

1ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΧΑΛΚΙΔΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ: βιωματικές δράσεις

ΘΕΜΑ: Διατροφικές συνήθειες των μαθητών της α' γυμνασίου, το δεκατιανό των παιδιών στο σχολείο. Προστατεύω τον εαυτό μου.

ΜΑΘΗΤΕΣ: 1^η ομάδα. Περγάμαλης Κωνσταντίνος
Σφύρλα Μαρία
Μούντριχας Περικλής
Ορφανός Γιάννης

2^η ομάδα. Ορφανού Νίνα
Μπαλτσός Παναγιώτης
Παναγιωτάκης Μιχάλης
Μπαρούτας Γιώργος

3^η ομάδα. Φλώρος Πάνος
Σπανού Ελένη
Τζάνου Παρασκευούλα
Μεταξά Ελένη

4^η ομάδα. Μπέσιος Ανδρέας
Ντινάκης Γιάννος
Στεφανοπούλου Ευαγγελία
Πασχαλίδης Λεωνίδας
Τζάνης Κωνσταντίνος

5^η ομάδα. Τσαμούρας Νίκος
Τουρατζίδη Ματίνα
Τσαϊρη Κατερίνα
Σελέκου Αφροδίτη

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ: Δούδαλη Θάλεια

Χαλκίδα 2014

Μεσογειακή διατροφή

Μεσογειακή διατροφή, είναι η παραδοσιακή ελληνική δίαιτα, η οποία περιλαμβάνει : όσπρια, ψάρια, ελαιόλαδο, φρούτα και λαχανικά. Όλοι οι άνθρωποι ό, τι ηλικία και αν είναι, εάν ακολουθούν τη Μεσογειακή διατροφή, ζουν περισσότερα χρόνια, είναι υγιείς και γεμάτοι ενέργεια. Και αυτό γιατί δεν τους λείπει κανένα απαραίτητο θρεπτικό συστατικό. Η πυραμίδα είναι η μεγαλύτερη βοήθεια γι' αυτούς. Θα πρέπει πάντα να ελέγχουμε τα προϊόντα. Όσο πιο υγιεινά, τόσο καλύτερα. Οι Έλληνες παλαιότερα ακολουθούσαν τη Μεσογειακή διατροφή, γύρω στη δεκαετία του 1960. Στην Ελλάδα δεν έχουν ακόμα δημοσιευτεί οδηγίες ειδικά για τα παιδιά. Τα τελευταία χρόνια, η επιστήμη, αναγνωρίζει το σημαντικό ρόλο της Μεσογειακής Διατροφής, τόσο στην πρόληψη, όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών.

π. χ. οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

Τα θρεπτικά συστατικά, η σωστή αναλογία γευμάτων και το άφθονο ελαιόλαδο. Έρευνες αποδεικνύουν ότι η πρόληψη του διαβήτη τύπου σε δύο άτομα με υψηλό κίνδυνο καρδιοαγγειακών παθήσεων.

Οι έρευνες γύρω από τη Μεσογειακή διατροφή όμως δεν σταματούν εδώ. Σε μια άλλη Ευρωπαϊκή τυχαίοποιημένη κλινική μελέτη, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πολυφαινόλες του ελαιόλαδου, βασικού συστατικού της μεσογειακής διατροφής, προωθούν τη δημιουργία αντισωμάτων ενάντια στην οξειδωμένη μορφή της "κακής" χοληστερόλης και ότι η δημιουργία αυτή ενισχύεται όταν η οξειδωση των λιπιδίων στον οργανισμό μας, είναι αυξημένη. "Μεσόγειος", το μέσον της γης, ίσως το "κέντρο της γης" για κάποιες περιόδους της ιστορίας και γεωφυσικά στο μέσον του Βόρειου ημισφαιρίου. Οι χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειος Θάλασσα ήταν από τα προϊστορικά ακόμα χρόνια οι "εννοούμενες" της φύσης. Η χλωρίδα και η πανίδα, σε συνδυασμό με το άριστο κλίμα συμμετείχαν στην εμφάνιση στην περιοχή αυτή των μεγαλύτερων πολιτισμών της ιστορίας του ανθρώπου.

