

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ Β' ΚΥΚΛΟΥ

«ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ»



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Εισαγωγή	2
2. Ιστορική αναδρομή: Αρχαίοι Έλληνες και διατροφή.....	3
3. Μεσογειακή Διατροφή	5
4. Διατροφική Πυραμίδα.....	11
5. Γαλακτοκομικά προϊόντα.....	12
6. Διατροφικές διαταραχές.....	16
7. Βιβλιογραφία.....	27

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιλογή του θέματος του φετινού διαθεματικού σχεδίου δράσης μας δυσκόλεψε, καθώς οι προτάσεις που ακούστηκαν ήταν πολλές και ενδιαφέρουσες. Υπερίσχυσε, όμως, η περιέργεια μας να ανακαλύψουμε τα μυστικά της υγιεινής διατροφής, να μελετήσουμε την πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, για την οποία γίνεται πολύ λόγος τον τελευταίο καιρό, τις συνέπειες της κακής διατροφής στην υγεία του ανθρώπου και τις διατροφικές διαταραχές.

Σύντομα, αντιληφθήκαμε ότι το θέμα ήταν πολύ ενδιαφέρον αλλά ταυτόχρονα και με πολλές προεκτάσεις. Αποφασίσαμε λοιπόν να περιορίσουμε την έρευνα μας σε ορισμένες μόνο υποενότητες.

2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

ΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



Οι αρχαίοι Έλληνες γεύονταν πολύ διαφορετικά φαγητά από ότι οι σημερινοί Έλληνες. Αντίθετα με τους κατοίκους των μικρών πόλεων, οι αρχαίοι Αθηναίοι είχαν όλο το χρόνο να ασχοληθούν –εκτός των άλλων- και με την υγιεινή διατροφή αλλά και τη φυσική άσκηση, δεδομένου ότι τουλάχιστον στα σπίτια των αστών, υπήρχαν δούλοι για τις καθημερινές εργασίες, ανάμεσα στις οποίες ήταν και το μαγείρεμα.

Μια από τις πληρέστερες πηγές πληροφοριών για την αρχαιοελληνική κουζίνα είναι τα γραπτά κείμενα του "Αθήναιου", συγγραφέα των «Δειπνοσοφιστών». Όμως ο Αθήναιος δεν αποτελεί το μοναδικό μάρτυρα των διατροφικών συνηθειών των προγόνων μας. Ο Πλάτωνας, ο Ησίοδος, ο Πλούταρχος αλλά και άλλοι συγγραφείς, μας έχουν μεταφέρει πολλές γαστρονομικές γνώσεις! Παρακολουθώντας λοιπόν σκηνές καθημερινής ζωής σε δράματα, αριστοφανικούς διαλόγους, φράσεις ρητόρων κι οτιδήποτε άλλο, μπορούμε να αντιληφθούμε τον τρόπο της γαστρονομικής σκέψης εκείνης της εποχής. Τα κείμενα που έχουν διασωθεί, αποτελούν ένα από τα αρχαιότερα γαστρονομικά αρχεία.

Άς πάμε όμως στο προκείμενο. Τα περισσότερα φαγητά των αρχαίων ήταν ελαφρά και ακολουθούσαν τους κανόνες της υγιεινής διατροφής. Η αρχαία ελληνική κουζίνα περιελάμβανε τις περισσότερες από τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που έχουν υιοθετηθεί από το σύγχρονο πολιτισμό στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Ήταν πλούσια σε δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά και λάδι. Συγκεκριμένα, οι αρχαίοι Έλληνες συμπεριλάμβαναν στην διατροφή τους το μέλι το οποίο έτρωγαν συχνά με δημητριακά ως βραστό χυλό, τα λαχανικά και τα οπωροκηπευτικά, το ελαιόλαδο, το νερωμένο κρασί, τους καρπούς όπως τα σύκα, το κρέας, τα καρβέλια, τα όσπρια όπως τις φακές και τα ρεβίθια, τα κουλούρια από κριθάρι, τα γλυκά όπως τα γλυκά ταψιού, και οι μελόπιτες. Πολλά εδέσματα τα έτρωγαν ψητά ή βραστά, ενώ χρησιμοποιούσαν και καρυκεύματα στο φαγητό τους. Μερικά από τα εδέσματα της αρχαιοελληνικής κουζίνας ήταν:

- Χοιρινό με δαμάσκηνα
- Γουρουνόπουλο γεμιστό
- "Κρεωκάκκαβος", δηλαδή πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι και ξύδι με συνοδεία ρεβιθοπολτού
- "Όρνις εν επιτισμένη κριθή", δηλαδή κοτόπουλο με χοντροαλεσμένο κριθάρι
- "Ξιφίας εν τρίμματι συκαμινίω", δηλαδή ξιφίας με σάλτσα από μούρα κ.α.

