

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΕΥΡΩΠΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ

« ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ »

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

ΔΟΝΤΣΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2009-2010

Ομάδες εργασίας στα θέματα:

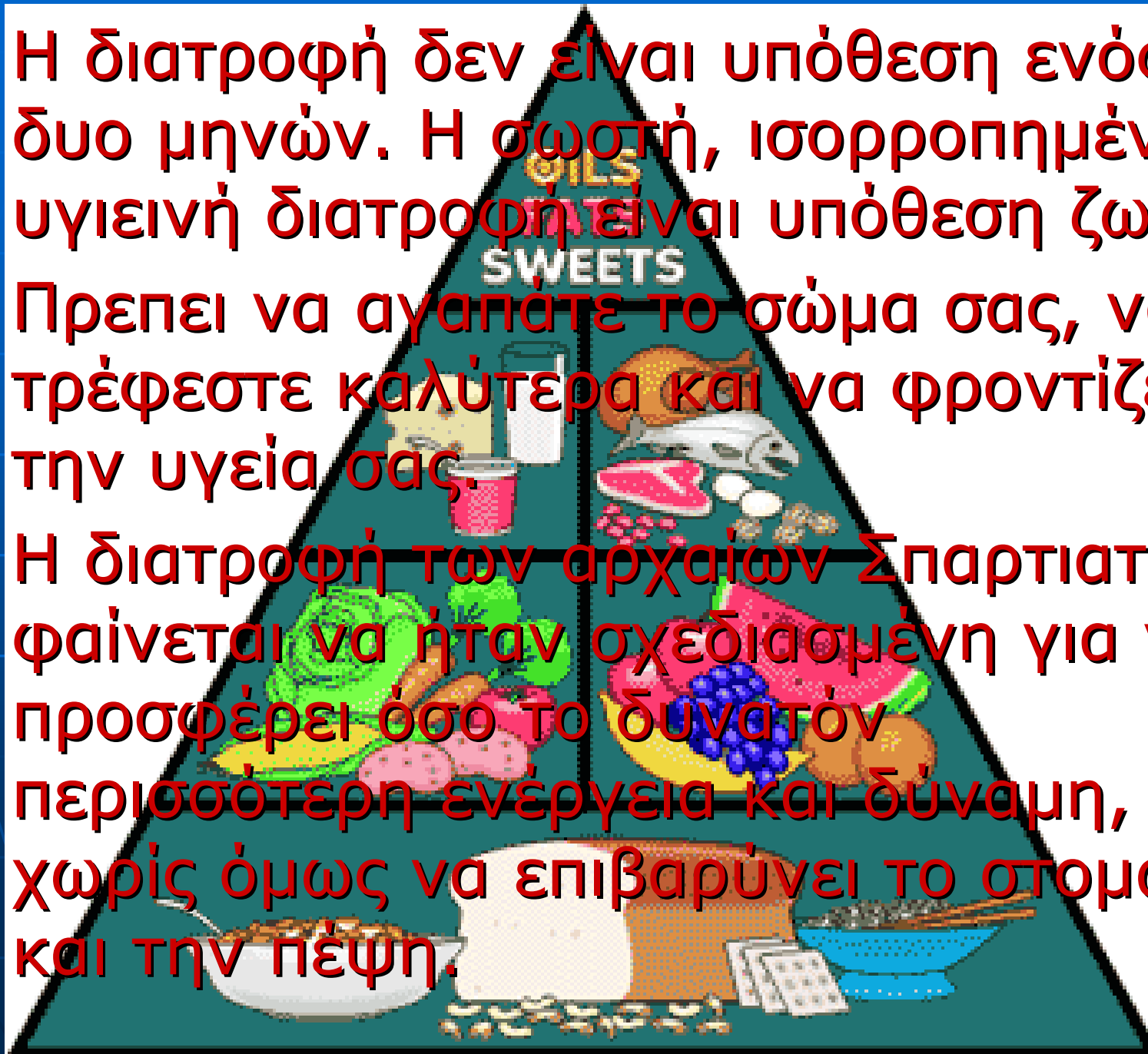
- Σωστή διατροφή
- Θρεπτικές ουσίες – υγιεινή διατροφή
- Διατροφή – άσκηση – κίνηση
- Διατροφικά συμπληρώματα
- Παιδική παχυσαρκία
- Μεσογειακή διατροφή
- Αλλεργίες: πρόβλημα διατροφής;
- Νευρική ανορεξία

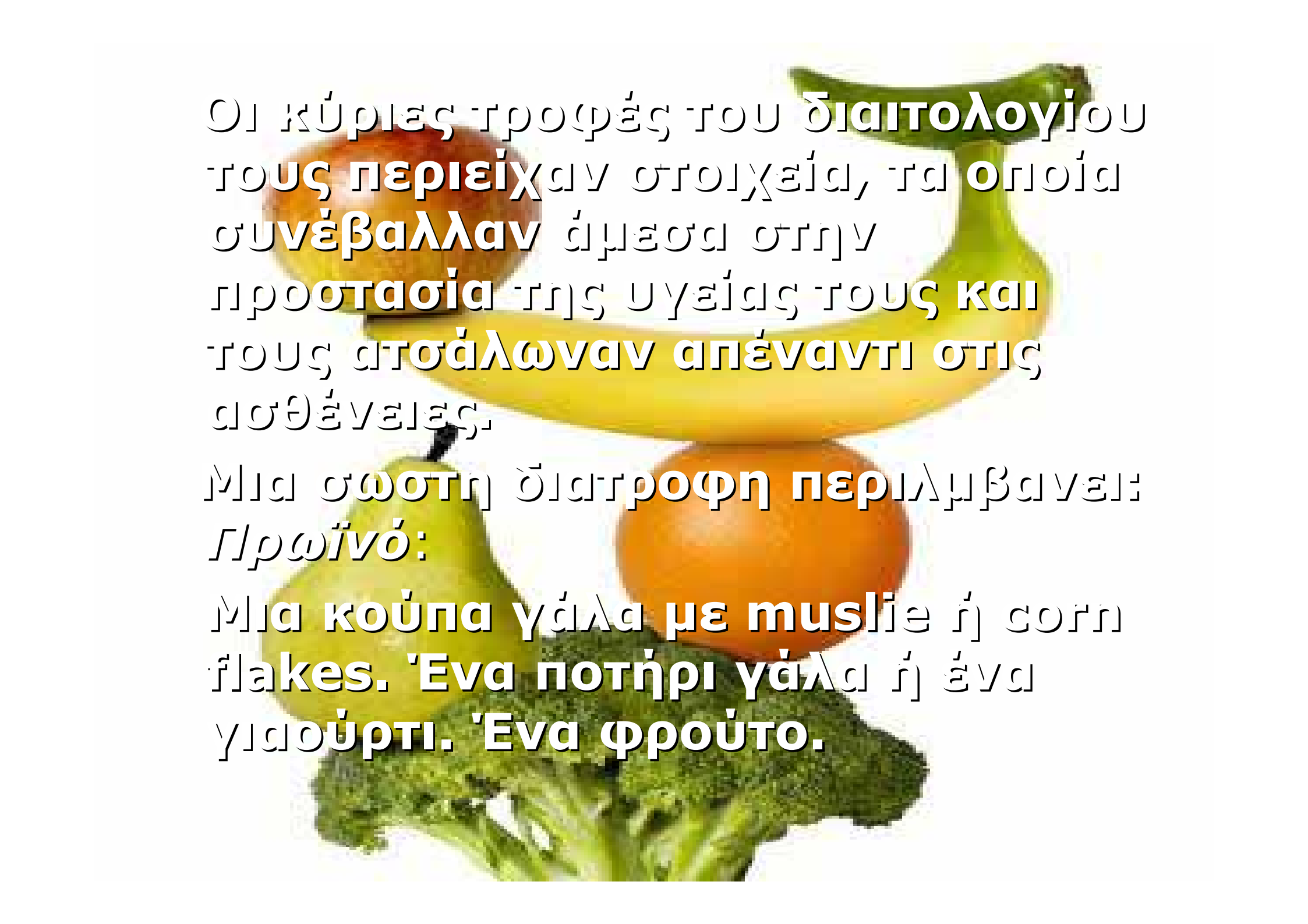
A photograph of two young people standing on a light-colored wall against a clear blue sky. The person on the left is wearing a black jacket and a striped beanie. The person on the right is wearing a black jacket and blue pants. The title text is overlaid in the center.

<<ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ>>

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ
ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ ΗΛΙΑΣ
ΚΑΡΓΑΣ ΠΑΝΤΕΛΗΣ

- Η διατροφή δεν είναι υπόθεση ενός ή δυο μηνών. Η σωστή, ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή είναι υπόθεση ζωής.
- Πρέπει να αγαπάτε το σώμα σας, να τρέφεστε καλύτερα και να φροντίζετε την υγεία σας.
- Η διατροφή των αρχαίων Σπαρτιατών φαίνεται να ήταν σχεδιασμένη για να προσφέρει όσο το δυνατόν περισσότερη ενέργεια και δύναμη, χωρίς όμως να επιβαρύνει το στομάχι και την πέψη.





Οι κύριες τροφές του **διαιτολογίου** τους **περιείχαν** στοιχεία, τα οποία **συνέβαλλαν** άμεσα στην **προστασία** της υγείας τους και τους **ατσάλωναν** **απέναντι** στις ασθένειες.

Μια σωστή **διατροφή** περιλαμβάνει:
Πρωινό:

Μια **κούπα** γάλα με **muslie** ή **corn flakes**. Ένα **ποτήρι** γάλα ή ένα **γιαούρτι**. Ένα **φρούτο**.



Κατά τις 11:

Ένα τοστ με μαύρο ψωμί, μια φέτα γαλοπούλα βραστή και μια φέτα έμενταλ λάιτ.

Μεσημεριανό:

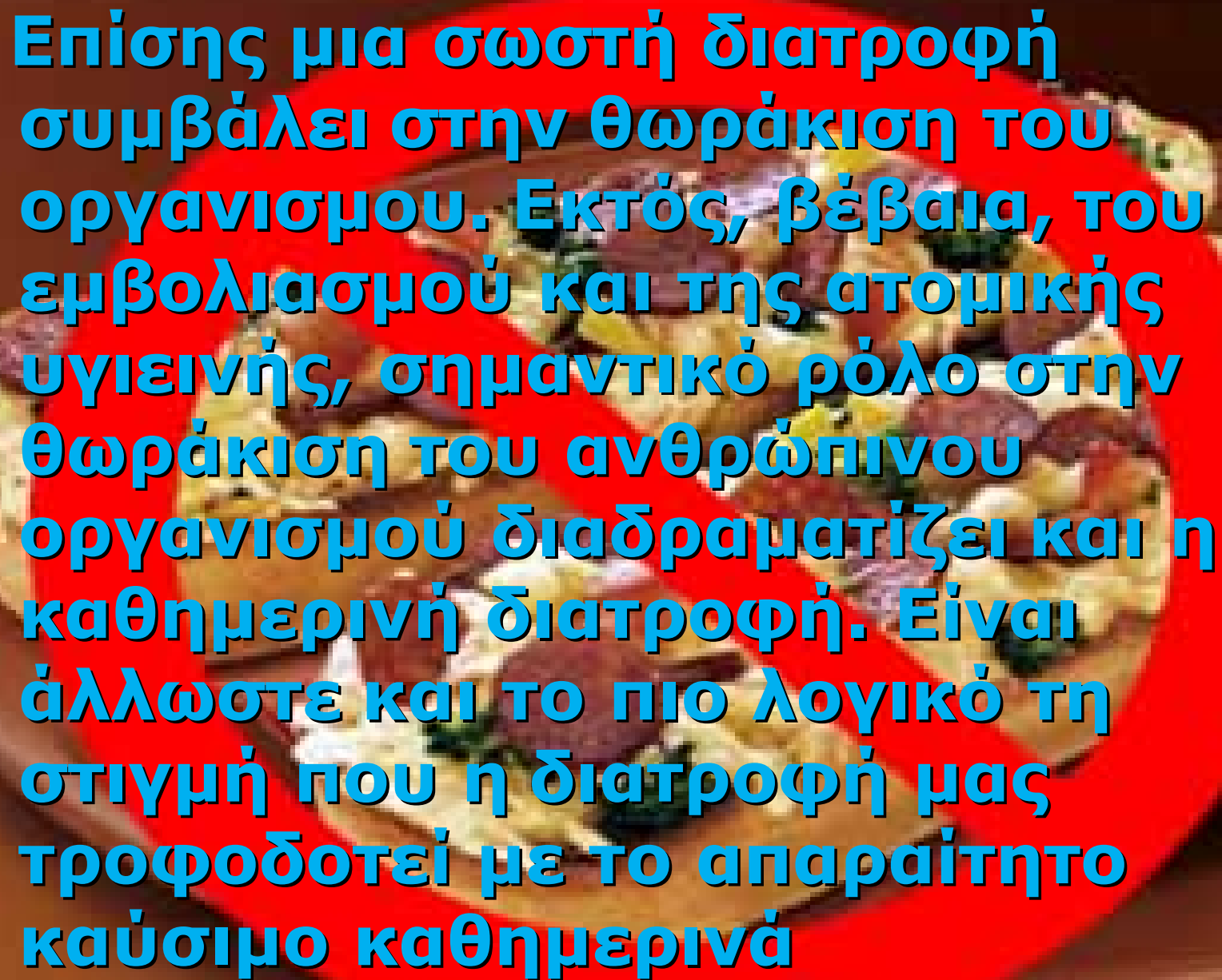
Μια μπριζόλα μοσχαρίσια ψητή ή ψητό κοτόπουλο ή τόνο/ ψάρι ή ψητή γαλοπούλα. Μια κούπα μακαρόνια ή ρύζι. Μια κούπα μακαρόνια ή ρύζι η και όσπρια.