Η Μεσογειακή διατροφή περιλαμβάνει φυτικές ίνες όταν καταναλώνουμε φρούτα και λαχανικά, όσπρια, ξηροί καρποί και δημητριακά ολικής αλέσεως. Αυτός είναι ο κυριότερος λόγος που προστατεύει από διάφορες χρόνιες ασθένειες όπως ο διαβήτης, η υπέρταση, η υπερ χοληστερολαιμία και τον καρκίνο. Η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων συστήνεται σε μικρές και μέτριες ποσότητες. Οι τρεις μερίδες αποτελούν την ιδανική σύσταση για ένα υγιή ενήλικα, ώστε να αποφύγει την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Τα παραδοσιακά πιάτα, έχουν καρδιοπροστατευτικές ιδιότητες, που οφείλονται στην κατανάλωση ψαριού και κρέατος σε μέτριες ποσότητες και ελαιόλαδου ως κύριας πηγής λίπους. Υπάρχει μικρή ποσότητα κόκκινου κρέατος. Η Μεσογειακή διατροφή είναι πολύ γνωστή για τις αντιοξειδωτικές της ιδιότητες. Εφοδιάζει το σώμα μας με Βιταμίνη E και C, καροτενοειδή και πολυφαινόλικα συστατικά, που είναι σημαντικά στην πρόληψη μεταβολικών νοσημάτων, γήρανσης και καρκίνου. Περίπου 17. 500 άτομα χρησιμοποιούν τη μεσογειακή διατροφή και έχουν 19% λιγότερο πιθανότητες για τα προβλήματα μνήμης. Η δίαιτα αυτή, προστατεύει επίσης και απ' τις εξής νόσους :

-Alzheimer

-Parkinson

Θα πρέπει λοιπόν να κινούμαστε και να αποφεύγουμε τα fast foods.

Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο, έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια. Το αποτέλεσμα αυτό, ίσως οφείλεται στα ευεργετικά συστατικά του ελαιόλαδου (πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά). Επίσης και τα λαχανικά (πλούσια σε φυτικές ίνες). Το ελαιόλαδο περιέχει αντιοξειδωτικά. Άρα, μειώνει την καρδιαγγειακή νόσο. Περιέχει αντιφλεγμονώδη. Άρα, μειώνει την κακή χοληστερίνη.

Εδώ λοιπόν, σας έχουμε κάποιες χρήσιμες συμβουλές :

- Τρώμε 7-10 μερίδες φρούτα και λαχανικά την ημέρα.
- Καταναλώνουμε γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών και λίγο κόκκινο κρέας (μια φορά την εβδομάδα).
- Ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί 120ml για τις γυναίκες και για τους άνδρες 2 ποτηράκια. Το κρασί προφυλάσσει το καρδιαγγειακό σύστημα, αφού είναι φτιαγμένο από σταφύλι.
- Προτιμάμε σύνθετους υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, γιατί επιδρούν λιγότερο στα μεταγευματικά επίπεδα σακχάρου απ' ό,τι οι απλοί.
- Τρώμε πολλά λαχανικά, όχι πολυβρασμένα και άγουρα φρούτα.
- Επιλέγουμε ολικής αλέσεως προϊόντα, όπως ψωμί και ζυμαρικά.

Ενδεικτικό ημερήσιο πρόγραμμα μεσογειακής διατροφής

<u>Πρωινό</u>	<u>Γάλα 1, 5% και φρυγανιές/ψωμί/παξιμαδάκια ολικής άλεσης</u>
<u>Δεκατιανό</u>	<u>Φρούτο ή γιαούρτι 2%.</u>
<u>Μεσημεριανό</u>	-Ψάρι ψητό/κοτόπουλο βραστό ή ψητό (χωρίς πέτσα) ή -Μπιφτέκια σχάρας (στεγνά) με πατάτες φούρνου ή ζυμαρικά ολικής άλεσης ή ρύζι καστανό, σαλάτα ανάμικτη εποχής με ελαιόλαδο και ψωμί σικάλεως ή -Λαδερό φαγητό (φασολάκια, μπάμιες, αγκινάρες, μπριάμ) ή όσπρια <u>(φακές, φασόλια, ρεβίθια) με τυρί χαμηλών λιπαρών & ψωμί σικάλεως.</u>
<u>Απογευματινό</u>	<u>Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι 2% ή 1 φρούτο</u>
<u>Βραδινό</u>	-Για τα ενδιάμεσα γεύματα γενικά, ένα φρούτο ή ένα γιαούρτι 2% ή ένα κριθαρένιο παξιμάδι με ανθότυρο είναι πολύ καλές επιλογές. -Το μαγείρεμα στον ατμό, στο φούρνο, στη σχάρα ή στο γκριλ, είναι <u>επιθυμητό.</u>

Σήμερα, η διεθνοποίηση και της "κουζίνας", μας δίνει το περιθώριο να διατηρήσουμε τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής και παράλληλα να "δανειστούμε" συνταγές από άλλες μεσογειακές χώρες, αφού άλλωστε αυτές είναι πολύ πιο κοντά στις γευστικές μας προτιμήσεις. Ποτέ όμως δε θα πρέπει να ξεφύγουμε από τους "χρυσούς κανόνες" της Ελληνικής διατροφής :

[Χρήση μόνο ελαιόλαδου ως λιπαρής ουσίας και κατανάλωση άφθονων φρούτων και φρέσκων λαχανικών.](#)