Σε διάφορες περιοχές της αρχαίας Ελλάδος υπήρχαν διαφοροποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες. Για παράδειγμα στην αρχαία Σπάρτη η διατροφή ήταν λιτή. Οι άνθρωποι έτρωγαν λίγη και κακής ποιότητας τροφή, καθώς και τον περιβόητο μέλανα ζωμό. Αυτό γινόταν για να συνηθίσουν στις κακουχίες, ώστε να έχουν αντοχή στον πόλεμο. Λιτή ήταν και η διατροφή στην Κρήτη.

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ



Από τον Όμηρο μαθαίνουμε ότι στην εποχή του, τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία, το «άριστον», το «δείπνον» και το «δόρπον», όπου την πρώτη θέση κατείχαν το ψωμί και ο άφθονος οίνος. Στα ιστορικά χρόνια και συγκεκριμένα στην Αθήνα της κλασικής περιόδου, πριν ξημερώσει καλά η μέρα, οι Έλληνες έπαιρναν ένα λιτό γεύμα, το ακράτισμα.

Το ακράτισμα ήταν κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί. Σε μερικά σπιτικά όπου υπήρχε μεγαλύτερη άνεση, το ακράτισμα συνοδευόταν από ελιές, σύκα ή κάποιο άλλο καρπό.

Προς το μεσημέρι ή προς το απόγευμα έπαιρναν ένα γεύμα πολύ απλό, στα γρήγορα δηλαδή το "άριστον", επειδή ακολουθούσε το "εσπέρισμα", δηλ. το βραδινό τους. Το δείπνο ήταν το πολυτελέστερο γεύμα στο τέλος της ημέρας.

Το ελαιόλαδο, τα φρούτα και τα λαχανικά ήταν καθημερινά στα τραπέζια τους, ενώ αγνοούσαν είδη όπως, ντομάτες, πατάτες, μελιτζάνες, μακαρόνια, ζάχαρη, καφές, πιπεριές, μπανάνες, καλαμπόκι, πορτοκάλια, κακάο και σοκολάτα. Έτρωγαν όσπρια και δημητριακά, έφτιαχναν κάθε μέρα ψωμί από κριθάρι και σιτάρι, βάζοντας μέσα πολλά καρυκεύματα, όπως δυόσμο, σουσάμι, μάραθο, μέλι, τυρί κ.λ.π. Στη καθημερινή ζωή, ένα βασικό είδος διατροφής ήταν και οι φακές. Έτρωγαν επίσης πολλά φρέσκα ψάρια και παστά, έχοντας ιδιαίτερη προτίμηση στα χέλια, τις σαρδέλες και τις αντσούγιες. Πιο φθινό και πιο διαδεδομένο ήταν το χοιρινό κρέας, ψητό στη σούβλα ή βραστό και έτρωγαν πολλά γαλακτοκομικά κυρίως κατσικίσια, από όπου έφτιαχναν γιαούρτι και τυρί.

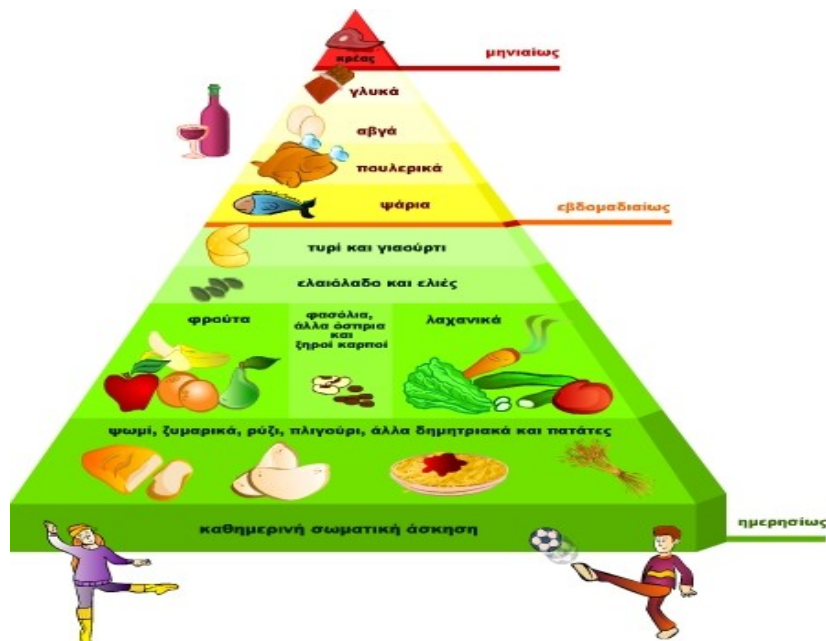
Επίσης δύο σημαντικές πρώτες ύλες για τους αρχαίους ήταν ο "γάρος", μια σάλτσα που για να τη φτιάξουν, αλάτιζαν ψάρια με πολύ αλάτι και μετά το αφήναν με το αλάτι επί τρεις μήνες ώστε να υποστούν ζύμωση. Στη συνέχεια έπαιρναν το υγρό που είχαν αφήσει τα ψάρια, το σούρωναν και έτσι είχαν το γάρο, μια σάλτσα που μπορούσε να διατηρηθεί επί μακρόν. Την χρησιμοποιούσαν αντί για αλάτι στα περισσότερα φαγητά.

