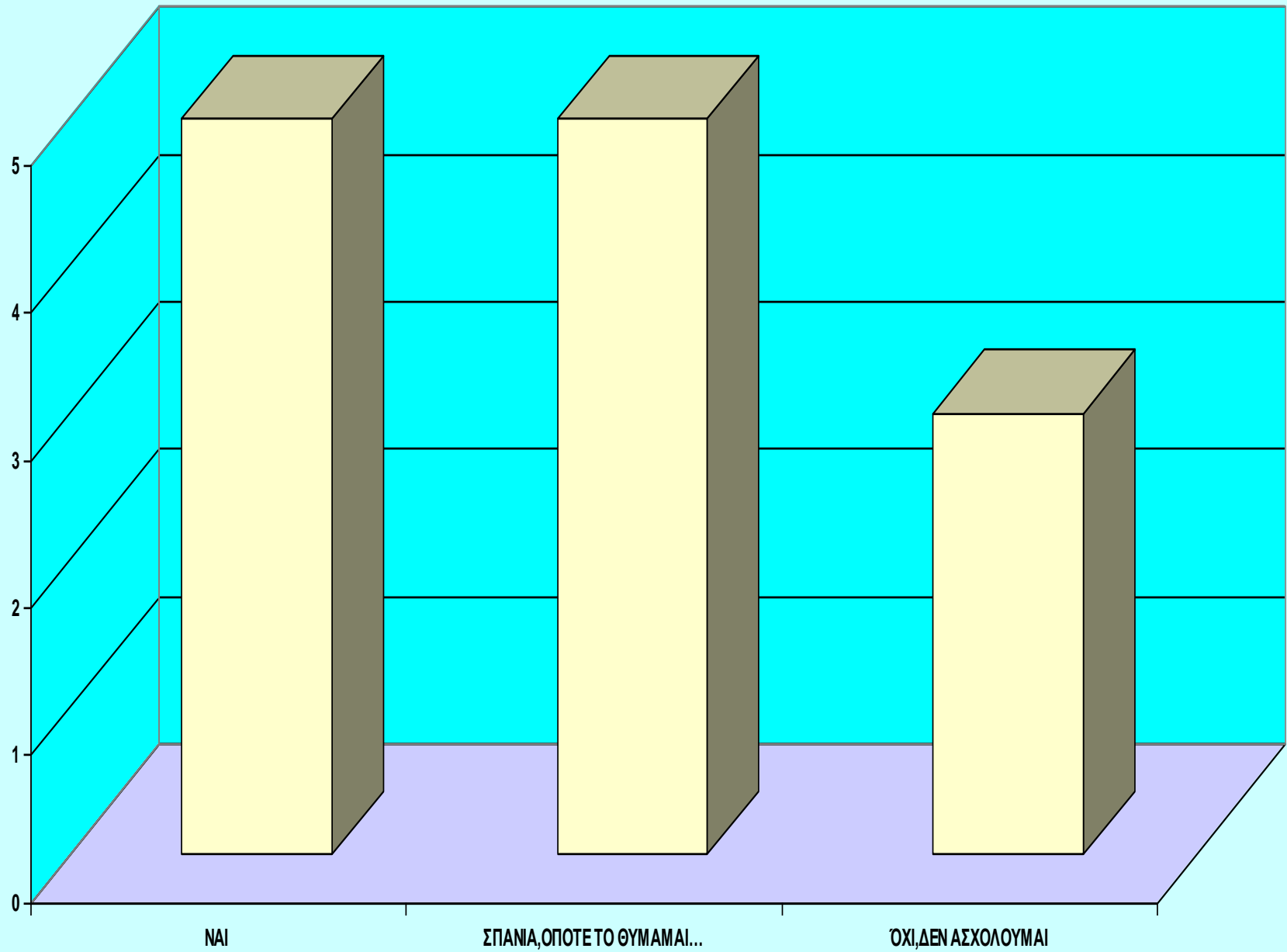
3.ΤΡΩΣ...



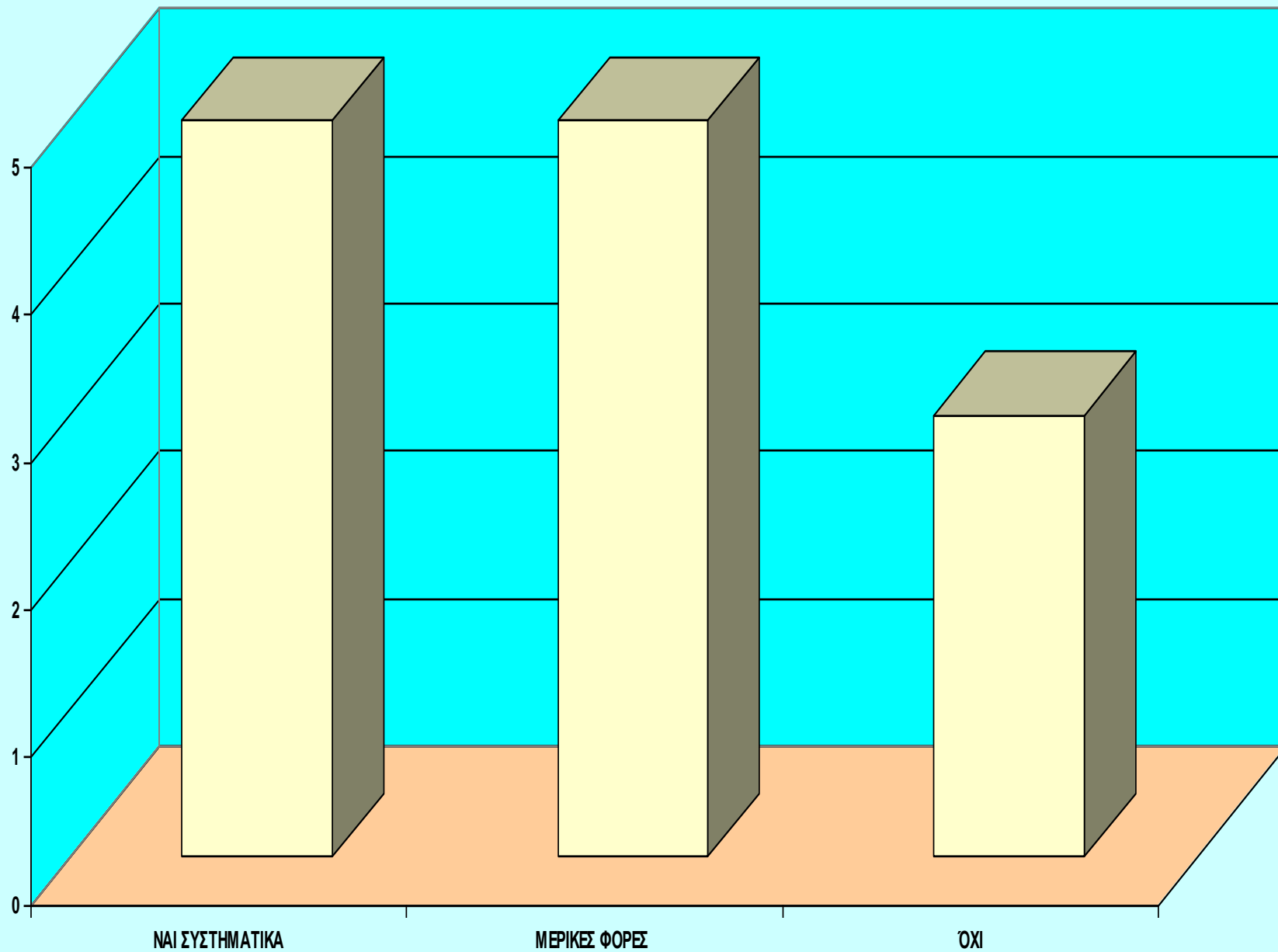
4. ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ <<ΤΣΙΜΠΟΛΟΓΑΣ>> ΜΙΚΡΟΓΕΥΜΑΤΑ;



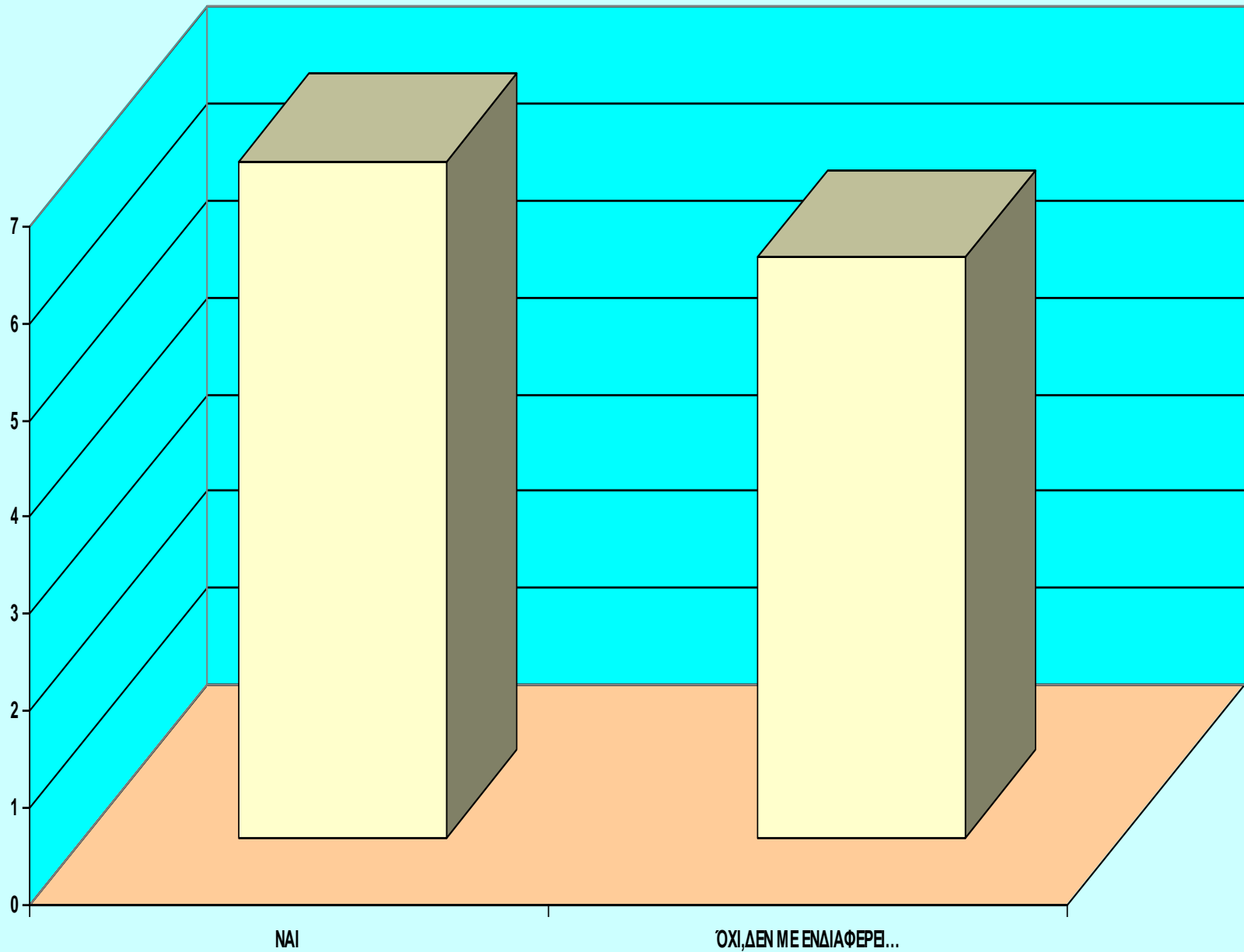
5.ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΟΥ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ;



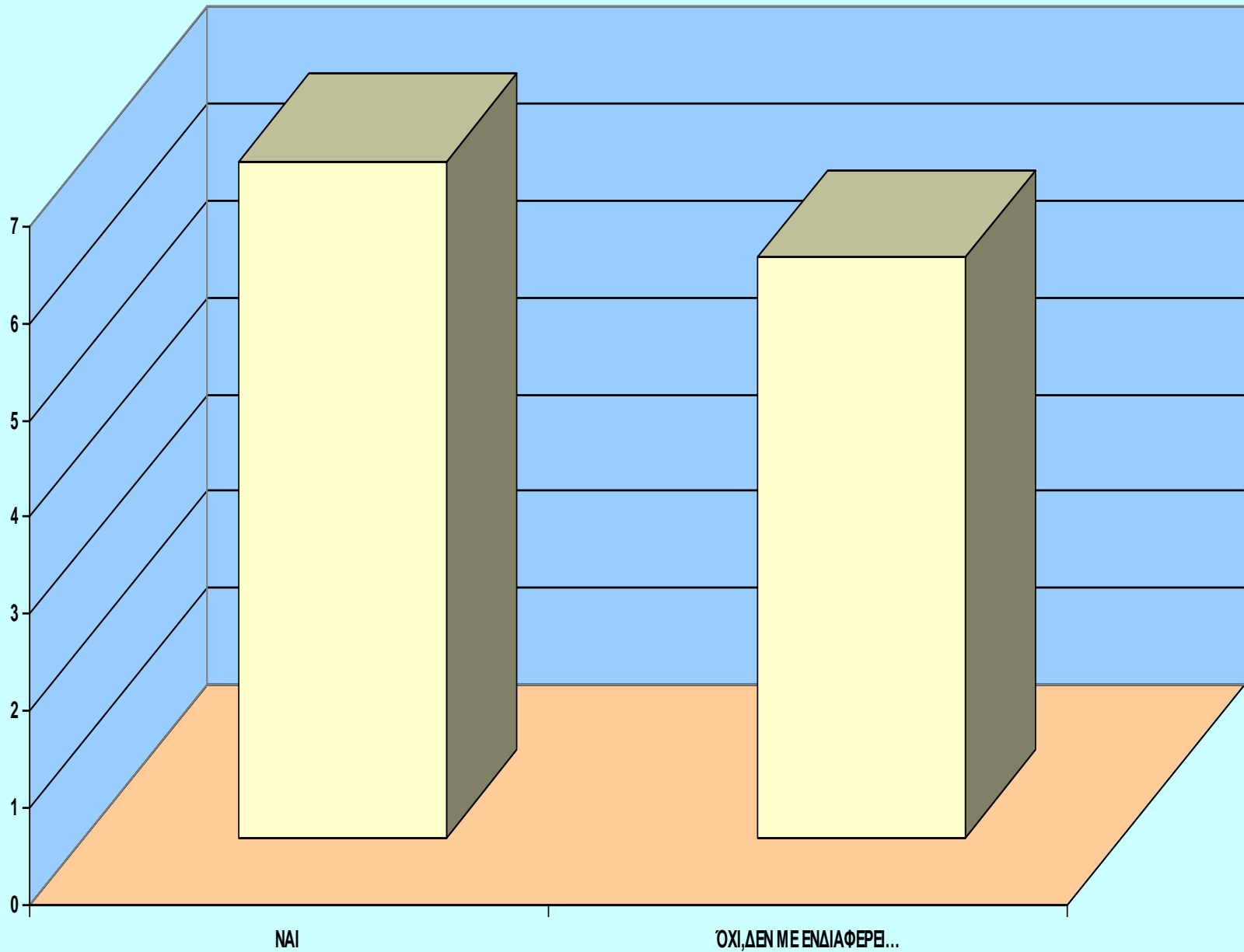
6. ΚΑΝΕΙΣ ΚΑΠΟΙΟ ΑΘΛΗΜΑ;



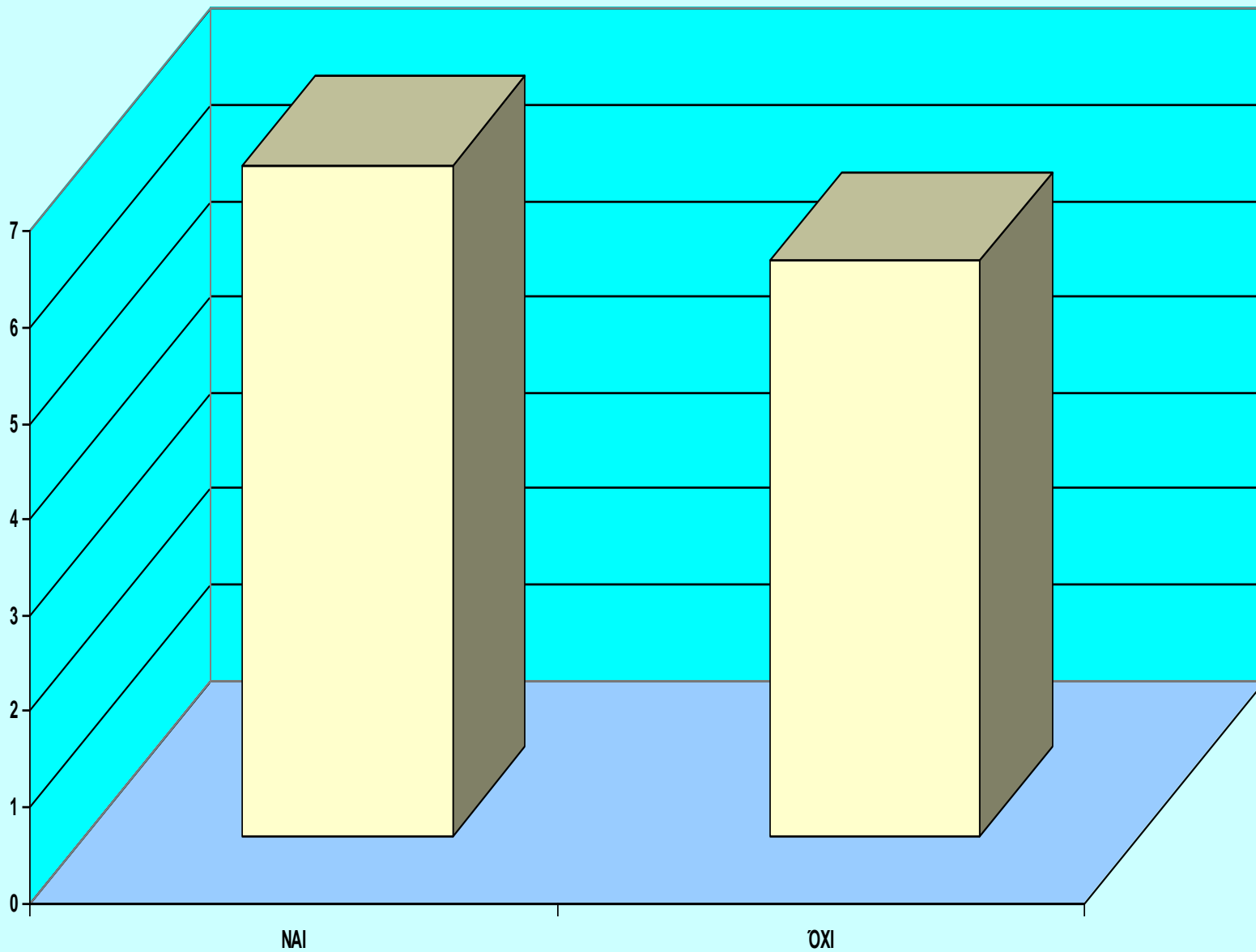
8.ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΙ ΕΙΔΟΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ;