Το ασβέστιο, εκτός από την καθοριστική συμβολή του στην ανάπτυξη των οστών, μειώνει την αρτηριακή πίεση και προφυλάσσει από τον καρκίνο του εντέρου. Η βιταμίνη E, η C, η Β-καροτίνη, η γλουταθειώνη και άλλα ζωτικά συστατικά (φαινολικές ενώσεις), είναι φρουροί της υγείας και των αρτηριών μας.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Λίπη/Ελαια/Γλυκά
- Γάλα/Γιαούρτι/Τυρί-Κρέας/Πουλερικά/Φασόλια
- Αυγά/Ξηροί καρποί
- Λαχανικά-Φρούτα
- Ψωμί/Δημητριακά/Ρύζι/Μακαρόνια



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Απολαμβάνουμε το φαγητό μας, τρώγοντας αργά.
- Καταναλώνουμε ποικιλία τροφίμων.
- 5-6 γεύματα ημερησίως σε τακτικά διαστήματα.
- Αναγκαίος ο εμπλουτισμός της διατροφής με ψάρι.
- Καταναλώνουμε περισσότερες αμυλούχες τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες.

Μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες (EURATOM) στην περιοχή αυτή του κόσμου, έδειξαν ότι η Μεσογειακή διατροφή δεν είναι ένα ομοιογενές διατροφικό μοντέλο. Υπάρχουν αρκετές διαφορές στη διατροφή μεταξύ των διαφόρων λαών όπως υπάρχουν διαφορές στον πολιτισμό και τις παραδόσεις τους. Η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων π. χ. δεν είναι ίδια μεταξύ Ελλάδας, Γαλλίας και Ιταλίας. Γενικά οι Έλληνες τρώμε περισσότερο τυρί, τρώμε λιγότερο βούτυρο και πίνουμε λιγότερο γάλα. Δεν είναι λοιπόν ταυτόσημες οι έννοιες : "Παραδοσιακή ελληνική διατροφή" και "Μεσογειακή διατροφή". Τα αναμφισβήτητα κοινά χαρακτηριστικά τους είναι :

- Αυξημένη κατανάλωση μονοακόρεστων λιπαρών οξέων (ελαιόλαδο).
- Μειωμένη κατανάλωση ζωικού λίπους.
- Πολλές διαιτητικές ίνες, κυρίως από χορταρικά και όσπρια και λιγότερο από δημητριακά. Η κατανάλωση βέβαια φυτικών ινών, όπως έδειξαν μελέτες του FAO, δεν φτάνει το συστηνόμενο ημερήσιο ποσό των 20 γρ. για κάθε 1000 θερμίδες τροφής.
- Μεγάλο ποσοστό της ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης καλύπτεται από υδατάνθρακες χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη.

Γι' αυτό. . . ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΑΣ !!!





ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΣΤΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ένα από τα πιο σημαντικά τρόφιμα της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Επίσης το ελαιόλαδο θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητας του σε μονοακόρεστα λιπαρά.

Το λάδι παράγεται στα ελαιουργεία, με ψυχρή ή θερμή συμπίεση καρπού ελιάς. Στη συνέχεια γίνεται φιλτράρισμα με διηθητικά μέσα. Στα ελαιουργεία η επεξεργασία αρχίζει με το ζύγισμα, το διαχωρισμό και το πλύσιμο των ελιών. Οι ελιές, που έχουν τοποθετηθεί σε ξύλινα τελάρα μεταφέρονται με αναβατόρια σε μια μεγάλη λεκάνη η οποία βρίσκεται σε ένα ύψωμα του ελαιουργείου. Από εκεί πέφτουν με χροανοειδείς αγωγούς στο ελαιοτριβείο που αποτελείται από θραυστήρες ή μυλόλιθους. Μετά την πρώτη σύνθλιψη και έκθλιψη εξάγεται το πρώτο λάδι και παραμένει ο ελαιοπολτός. Ο ελαιοπολτός μεταφέρεται σε ένα δεύτερο λάδι. Τέλος, πραγματοποιείται μια Τρίτη έκθλιψη, από την οποία συγκεντρώνονται σε λεκάνες τα υπολείμματα του ελαιοκάρπου.

Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα μονοακόρεστων λιπαρών, οξέων, καθώς και πληθώρα βιοδραστικών συστατικών. Από αυτά, φαινολικά συστατικά είναι τα εκτενέστερα μελετημένα. Το ελαιόλαδο όμως είναι παραπάνω από μια πλούσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων. Το ελαιόλαδο επίσης είναι αντιφλεγμονώδες και έχει προστατευτικές ιδιότητες. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα βοηθούν στο καρδιαγγειακό σύστημα. Επίσης ως λιπίδιο έχει υψηλή θερμιδική αξία (9 kcal/gr).