Απογευματινό:

Ένα φρούτο

Βραδυνό:

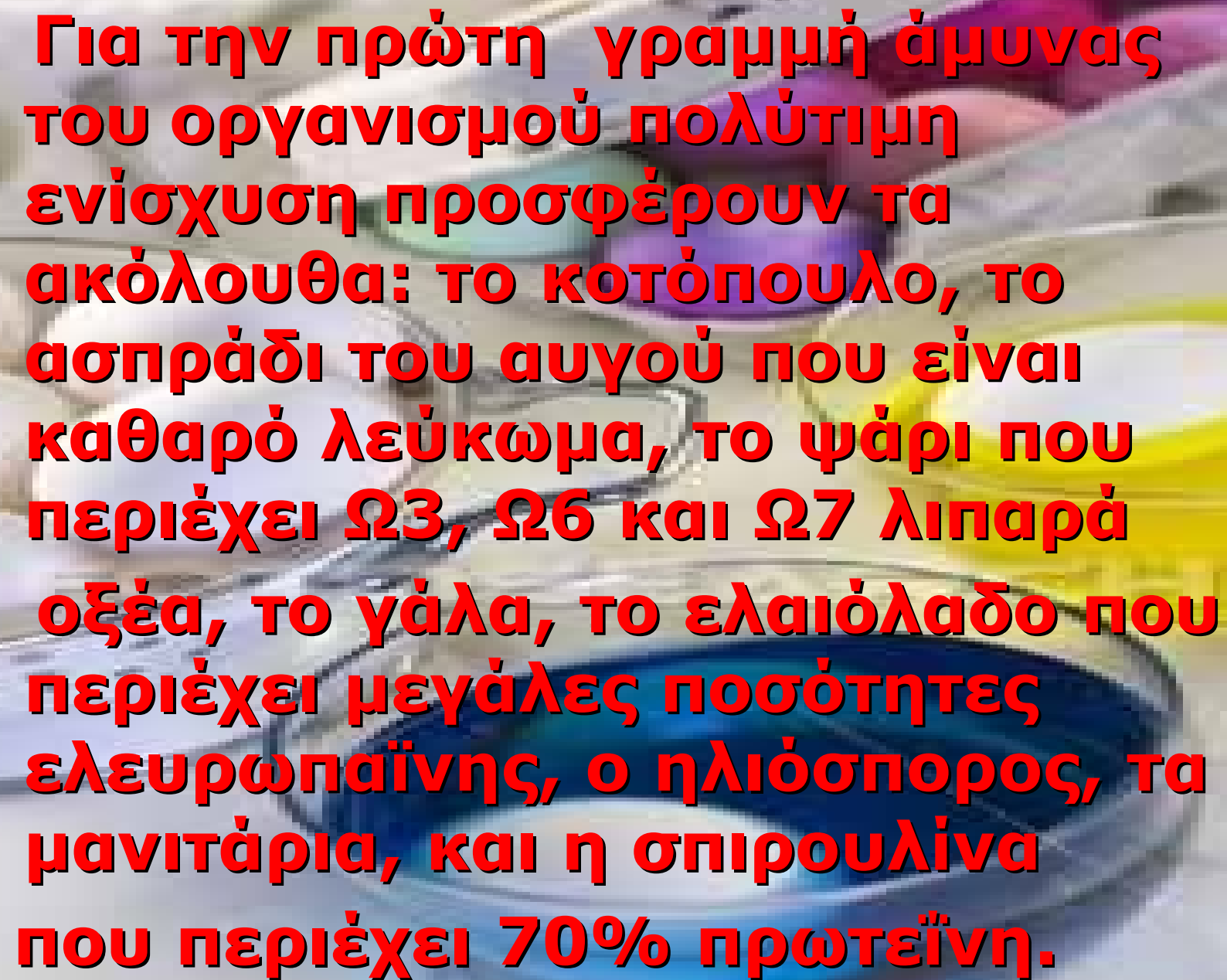
Ψητό κοτόπουλο ή τόνο ή ψητή γαλοπούλα. Μια σαλάτα

A wooden platter filled with a variety of Mediterranean dishes, including olives, cheese, bread, and vegetables. A large red prohibition sign (a circle with a diagonal slash) is overlaid on the center of the platter. The text is written in blue, bold, sans-serif font with a drop shadow effect.

Επίσης μια σωστή διατροφή συμβάλει στην θωράκιση του οργανισμού. Εκτός, βέβαια, του εμβολιασμού και της ατομικής υγιεινής, σημαντικό ρόλο στην θωράκιση του ανθρώπινου οργανισμού διαδραματίζει και η καθημερινή διατροφή. Είναι άλλωστε και το πιο λογικό τη στιγμή που η διατροφή μας τροφοδοτεί με το απαραίτητο καύσιμο καθημερινά

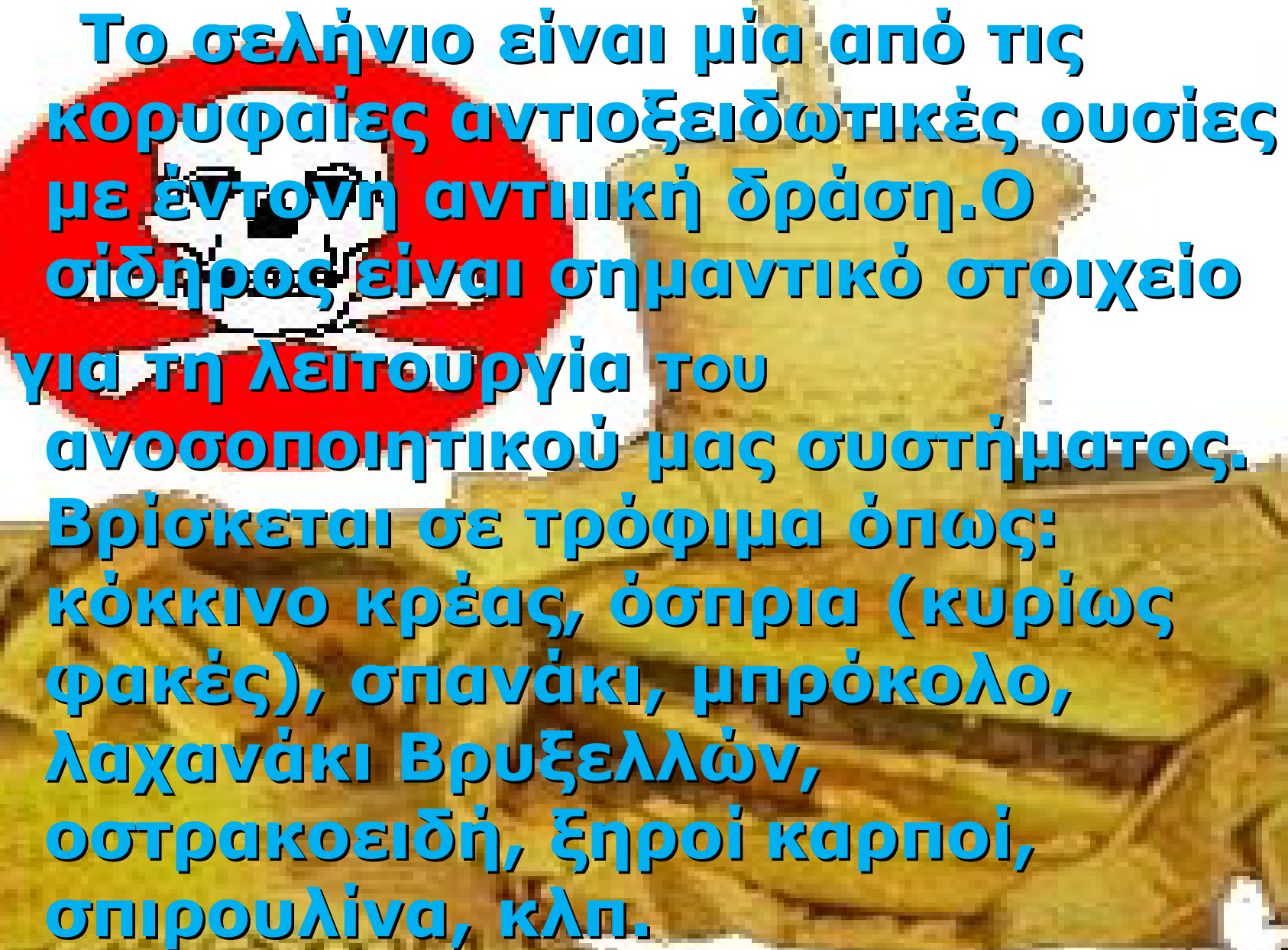
**Έτσι, λοιπόν, όσο πιο πλήρης,
ελαφριά και ισορροπημένη είναι
η διατροφή μας, τόσο καλύτερα
λειτουργεί ο μεταβολισμός και
γενικά ο οργανισμός. Η διατροφή
μπορεί να προσφέρει διάφορες
αντιοξειδωτικές, κυρίως, ουσίες**

που μπορούν να θωρακίζουν τον οργανισμό και να τον καταστήσουν ισχυρότερο και πιο άτρωτο. Ένας καλά λειτουργών οργανισμός έχει ένα πλήρες αμυντικό οπλοστάσιο που τον κάνει άτρωτο σε ιώσεις και λοιμώξεις, συμπεριλαμβανομένης και της νέας γρίπης τύπου A H1N1.

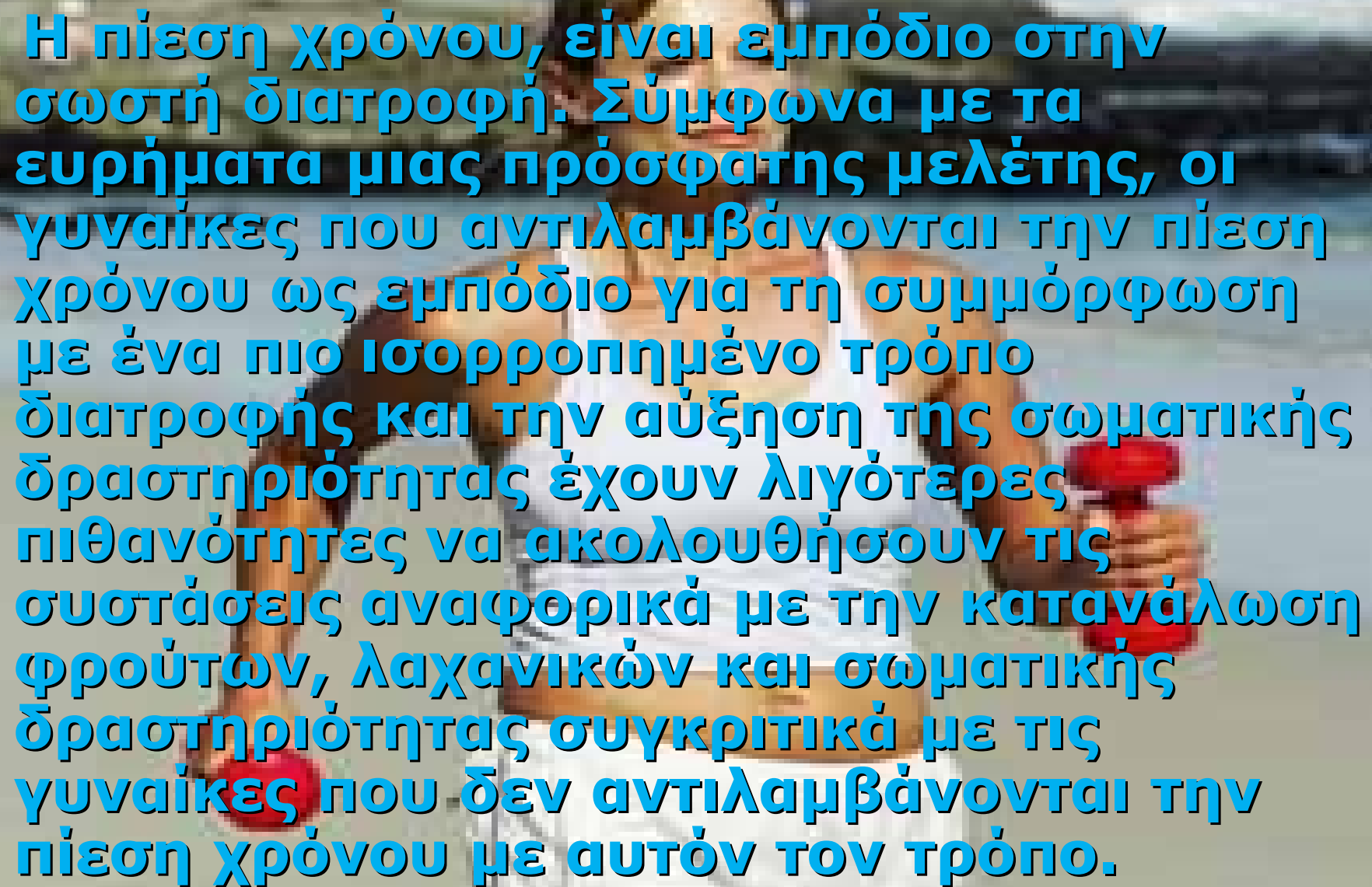


Για την πρώτη γραμμή άμυνας του οργανισμού πολύτιμη ενίσχυση προσφέρουν τα ακόλουθα: το κοτόπουλο, το ασπράδι του αυγού που είναι καθαρό λεύκωμα, το ψάρι που περιέχει Ω3, Ω6 και Ω7 λιπαρά οξέα, το γάλα, το ελαιόλαδο που περιέχει μεγάλες ποσότητες ελευρωπαΐνης, ο ηλιόσπορος, τα μανιτάρια, και η σπιρουλίνα που περιέχει 70% πρωτεΐνη.