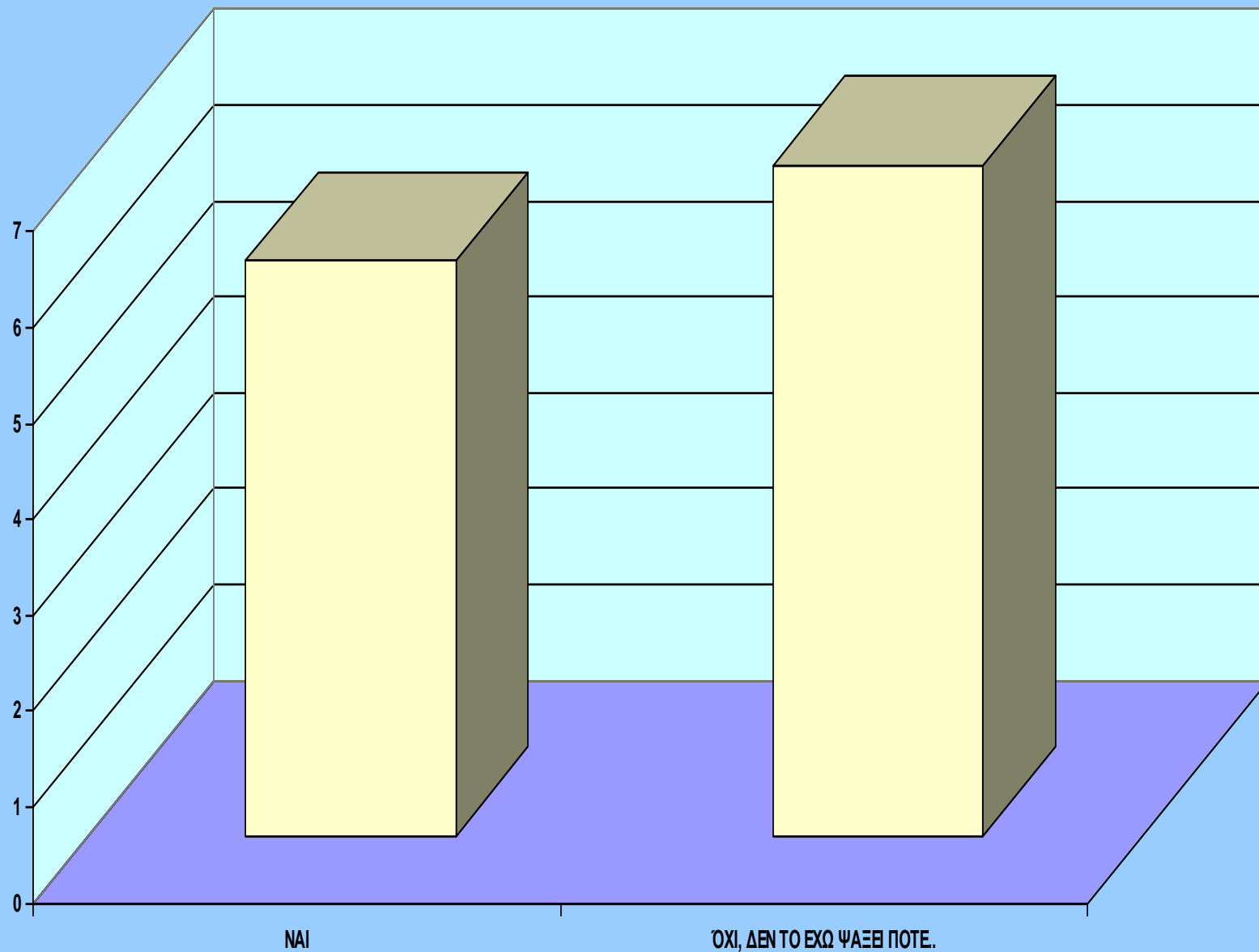
8. ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΤΙ ΕΙΔΟΣ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙΣ;



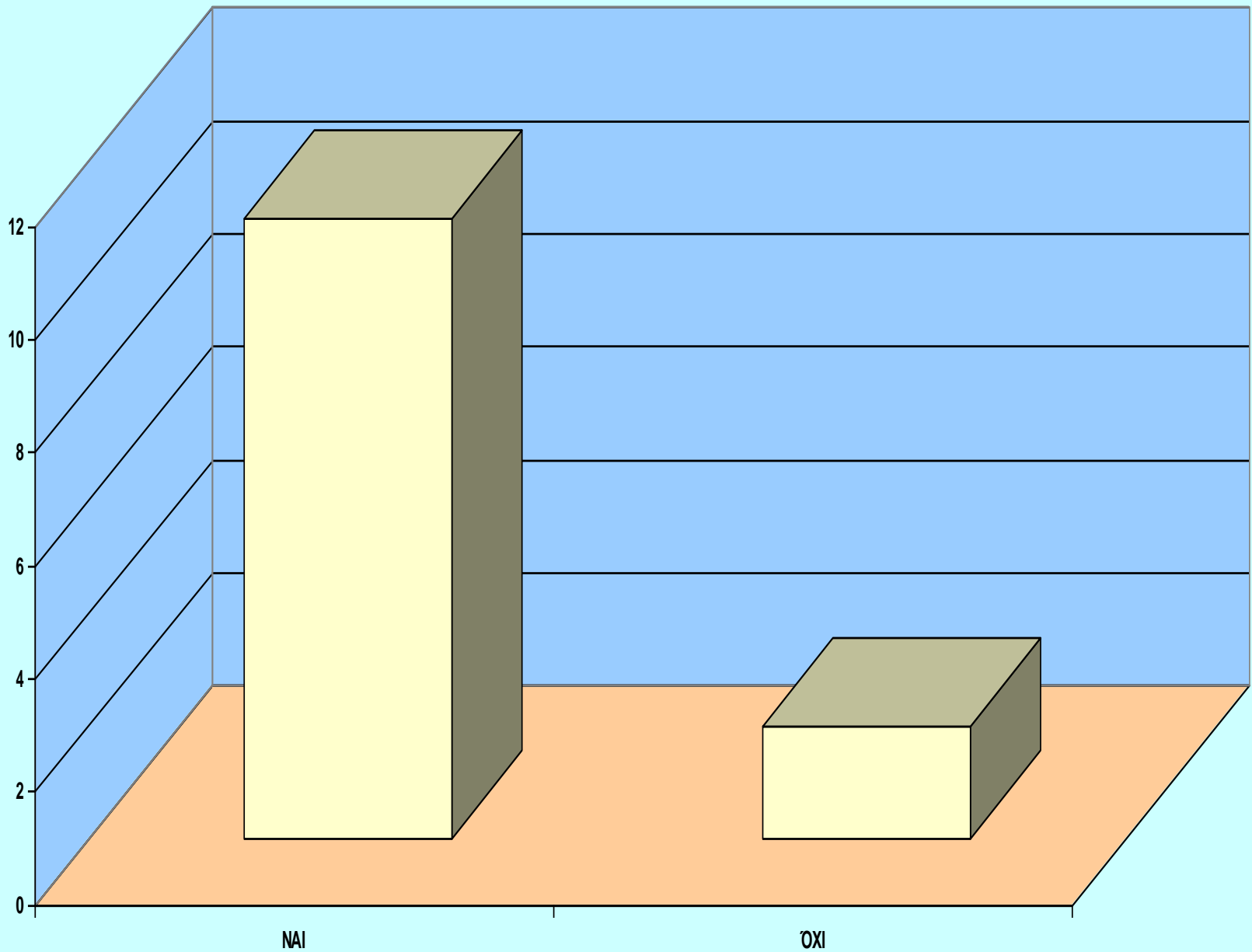
9. ΑΝ ΝΑΙ, ΦΡΟΝΤΙΖΕΙΣ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ ΝΑ ΠΑΙΡΝΕΙΣ ΤΑ ΑΝΑΛΟΓΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΣΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ;



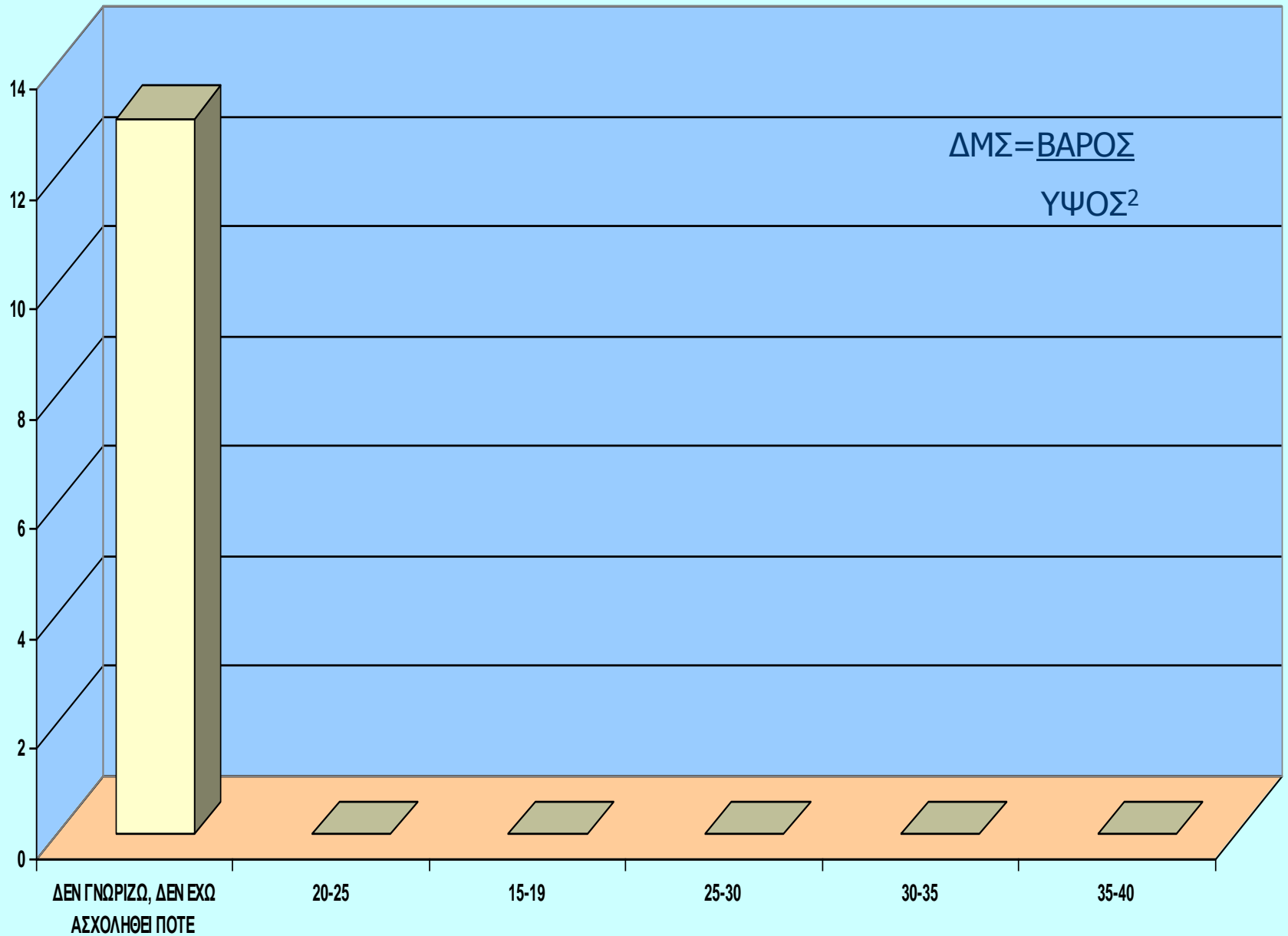
10. ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΠΟΣΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑ ΛΙΠΑΡΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΕΙΣ ΕΣΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ, ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΣΟΥ;



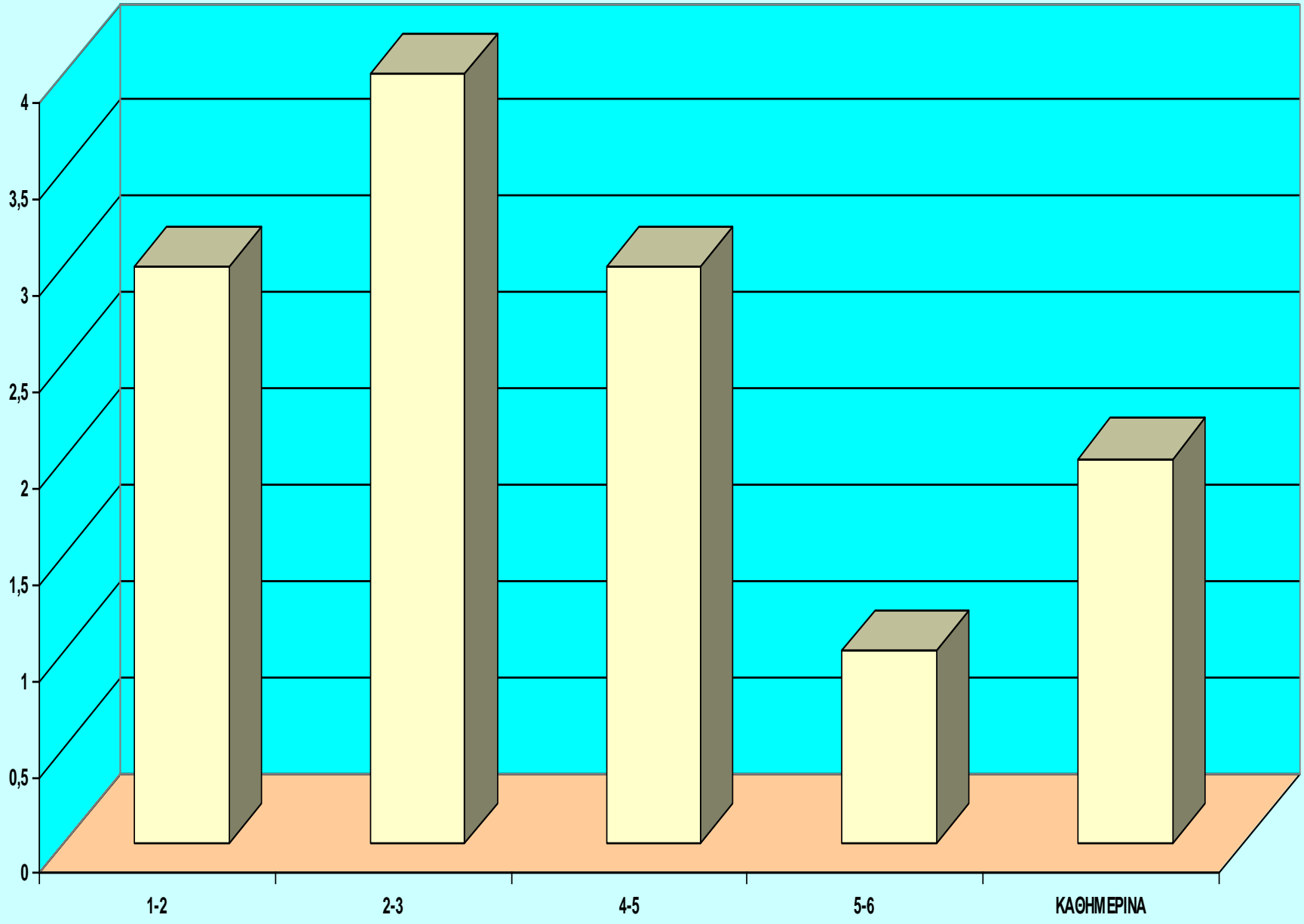
11. ΠΙΣΤΕΥΕΙΣ ΠΩΣ ΕΊΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΕΛΕΓΧΕΙΣ ΚΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΙΣ ΤΗ ΤΡΩΣ;



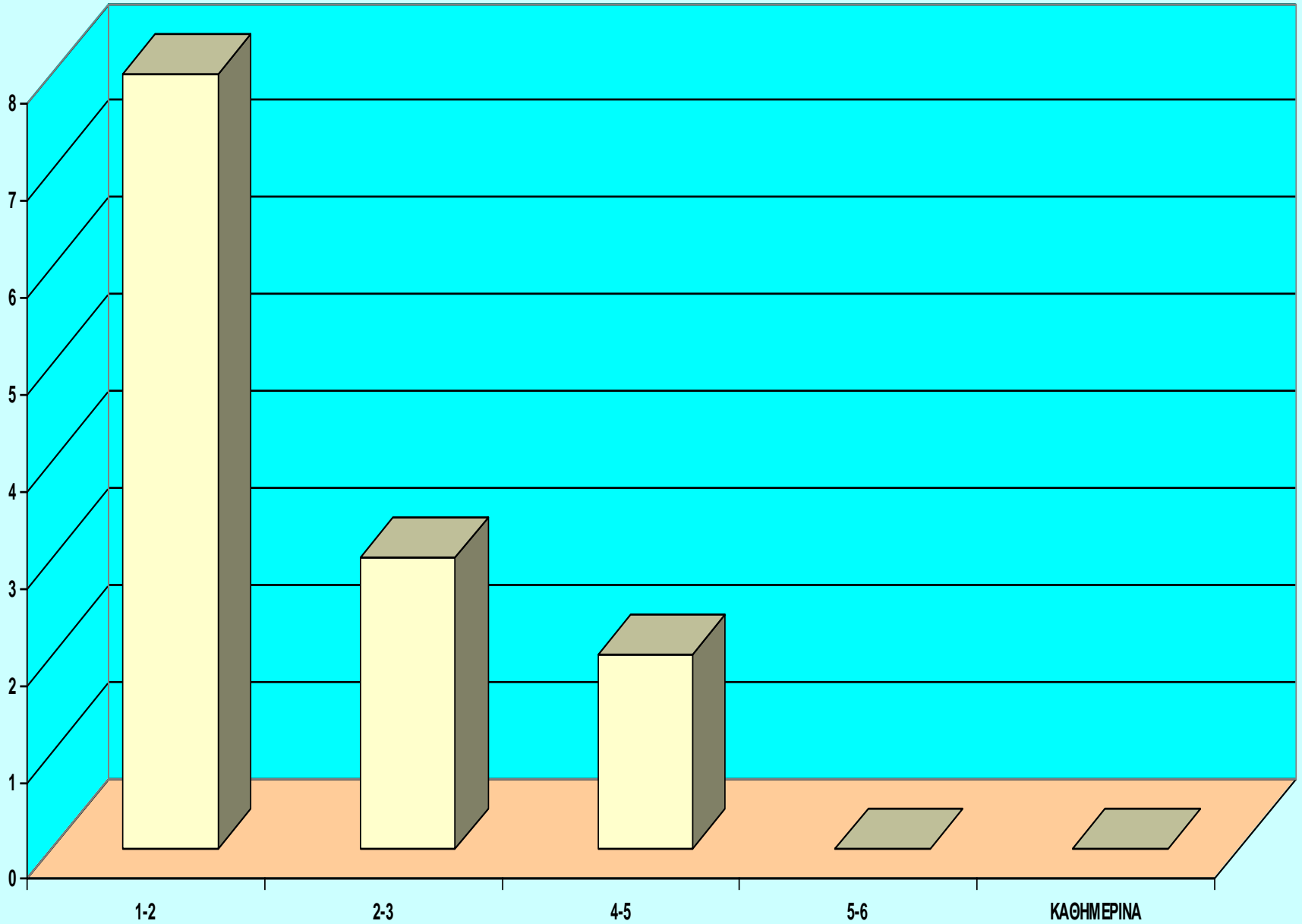
12. ΣΕ ΠΟΙΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΑΝΗΚΕΙ Ο Δ.Μ.Σ (ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ) ΣΟΥ :