Εδώ και χιλιάδες χρόνια η ελιά και ο καρπός της «ζει» στην περιοχή της Μεσογείου. Το πολύτιμο αυτό δώρο της φύσης είναι μια ζωντανή κληρονομιά, που συνδέεται με πολλούς τομείς της ζωής μας. Αξίζει λοιπόν να το γνωρίσουμε και να μάθουμε την ανεκτίμητη αξία του για τη διατροφή, την υγεία, τον πολιτισμό μας. Τα υψηλά επίπεδα κατανάλωσης ελαιολάδου θεωρούνται ξεχωριστό χαρακτηριστικό της παραδοσιακής μεσογειακής διατροφής. Για αιώνες, το ελαιόλαδο είμαι στην Ελλάδα και άλλες μεσογειακές χώρες γνωστό για τις θεραπευτικές και θρεπτικές ιδιότητές του. Η χρήση του ελαιολάδου επεκτείνεται τώρα πέρα από την περιοχή της Μεσογείου.

Και οι ελιές και το ελαιόλαδο περιέχουν μικρότερα ποσοστά άλλων ενώσεων που είναι αντικαρκινικές καθώς επίσης και το ανθεκτικό στην υπεροξειδωση, ελαϊκό οξύ. Είναι πιθανό ότι η κατανάλωση ελιών και ελαιολάδου στη νότια Ευρώπη να αντιπροσωπεύει τα ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία της μεσογειακής διατροφής. Έρευνες σε πειραματόζωα και in vitro μελέτες προτείνουν ότι οι φαινόλες του ελαιολάδου είναι αποτελεσματικά αντιοξειδωτικές.

Αυτήν την περίοδο υπάρχουν αυξανόμενα στοιχεία ότι τα αντιδραστικά είδη οξυγόνου περιλαμβάνονται στην αιτιολογία των νεοπλασμάτων σχετικών με την παχυσαρκία, όπως ο καρκίνος του μαστού. Ένας πιθανός μηχανισμός είναι ότι μία υψηλή πρόσληψη ωμέγα-6 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που είναι ειδικά επιρρεπής σε υπεροξειδωση λιπιδίων που αρχίζει και που διαδίδεται από τα αντιδραστικά είδη οξυγόνου, οδηγεί στο σχηματισμό των ιδιαίτερα υπέρ-μεταλλαξιογονικών συμπλεγμάτων DNA.



Στην Ιταλία και την Ισπανία όπου το ελαιόλαδο είναι βασικό είδος στη διατροφή, η εμφάνιση του καρκίνου του μαστού είναι χαμηλότερη από αυτή στη Βόρεια Αμερική και τη Βόρεια Ευρώπη. Οι Ελληνίδες, που καταναλώνουν περίπου 42% της θερμιδικής τους ενέργειας ως λίπος, κυρίως από το ελαιόλαδο, έχουν χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου του μαστού από τις γυναίκες στις ΗΠΑ, των οποίων η πρόσληψη ενέργειας από το λίπος είναι περίπου 35%

Το ελαιόλαδο δεν έχει προστατευτική επίδραση μόνο κατά του καρκίνου, ειδικά του εντέρου, του ορθού και του μαστού, αλλά μειώνει σημαντικά τη θνησιμότητα από τις καρδιακές παθήσεις, λόγω των υψηλών επιπέδων του σε λιπαρά οξέα και πολυφαινολικές ενώσεις.

Συμπερασματικά, το ελαιόλαδο πρέπει να το καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση διότι μειώνει τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, ασκώντας προστατευτική δράση στην εμφάνιση καρδιακών παθήσεων καθώς είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Το ελαιόλαδο επίσης είναι το κυριότερο λιπαρό συστατικό της μεσογειακής διατροφής επειδή έχει υψηλή περιεκτικότητα στο ολεϊκό οξύ, ένα μονοακόρεστο λιπαρό οξύ. Το ολεϊκό οξύ είναι σημαντικό γιατί μειώνει τα επίπεδα «καλής» χοληστερόλης στο αίμα.



ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

Η πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για κάθε ζωντανό οργανισμό για τους διαρθρωτικούς και λειτουργικούς σκοπούς του. Οι πρωτεΐνες είναι μεγάλες ενώσεις που παρασκευάζονται με τον συνδυασμό αμινοξέων. Μας δίνουν ενέργεια στο σώμα μας και κάθε γραμμάριο πρωτεΐνης περιέχει 4 θερμίδες. Υπάρχουν 20 αμινοξέα που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή των πρωτεϊνών. Ορισμένα αμινοξέα μπορούν να παραχθούν και στο σώμα μας και δεν είναι απαραίτητα για την διατροφή μας. Η πρωτεΐνη χρησιμοποιείται και ως ένζυμο που προκαλεί αντιδράσεις μέσα στο σώμα όπου μας βοηθάει στην ανάπτυξη και στον καλύτερο μεταβολισμό. Εκτός από την πρωτεΐνη όμως είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας και οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία, τα λίπη και οι υδατάνθρακες. Μια ισορροπημένη διατροφή με μια σειρά από πλήρη τρόφιμα είναι απαραίτητη για ένα υγιές σώμα. Καλές πρωτεΐνες έχουν τα λαχανικά, τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα φασόλια, οι ξηροί καρποί και οι σπόροι. Τα πράσινα λαχανικά, μπιζέλια και φασόλια, έχουν περισσότερη πρωτεΐνη ανά θερμίδα από το κρέας. Καταναλώστε 4 με 5 μερίδες φρούτων, 3 με 5 μερίδες λαχανικών, 6 με 11 μερίδες δημητριακών ολικής αλέσεως και η διατροφή σας θα περιέχει σημαντικές ποσότητες φυτικής πρωτεΐνης.