15581-02dg fotosearch.gr



Το σελήνιο είναι μία από τις κορυφαίες αντιοξειδωτικές ουσίες με έντονη αντιική δράση. Ο σίδηρος είναι σημαντικό στοιχείο για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Βρίσκεται σε τρόφιμα όπως: κόκκινο κρέας, όσπρια (κυρίως φακές), σπανάκι, μπρόκολο, λαχανάκι Βρυξελλών, οστρακοειδή, ξηροί καρποί, σπιρουλίνα, κλπ.



Η πίεση χρόνου, είναι εμπόδιο στην σωστή διατροφή. Σύμφωνα με τα ευρήματα μιας πρόσφατης μελέτης, οι γυναίκες που αντιλαμβάνονται την πίεση χρόνου ως εμπόδιο για τη συμμόρφωση με ένα πιο ισορροπημένο τρόπο διατροφής και την αύξηση της σωματικής δραστηριότητας έχουν λιγότερες πιθανότητες να ακολουθήσουν τις συστάσεις αναφορικά με την κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και σωματικής δραστηριότητας συγκριτικά με τις γυναίκες που δεν αντιλαμβάνονται την πίεση χρόνου με αυτόν τον τρόπο.



Θρεπτικές Ουσίες
Υγιεινή Διατροφή

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

Ιωάννου Δημήτριος

Χριστοδουλίδης Ιωάννης

Παντηράς ηλίας

Παπασταύρου Νεκτάριος

Κουκούλης Αθανάσιος

**Η υγιεινή διατροφή
περιέχει τροφές πλούσιες σε
φρούτα και λαχανικά,
ενώ περιέχει ελάχιστα
κεκορεσμένα λιπαρά.**

Η διατροφή
πρέπει να καλύπτει τις
ανάγκες του σώματος σε
ενέργεια
συμβάλλοντας παράλληλα στη
διατήρηση ενός φυσιολογικού
βάρους.

Με την υγιεινή διατροφή, ελαττώνεται:

- ο κίνδυνος καρδιοπαθειών
- κάποιες μορφές καρκίνου και διαβήτη

Η υγιεινή διατροφή είναι ιδιαίτερα ευεργετική:

- ☺ για την καρδιά
- ☺ Βοηθά στη διατήρηση της ποσότητας της χοληστερίνης στο αίμα σε φυσιολογικά επίπεδα
- ☺ βοηθά στη βελτίωση της αρτηριακής πίεσης
- ☺ Βοηθά στη διατήρηση του βάρους
- ☺ Βοηθά στη βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της εμφάνισης

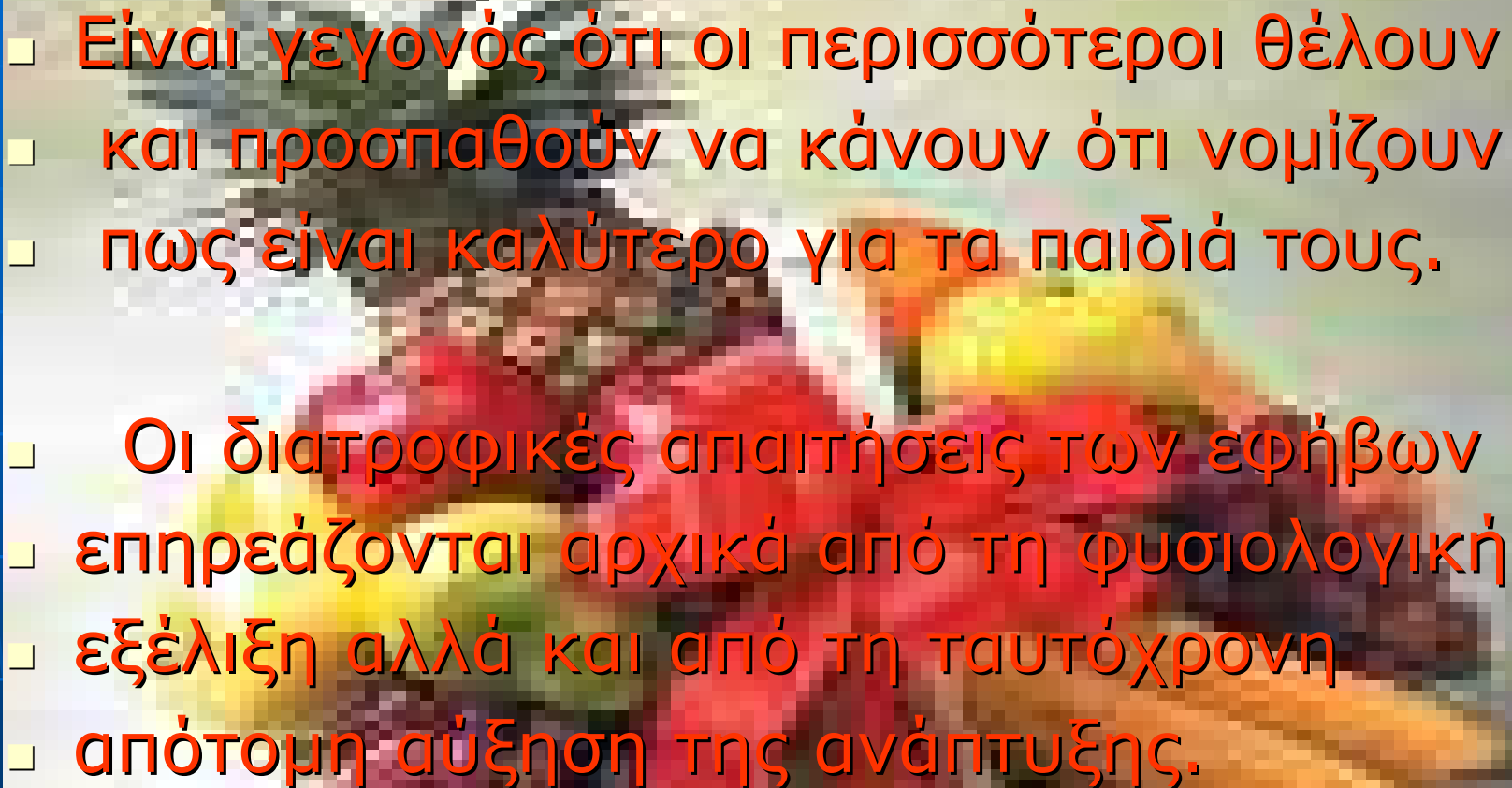
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- 👍 Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον 2 λίτρα νερό
- 👍 Καταναλώνετε καθημερινά σαλάτες μαζί με το κυρίως πιάτο
- 👍 Αυξήστε την κατανάλωση φρούτων και χυμών
- 👍 Ξεκινάτε τη μέρα σας με ένα καλό πρωινό
- 👍 Πίνετε καθημερινά 1- 2 ποτήρια γάλα και τρώτε γιαούρτια

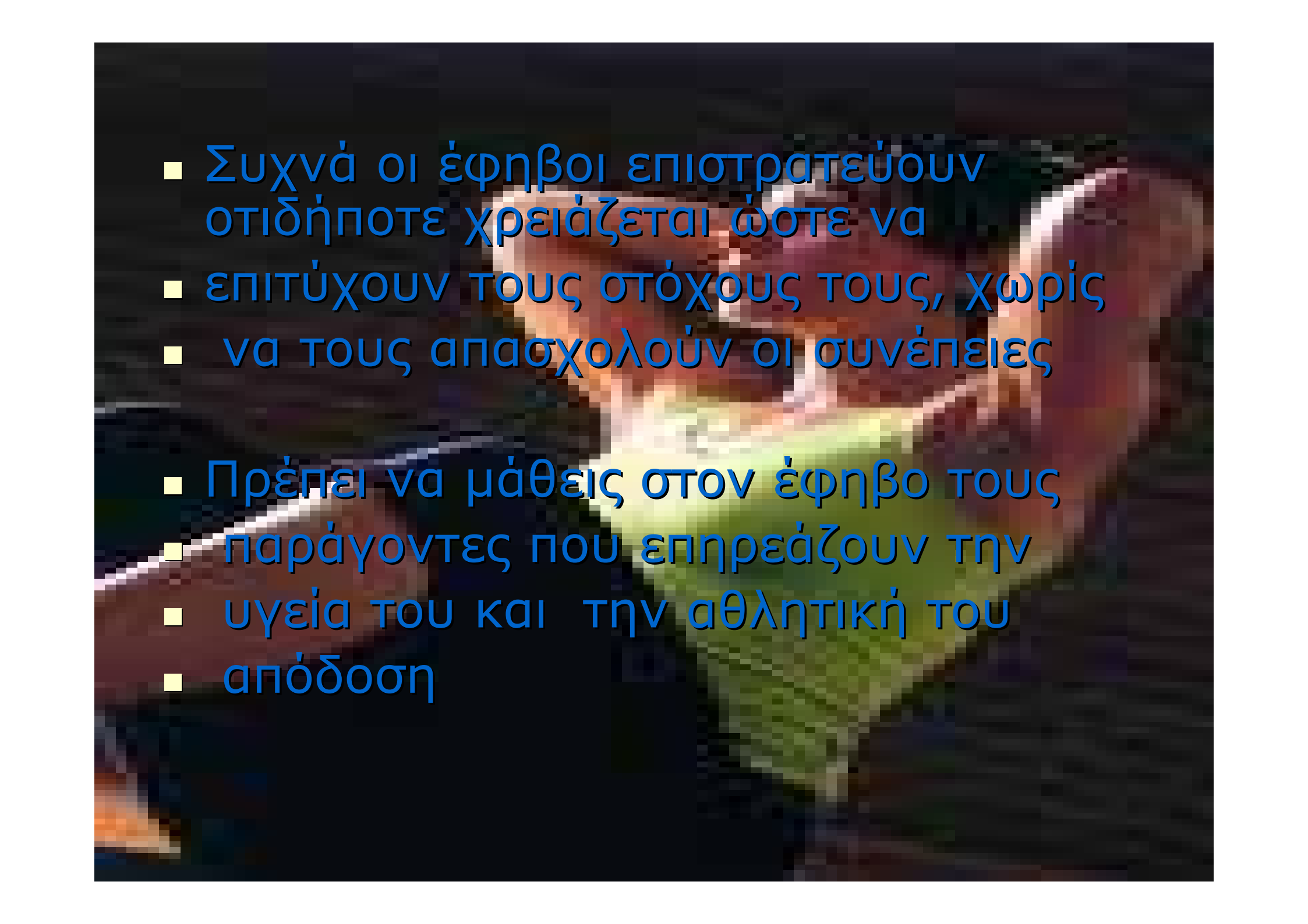
- 👍 Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού
- 👍 Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιόλαδου
- 👍 Τρώτε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, 1-2 ψάρι, 1-2 κρέας και 1-2 ζυμαρικό ή ρύζι
- 👍 Αυξήστε την φυσική σας δραστηριότητα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΑΣΚΗΣΗ-ΚΙΝΗΣΗ

Γιαννακούλα Αναστασία
Νίτσου Ανδριάννα
Παπασταύρου Πασχαλίνα
Τσακρακίδου Ραχήλ

- 
- Είναι γεγονός ότι οι περισσότεροι θέλουν
 - και προσπαθούν να κάνουν ότι νομίζουν
 - πως είναι καλύτερο για τα παιδιά τους.