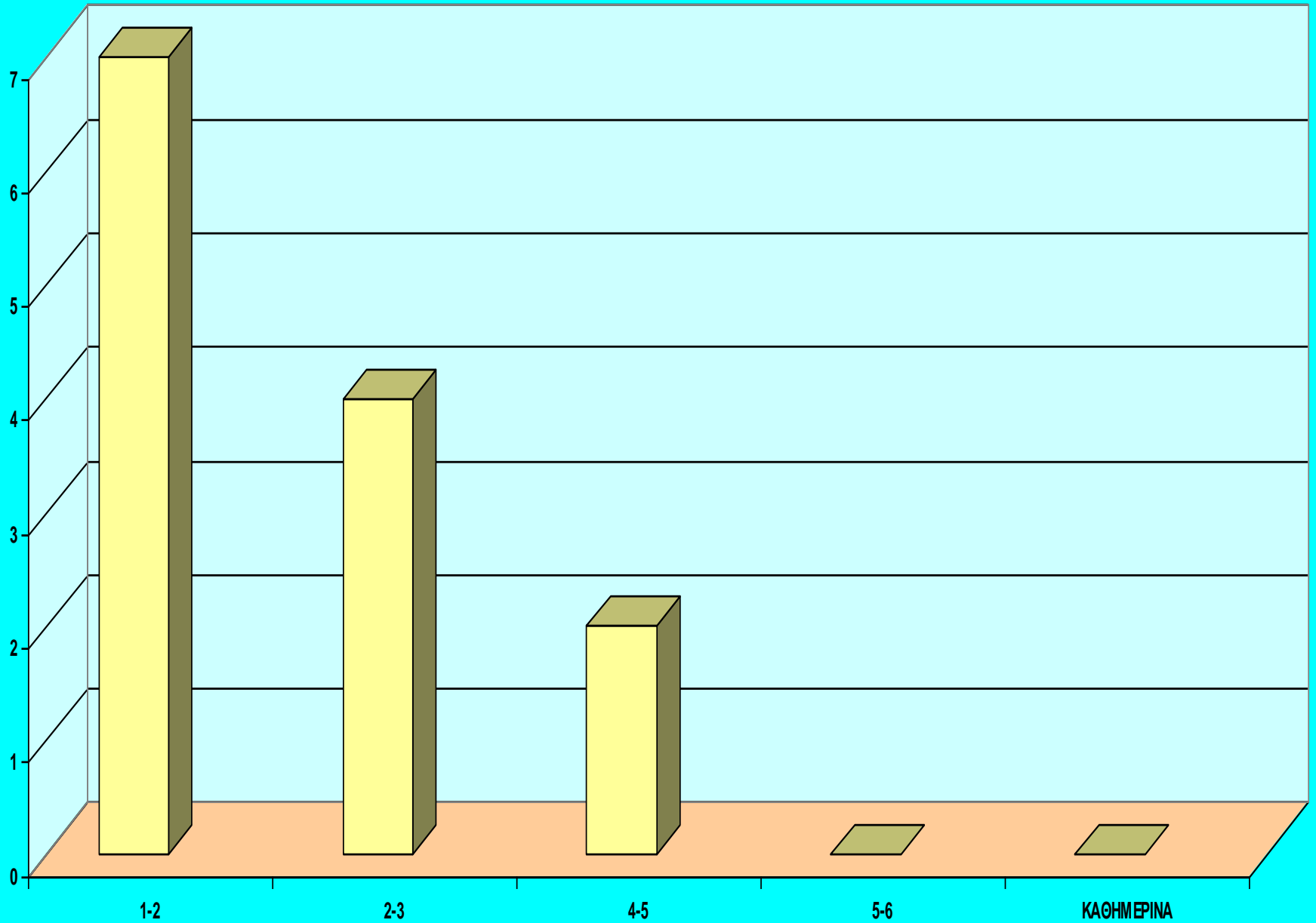
13. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΚΡΕΑΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;



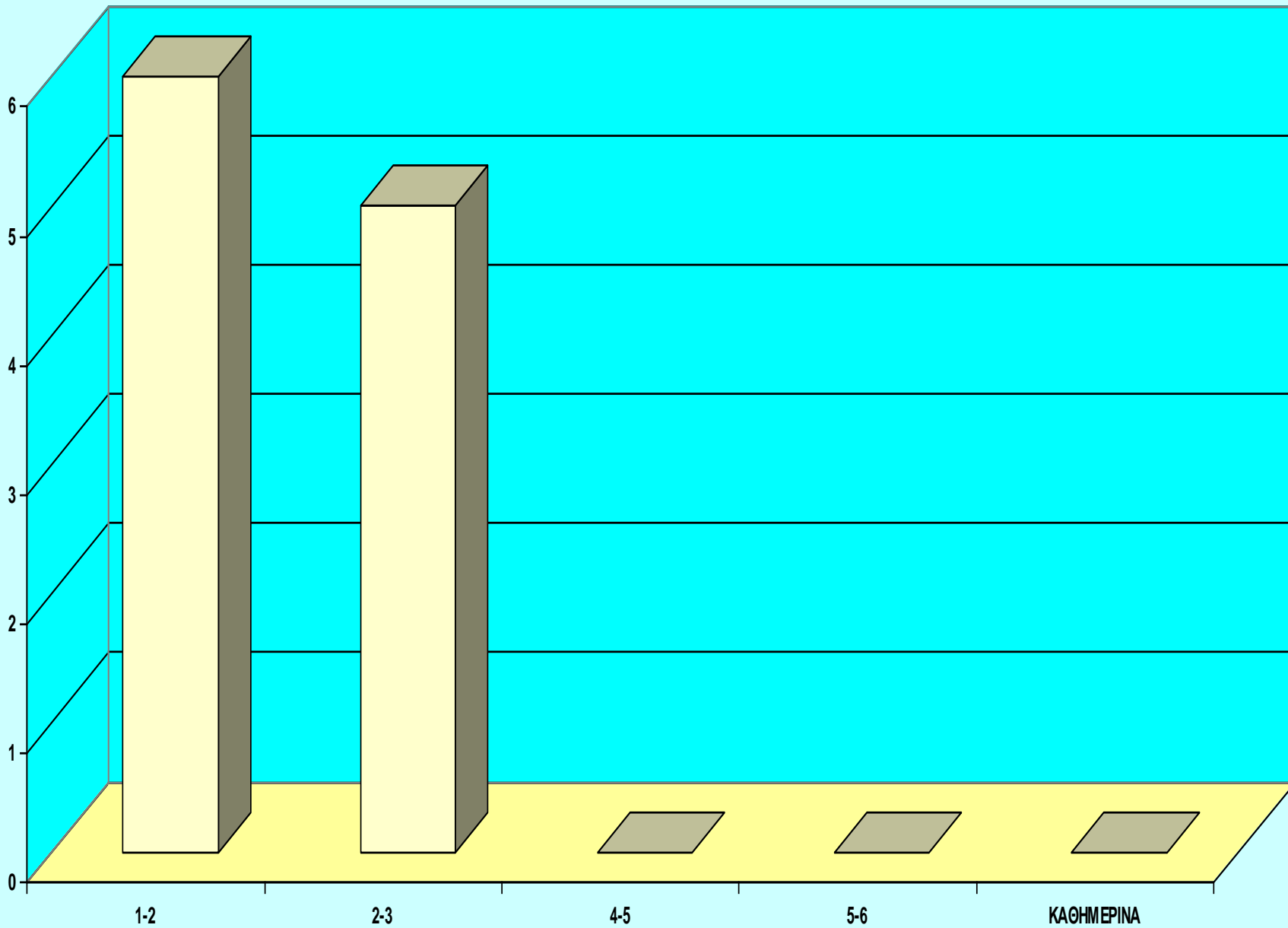
14. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;



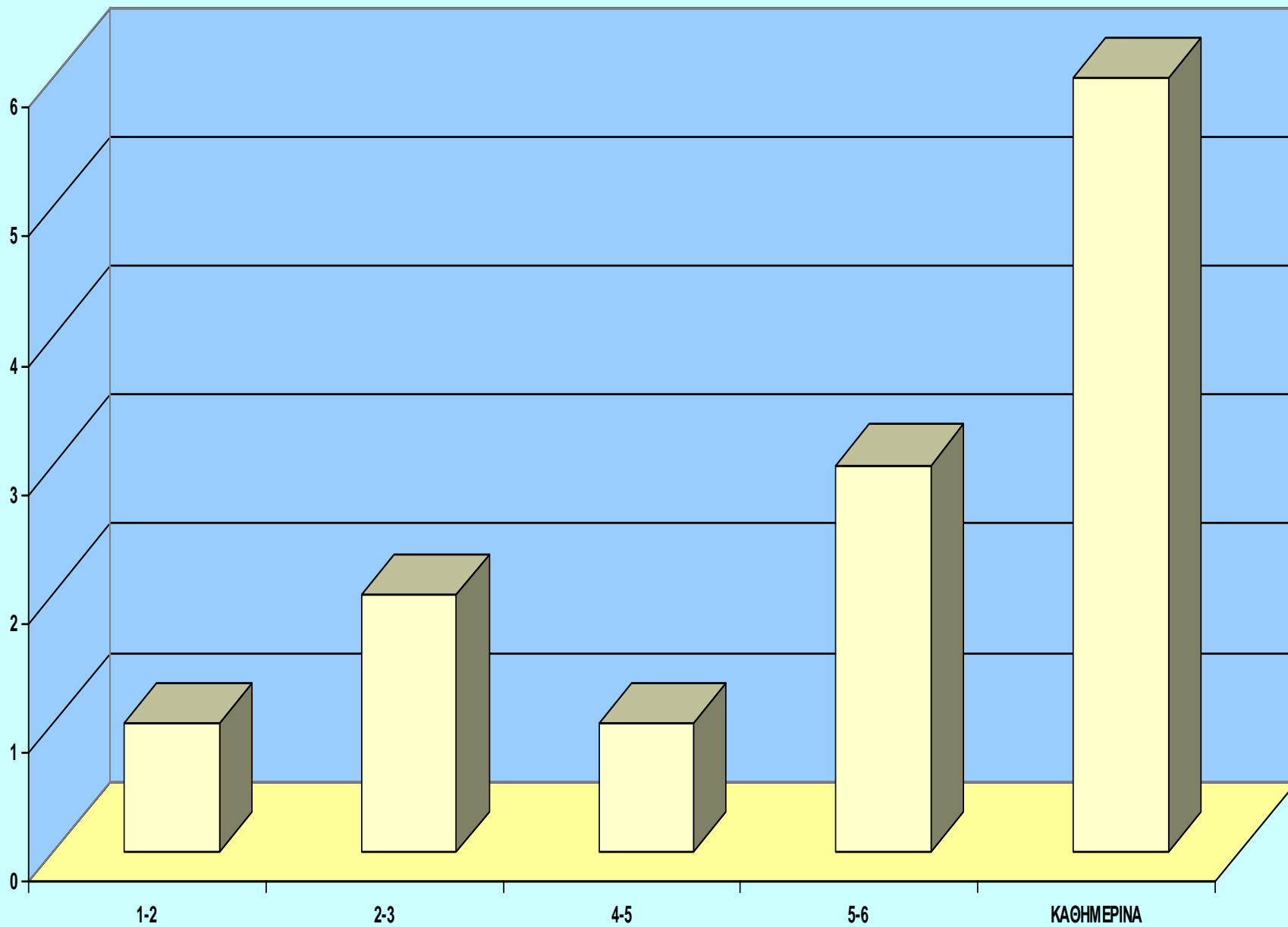
15. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΟΣΠΡΙΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;



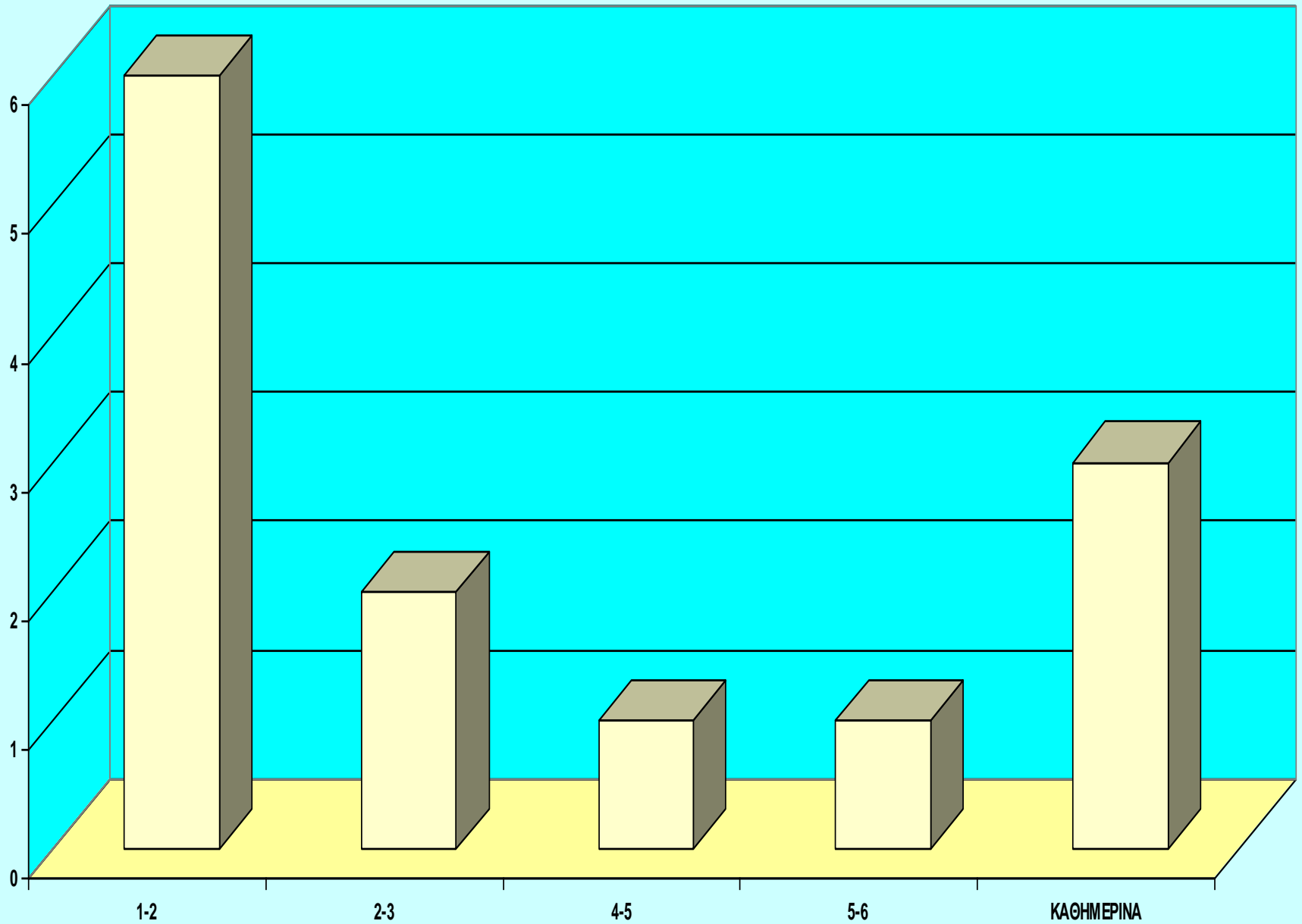
16. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;



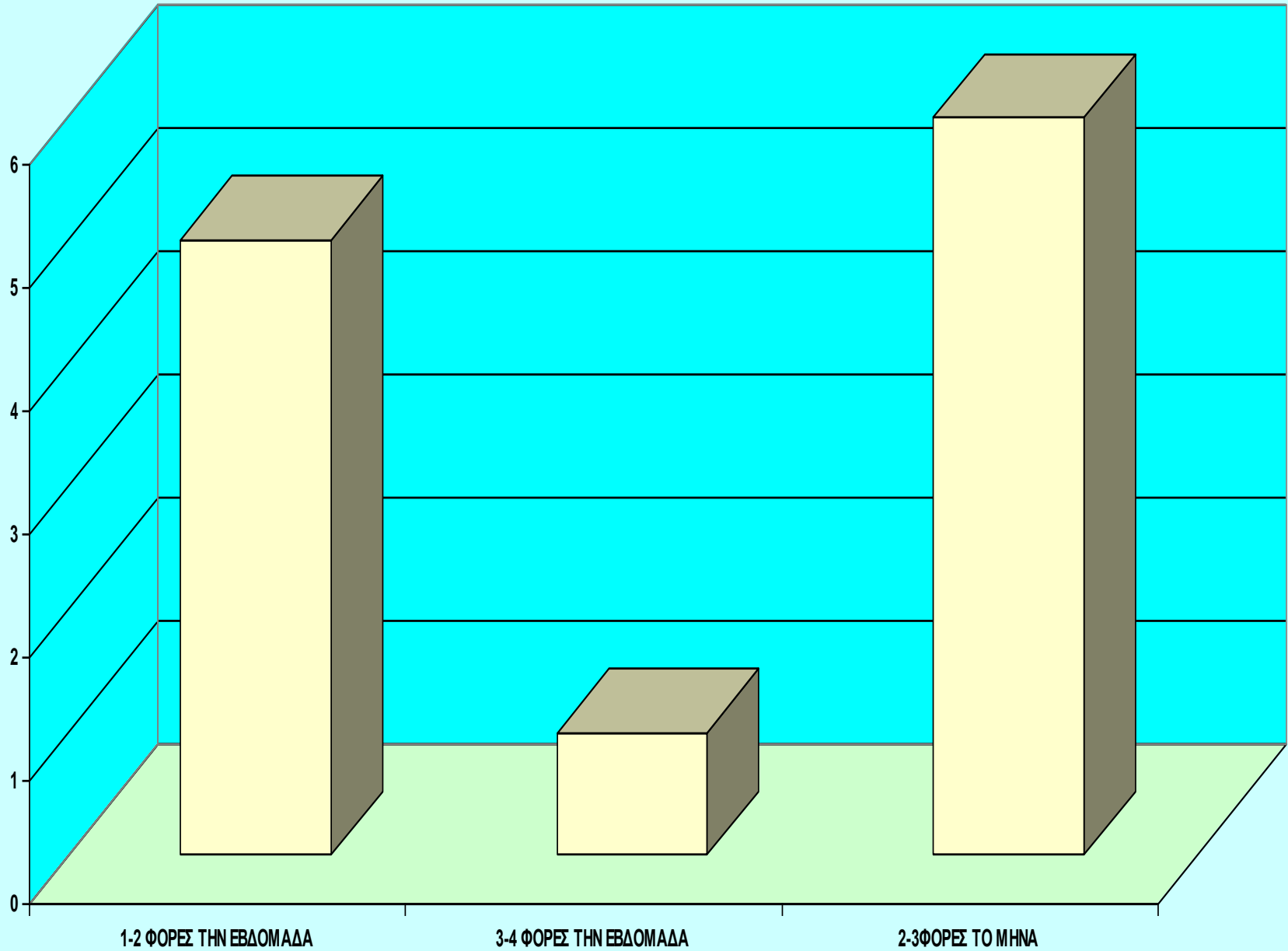
17. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΦΡΟΥΤΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ;