ProtNic

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Οι υδατάνθρακες είναι τα νομίσματα ενέργειας του σώματος μας. Τα περισσότερα τρόφιμα που τρώμε καθημερινά αποτελούνται από υδατάνθρακες. Ο οργανισμός μας, σπα τους υδατάνθρακες σε μικρότερα κομμάτια, τη γλυκόζη, τα οποία καίει για να πάρουμε την ενέργεια που χρειαζόμαστε όλη μέρα για να ζήσουμε. Οι υδατάνθρακες είναι βασική πηγή ενέργειας του εγκεφάλου μας και του νευρικού μας συστήματος. Προσφέρουν την ενέργεια που χρειαζόμαστε για να κινηθούμε, να σκεφτούμε και να γίνουν όλες οι απαραίτητες λειτουργίες του σώματος μας. Οι απλοί υδατάνθρακες λέγονται αλλιώς και σάκχαρα. Τους βρίσκουμε στη ζάχαρη και σε όλα τα τρόφιμα π φτιάχνονται από αυτή όπως οι καραμέλες, τα γλυκά, οι σοκολάτες και τα παγωτά. Οι απλοί υδατάνθρακες, ωστόσο, βρίσκονται και σε πιο θρεπτικά τρόφιμα όπως τα φρούτα και το γάλα. Τα σάκχαρα δίνουν τη γλυκιά γεύση στα τρόφιμα και γι αυτό έχουν την τάση να μας αρέσουν περισσότερο. Ο πιο γνωστός σύνθετος υδατάνθρακας είναι το άμυλο. Το άμυλο το βρίσκουμε στα δημητριακά όπως το ψωμί, τα κράκερ, τα παξιμάδια, τα όσπρια, τα μακαρόνια, το ρύζι, η πατάτα, το καλαμπόκι, ο αρακάς και τα φασολάκια. Τα τρόφιμα που παίρνουμε από τη φύση και περιέχουν άμυλο είναι πλούσια και σε άλλα συστατικά όπως βιταμίνες και μέταλλα. Σήμερα υπάρχουν συσκευασμένα



τρόφιμα που περιέχουν επεξεργασμένο άμυλο. Το επεξεργασμένο άμυλο είναι άμυλο που του έχουμε αφαιρέσει θρεπτικά συστατικά όπως οι φυτικές ίνες: 1) οι **μονοσακχαρίτες**, όπως η **γλυκόζη**, είναι τα μονομερή για τη σύνθεση πολυπλοκότερων δομών, 2) οι **δισακχαρίτες** αποτελούνται από δύο μονοσακχαρίτες, 3) οι **ολιγοσακχαρίτες** αποτελούνται από 2-10 μονοσακχαρίτες και τέλος 4) οι **πολυσακχαρίτες**, όπως το **άμυλο**, το **γλυκογόνο** και η **κυτταρίνη**, που αποτελούνται από εκατοντάδες χιλιάδες υπομονάδες **γλυκόζης**.



ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

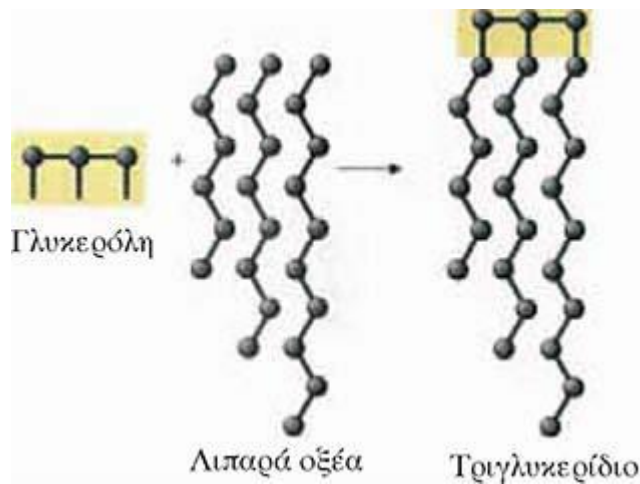
Οι υδατοδιαλύτες βιταμίνες περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C και την ομάδα των βιταμινών B. Είναι απλά μόρια που περιέχουν υδρογόνο, οξυγόνο και άνθρακα ενώ μερικά θείο, άζωτο και κοβάλτιο. Ο βαθμός διάλυσής τους στο νερό είναι διαφορετικός και αυτή η ιδιότητα επηρεάζει την απορρόφησή τους από το έντερο και στη συνέχεια την απέκκρισή τους και την αποθήκευσή τους στους ιστούς του οργανισμού. Στην ελεύθερη μορφή τους οι υδατοδιαλύτες βιταμίνες είναι ανενεργές και ενεργοποιούνται όταν συνθέτουν ενζυμικά. Αφού σχηματιστεί ένα ενεργό συνένζυμο πρέπει να συνδεθεί με το κατάλληλο συστατικό πρωτεΐνης έτσι ώστε να μπορέσουν να πραγματοποιηθούν οι διάφορες αντιδράσεις. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες εξαρτώνται από τα διαφορετικά λιπαρά για την απορρόφηση και μεταφορά τους. Κατανέμονται σε 4 ομάδες A, D, E και K. Οι βιταμίνες αυτές δεν προσφέρονται όλες από τροφικές πηγές και μερικές δημιουργούνται και συντίθενται από