 - Οι διατροφικές απαιτήσεις των εφήβων
 - επηρεάζονται αρχικά από τη φυσιολογική
 - εξέλιξη αλλά και από τη ταυτόχρονη
 - απότομη αύξηση της ανάπτυξης.

- 
- Συχνά οι έφηβοι επιστρατεύουν οτιδήποτε χρειάζεται ώστε να
 - επιτύχουν τους στόχους τους, χωρίς
 - να τους απασχολούν οι συνέπειες

 - Πρέπει να μάθεις στον έφηβο τους
 - παράγοντες που επηρεάζουν την
 - υγεία του και την αθλητική του
 - απόδοση

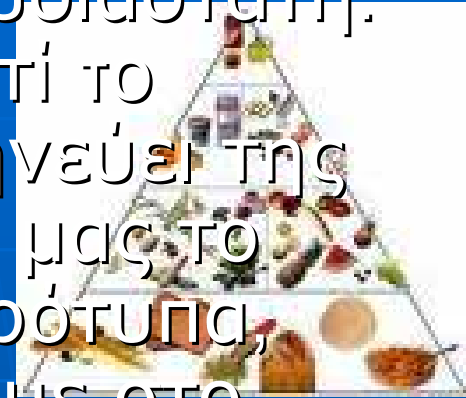
- Ένα από τα πιο σημαντικά θέματα που απασχολεί τον έφηβο είναι η εμφάνισή του. Συχνά παρατηρείται σύγχυση και υιοθέτηση λανθασμένων αντιλήψεων σχετικά με θέματα που αφορούν την εμφάνιση, όπως το βάρος, το σώμα και η σύσταση σώματος. Επιπροσθέτως ορισμένα αθλήματα προσθέτουν λανθασμένες αντιλήψεις (π.χ. η γυμναστική, ο χορός κ.α.) με το να επιβραβεύουν τον αθλητή για την εμφάνισή του.

Φυσική Κατάσταση

Κατά τις αγωνιστικές περιόδους, οι έφηβοι αθλητές ανάλογα με το βάρος και με αθλήματα εμφάνισης, μπορεί να προσπαθήσουν να μειώσουν το βάρος τους

- Τα τελευταία χρόνια διαπιστώνουμε όλοι μας πόσο ζωτικής σημασίας είναι ο ρόλος της διατροφής μας. «Είμαστε ότι τρώμε» είναι μια φράση που την ακούμε πολύ και όντως ισχύει.

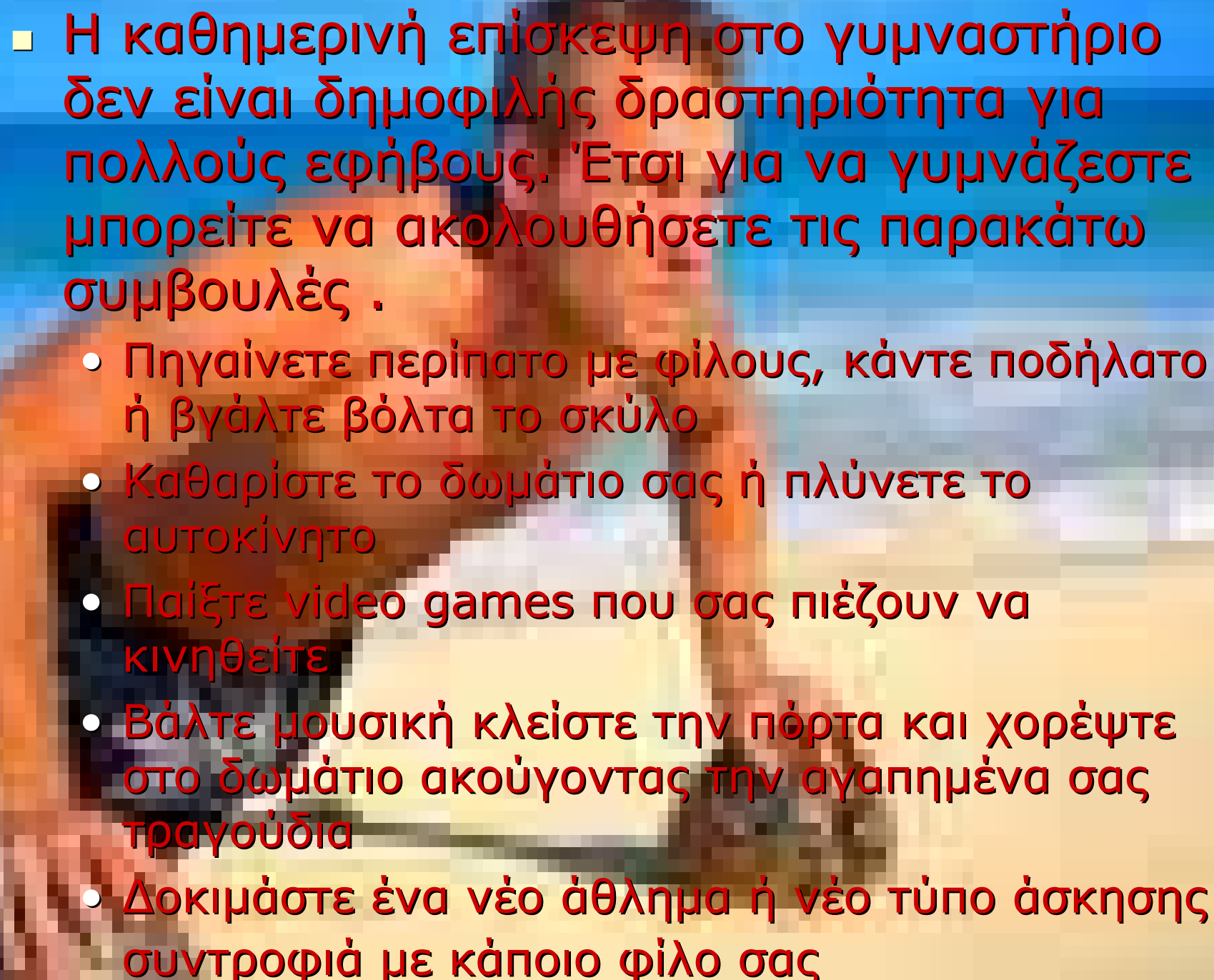
- Η έγνοια της τροφής είναι πολυδιάστατη: τρώμε γιατί πεινάμε, τρώμε γιατί το καλομαγειρεμένο φαγητό σαγηνεύει τις αισθήσεις μας, τρώμε γιατί έτσι μας το επιβάλλουν κάποια κοινωνικά πρότυπα, τρώμε γιατί πρέπει να παρέχουμε στο σώμα μας βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά.
- Αυτοί είναι λίγοι μόνο και οι πιο βασικοί λόγοι για τους οποίους τρεφόμαστε. Επιβάλλεται λοιπόν όχι απλά να «τρώμε», αλλά να



«τρώμε σωστά»!

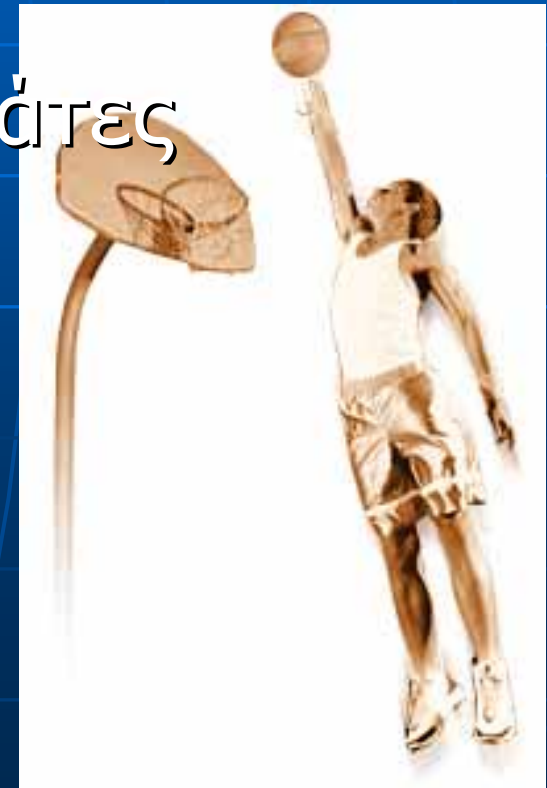
■ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

- Να καταναλώνεται πέντε γεύματα
- Να αποφύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα σνακ πλούσια σε ζάχαρα και αλάτι.
- Ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως .
- Να καταχώνεται 400 γάρ. φρούτων και λαχανικών την ήμερα.
- Να πίνετε γάλα η τροφή –κλειδί για την αύξηση του ύψους σας.
- Ναι στο άπαχο κρέας, κοτόπουλο και ψάρι.

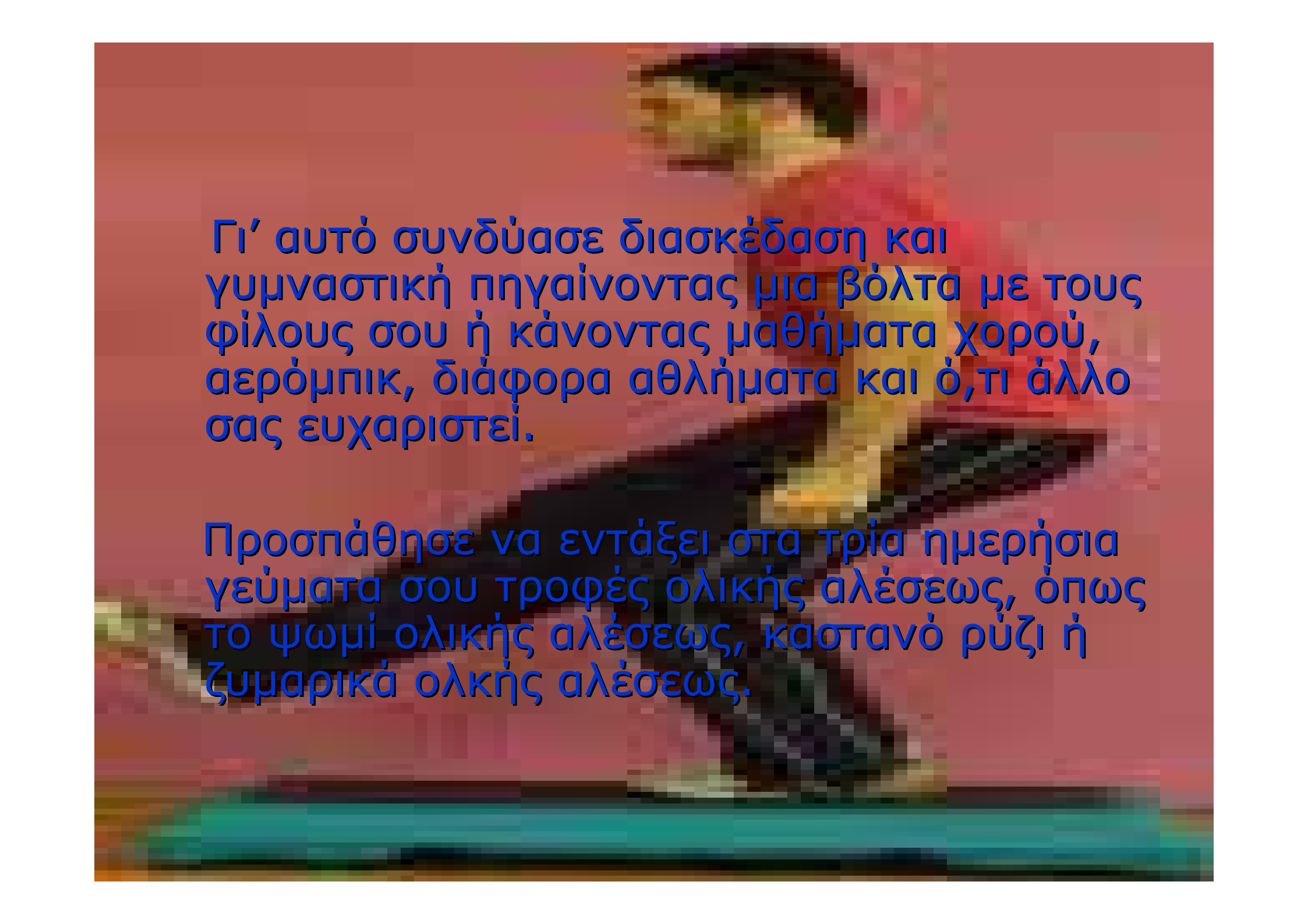
- 
- Η καθημερινή επίσκεψη στο γυμναστήριο δεν είναι δημοφιλής δραστηριότητα για πολλούς εφήβους. Έτσι για να γυμνάξετε μπορείτε να ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές .
 - Πηγαίνετε περίπατο με φίλους, κάντε ποδήλατο ή βγάλτε βόλτα το σκύλο
 - Καθαρίστε το δωμάτιο σας ή πλύνετε το αυτοκίνητο
 - Παίξτε video games που σας πιέζουν να κινηθείτε
 - Βάλτε μουσική κλείστε την πόρτα και χορέψτε στο δωμάτιο ακούγοντας την αγαπημένα σας τραγούδια
 - Δοκιμάστε ένα νέο άθλημα ή νέο τύπο άσκησης συντροφιά με κάποιο φίλο σας

- Από τότε που ήσουν μικρό παιδί άκουγες την ίδια φράση: «φάε το φαΐ σου για να μεγαλώσεις». Πρέπει όμως από όλες τις ομάδες τροφών όπως:
- Κρέας Φρούτα και Λαχανικά
- Κοτόπουλο, Ψάρι
- Ψωμί, Ζυμαρικά, Ρύζι, Πατάτες
- Τυρί, Γιαούρτι, Γάλα
- Και λιγότερο συχνά γλυκά

- Δηλαδή λίγο απ' όλα!