Επίσης, ο "σίλφιος", ήταν ένα ευρύτατα διαδεδομένο μπαχαρικό στην αρχαία Ελλάδα και μετέπειτα στην Ρωμαϊκή αυτοκρατορία.

Έπιναν κάθε μέρα κρασί αλλά νερωμένο και το συνόδευαν με ξηρούς καρπούς.

Η Σπάρτη διέφερε εντελώς από την Αθήνα κι από όλη την υπόλοιπη Ελλάδα. Οι Σπαρτιάτες τρέφονταν με πιο πρωτόγονες και πιο χοντρές τροφές. "Μπορείς να φας μέλανα ζωμό" λέει ειρωνικά σ' ένα Σπαρτιάτη ένα πρόσωπο μιας χαμένης κωμωδίας του Αριστοφάνη. Διηγούνται πως ένας "Συβαρίτης", που έτυχε σ' ένα σπαρτιατικό γεύμα, είπε: "Αληθινά οι Σπαρτιάτες είναι οι πιο γενναίοι άνθρωποι. Κάθε άλλος θα προτιμούσε χίλιες φορές να πεθάνει, παρά να ζήσει όπως αυτοί". Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από το μέλανα ζωμό. Ήταν ένα όχι ευχάριστο στη γεύση φαγητό από χοιρινό κρέας βρασμένο σε αίμα και ξίδι. Οι υπόλοιποι Έλληνες περιέπαιζαν τους Σπαρτιάτες για αυτές τους τις διατροφικές συνήθειες αλλά και οι ίδιοι αυτοσαρκάζονταν κι ας τον έβρισκαν γευστικότατο μετά από ένα λουτρό στον Ευρώτα. Το ανέκδοτο μάλιστα που έλεγαν για την εκστρατεία των Περσών και για τους πολέμους εναντίον τους, ήταν ότι οι Ασιάτες ξεκίνησαν από τόσο μακριά και υποβλήθηκαν σε τόσο κόπο για να τους πάρουν τον μέλανα ζωμό. Και ξεσπούσαν σε γέλια.

Εκτός όμως από τους Σπαρτιάτες υπήρχαν και κάποιοι άλλοι που τηρούσαν ένα πρόγραμμα στο διαιτολόγιό τους, οι αθλητές. Για τους αθλητές, η διαίτα περιελάμβανε καρύδια και γαλακτοκομικά, κυρίως φρέσκο τυρί πριν καλά καλά στραγγίσει. Τρέφονταν επίσης με κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί, μαζί με τα πίτουρα και χωρίς προζύμι. Από τα κρέατα προτιμούσαν το βοδινό, του ταύρου και του ζαρκαδιού.



3. Μεσογειακή διατροφή

Ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» βασίζεται στις διατροφικές συνήθειες και παραδόσεις της Κρήτης και της Νοτίου Ιταλίας την περίοδο του 1960. Αυτό το διατροφικό πρότυπο έκανε διάσημη την Ελλάδα, οδηγώντας τους επιστήμονες όλου του κόσμου να στρέψουν το ενδιαφέρον τους τόσο στο «φαινόμενο της Κρήτης» χάρη στη μακροζωία του πληθυσμού της, όσο και γενικότερα στους λαούς της Μεσογείου. Η εφαρμογή της μεσογειακής διατροφής μπορεί να προσφέρει όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός, προάγοντας την υγεία και την ευεξία.