τους οργανισμούς.



ΛΙΠΗ

Οι κύριες πηγές ζωικού λίπους είναι το κρέας και τα προϊόντα του, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το βούτυρο, το γάλα, το τυρί κι οι κρέμες. Το λίπος μπορεί να βρεθεί στους σπόρους φυτών π. χ. ελιά και σε ξηρούς καρπούς π. χ. φιστίκια και αμύγδαλα. Τα λίπη μπορεί να υπάρχουν φυσικά μέσα σε τρόφιμα ή να προστίθενται κατά την παρασκευή των φαγητών. Μπορεί να είναι ορατά όμως μέσα στο κρέας ή στα λαδερά φαγητά ή να μην είναι ορατά όπως στα μπισκότα, τα κέικ, τα γλυκά κ. α. Με το σημερινό τρόπο διατροφής το λίπος υπάρχει στις περισσότερες τροφές που καταναλώνουμε πράγμα που σημαίνει ότι εύκολα μπορεί κανείς να ξεπεράσει τις απαιτούμενες ποσότητες κατά πολύ.



ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα μέταλλα και ιχνοστοιχεία ήταν γνωστά πολύ πριν ανακαλυφθούν οι βιταμίνες. Όταν όμως στις αρχές του 20ου αιώνα ανακαλύφθηκαν οι βιταμίνες τα επισκίασαν. Τα μέταλλα δίνουν στερεότητα και ανοχή στον σκελετό, χρησιμοποιούνται σαν συστατικά οργανικών ενώσεων, ρυθμίζουν την ισορροπία υγρών στο σώμα και παίρνουν μέρος σε πολλές διεργασίες του μεταβολισμού. Η λήψη μετάλλων, έχει ως κύρια αποτελέσματα την ρύθμιση του οργανικού ισοζυγίου σε νερό, την ομαλότερη διακίνηση των θρεπτικών συστατικών, στην σχετική διατήρηση της φυσιολογικής οξύτητας του αίματος, και την καλύτερη λειτουργία εξωκρινών και ενδοκρινών αδένων. Τα μέταλλα τα διακρίνουμε σε ανόργανα στοιχεία που είναι και τα πλέον απαραίτητα. Βρίσκονται σε μεγάλες ποσότητες στον οργανισμό μας. Τα λιγότερο απαραίτητα που τα ονομάζουμε ιχνοστοιχεία και βρίσκονται σε πολύ μικρότερες ποσότητες στον οργανισμό μας. Τέλος, υπάρχουν και τα βαριά μέταλλα ο μόλυβδος, ο υδράργυρος, το αρσενικό και το αλουμίνιο. Ας γνωρίσουμε λοιπόν τα πιο βασικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία ξεκινώντας από τα πιο απαραίτητα για τον οργανισμό μας.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΜΗ ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η διατροφή στην ζωή των ανθρώπων παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο. Γι' αυτό εγώ με την ομάδα μου αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με αυτό το θέμα, λέγοντας τα καλά και τα κακά της διατροφής κυρίως των Ελλήνων. Στόχος μας είναι να εξηγήσουμε τις ασθένειες που μπορεί να προκαλέσει και τι κακό μπορεί να κάνει στην ζωή μας η κακή διατροφή, έτσι ώστε να σας δώσουμε πληροφορίες για την καλή και την κακή διατροφή.

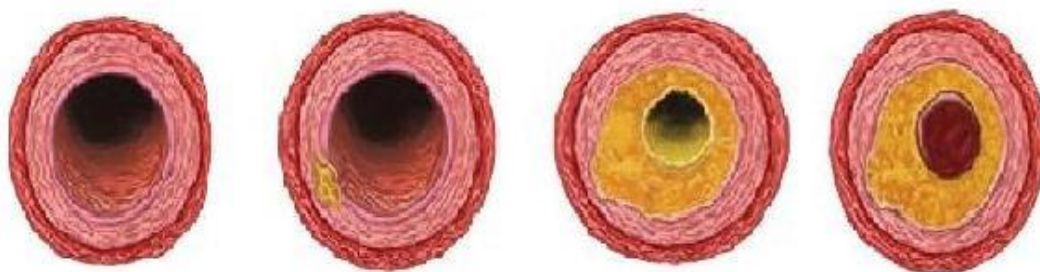
Το υπερβολικό φαγητό που οδηγεί στην παχυσαρκία είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρκίνου. Σημαντικές θετικές συσχετίσεις έχουν βρεθεί μεταξύ της παχυσαρκίας και των καρκίνων στον οισοφάγο, στο παχύ έντερο, στο ορθό, στο ήπαρ, στη χοληδόχο κύστη, στο πάγκρεας, στα νεφρά, στο στομάχι, στον προστάτη, στο στήθος, στην μήτρα και στις ωοθήκες. Επίσης θα υπάρχει δυσκολία στην αναπνοή κατά τον ύπνο και αυξάνονται οι πιθανότητες νόσησης από διάφορες ασθένειες, ιδιαίτερα των καρδιακών παθήσεων και του διαβήτη τύπου δυο.