- Όλες οι τροφές που τρώμε περιέχουν **θερμίδες, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες, λιπαρά, βιταμίνες και μέταλλα.**
- Αυτά είναι απαραίτητα στοιχεία για την σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού:
- Γυμνάσου και ακολούθησε μια
- ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή!



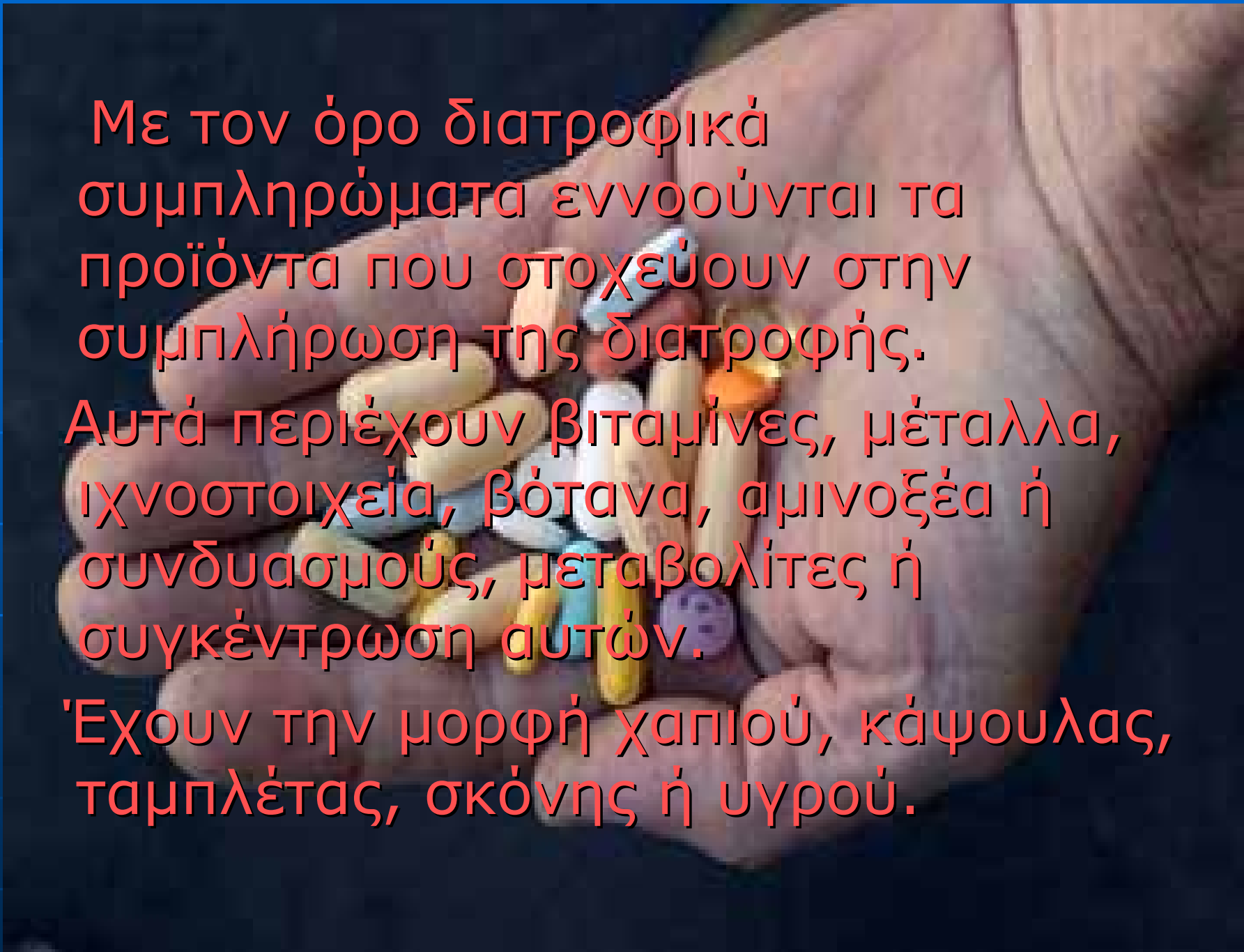
Γι' αυτό συνδύασε διασκέδαση και
γυμναστική πηγαίνοντας μια βόλτα με τους
φίλους σου ή κάνοντας μαθήματα χορού,
αερόμπικ, διάφορα αθλήματα και ό,τι άλλο
σας ευχαριστεί.

Προσπάθησε να εντάξει στα τρία ημερήσια
γεύματα σου τροφές ολικής αλέσεως, όπως
το ψωμί ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι ή
ζυμαρικά ολικής αλέσεως.

A photograph of four young people standing outdoors in winter clothing. From left to right: a girl in a black jacket and blue jeans, a boy in a grey and black jacket, a girl in a black jacket and black pants, and a girl in a dark brown puffer jacket and blue jeans. They are standing in front of a blue wall and a tree. The background shows a residential area with houses and a car.

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ**

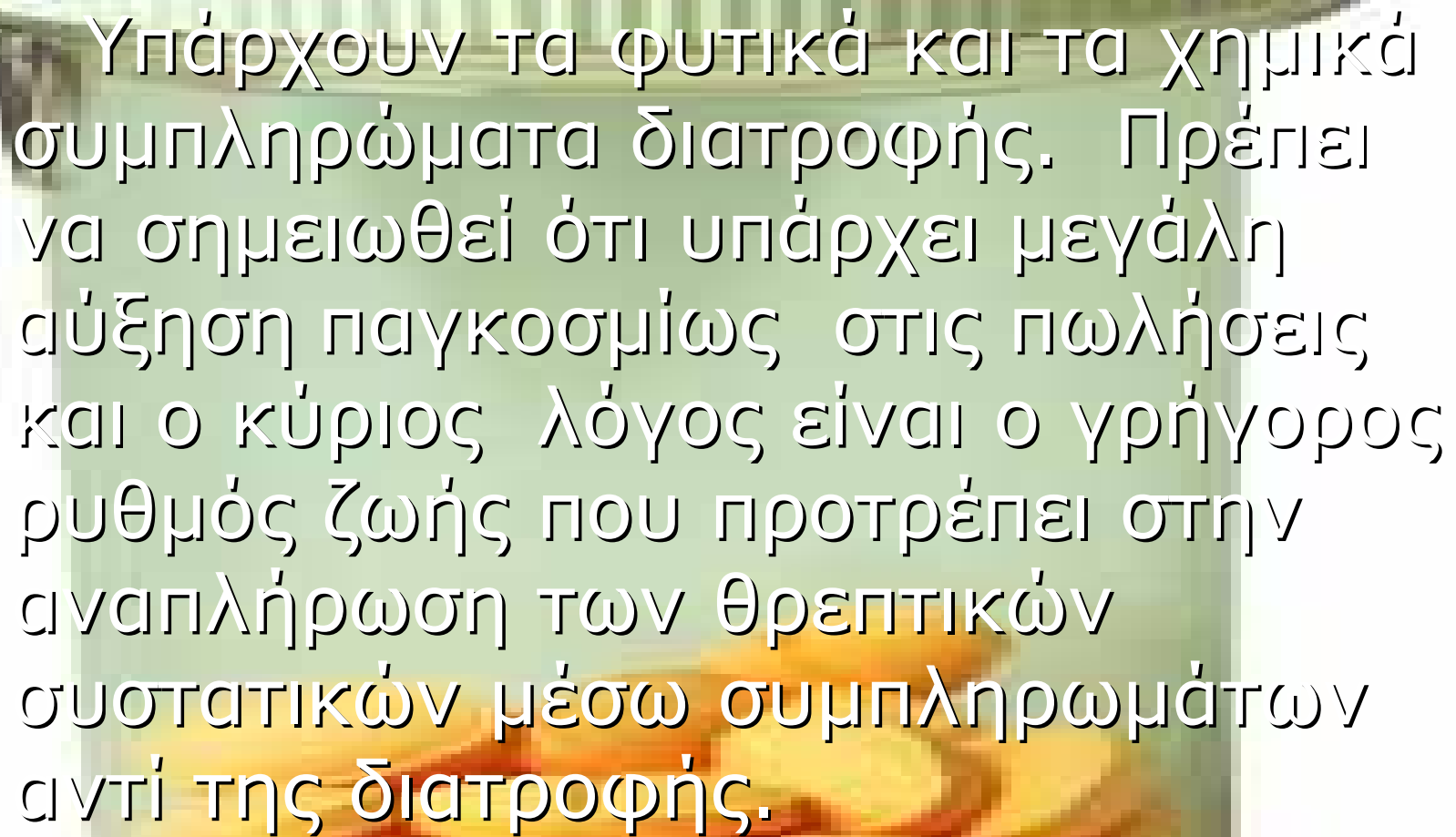
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ :
ΜΑΥΡΟΥΔΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
ΚΑΔΙΓΚΟΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
ΓΩΓΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΕΧΛΙΒΑΝΗ ΣΟΦΙΑ.

A close-up photograph of a person's hand holding a variety of colorful pills and capsules. The pills are in different shapes, sizes, and colors, including white, yellow, blue, orange, and purple. The background is dark, making the pills stand out. The text is overlaid on the image in a red, sans-serif font.

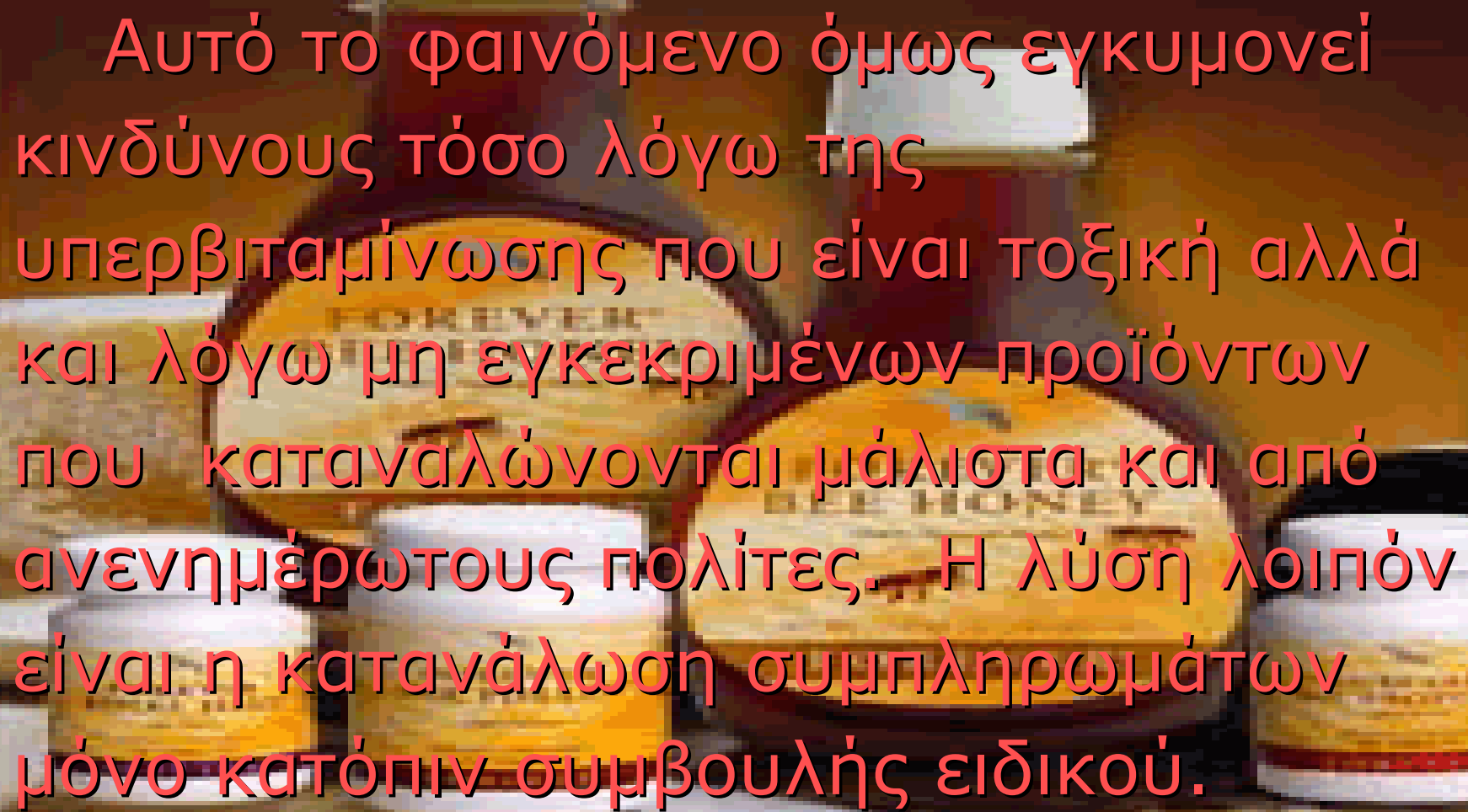
Με τον όρο διατροφικά συμπληρώματα εννοούνται τα προϊόντα που στοχεύουν στην συμπλήρωση της διατροφής.

