

Φιλεκπαιδευτική Εταιρεία
Αρσάκειο Γενικό Λύκειο
Ψυχικού

Σχολικό έτος: 2013-2014

Ερευνητική Εργασία Β' Λυκείου

**Από την αρχαία Ελλάδα στη σύγχρονη εποχή,
ο αθλητισμός και τα φαινόμενα της βίας και
του ντόπινγκ**

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ
ΕΛΛΑΔΑ**

ΕΙΡΗΝΗ Α. ΣΗΦΑΚΑΚΗ

Υπεύθυνος Καθηγητής: Θεόδωρος Κόκκοτας

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

❖ Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που παρουσίαζε τις δύσκολες συνθήκες από τις οποίες διεξαγόταν η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιό τους, ήταν η λεγόμενη **μεσογειακή τριάδα** : σιτάρι , λάδι και κρασί



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

- ✓ Στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων συναντάμε τα **δημητριακά, σιτάρι** και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά.
- ✓ Η κατανάλωση **κρέατος και των θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση** της οικογένειας.
- ✓ Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερα τα **γαλακτοκομικά** ενώ το φαγητό συνόδευε **κρασί** αναμεμειγμένο με νερό.

ΙΔΙΩΤΙΚΑ

❖ Για τους αρχαίους **τα γεύματα** της ημέρας **ήταν τρία** στον αριθμό.

Το **πρώτο** (ακρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το **δεύτερο** (άριστον) γινόταν το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το **τρίτο**, (δείπνον) ,το οποίο ήταν και το σημαντικότερο καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πέσει.

❖ Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (εσπέρισμα) αργά το απόγευμα.

❖ Φαίνεται επίσης πως στις περισσότερες περιπτώσεις η γυναίκα γευμάτιζε διαφορετικά από τον άντρα.



Οι Έλληνες έτρωγαν πολύ
περισσότερα ψάρια από κρέας.
Στην αρχαιότητα προτιμούσαν,
όπως φαίνεται, κυρίως παχιά
ψάρια, όπως: κολιός

Η κρεατοφαγία περιοριζόταν
στις δημόσιες και ιδιωτικές
γιορτές.



ΣΥΣΣΙΤΙΑ

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού.

Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και στην Σπάρτη



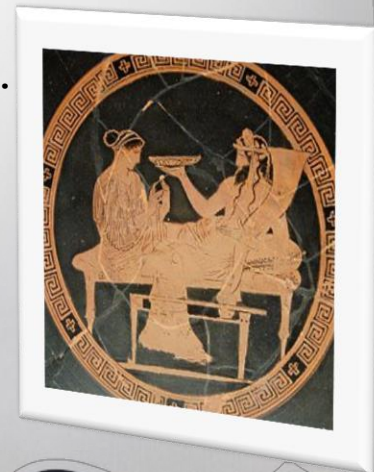
ΜΙΝΩΙΚΗ ΚΡΗΤΗ

- ❖ **Δημητριακά** όπως: σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη. Παρασκεύαζαν ψωμί, πίτες, παξιμάδι
- ❖ **Όσπρια** όπως: κουκιά, λαθούρι (φάβα), ρόβι, φασόλια, ρεβίθια, βίκος.
- ❖ **Λαχανικά** όπως: σέλινο, άγρια κρεμμύδια κ.ά..
- ❖ **Φρούτα** όπως: άγρια αχλάδια και σύκα (που ξέραιναν,) σταφύλια, και ξηροί καρποί (κυρίως αμύγδαλα).
- ❖ κρασί
- ❖ γάλα από το οποίο έφτιαχναν και ένα είδος λευκό τυρί.
- ❖ Όλα τα ζώα που γνώριζαν, είτε άγρια είτε εξημερωμένα. (λ.χ. λαγός, αγριοκούνελο, αίγαγροι, κόκκινο ελάφι πλατόνι).

ΣΠΑΡΤΗ

Η διατροφή των Σπαρτιατών περιλάμβανε:

- ❖ **Κριθάρι** (βασικό στοιχείο, άφθονο στην περιοχή).
- ❖ **Μέλανα ζωμό** (σούπα με χοιρινό και αλάτι).
- ❖ Τον συνόδευαν με κριθαρένιο **ψωμί, τυρί, σύκα, κρασί.**



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΑΡΡΩΣΤΩΝ

Οι αθλητές τις κλασικής εποχής ακολουθούσαν δίαιτα στηριγμένη στις **ξηρές τροφές** ενώ ο Πυθαγόρας είναι ο πρώτος που συμβουλεύει τους αθλητές να καταναλώνουν **κρέας**.