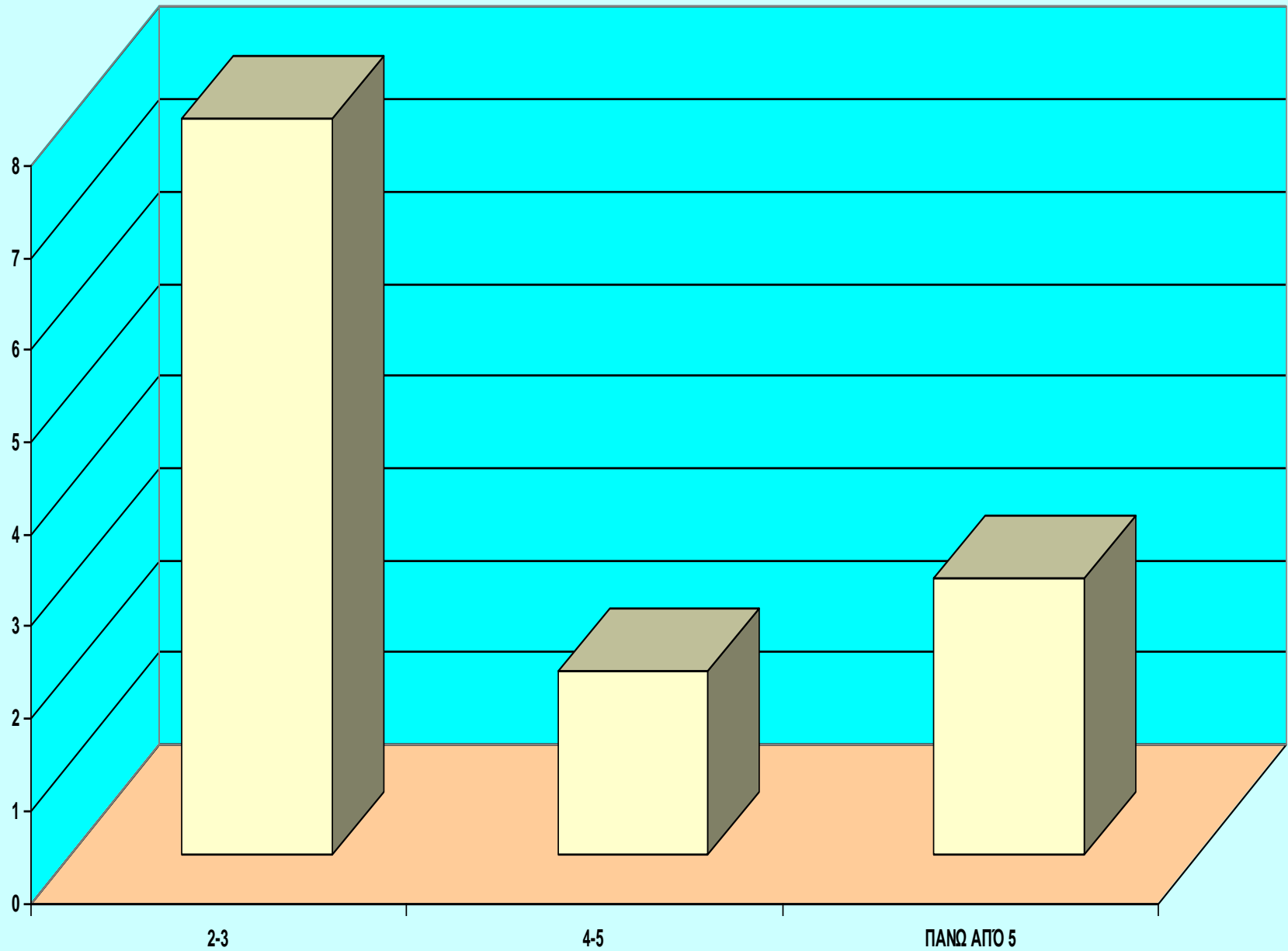
18. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ



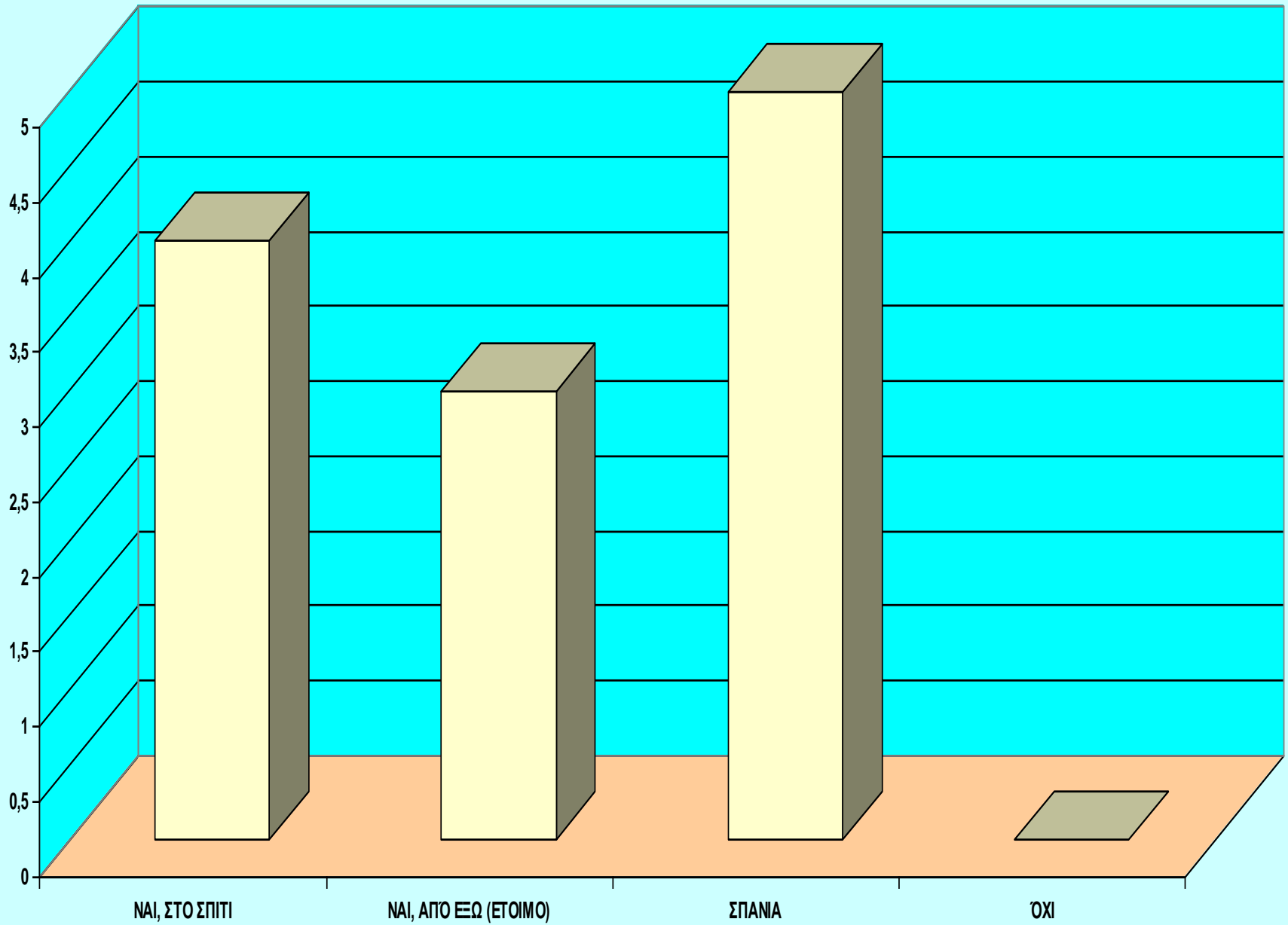
19. ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ΤΡΩΣ <<JUNK FOOD>> (ΠΙΤΣΑ, ΣΟΥΒΛΑΚΙ...);



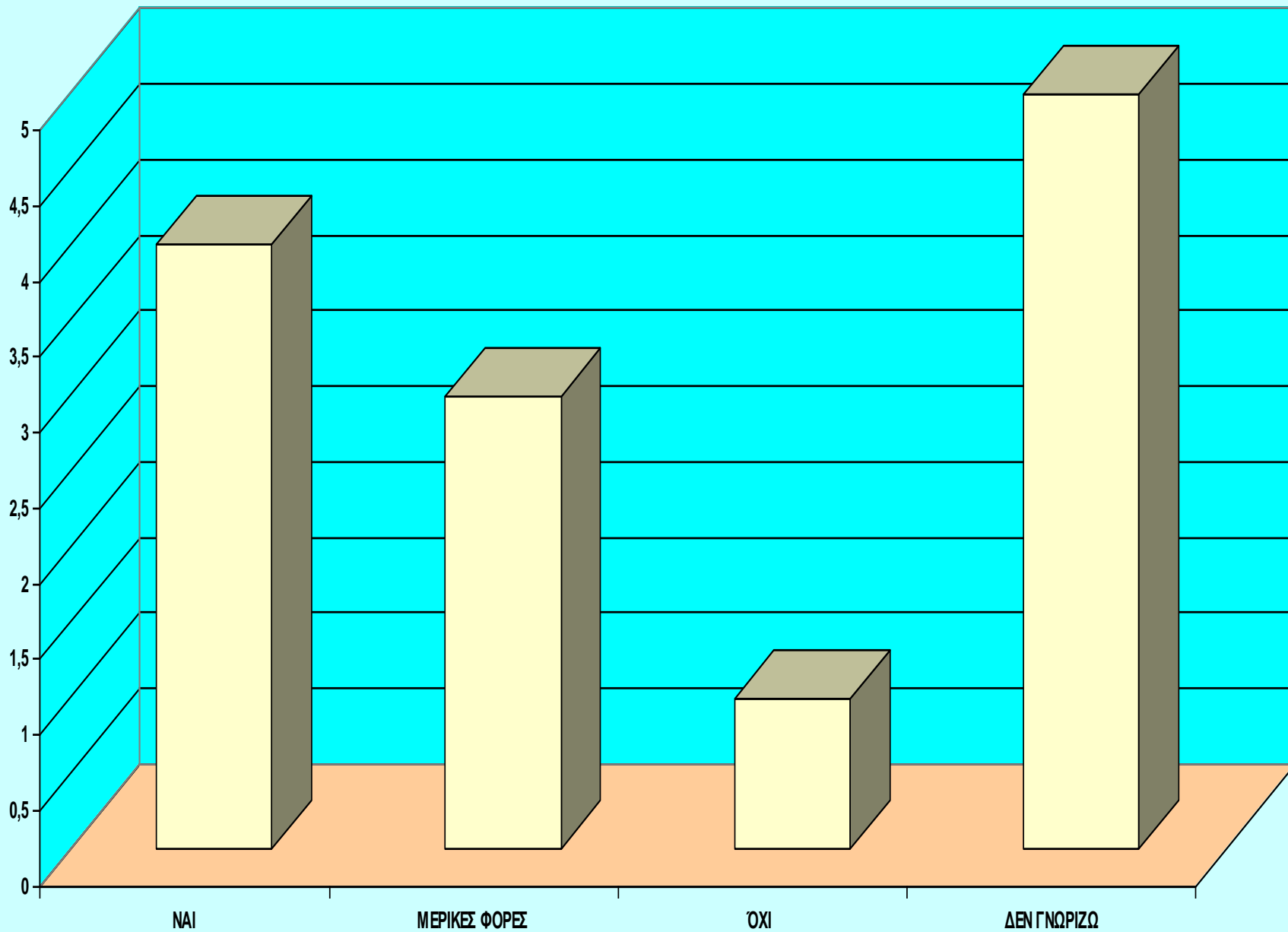
20. ΠΟΣΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΚΑΝΕΙΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ (ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΟ <<ΚΟΛΑΤΣΙΟ>>);



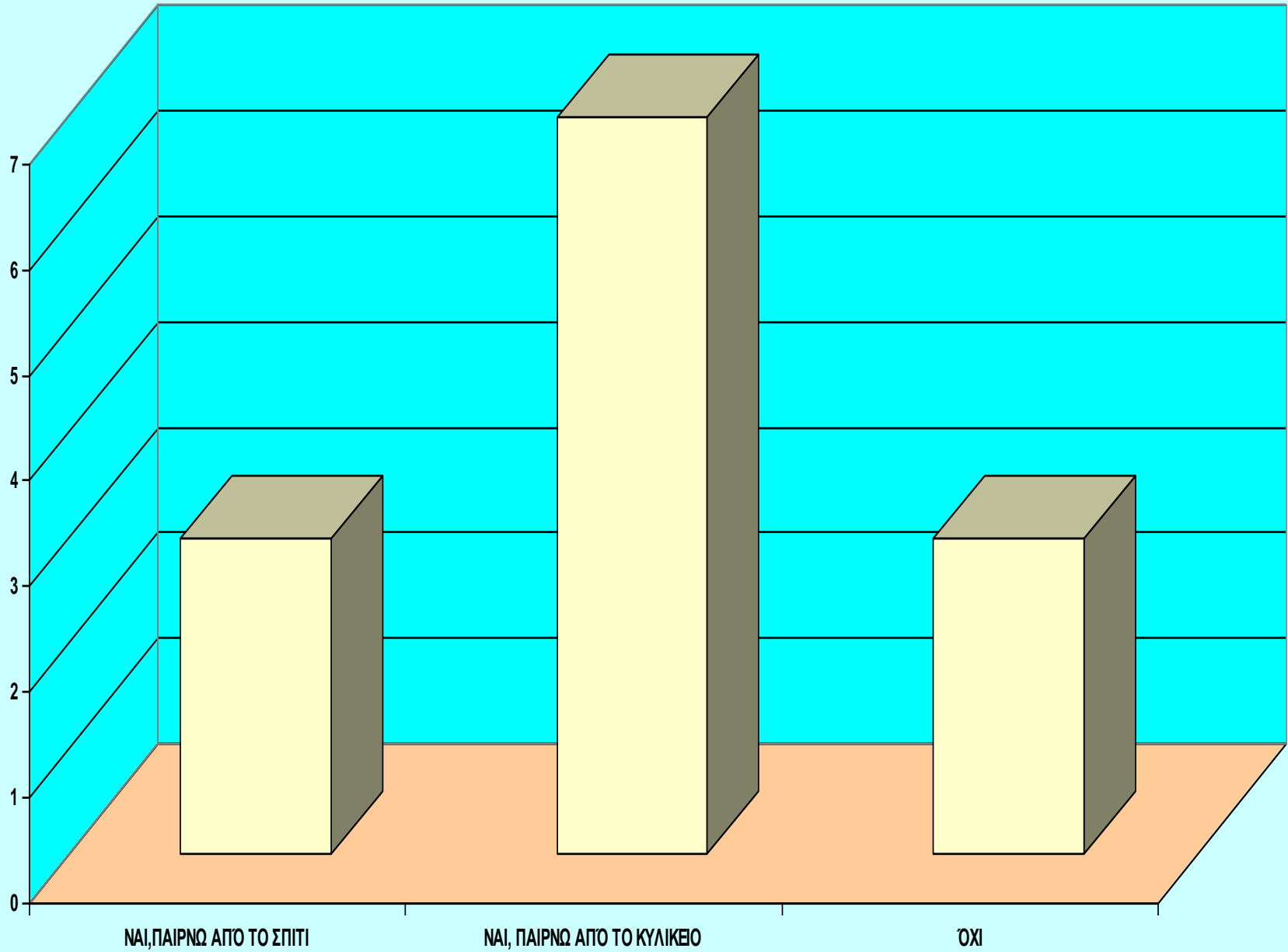
21. ΤΡΩΣ ΠΡΩΙΝΟ;



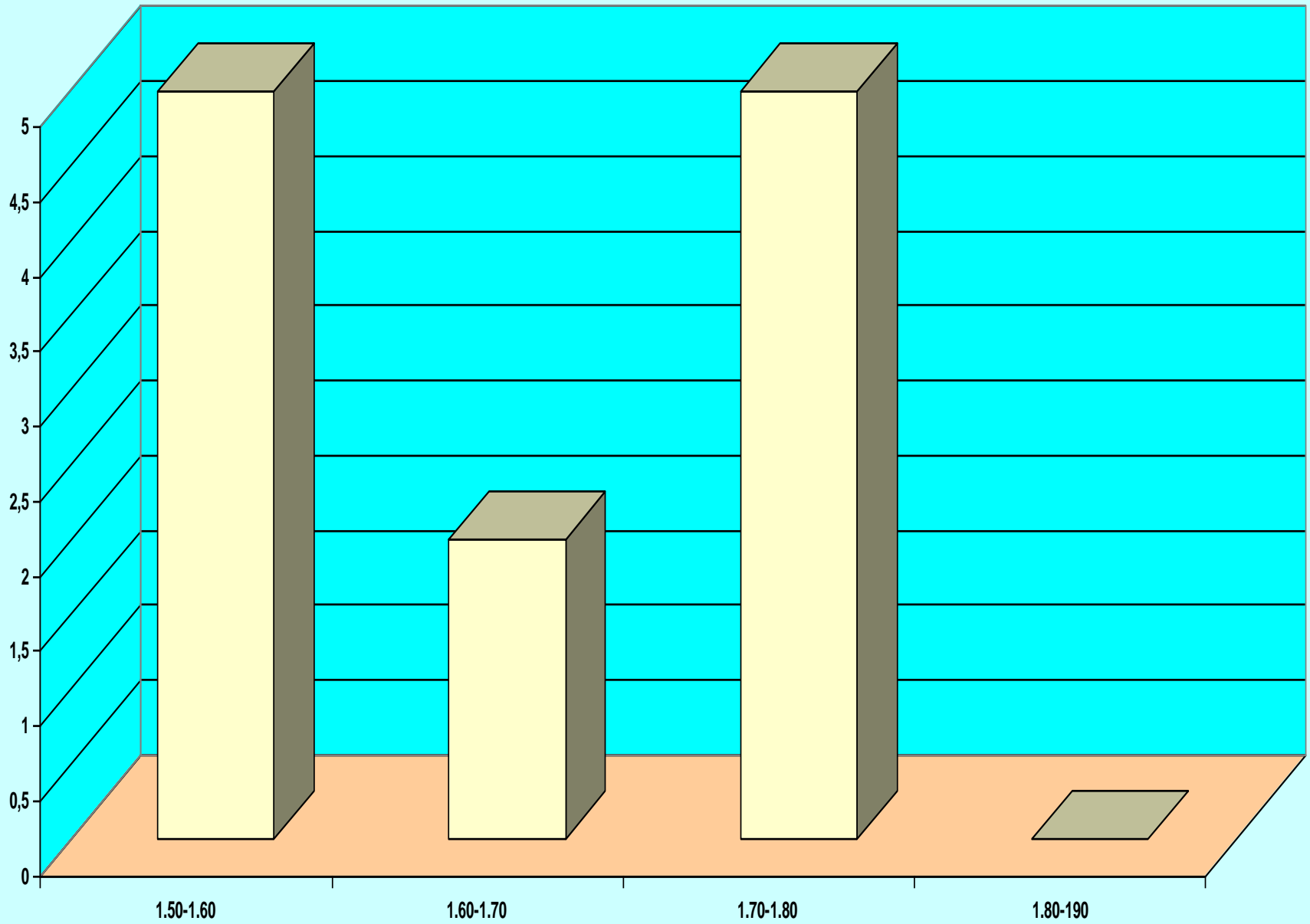
22. ΑΝ ΝΑΙ, ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΡΟΦΕΣ ΠΟ ΣΟΥ ΔΙΝΟΥΝ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ;