Αυτά περιέχουν βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, βότανα, αμινοξέα ή συνδυασμούς, μεταβολίτες ή συγκέντρωση αυτών.

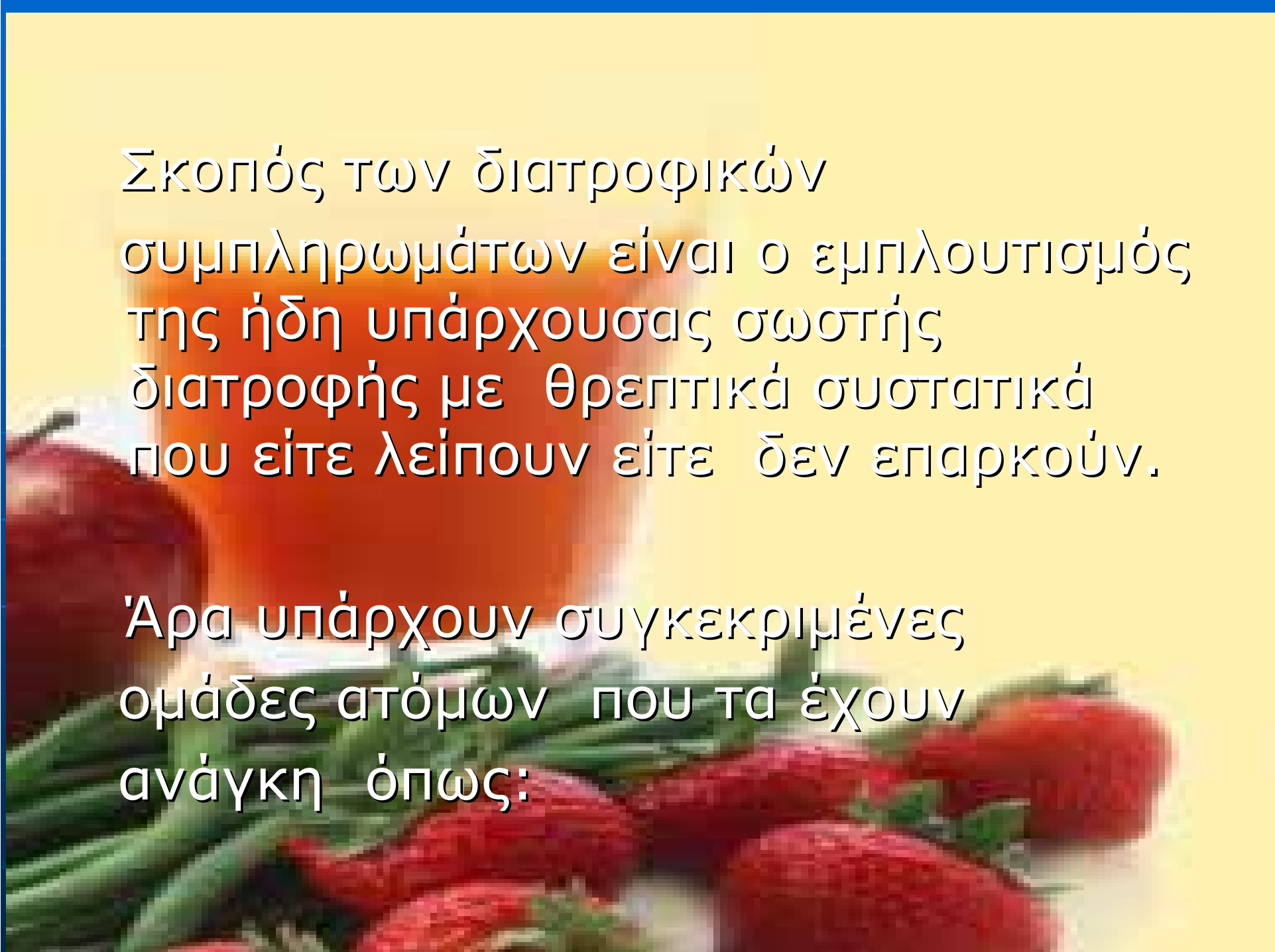
Έχουν την μορφή χαπιού, κάψουλας, ταμπλέτας, σκόνης ή υγρού.

A glass filled with a vibrant green smoothie, topped with a slice of orange. The glass is set against a white background with a blue border.

Υπάρχουν τα φυτικά και τα χημικά συμπληρώματα διατροφής. Πρέπει να σημειωθεί ότι υπάρχει μεγάλη αύξηση παγκοσμίως στις πωλήσεις και ο κύριος λόγος είναι ο γρήγορος ρυθμός ζωής που προτρέπει στην αναπλήρωση των θρεπτικών συστατικών μέσω συμπληρωμάτων αντί της διατροφής.

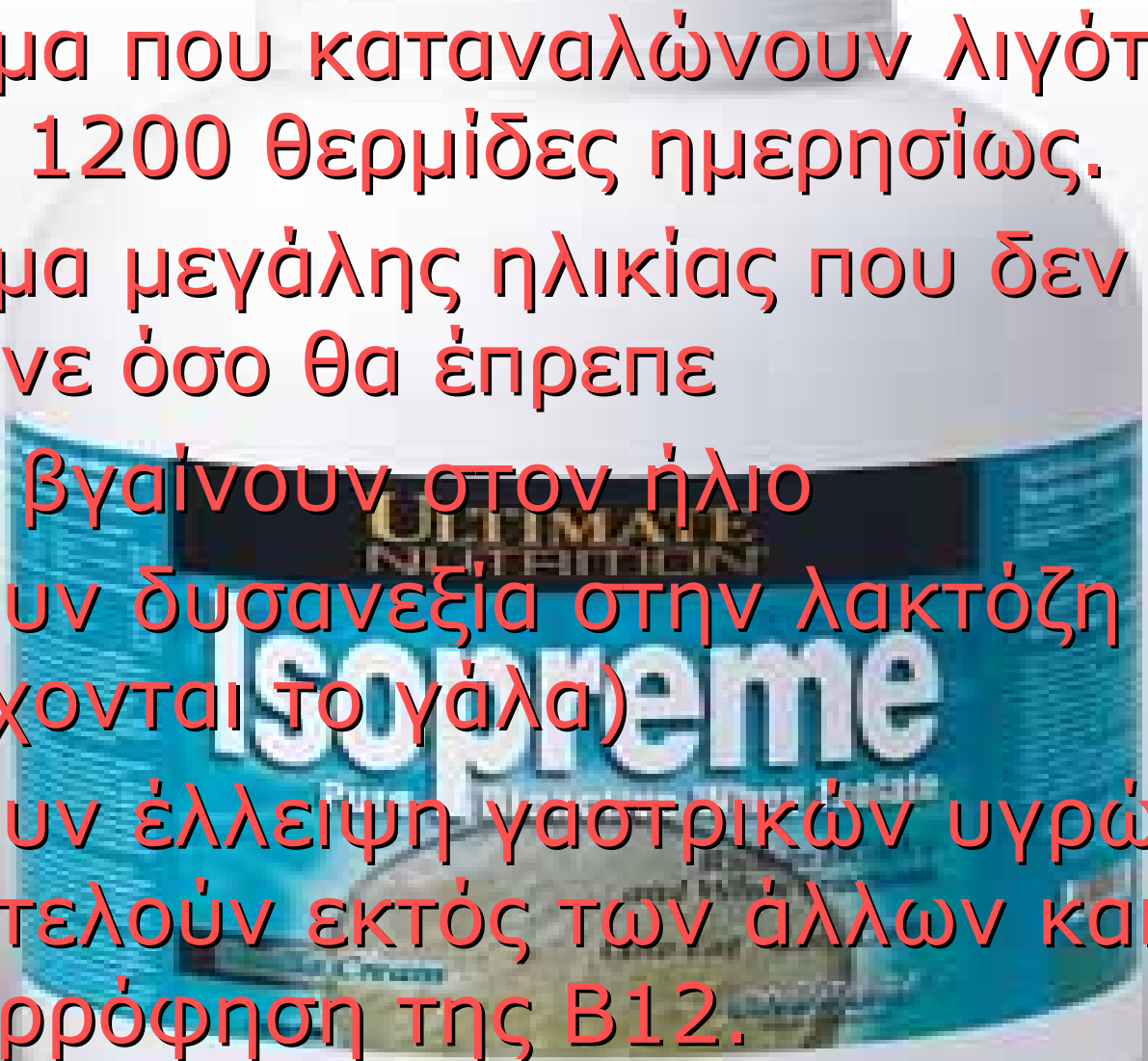


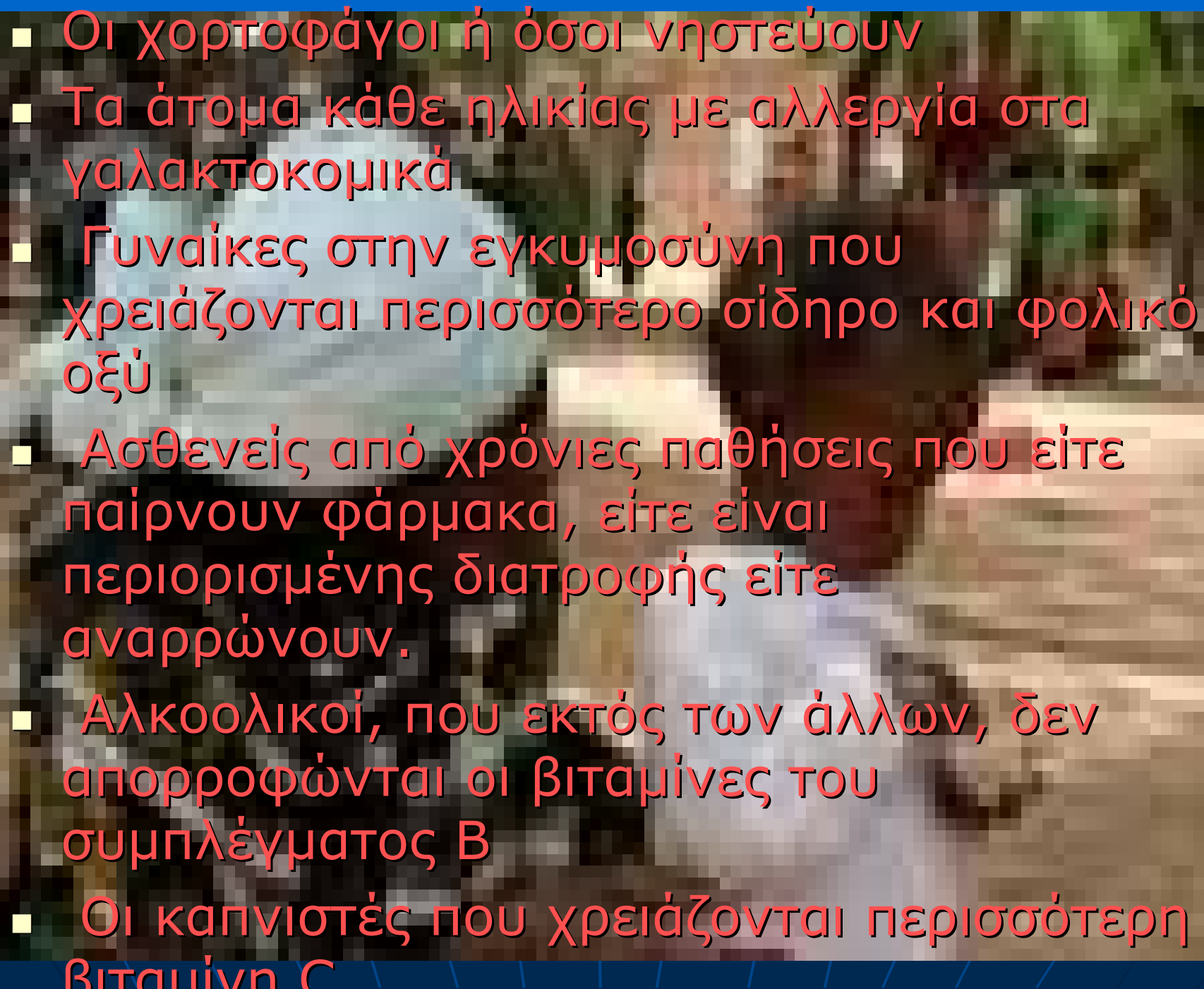
Αυτό το φαινόμενο όμως εγκυμονεί κινδύνους τόσο λόγω της υπερβιταμίνωσης που είναι τοξική αλλά και λόγω μη εγκεκριμένων προϊόντων που καταναλώνονται μάλιστα και από ανενημέρωτους πολίτες. Η λύση λοιπόν είναι η κατανάλωση συμπληρωμάτων μόνο κατόπιν συμβουλής ειδικού.