Ένα από τα πιο σημαντικά προβλήματα που μπορεί να προκληθούν είναι η νευρική ανορεξία. Με τον όρο της νευρικής ανορεξίας, εννοούμε την άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς και φυσιολογικού βάρους λόγω του φόβου για την απόκτηση βάρους. Το φαινόμενο αυτό επηρεάζει σε μεγαλύτερο βαθμό τις γυναίκες ενώ το ποσοστό που πάσχουν από νευρική ανορεξία έχει αυξηθεί κατά 9% την τελευταία δεκαετία. Στην επιδείνωση των συγκεκριμένων παθήσεων έχουν συμβάλει σε μεγάλο βαθμό τα ΜΜΕ και τα πρότυπα ομορφιάς που διαρκώς εξακολουθούν να προβάλλονται. Οι φόρμες και τα σχήματα που έχουν καθιερωθεί και θέλουν τις γυναίκες καλλίγραμμες και ελκυστικές επηρεάζουν ακόμα και σήμερα νεαρά κορίτσια που δεν βρίσκονται ακόμα σε θέση να συνειδητοποιήσουν το κακό που πρόκειται να προξενήσουν στον οργανισμό τους.



Επίσης, δείγμα μη ισορροπημένης διατροφής αποτελούν οι άνθρωποι που καταναλώνουν μόνο κρέας ή λαχανικά. Και στις δυο αυτές περιπτώσεις ο οργανισμός δεν λαμβάνει τις απαραίτητες για αυτόν θρεπτικές ουσίες και συστατικά με συνέπεια να μην ανταποκρίνεται στις ποικίλες εργασίες που εκτελεί καθημερινά και ο μεταβολισμός με την σειρά του να δυσλειτουργεί. Κάποιες συνέπειες της κρεατοφαγίας είναι ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά νοσήματα, αρθρίτιδα, αλτσχάιμερ, οστεοπόρωση, τροφική δηλητηρίαση και ο καρκίνος του μαστού. Όμως ως προς τις συνέπειες της κρεατοφαγίας οφείλουμε να τονίσουμε τον καρκίνο ως την πιο σημαντική πάθηση. Όσο αναφορά τις συνέπειες της χορτοφαγίας θα μπορούσαμε να αναφέρουμε την αύξηση βάρους. Ο οργανισμός κουράζεται πιο εύκολα.

Υπάρχει αυξημένος κίνδυνος οστεοπενίας ή αναιμίας ενώ τα δόντια μας σιγά-σιγά θα διαβρώνονται. Οι συμβουλές της σωστής διατροφής είναι απαραίτητες για την καθημερινή ζωή του ανθρώπου . 1) Όπως να μειώσουμε στο ελάχιστο το έτοιμο και προπαρασκευασμένο φαγητό , γιατί περιέχουν μεγάλες ποσότητες λίπους , ζάχαρης και νατρίου 2) προσλαμβάνουμε τις σωστές αναλογίες θρεπτικών συστατικών 3) πίνουμε οκτώ έως δέκα ποτήρια νερό την ημέρα , χωρίς να νιώθουμε πρώτα πως διψάμε , αλλιώς μπορεί να κινδυνεύσουμε από αφυδάτωση 4) προτιμάμε τροφές πλούσιες σε κυτταρικές ίνες , οι οποίες ρυθμίζουν τις διαδικασίες της χώνεψης και περιβάλλουν τα λίπη 5) ακολουθούμε το γνωστό ρητό : τρώμε πρωινό σαν βασιλιάδες , μεσημεριανό σαν πρίγκιπες και βραδινό σαν κοινοί θνητοί 6) προτιμάμε τα συχνά και μικρά γεύματα 7) προσθέτουμε κάποια μορφή αερόβιου έργου στο πρόγραμμα μας θα μπορούσε να είναι χαλαρό τρέξιμο , κολύμπι, ποδήλατο ή τένις 8) μειώνουμε σταδιακά τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε καθημερινά και τελευταία προσπαθούμε να μειώσουμε σταδιακά βάρος δεν πρέπει να βιαζόμαστε να τα χάσουμε .