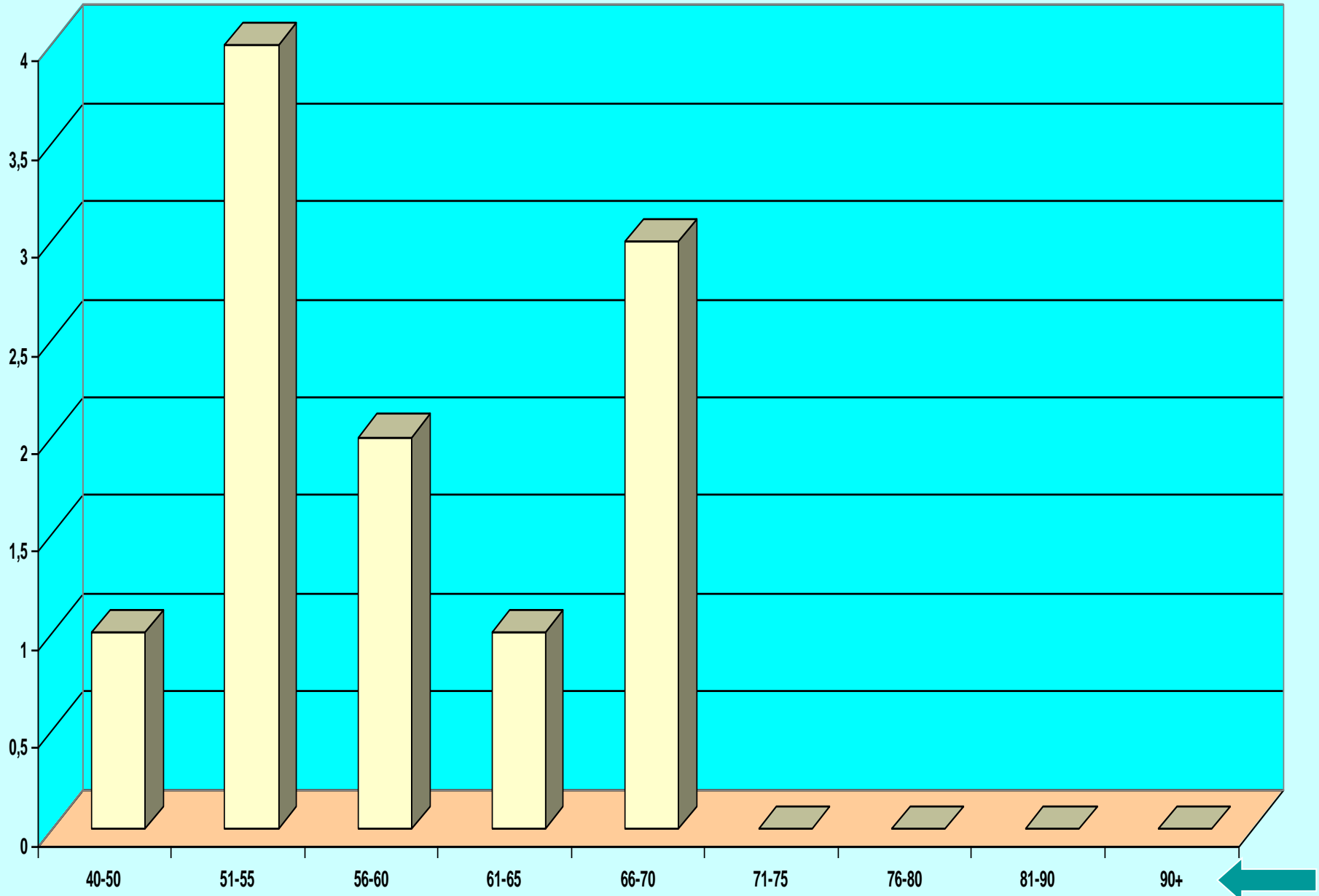
23. ΤΡΩΣ <<ΚΟΛΑΤΣΙΟ>> ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ;



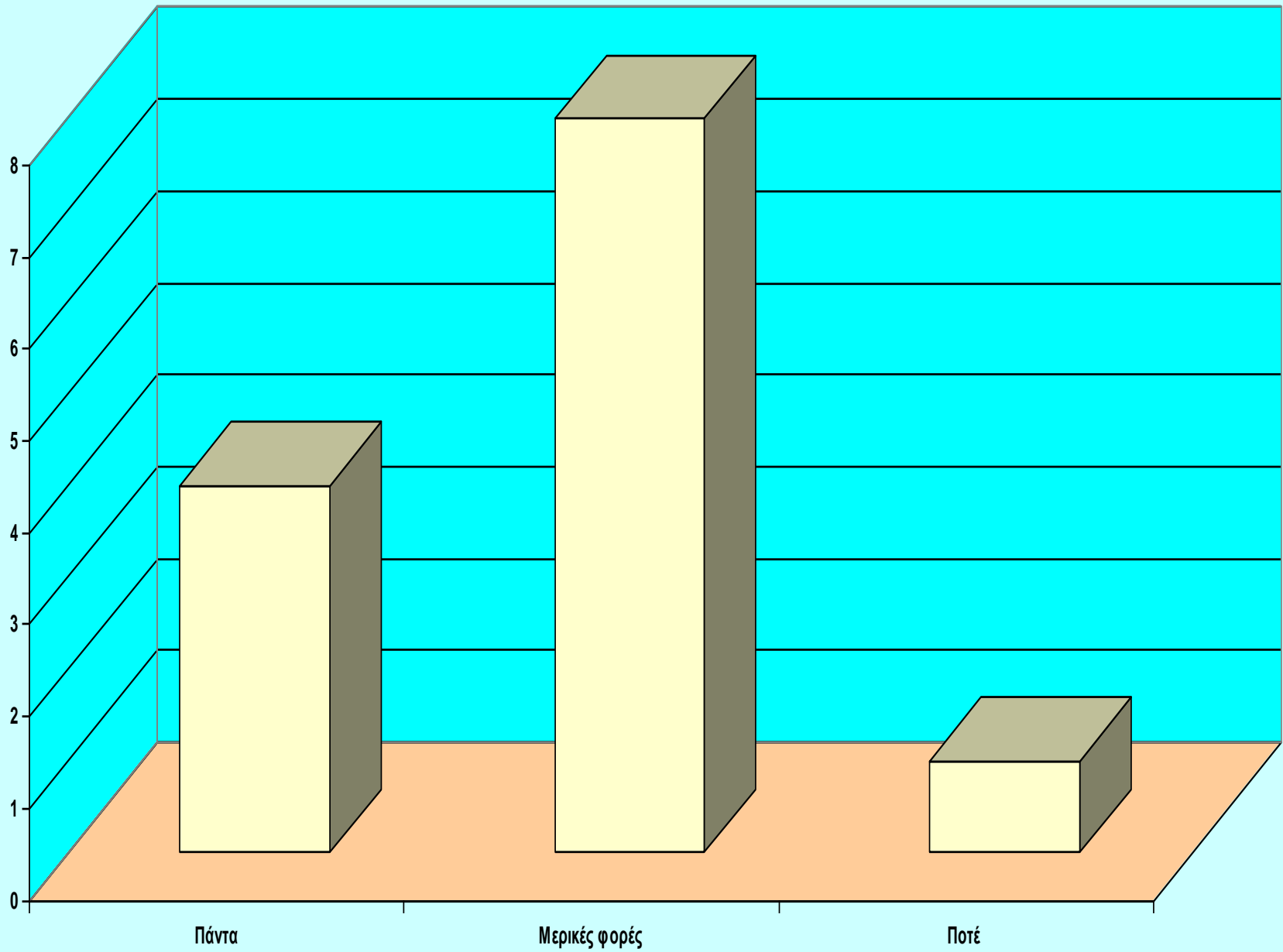
24. ΠΟΣΟ ΥΨΟΣ ΕΧΕΙΣ;



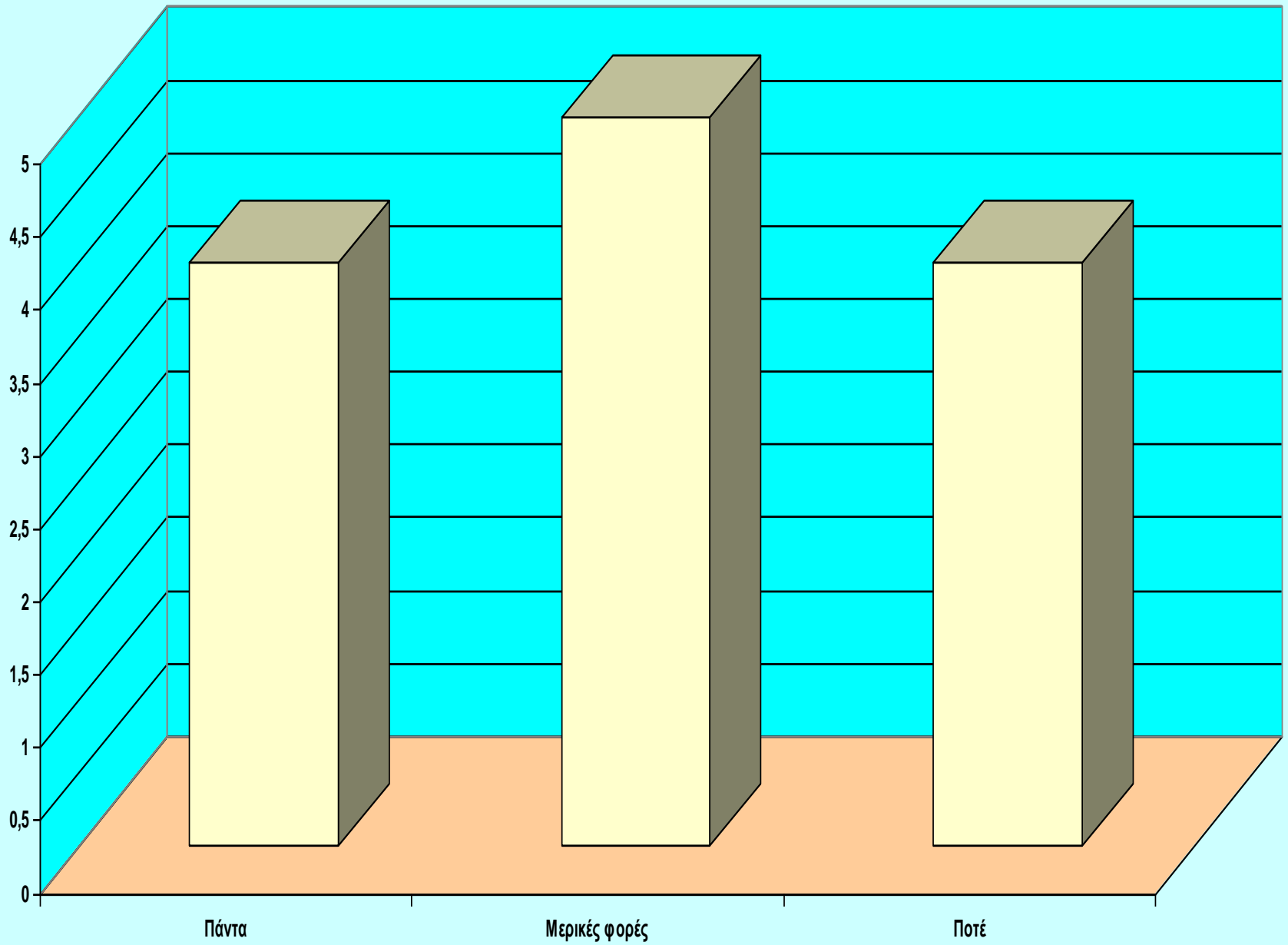
25. ΠΟΣΑ ΚΙΛΑ ΕΙΣΑΙ;