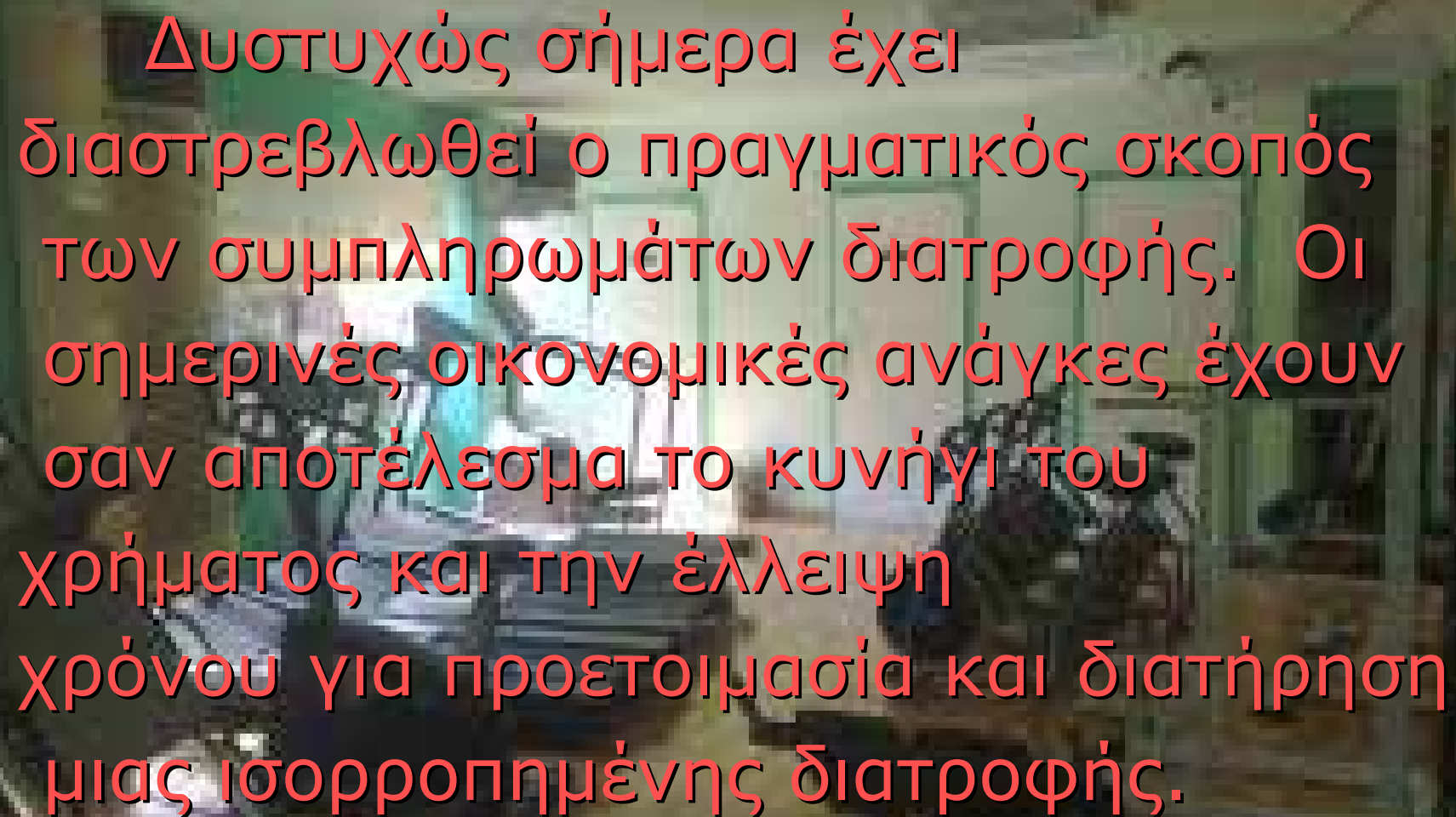


Σκοπός των διατροφικών συμπληρωμάτων είναι ο εμπλουτισμός της ήδη υπάρχουσας σωστής διατροφής με θρεπτικά συστατικά που είτε λείπουν είτε δεν επαρκούν.

Άρα υπάρχουν συγκεκριμένες ομάδες ατόμων που τα έχουν ανάγκη όπως:

- 
- Άτομα που καταναλώνουν λιγότερες από 1200 θερμίδες ημερησίως.
 - Άτομα μεγάλης ηλικίας που δεν τρώνε όσο θα έπρεπε
 - Δεν βγαίνουν στον ήλιο
 - Έχουν δυσανεξία στην λακτόζη (δεν ανέχονται το γάλα)
 - Έχουν έλλειψη γαστρικών υγρών που συντελούν εκτός των άλλων και στην απορρόφηση της B12.

- 
- Οι χορτοφάγοι ή όσοι νηστεύουν
 - Τα άτομα κάθε ηλικίας με αλλεργία στα γαλακτοκομικά
 - Γυναίκες στην εγκυμοσύνη που χρειάζονται περισσότερο σίδηρο και φολικό οξύ
 - Ασθενείς από χρόνιες παθήσεις που είτε παίρνουν φάρμακα, είτε είναι περιορισμένης διατροφής είτε αναρρώνουν.
 - Αλκοολικοί, που εκτός των άλλων, δεν απορροφώνται οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β
 - Οι καπνιστές που χρειάζονται περισσότερη βιταμίνη C



Δυστυχώς σήμερα έχει διαστρεβλωθεί ο πραγματικός σκοπός των συμπληρωμάτων διατροφής. Οι σημερινές οικονομικές ανάγκες έχουν σαν αποτέλεσμα το κυνήγι του χρήματος και την έλλειψη χρόνου για προετοιμασία και διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής.

Έτσι καταφεύγουμε σε έτοιμα φαγητά ή γρήγορα γεύματα που ίσως τα συμπληρώνουμε με κάποιο πολυβιταμινούχο σκεύασμα.

Ένας δεύτερος λόγος κατανάλωσης συμπληρωμάτων είναι οι επικίνδυνες δίαιτες . Επιπλέον δεν πρέπει να παραλείψουμε και την σύγχρονη τάση υπερκατανάλωσης σκευασμάτων με σκοπό την γρήγορη μυϊκή διάπλαση

Τέλος πρέπει να αναφερθούμε στην εκμετάλλευση των ασθενών που ψάχνουν λύση σε δήθεν θαυματουργά σκευάσματα.

Σίγουρα η φύση έχει προνοήσει για όλα και αυτό είναι γνωστό από την αρχαιότητα αλλά δεν επιτρέπεται να παρακάμπουμε τις τροφές αλλά και του ειδικούς.

Παιδική παχυσαρκία!

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ

Αστέρο Δουλκερίδου!

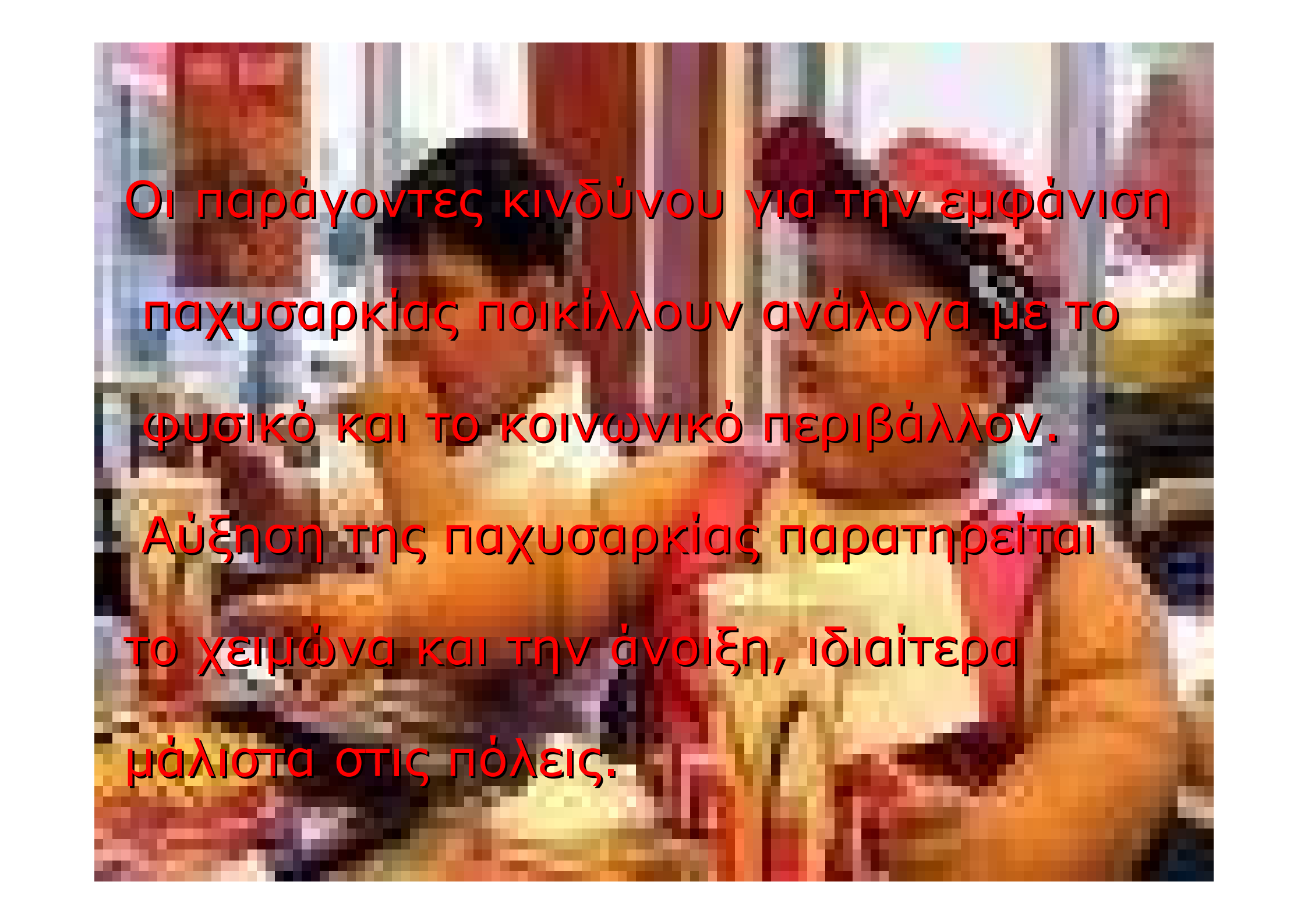
Φανή Παρασκευοπούλου!

Πασχαλίνα Γραμματικού!

Σοφία Τσέτου!

Μαρία Κασαπαντωνίου!

Δέσποινα Μεμετζή!




Οι παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση παχυσαρκίας ποικίλλουν ανάλογα με το φυσικό και το κοινωνικό περιβάλλον.

Αύξηση της παχυσαρκίας παρατηρείται το χειμώνα και την άνοιξη, ιδιαίτερα μάλιστα στις πόλεις.

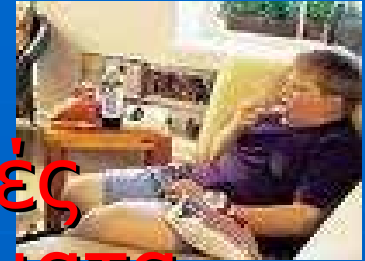
Σημαντικοί παράγοντες ανάπτυξης παχυσαρκίας είναι ο ρόλος της οικογένειας, η υψηλότερη εκπαίδευση οι ολιγομελείς οικογένειες .

Μαζί με τα παραπάνω, η καθιστική ζωή και η αγορά ακατάλληλων τροφίμων, τα οποία διαφημίζονται στην τηλεόραση.



η κληρονομικότητα, όπως έχει
αποδειχθεί σε υιοθετημένα παιδιά ή
διδύμους.

Οι περιβαλλοντικοί παράγοντες ,
ιδιαίτερα εκείνοι που αυξάνουν τη
θερμιδική πρόσληψη ή ελαττώνουν
την ενεργειακή κατανάλωση.



Η παχυσαρκία «θέτει τις αρνητικές βάσεις» που οδηγούν σε προβλήματα τα οποία θα «βαραίνουν» τον άνθρωπο σε όλη τη διάρκεια της ζωής του .