Σε ότι αφορά την διατροφή των αρρώστων, ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις ευεργετικές ιδιότητες της **πτισάνης**, που προκαλεί πτώση του πυρετού.

**πτισάνη : Είναι το αποφλοιωμένο κριθάρι. Πολύ διαδεδομένη ήταν η θεραπεία με πτισάνη στην Αρχαία Ελλάδα όλων σχεδόν των ασθενειών και ειδικά των “οξέων” (βαρέων) παθήσεων*



ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

Οι Ρωμαίοι των πρώτων δημοκρατικών χρόνων ήταν κυρίως χορτοφάγοι και η δίαιτά τους **ήταν λιτή**. Το μόνο κρέας που έτρωγαν ήταν το χοιρινό ή το λαρδί (χοιρινό λίπος) .**Το σιτάρι** αποτέλεσε τη **βασική τροφή** .Το **ψωμί** παρασκευαζόταν από τις γυναίκες στο σπίτι.Η ελιά άρχισε να χρησιμοποιείται στη δημοκρατική εποχή. **Το μέλι** κατείχε τη θέση της ζάχαρης. **Το ψάρι , τα πουλερικά** και το κυνήγι αποτελούσαν πολυτέλειες.



ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟΣ

Τα κύρια φαγητά που είχαν στην Αρχαία Αίγυπτο ήταν: το ψωμί, τα λαχανικά και το κρέας.

Το φαγητό τους συνοδευόταν επίσης από **κρασί ή μπύρα ή υδρόμελο.**

Αναμφίβολα οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έτρωγαν πολύ καλύτερα από άλλους λαούς γεγονός που οφείλεται στην κοιλάδα του Νείλου.

Οι Αιγύπτιοι κατανάλωναν από **δημητριακά**, όπως σιτάρι και kamut, έως θολή μπύρα και **γαζέλα με μέλι.**



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΙΝΚΑΣ ΚΙΝΟΑ

Πλούσια σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, αλλά και με **πολλά** ακόμη **θρεπτικά συστατικά**, **η κινόα αποτελεί** από τα αρχαία χρόνια, **το... χρυσάφι των Ίνκας**, καθώς θεωρούνταν ιδιαίτερα **θρεπτική και δυναμωτική**. Η **κινόα** είναι θάμνος που οι σπόροι του τρώγονται και υπάρχουν σε πολλά χρώματα

Πίστευαν ότι ο σπόρος αυτός έδινε δύναμη στους πολεμιστές ενώ την χρησιμοποιούσαν και στις ιεροτελεστίες τους. Ήταν η δεύτερη κύρια τροφή μετά την πατάτα και το καλαμπόκι.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΚΙΝΕΖΩΝ

- Όλα τα είδη των τροφών κατατάσσονται σύμφωνα με την γεύση τους και τις κινήσεις τους. Υπήρχε ευρεία ποικιλία τροφών κυρίως όμως τρέφονται με διάφορα είδη φυτών και λαχανικά
- Η Κινέζικη Διατροφή δεν ασχολείται με τα χημικά συστατικά των τροφών, αλλά με τις "ενεργειακές" της ποιότητες .
- Συμβαδίζει επίσης με τη γενική θεωρία της Κινέζικης Ιατρικής.
- Η γεύση μπορεί να βοηθήσει αλλά και να καταστρέψει. Μία Κινέζικη δίαιτα βασισμένη μόνο σε γευστικές ποιότητες είναι βασικά λάθος και επικίνδυνη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

❖ <http://www.medinova.gr/poies-itan-oi-diatrofikes-synitheies-ton-arhaionaigyption/#sthash.p3KGOeuJ.dpuf>

<http://www.medinova.gr/poies-itan-oi-diatrofikes-synitheies-ton-arhaionaigyption/#sthash.p3KGOeuJ.dpuf>

<http://www.kalliergo.gr/koinotita-separator/koinotita-kalliergites/groups/viewdiscussion/179-ti-einai-i-ptisani-kai-poy-kanei-kalo.html?groupid=20>

Βιβλίο για την Αρχαία διατροφή perses

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%B1>

<http://www.clickatlife.gr/diatrofi/story/17121>

<http://www.tcm-edu.gr/Dietology.htm>