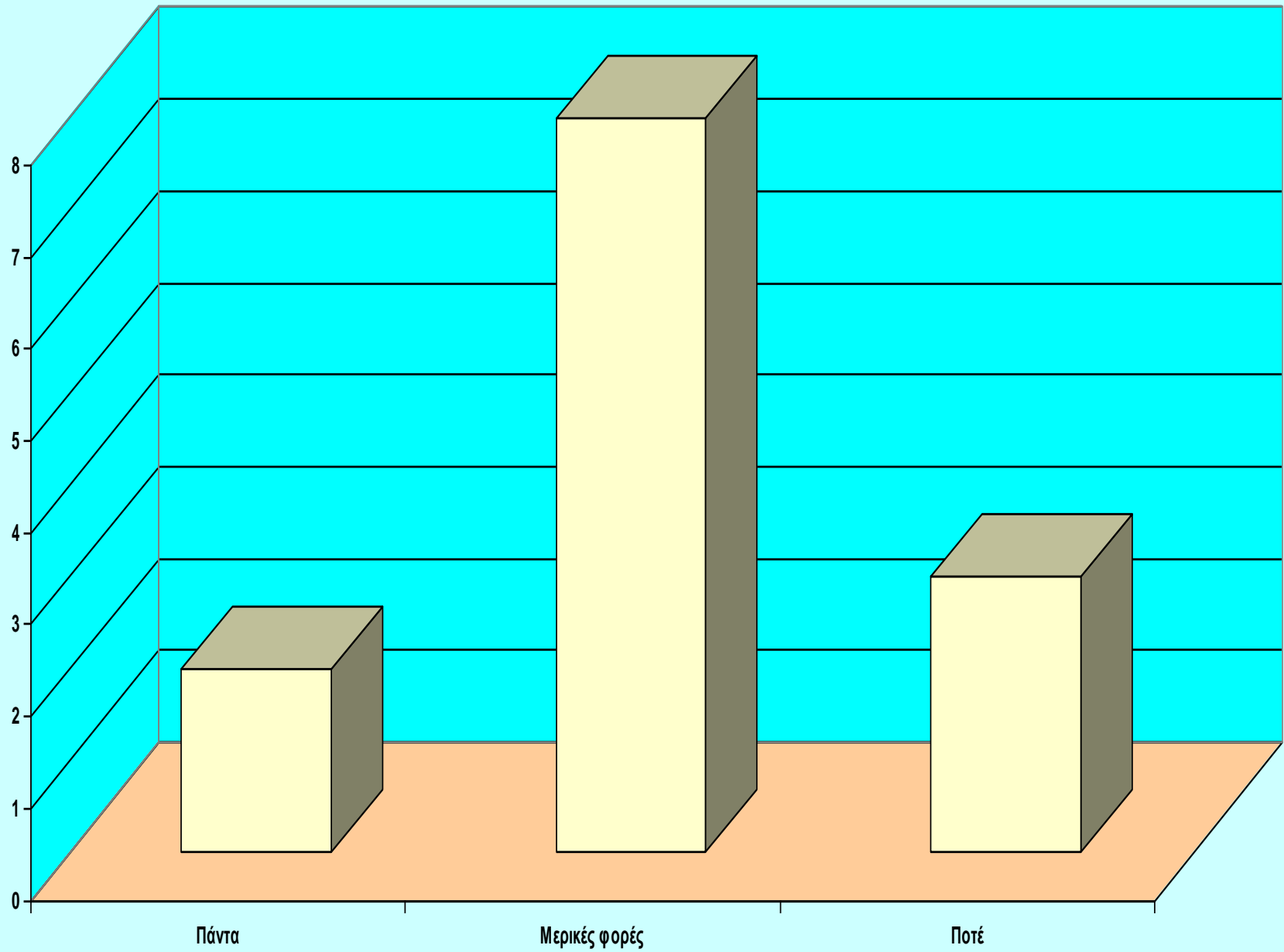
1. Καθημερινά τρώω ποικιλία τροφών



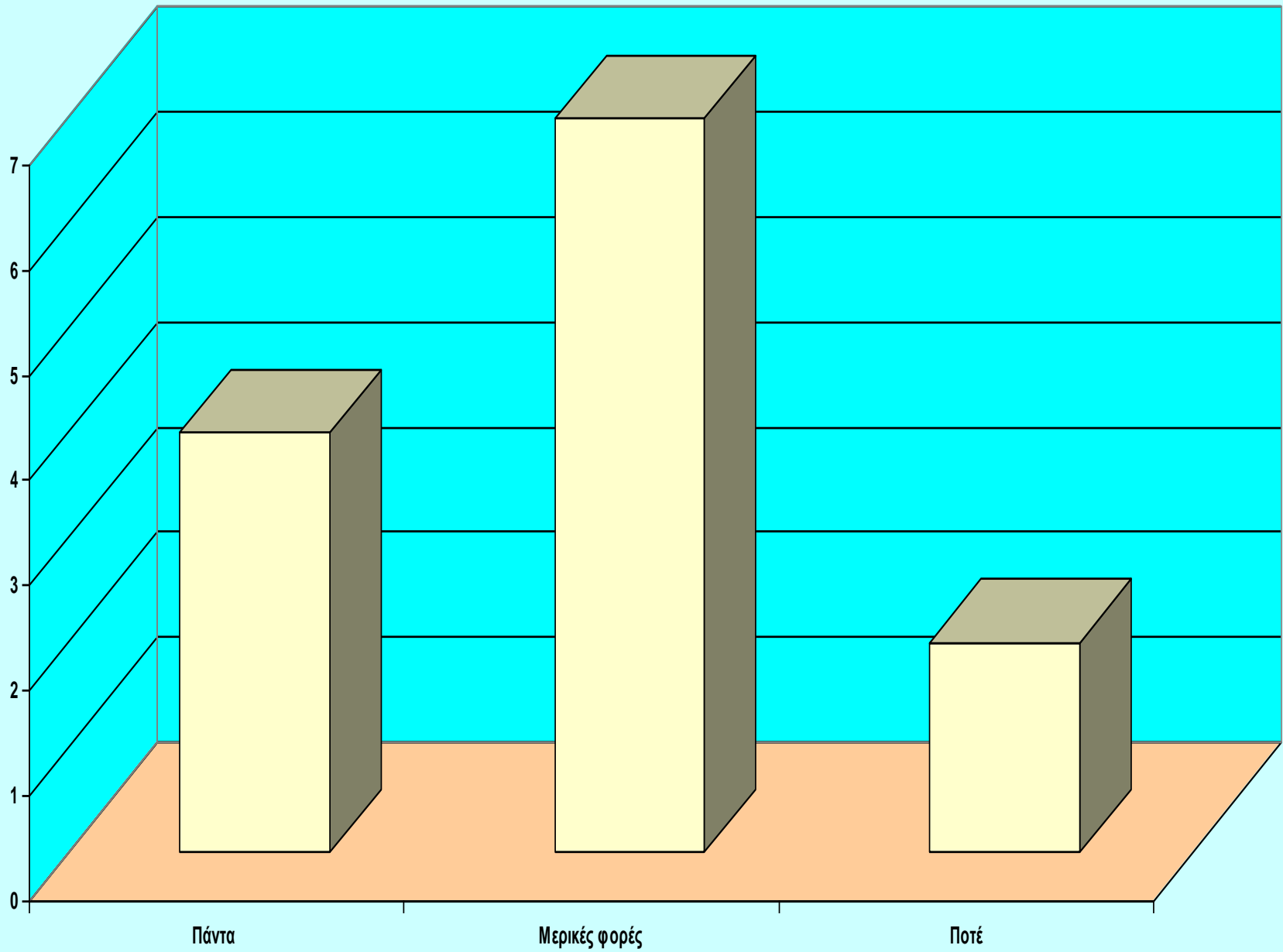
2. Τρώω πλούσιο πρωινό



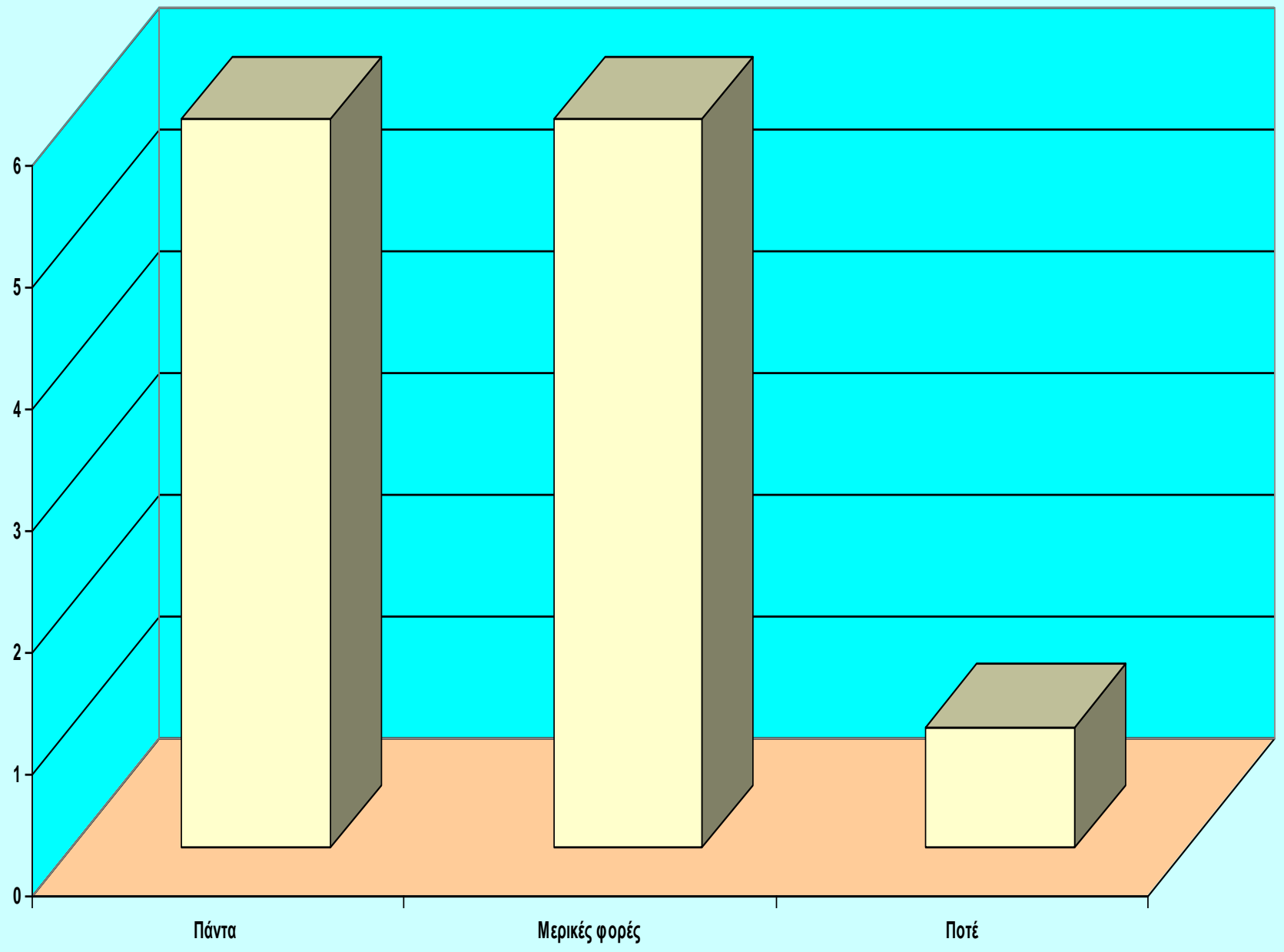
3. Αποφεύγω τις υπερβολές στα γλυκά



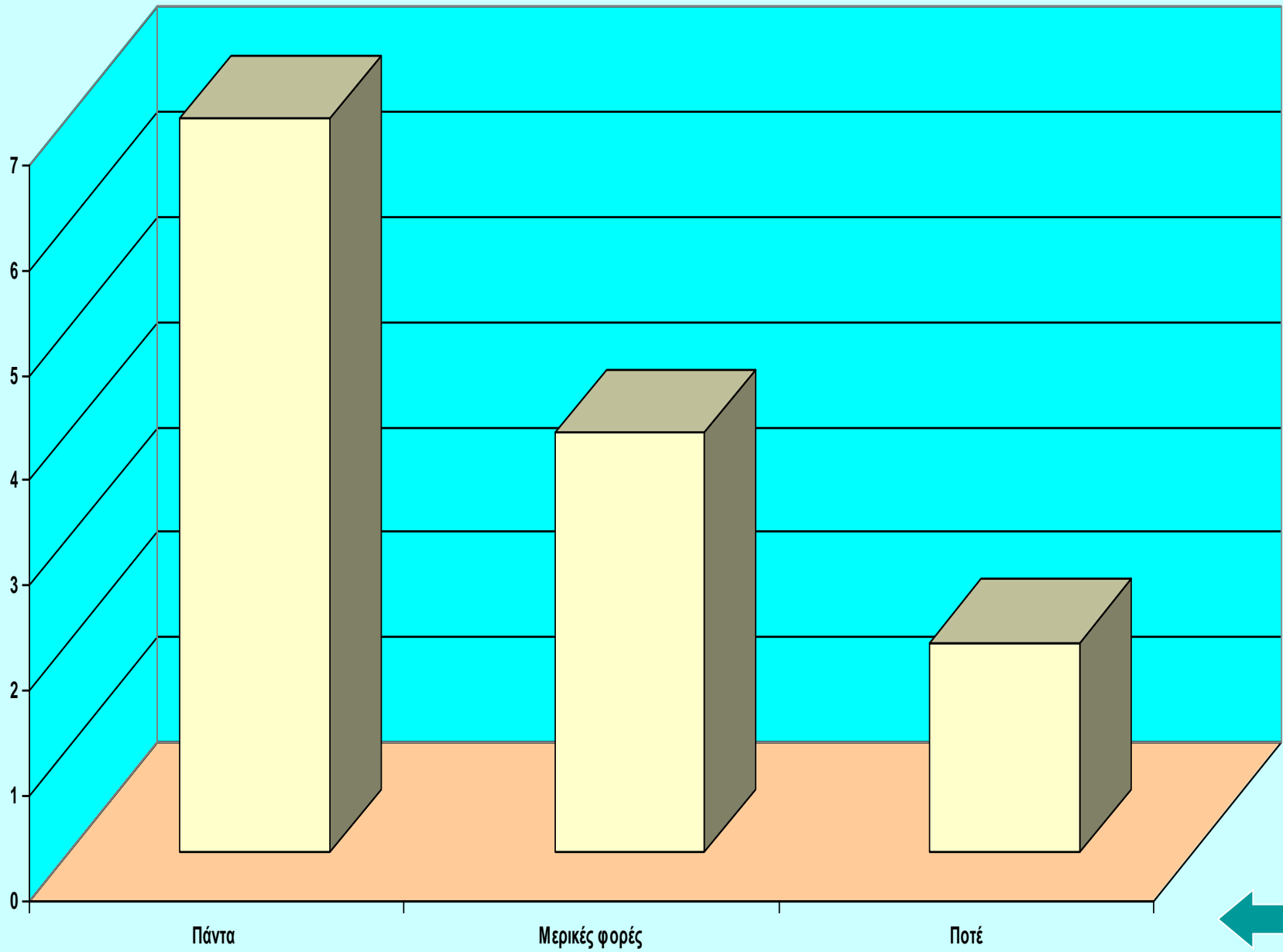
4. Γνωρίζω τι περιέχουν οι τροφές που τρώω



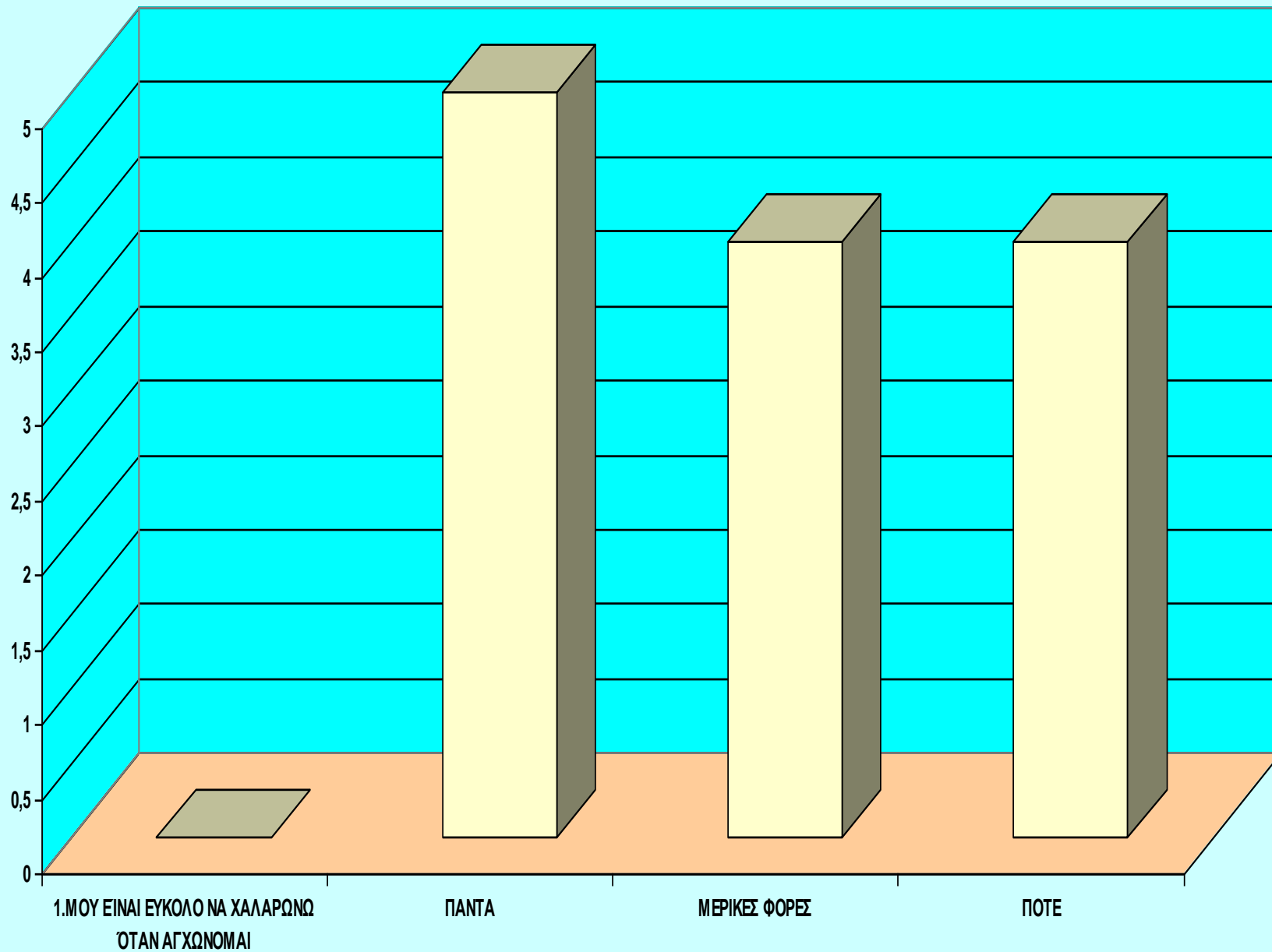
5. Γνωρίζω ποια τρόφιμα να αποφεύγω



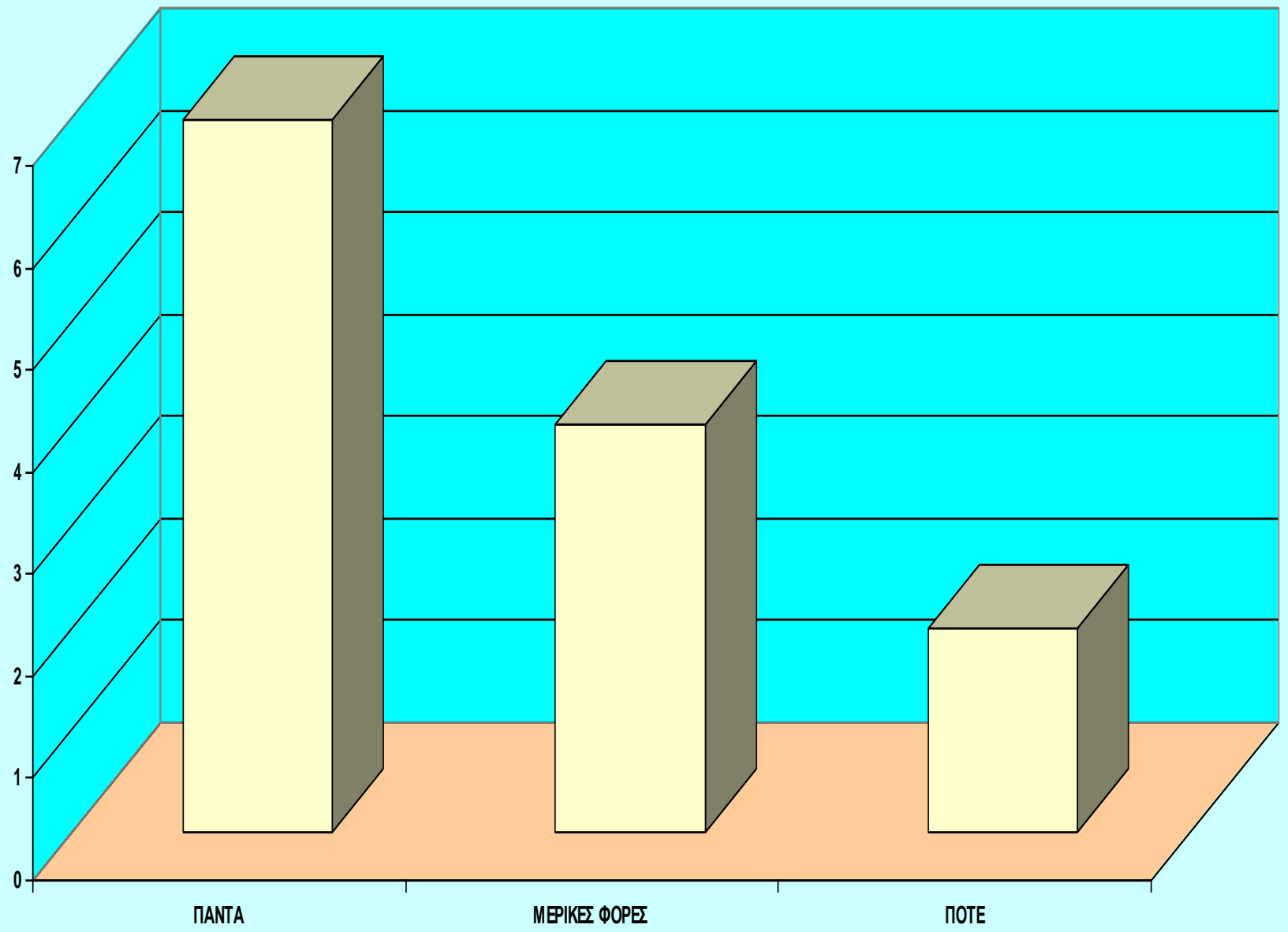
6. Γνωρίζω τις αναλογίες της ισορροπημένης διατροφής



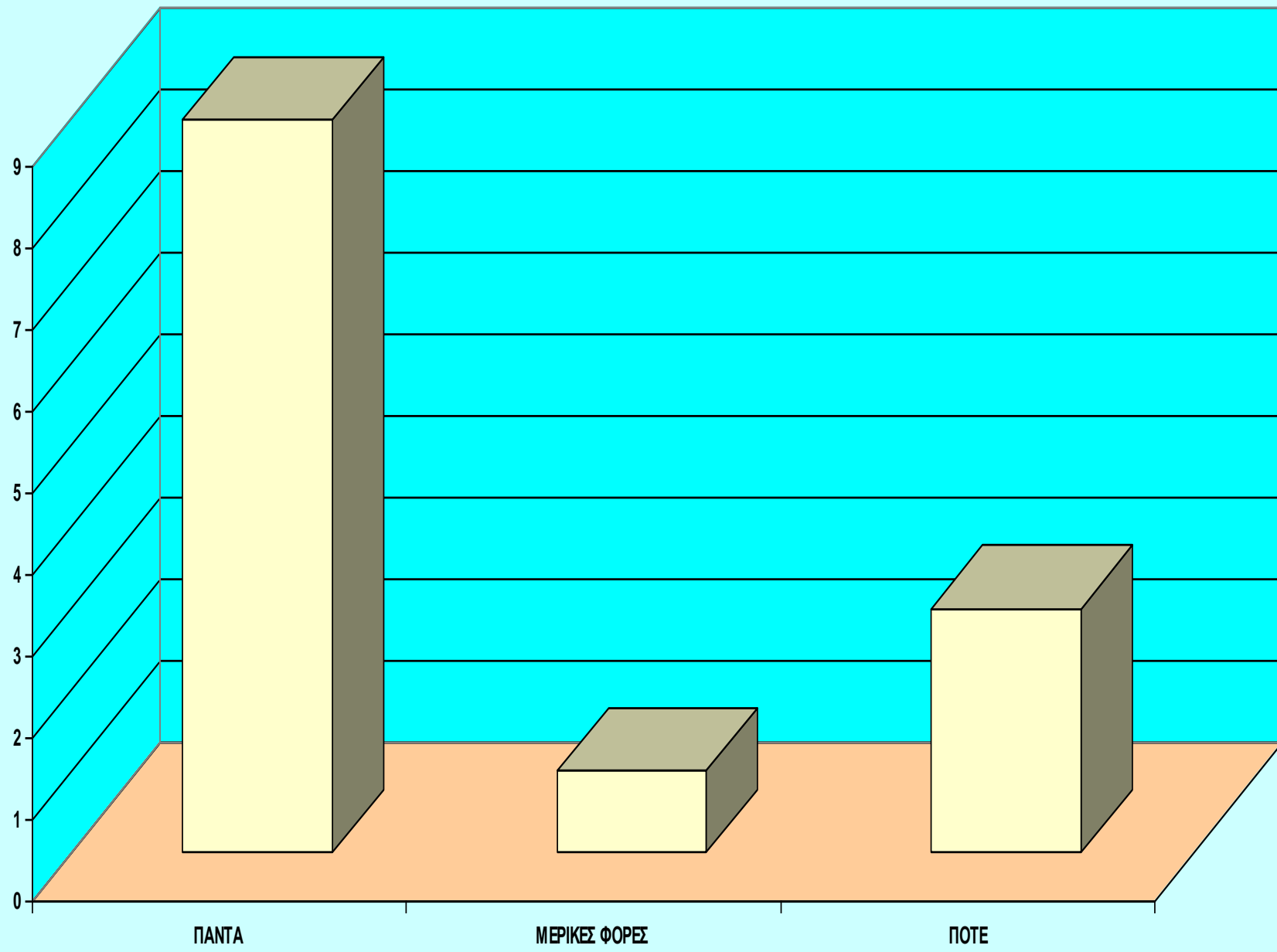
1.ΜΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΟΛΟ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΩ ΟΤΑΝ ΑΓΧΩΝΟΜΑΙ