Τα κορίτσια – που διαφέρουν από τα πρότυπα ομορφιάς – έχοντας χαμηλή αυτοεκτίμηση οδηγούνται σε κατάθλιψη, σε υπερφαγία για να καταπνίξουν το πρόβλημά τους, ακόμα και σε ψυχογενή ανορεξία.

- Τα αγόρια άλλοτε, αντιδρούν επιθετικά κάθε φορά που κάποιος συνομήλικός τους τα χλευάζει για τη σωματική τους διάπλαση και άλλοτε, γίνονται εντελώς αντικοινωνικά, απορρίπτοντας κάθε σχέση με τα άλλα παιδιά.
- Τα παιδιά πρέπει να τρέφονται υγιεινά, να περπατούν, να ασκούνται και να δαπανούν ελάχιστο χρόνο παρακολουθώντας τηλεόραση.

Χειρουργική θεραπεία

Η μόνη χειρουργική μέθοδος που εφαρμόζεται σε παιδιά ηλικίας από 14 έως και 17 ετών με πολύ καλά αποτελέσματα και χωρίς επιπλοκές, είναι η τοποθέτηση ρυθμιζόμενου γαστρικού δακτυλίου.

Η επέμβαση αυτή είναι εύκολη, ανώδυνη, χωρίς μετεγχειρητικές επιπλοκές και αναστρέψιμη .



Σήμερα υπάρχουν 1 δισεκατομμύριο υπέρβαρα άτομα στον κόσμο, ενώ τα παχύσαρκα άτομα φτάνουν τα 300 εκατομμύρια.

Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα της ΕΕ σε συχνότητα παχυσαρκίας ενηλίκων και δεύτερη σε συχνότητα παιδικής παχυσαρκίας.

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες στον δυτικό κόσμο .

Η υπέρταση, η παχυσαρκία, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ο σακχαρώδης διαβήτης και το κάπνισμα ερμηνεύουν το 75% και πλέον των καρδιαγγειακών επεισοδίων.

Η ελάττωση του βάρους κατά 30% προλαμβάνει ή θεραπεύει τον σακχαρώδη διαβήτη.

Μετά την ηλικία των 25 ετών, για κάθε χρόνο που περνάει ο οργανισμός χρειάζεται 1% λιγότερες θερμίδες.

Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν 2-5 φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό ή έμφραγμα .

Ακούμε συχνά την άποψη από ειδικούς επιστήμονες και μη, ότι τα παιδιά στην Ελλάδα είναι από τα παχύτερα στην Ευρώπη.



Τι είναι αυτό που άλλαξε τις τελευταίες δεκαετίες και συνέβαλλε στην αύξηση αυτή;

Το 77% των παιδιών δεν τρωει σχεδόν ποτέ μαζί με τους γονείς του και περνάει πολλές ώρες μόνο του στο σπίτι. Έτσι συχνά το φαγητό που τρώνε δεν ελέγχεται όσο πρέπει από τους γονείς, ως προς την ποσότητα και την ποιότητα

Η μητέρα δουλεύει, είναι πολυάσχολη, και η εύκολη λύση του φαγητού από έξω γίνεται όλο και περισσότερο συνήθεια για τη σύγχρονη, ελληνική οικογένεια.

Μεγάλο μερίδιο ευθύνης έχει όμως και η Πολιτεία αφού ο έλεγχος στις καντίνες, η εφαρμογή των ειδικών μαθημάτων πάνω σε θέματα διατροφής, ο περιορισμός της διαφημιστικής καμπάνιας των αλυσίδων "έτοιμου φαγητού" καθώς και των επιβαρυντικών σνακ, ειδικά σε ώρες τηλεθέασης παιδικής ζώνης είναι λύσεις που θα συμβάλλουν με τα παραπάνω στη μείωση της παχυσαρκίας στις παιδικές ηλικίες.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ
ΤΟΝΤΟΚΤΩΡΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΚΑΡΑΤΖΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΒΑΠΟΡΙΔΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ



Ως μεσογειακή διατροφή αναφέρετε ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδαταθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους , στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά



Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους Ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Κύπρος.

Πολυτεείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο[π.χ παχέος εντέρου], παχυσαρκία, κ.α.

Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγάλες πόλεις, ξεφεύγει σιγά-σιγά από το Μεσογειακό μοντέλο και χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση, συχνά υπερκατανάλωση, μεγάλων ποσοτήτων φαγητού που περιέχουν πολλά λίπη και ελάχιστες φυτικές ίνες.

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία.

Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν την Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής.

Όμως για να μην περιοριστούμε στον όρο κρητική διατροφή αναφέρουμε ο Πλάτων στην Πολιτεία συνιστά στους νέους λιτή διατροφή από ψωμί ,ελιές, τυρί ,βολβούς και λάχανα. Την ίδια εποχή που όλος ο κόσμος στερείτο αισθητικής στο θέμα της διατροφής και δεν έδινε σημασία στη γεύση , οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν 70 είδη ψωμιού.

- ▣ Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή .
- ▣ Άφθονες φυτικές ίνες
[φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, ξήροι καρποί].
- ▣ Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα.
- ▣ Γαλακτομικά προϊόντα.
- ▣ Ψάρια και πουλερικά .
- ▣ Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες.
- ▣ Ελαιόλαδο .



Αλλεργίες: Πρόβλημα της διατροφής;

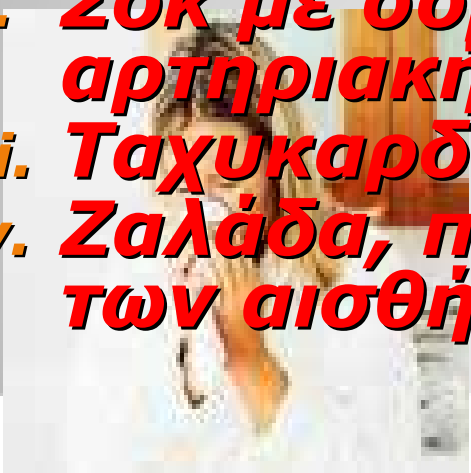
**Συμμετέχουν:
Αμαλία Γιαννακούλα,
Ειρήνη Κωνσταντινίδου,
Γιώργος Παραληκάκης,
Ηλίας Τόσκας,
Κωνσταντίνος Ούρτζάνης**

- **Η διατροφή μπορεί να παίξει**
- **καθοριστικό ρόλο στις τροφικές**
- **αλλεργίες και καθαρά προληπτικό στις**
- **αλλεργίες άλλης αιτιολογίας. Οι**
- **πραγματικές τροφικές αλλεργίες δεν**
- **είναι τόσο συχνές. Μόνο το 1% περίπου**
- **του ενήλικου πληθυσμού εμφανίζει**
- **πραγματική τροφική αλλεργία.**
- **Όσον αφορά τα συμπτώματα μιας**
- **τροφικής αλλεργικής αντίδρασης**
- **συνήθως εκδηλώνονται στο διάστημα**
- **μίας ώρας μετά την κατανάλωση του**
- **ύποπτου τροφίμου. Τα πιο συνήθη**
- **συμπτώματα είναι:**

- **Φαγούρα, κοκκίνισμα ή έκζεμα**
- **Πρήξιμο των χειλιών, του προσώπου και του λαιμού ή άλλων σημείων του σώματος**
- **Δύσπνοια, ρινική συμφόρηση ή προβλήματα στην αναπνοή**
- **Κοιλιακοί πόνοι, διάρροια, ναυτία ή έμετος**
- **Ζαλάδα, πονοκέφαλος ή λιποθυμικά επεισόδια**

Σε σοβαρή αλλεργική αντίδραση σε τρόφιμο, οι προαναφερθείσες εκδηλώσεις ίσως εμφανιστούν σε πιο σοβαρή μορφή, ενώ είναι πιθανό να παρουσιαστούν τα παρακάτω απειλητικά για τη ζωή συμπτώματα:

- i. Συστολή των αεροφόρων οδών, συμπεριλαμβανομένου και του πρηξίματος του λαιμού, που οδηγεί σε πρόβλημα αναπνοής**
- ii. Σοκ με σοβαρή πτώση της αρτηριακής πίεσης**
- iii. Ταχυκαρδία**
- iv. Ζαλάδα, πονοκέφαλος και απώλεια των αισθήσεων**





Όσον αφορά τις εποχικές αλλεργίες που οφείλονται σε αλλεργιογόνες ουσίες που βρίσκονται στη φύση, όπως για παράδειγμα η γύρη των λουλουδιών, εδώ η διατροφή δεν μπορεί άμεσα να προστατεύσει, καθώς και πάλι βασικό μέσο πρόληψης είναι η αποφυγή έκθεσης σε περιβάλλον με αλλεργιογόνα (λουλούδια κλπ.)



- **Ωστόσο, σήμερα μελέτες έρχονται να αναδείξουν κάποια διατροφικά σημεία που μπορούν να δράσουν προληπτικά. Συγκεκριμένη, επιστημονικά δεδομένα δείχνουν πως η Μεσογειακή διατροφή ενδέχεται να απομακρύνει τις αλλεργίες και τα αναπνευστικά προβλήματα.**



Νευρική Ανορεξία



Λάμπρου Αντώνιος
Λάμπρου Γεώργιος
Καραγιοβάννης Αντώνιος
Καραγιοβάννης Γεώργιος
Χ`νικολάου Νικόλαος
Συμεωνίδης Ορέστης

Η νευρική ανορεξία είναι μια ψυχογενής διατροφική διαταραχή. Τα άτομα που υποφέρουν από νευρική ανορεξία περιορίζουν με τη θέλησή τους την πρόσληψη τροφής καθώς έχουν τον παράλογο φόβο ότι θα παχύνουν. Η νευρική ανορεξία κατατάσσεται στις ψυχικές νόσους μετά υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας καθώς αγγίζει το 20%.

Η διαταραχή παρουσιάζεται συχνότερα σε άτομα που έχουν δοκιμάσει αρκετές δίαιτες αδυνατίσματος και σε γυναίκες με επαγγέλματα όπου η εξωτερική εμφάνιση παίζει κυρίαρχο ρόλο και οι απαιτήσεις για χαμηλό σωματικό βάρος είναι μεγάλες, όπως οι χορεύτριες ή τα μοντέλα.

Είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες, αυτοί που κυρίως επιδρούν στην εκδήλωση της ασθένειας. Το ασταθές οικογενειακό περιβάλλον, τραυματικά γεγονότα, η απόρριψη είτε στον ερωτικό είτε σε άλλο τομέα, ακόμα και ανησυχίες γύρω από το σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου μπορούν να προκαλέσουν νευρική ανορεξία.

Τα πρότυπα των γυναικών που παρουσιάζονται καθημερινά στα περιοδικά και στην τηλεόραση, είναι εκείνα που έχουν τέλειες αναλογίες. Κατά συνέπεια, ομορφιά σημαίνει τέλειες αναλογίες. Έτσι, οι γυναίκες και κυρίως οι έφηβες, βρίσκονται συνεχώς υπό πίεση και διαρκή δίαιτα για να δημιουργήσουν το τέλειο κορμί.

Αν η μητέρα σας ή η αδερφή σας, έχουν νευρική ανορεξία, είναι πιθανό να αποκτήσετε κι εσείς. Οι γονείς που πιστεύουν ότι η εξωτερική εμφάνιση είναι σημαντική, υποβάλουν τα παιδιά τους σε δίαιτα και τα κριτικάρουν έντονα για το σώμα τους, είναι πολύ πιθανό να οδηγήσουν το παιδί τους στη νευρική ανορεξία.

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

- 1. Απώλεια βάρους
- 2. Εσφαλμένη εκτίμηση για το βάρος και τη μορφή του σώματός της .
- 3. Αμηνόρροια
- 4. Καταθλιπτική διάθεση, απόσυρση
- 5. Αϋπνία
- 6. Ευερεθιστότητα
- 7. Μείωση της σεξουαλικής επιθυμίας
- 8. Σωματικά συμπτώματα όπως κοιλιακοί πόνοι, δυσκοιλιότητα, δυσανεξία στο ψύχος.

Πως επηρεάζεται το σώμα μας ;;;

Σύγχυση στη σκέψη, φόβος για αύξηση βάρους,

καταθλιπτική διάθεση, κακή μνήμη, λιποθυμία.

Χαμηλή αρτηριακή πίεση, αργός καρδιακός παλμός,

Αίμα : Αναιμία και άλλα αιματολογικά προβλήματα

Εξασθετισμένοι μύες, πρησμένες αρθρώσεις, κατάγματα, οστεοπόρωση.

Νεφρική ανεπάρκεια.

Δυσκοιλιότητα, πρήξιμο

Αμηνόρροια (η περίοδος σταματά), προβλήματα στην ανάπτυξη.

Η θεραπεία της επιβάλλει ιατρική,
ψυχολογική και διαιτητική
υποστήριξη και έχει στόχο να
επαναφέρει βαθμιαία τη
φυσιολογική διατροφική
συμπεριφορά, το φυσιολογικό
βάρος αλλά και την χαμένη
αυτοεκτίμηση του ασθενούς.