Αρχικά φυσιολογική αρτηρία, στην οποία σταδιακά σχηματίζεται αθηρωματική πλάκα και στένωση με τελικό στάδιο την πλήρη απόφραξη της από σχηματισμό θρόμβου

Τα τελευταία χρόνια , η διατροφή έχει γίνει η αιτία για το καμπανάκι του κινδύνου , μια και ακούμε ότι περίπου όλα όσα τρώμε προκαλούν καρκίνο , καρδιαγγειακά προβλήματα ή κάποια σοβαρή πάθηση . Με την πληθώρα των πληροφοριών που δεχόμαστε από υπεύθυνους και μη , δεν πρέπει να μας παραξενεύει το γεγονός ότι οι περισσότεροι Έλληνες βρίσκονται σε απόλυτη σύγχυση για το πώς πρέπει να τρώνε.

ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΣΤΑ ΚΥΛΙΚΕΙΑ ΤΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ

Τι ποιο σημαντικό από τα παιδιά . Οι γονείς φροντίζουν ώστε να μεγαλώνουμε σωστά προσέχοντας την σωματική και διανοητική μας ανάπτυξη . Για να είναι όμως σωστή η σωματική ανάπτυξη χρειάζεται σωστή διατροφή και γυμναστική . Η διατροφή των παιδιών κατά την αρχαιότητα περιλάμβανε τροφές που προέρχονταν από τη γη, κάτι που σήμερα έχουμε ξεχάσει. Τα σημερινά παιδιά έχουν στη διατροφή τους πολλά λιπαρά και αλάτι, με αποτέλεσμα να είναι παχύσαρκα και να είναι επιρρεπή σε ασθένειες όπως ζάχαρο , διαβήτης, χοληστερίνη κ. α.



Το φαινόμενο αυτό δεν είναι «προνόμιο» μόνο της Ελλάδας αλλά όλων των «αναπτυγμένων» χωρών. Αποφάσισε λοιπόν η Ευρωπαϊκή ένωση να θέσει κάποιους κανόνες στα κυλικεία των σχολείων, ώστε τα παιδιά να μάθουν να τρώνε πιο σωστά.

Ειδικότερα, η νέα υγειονομική διάταξη είναι αποτέλεσμα της ανάγκης «εκσυγχρονισμού του καταλόγου των επιτρεπόμενων προς πώληση προϊόντων, σύμφωνα με τα πρόσφατα επιστημονικά δεδομένα για την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας και γενικότερα των χρόνιων νοσημάτων που συνδέονται με τη διατροφή».

Επιβάλλεται στα κυλικεία η μεσογειακή διατροφή, που τόσες μελέτες στο εξωτερικό έχουν αποδείξει ότι επιφέρει καλή υγεία και μακροζωία. Τα παραδοσιακά μας προϊόντα όπως ελιές, φρούτα, λαχανικά, φέτα και άλλα πολλά πρέπει να βρίσκονται στο καθημερινό πιάτο των παιδιών, των αυριανών ενηλίκων.



Φέτος οι μαθητές θα μπορούν να προμηθεύονται από τα κυλικεία φρέσκα φρούτα και σαλάτες. Βασική προϋπόθεση είναι τα υλικά να είναι καλά πλυμένα και οι σαλάτες να σερβίρονται χωρίς αλάτι, παρά μόνο με την προσθήκη ελαιόλαδου, ξυδιού ή λεμονιού.

Σχετικά με τα αλμυρά αρτοσκευάσματα, μόνο φρυγανιές, κουλούρια και κριτσίνια.

Στα αγαπημένα μας σάντουιτς το μοναδικό αλλαντικό που επιτρέπεται είναι η γαλοπούλα η οποία πρέπει να είναι με λίγα λιπαρά. Επίσης επιτρέπονται οι ελιές χωρίς κουκούτσι ή πάστα ελιάς, το βραστό αυγό, τα λαχανικά ενώ απαγορεύονται οι λιπαρές ουσίες όπως η μαγιονέζα και η μαργαρίνη.

Παράλληλα, σύμφωνα με την ίδια διάταξη , μειώνεται η μερίδα για τις τυρόπιτες και τις σπανακόπιτες –από 200γρ. πέφτει στα 120γρ. -και απαγορεύεται η χρήση ζύμης σφολιάτα και τονίζεται ότι το τυρί και το σπανάκι πρέπει να αποτελούν το 40% του συνολικού βάρους του προϊόντος . Οι τσίχλες και οι σοκολάτες απαγορεύονται ρητά.

Επίσης ο χώρος του κυλικείου πρέπει να είναι καθαρός το προσωπικό να είναι καθαρό και τα προϊόντα να δίνονται με γάντια.

Τηρώντας τους κανόνες διατροφής κάνουμε καλό στον οργανισμό μας και βλέπουμε το μέλλον της υγείας μας με αισιοδοξία. Δεν πρέπει να ξεχνάμε βέβαια τη γυμναστική που συμβάλει στην καλή υγεία.