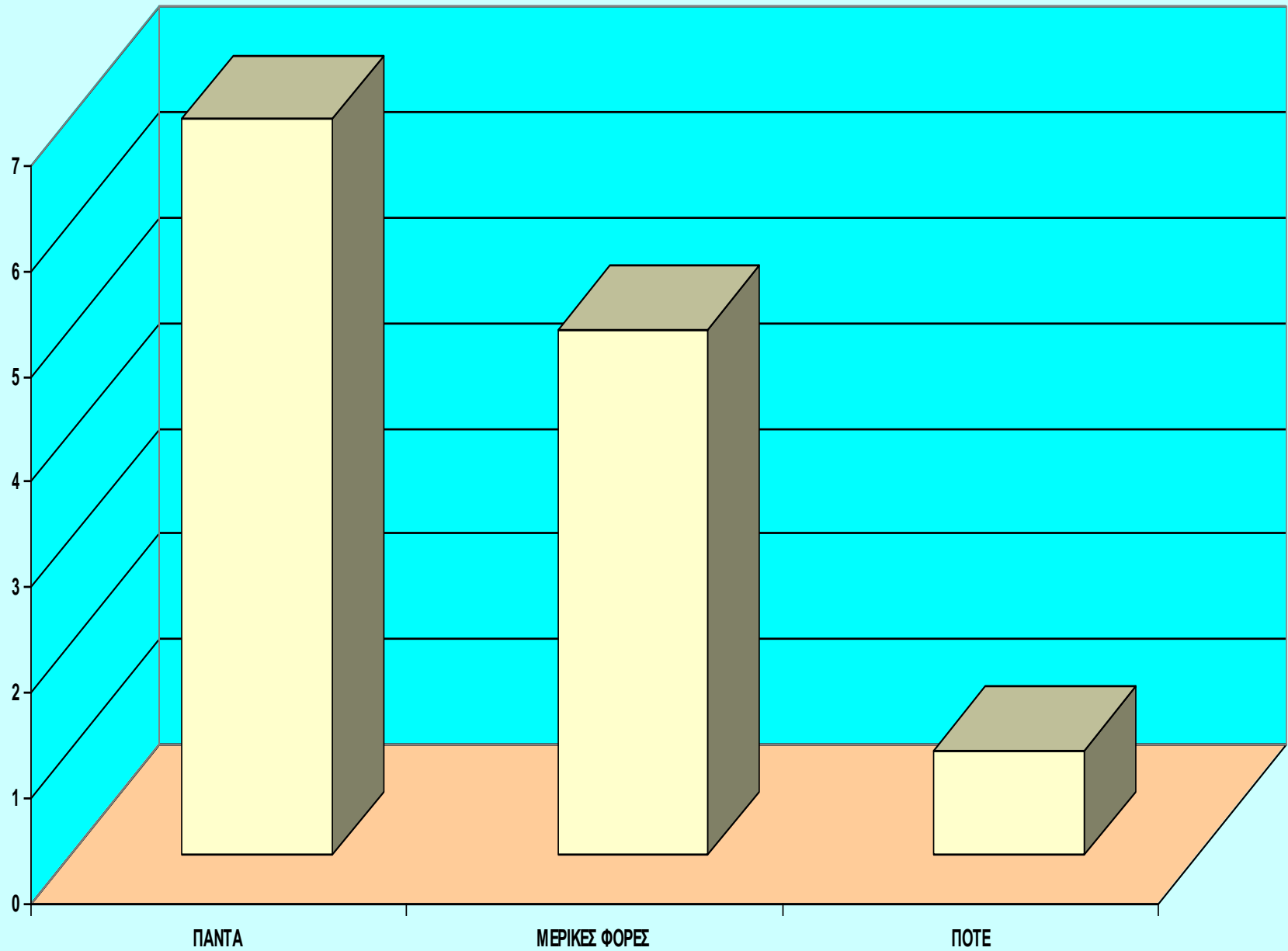
3.ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΠΡΟΒΛΕΨΩ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΟΥ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΙΕΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΤΙΜΑΖΟΜΑΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ



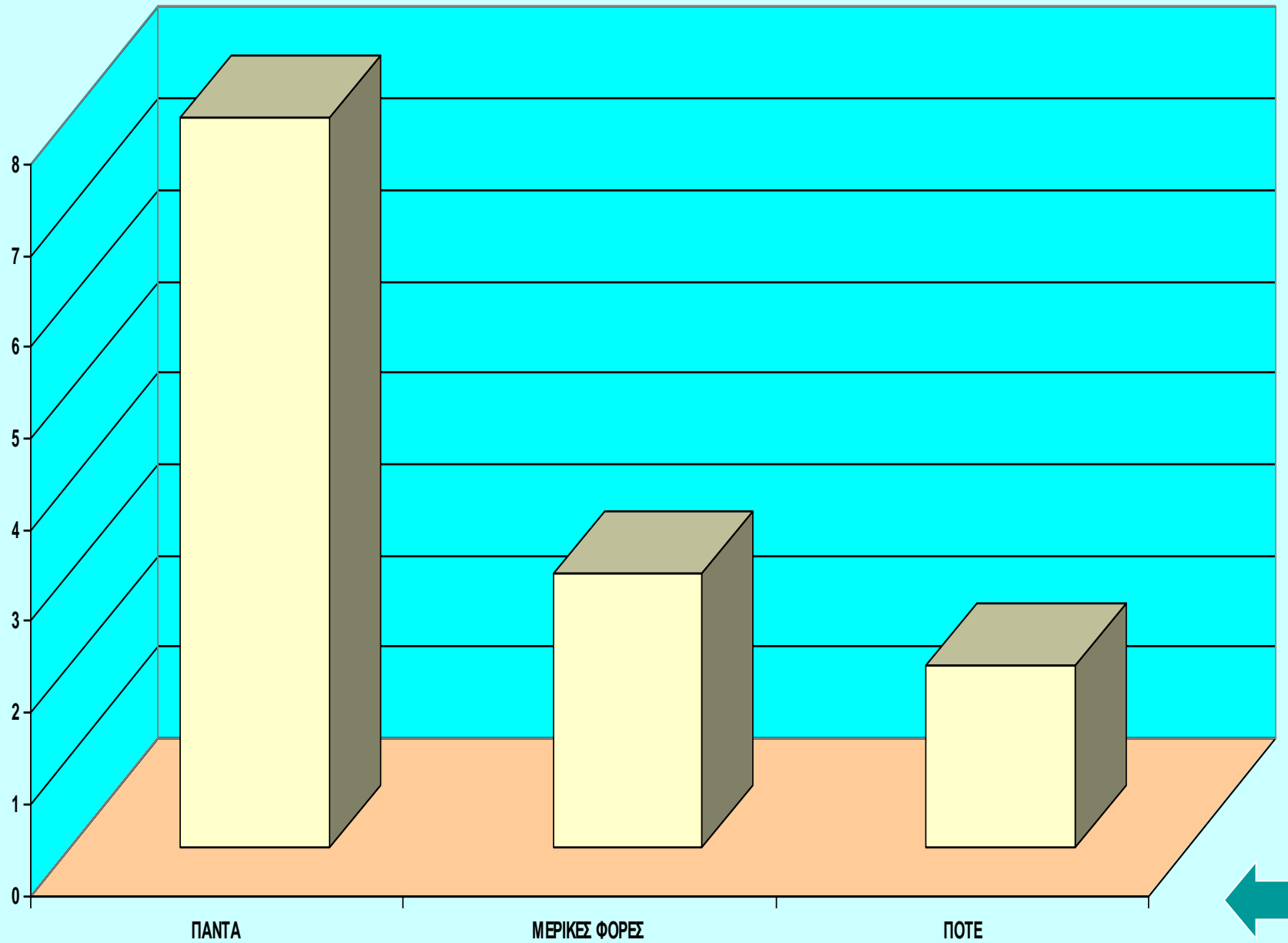
4.ΑΝΑΓΝΩΓΙΩ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΟΥ



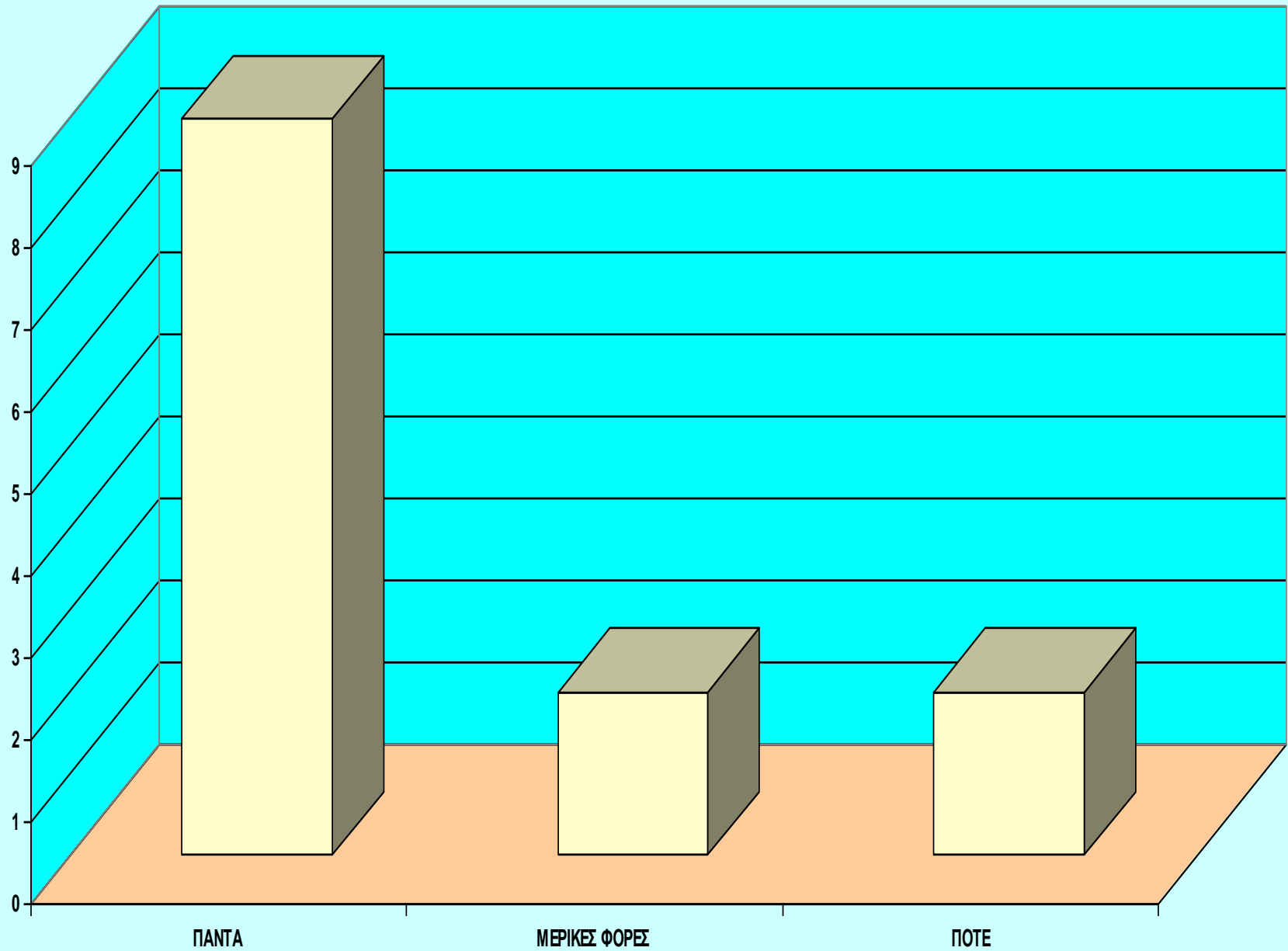
5.ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΝΑ ΧΑΛΑΡΩΝΩ ΟΤΑΝ ΕΙΜΑΙ ΣΕ ΕΝΤΑΣΗ



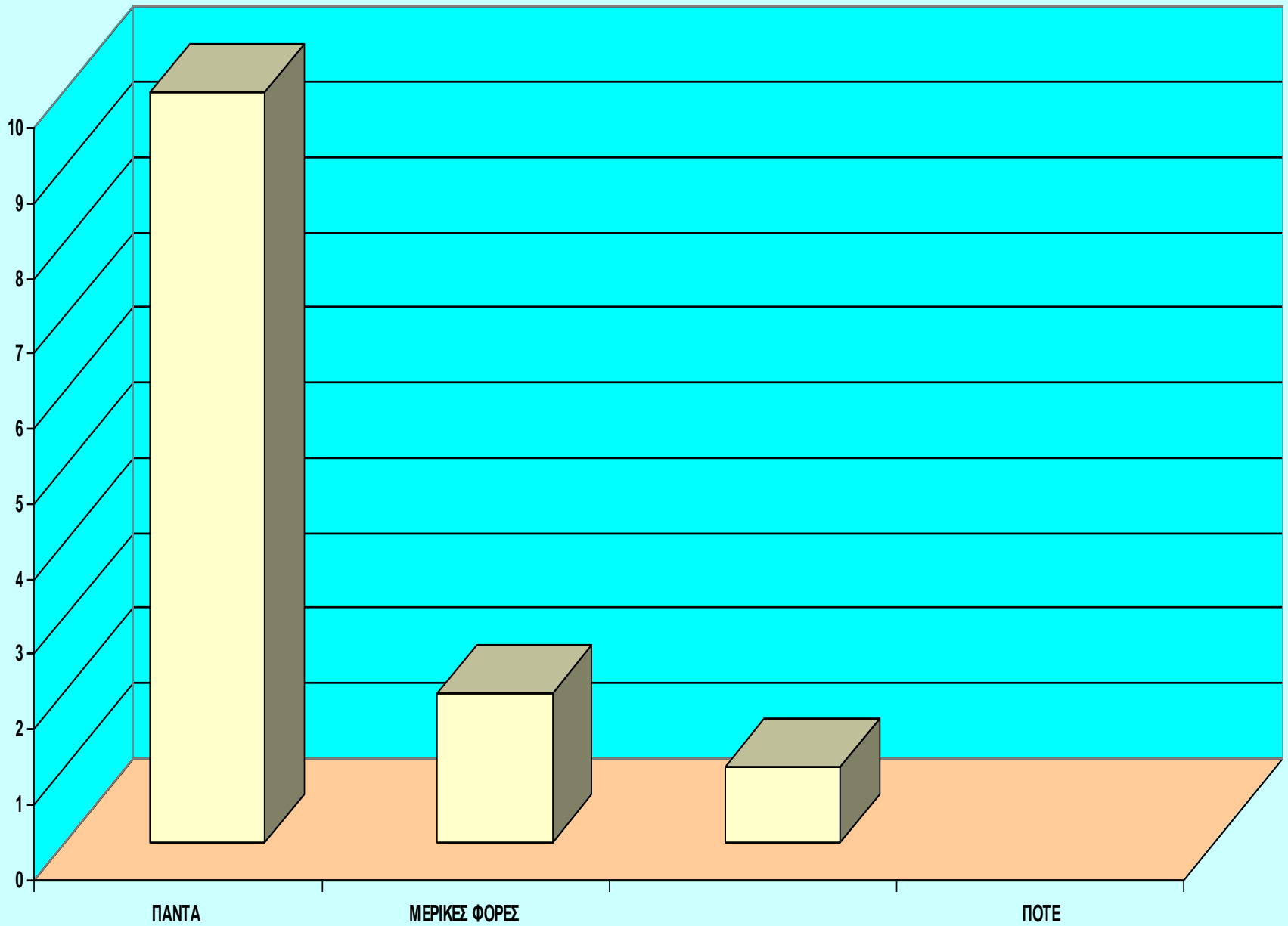
6.ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΝΩ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΜΗΝ ΠΙΕΖΟΜΑΙ ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΑ



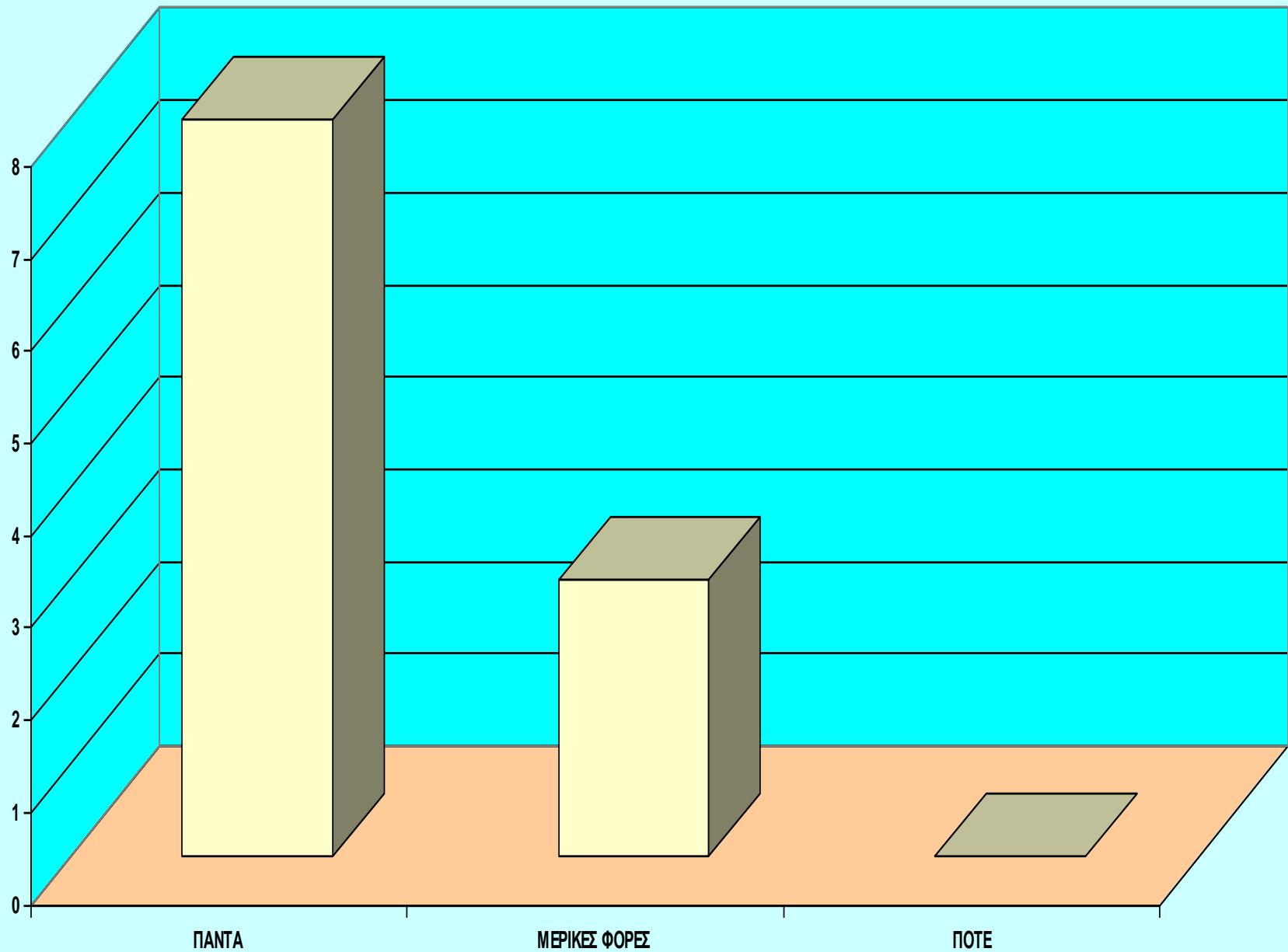
1. ΟΤΑΝ ΜΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΣΙΓΑΡΟ, ΑΡΝΟΥΜΑΙ.



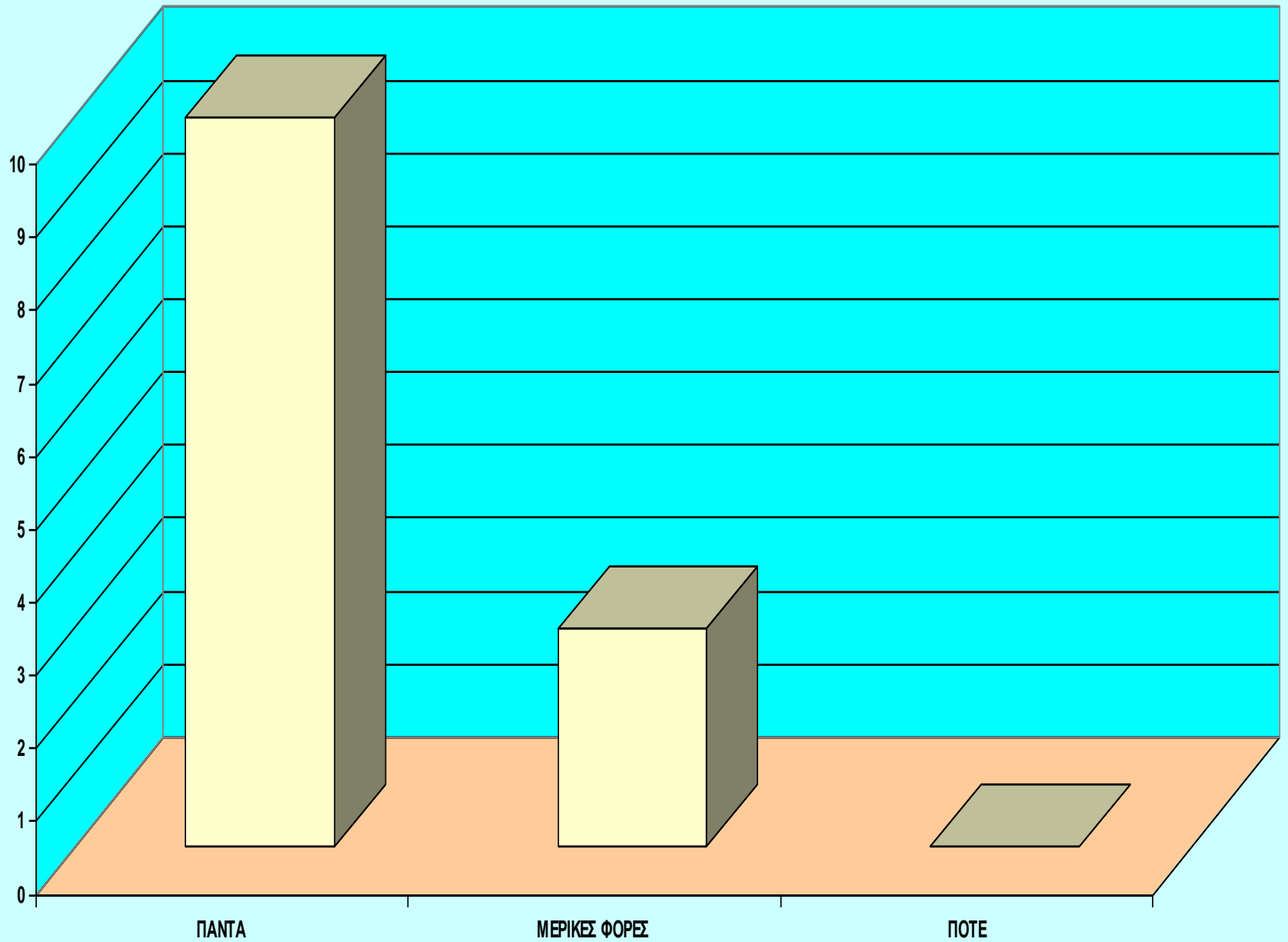
2. ΑΠΟΦΕΥΓΩ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



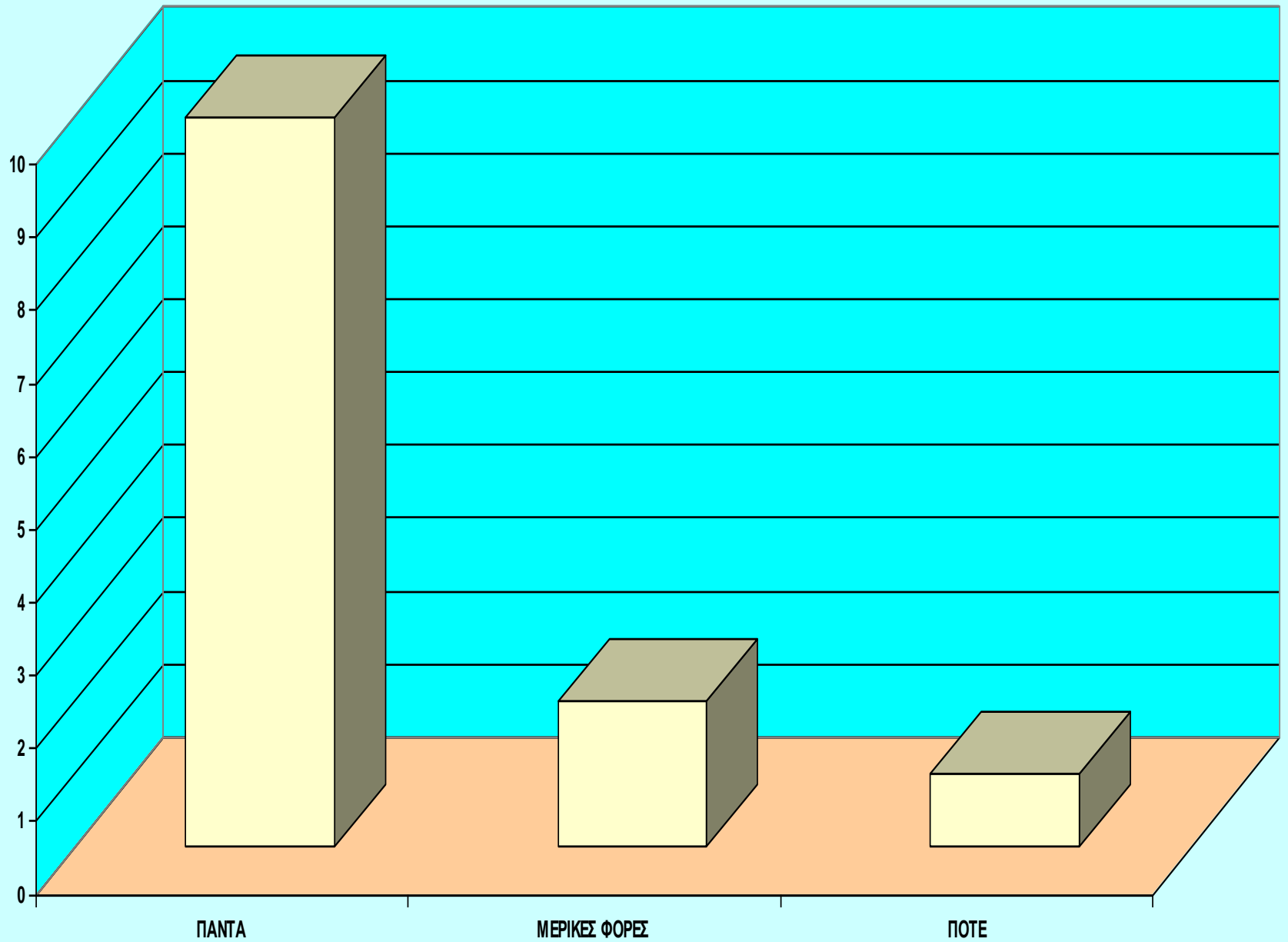
3. ΟΤΑΝ ΜΕ ΕΝΟΧΛΕΙ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ, ΤΟ ΛΕΩ Ή ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΟΜΑΙ



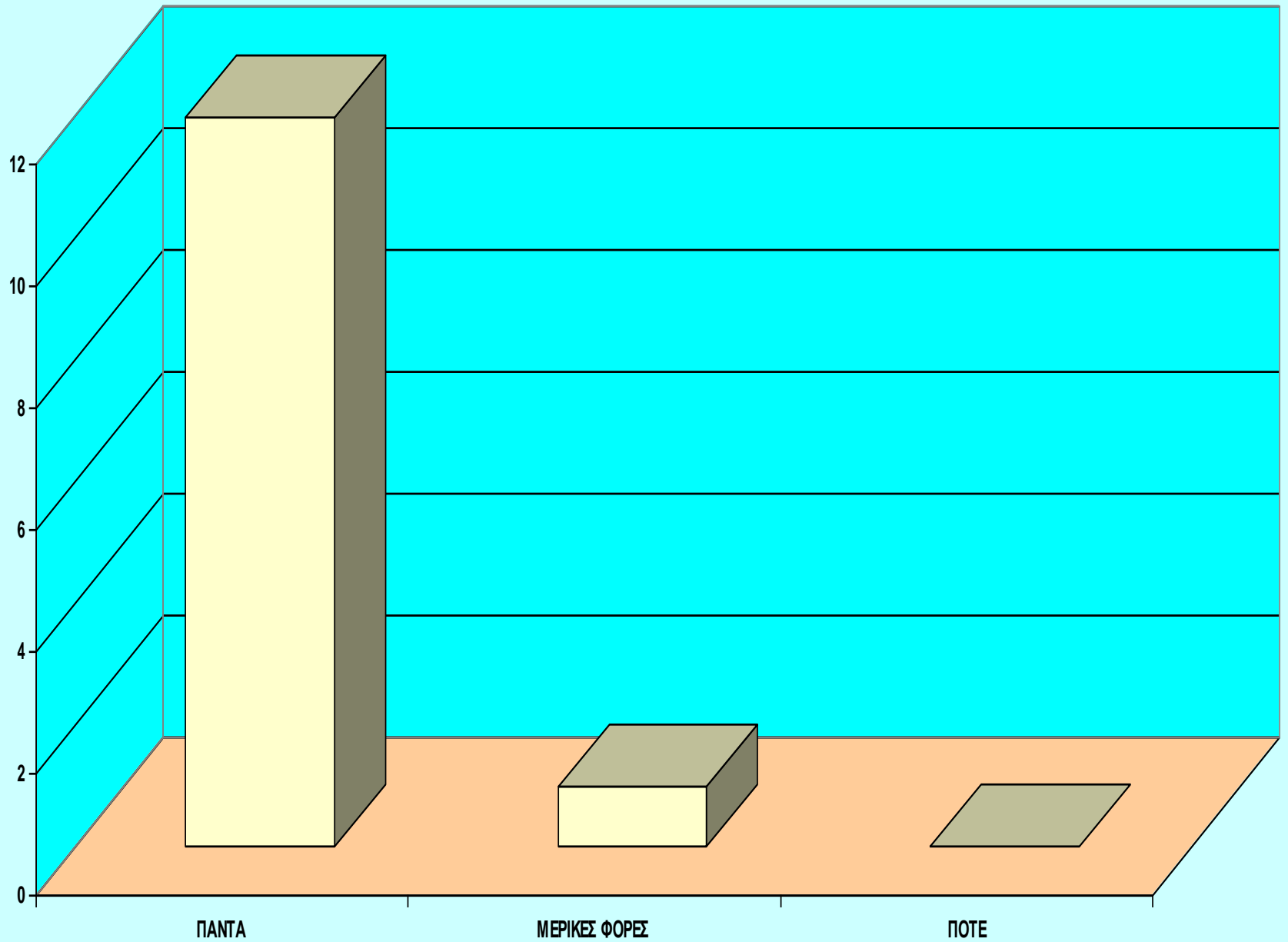
4. ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΝΑ ΛΕΩ ΌΧΙ ΌΤΑΝ ΜΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΤΣΙΓΑΡΟ



5. ΞΕΡΩ ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΜΑΙ ΣΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΜΟΥ ΝΑ ΚΑΠΝΙΣΩ ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΩ <<ΔΗΘΕΝ >> ΑΡΕΣΤΟΣ



6. ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΑΠΟΜΥΘΟΠΟΙΗΣΩ ΤΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΠΟΥ ΜΑΣ ΠΡΟΤΡΕΠΟΥΝ ΝΑ ΚΑΠΝΙΣΜΟΥΜΕ



Η ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΠΡΟΤΑΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΥΣΚΟΛΟΥΣ ΚΑΙΡΟΥΣ...ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ

ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Στη σημερινή οικονομική κατάσταση, πολλοί από εμάς ζουν με έναν χαμηλότερο προϋπολογισμό και αναζητούν τρόπους για να μειώσουν τα έξοδα τους και μάλιστα ακόμα και αυτά της διατροφής. Παράλληλα, όμως, θέλουν και πρέπει να απολαμβάνουν νόστιμα και θρεπτικά γεύματα.

1. Φροντίστε να αγοράζετε λαχανικά και φρούτα εποχής
2. Εάν έχετε την δυνατότητα ετοιμάστε το φαγητό στο σπίτι σας. Έτσι επιλέγετε εσείς τις πρώτες ύλες, διασφαλίζετε την υγιεινή παρασκευή των γευμάτων και των σνακ και, παράλληλα, διαλέγετε τα τρόφιμα που αγαπάτε περισσότερο.
3. Δώστε σημασία στην ποικιλία, για να παίρνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.
4. Σταματήστε «το πρόχειρο τυχαίο φαγητό»
5. Πρέπει να τρώτε συστηματικά τα πέντε γεύματα που χρειάζεσθε και δεν είναι δυνατόν να τα τρώτε όλα έξω.
6. Τροποποιήστε ότι απομένει & μην το πετάτε, για παράδειγμα, το κοτόπουλο που περίσσεψε μπορεί να προστεθεί σε μια ωραία σαλάτα εποχής, ή σε ένα σάντουιτς που θα πάρετε μαζί σας. Τα λαχανικά μπορούν να γίνουν σούπα ή να αναμιχθούν με τυριά, γάλα και αλεύρι και να σας δώσουν ένα ωραίο σουφλέ.
7. Όταν τρώτε έξω, προσπαθήστε να μην ενδίδετε σε φαγητά που δείχνουν νόστιμα και χορταστικά.
8. Φάτε μια υγιεινή σαλάτα που δεν στοιχίζει πολύ και μην περιφρονείτε τα παραδοσιακά λαδερά (π.χ. μελιτζάνες με φέτα) ή τα όσπρια (π.χ. γίγαντες) που είναι υγιεινά και φθηνά.
9. Εάν θέλετε να πάρετε πρωτεΐνη, θυμηθείτε ότι τα λευκά κρέατα είναι και υγιεινά και φθηνότερα.

ΜΙΑ ΑΚΟΜΗ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΛΥΣΗ...

Η νηστεία

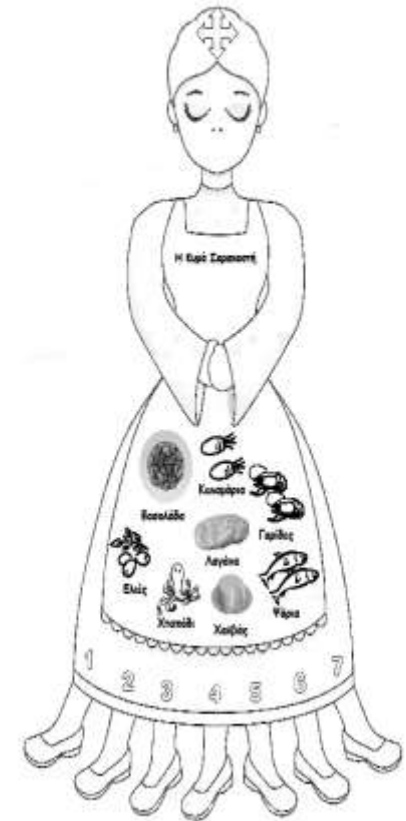
Η Σαρακοστή έχει ήδη αρχίσει και εάν ακόμα δεν έχετε ξεκινήσει νηστεία, υπάρχουν πολλοί λόγοι για να το κάνετε από σήμερα.

Εκτός από τους θρησκευτικούς λόγους και την προετοιμασία της ψυχής πριν την Αγία Κοινωνία, υπάρχουν και πολλοί ιατρικοί, που συμβάλλουν στην αποτοξίνωση του οργανισμού και στη μείωση των ουσιών που τον επιβαρύνουν.

Η νηστεία που ορίζει η Ορθόδοξη Εκκλησία σύμφωνα με τον καθηγητή Κοινωνικής Ιατρικής και Διατροφής κ. Αντώνη Καφάτο είναι "σοφά φτιαγμένη" και διαφέρει ριζικά από αυτές που επιβάλλουν οι θρησκείες της Ανατολής. Η αποκλειστική φυτοφαγία σε συνδυασμό με το χαμηλό βιοτικό επίπεδο των Ανατολικών χωρών μειώνει το μέσο όρο ζωής (50 έτη) ενώ μπορεί να οδηγήσει και σε θάνατο. Μια σοβαρή πάθηση που απειλεί τους αυστηρά φυτοφάγους είναι η μεγαλοβλαστική αναιμία, διότι η έλλειψη κατανάλωσης ζωικών προϊόντων δεν βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

Αντιθέτως, η **νηστεία** της ελληνικής Ορθόδοξης Εκκλησίας, η οποία **ορίζει την περιοδική φυτοφαγία και την αποχή από τρόφιμα ζωικής προέλευσης** (γαλακτοκομικά - αυγά - κρέας), δεν αποτελεί μόνο αναπόσπαστο μέρος της θρησκευτικής μας παράδοσης, αλλά **δίνει μια καλή ευκαιρία στην υγεία μας, η οποία ταλαιπωρείται από την κακή διατροφή και τις υπερβολές.**

1. Την καρδιά Σαρακοστή μας που είναι ήλιο ποιά οι μαργαρίτες μας τη φτιάχνουν με αλεύρι και νερό.
2. Για σταλίδι της φορούμεν στα κεφάλια ένα σταυρό μα το στήθος τα Λαχκούμεν γιατί νήστευσε καρδιά.
3. Και τις μέρες τις μαρούμεν με τα πόδια της τα εργαζόμενοι έως τη βδομάδα μάς με ή βίτη η Παναγιά.





Η Παγκόσμια Ημέρα Διατροφής γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 16 Οκτωβρίου, μέρα που το 1945 ιδρύθηκε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Τροφίμων και Γεωργίας (FAO) του ΟΗΕ.

Η Π.Η.Δ. σε αριθμούς κατά την Greenpeace:

- Η βιομηχανία τροφίμων σπαταλά 40 δις δολάρια σε διαφήμιση.
- Για κάθε δολάριο που ξοδεύει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας για την καταπολέμηση του υποσιτισμού στον κόσμο, η βιομηχανία τροφίμων ξοδεύει 500 δολάρια για την προώθηση των επεξεργασμένων τροφίμων.
- Μέχρι το 2020, η παχυσαρκία και οι επιπλοκές που δημιουργεί (καρδιαγγειακά νοσήματα, διαβήτης και ορισμένοι τύποι καρκίνου) θα ευθύνονται για το 72% των θανάτων παγκοσμίως.
- Από το 1979 μέχρι τα μέσα 1990, η ετήσια κατανάλωση κρέατος στο νότιο ημισφαίριο αυξήθηκε κατά 70 εκ. Τόνους, σε αντίθεση με μια αύξηση 26 εκ. τόνων που σημειώθηκε στο βόρειο ημισφαίριο.

Αφήσαμε για το τέλος μία γελοιογραφία που νομίζουμε ότι δεν χρειάζονται άλλα σχόλια...

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ για την προσοχή σας