Είναι κοινό μυστικό ότι η διατροφή μας είναι στενά συνδεδεμένη με την καλή υγεία και την ποιότητα ζωής. Μια σωστά σχεδιασμένη και ισορροπημένη διατροφή συμβάλει στην ομαλή λειτουργία του οργανισμού και χαρίζει ζωντάνια και ευεξία. Υπάρχει όμως κάποια διατροφή που να μας εξασφαλίζει την πολυπόθητη καλή υγεία και να μας βοηθά να χτίσουμε έναν γερό οργανισμό; Η απάντηση είναι μία : **Η Μεσογειακή διατροφή.**

Τι εννοούμε όταν λέμε Μεσογειακή διατροφή;

Πρόκειται για έναν τύπο διατροφής που αναπτύχθηκε πολύ στις χώρες της Μεσογείου, οι οποίες λόγω κλίματος και εδαφικών συνθηκών βάσισαν την καθημερινή μαγειρική τους σε μια ευρεία γκάμα από βιολογικά (κυρίως) προϊόντα της μάνας γης και σε συνταγές που με την απλότητα τους αναδεικνύουν την γεύση, το άρωμα αλλά και την θρεπτικότητα των υλικών. Οι συνταγές αυτές μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις, χωρίς να χάνουν τίποτα από την αίγλη τους.

Σε καθημερινή βάση :

- Ψωμί, δημητριακά που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση για να μας προμηθεύουν με ενέργεια, φυτικές ίνες και να μας βοηθούν στην αίσθηση του κορεσμού. 8 μικρομερίδες ψωμιού και δημητριακών κρίνονται απαραίτητες καθημερινά.
- Φρούτα και λαχανικά όλων των ειδών και κυρίως εποχικά και αν είναι δυνατόν βιολογικής καλλιέργειας, που μας προμηθεύουν με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες και υγρά. Συστήνονται 3 μικρομερίδες φρούτων και 6 μικρομερίδες λαχανικών σε ημερήσια βάση.
- Ελαιόλαδο αγνό και έξτρα παρθένο που προσφέρει ενέργεια και έχει πολλές ευεργετικές για τον οργανισμό ιδιότητες. Θεωρείται ο πρωταγωνιστής της Μεσογειακής διατροφής γιατί είναι η κύρια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και βιταμίνης E και έχει πλήθος αντιοξειδωτικών ουσιών. 2-3 κουταλιές της σούπας σε καθημερινή βάση είναι αρκετές για να μας παρέχουν όλα όσα χρειαζόμαστε.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα που επίσης να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση όπως γάλα-τυρί-γιαούρτι-αρριάνι-κεφίρ που μας προσφέρουν ασβέστιο, πρωτεΐνες, βιταμίνες A, D και βιταμίνες του συμπλέγματος B, προβιοτικά και υγρά. 2-3 μικρομερίδες σε ημερήσια βάση είναι αρκετές για την καλή μας υγεία.

Σε εβδομαδιαία βάση:

- Ψάρια και θαλασσινά 1 με 2 φορές την εβδομάδα, είναι τροφές πλούσιες σε φώσφορο, ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα, σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Είναι καλό να καταναλώνουμε 5 με 6 μικρομερίδες ψαριών και θαλασσινών την εβδομάδα.
- Λευκά κρέατα όπως το κοτόπουλο, η γαλοπούλα το άπαχο χοιρινό και όλων των ειδών τα πουλερικά γιατί μας προσφέρουν πρωτεΐνες καλής ποιότητας. Είναι καλό να καταναλώνουμε 3 με 4 μικρομερίδες λευκού κρέατος την εβδομάδα.
- Πατάτες και τροφές που περιέχουν άμυλο, ρύζι, δημητριακά και ζυμαρικά που είναι τροφές με μεγάλη θρεπτική αξία. Συστήνονται 3 με 4 μικρομερίδες την εβδομάδα.

Σε μηνιαία βάση!:

- Σε μηνιαία βάση μπορούμε να καταναλώνουμε το κόκκινο κρέας όπως το μοσχάρι, το γίδινο, αρνίσιο ή κατσικίσιο κρέας που είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες και σίδηρο, περιέχει όμως πολλά κορεσμένα “κακά” λιπαρά και καλό είναι να το αποφεύγουμε. 4 μικρομερίδες κόκκινου κρέατος τον μήνα είναι η προτεινόμενη ποσότητα.
- Τα γλυκά είμαι τροφές απαραίτητες για τον οργανισμό μας που τον προμηθεύουν με απλούς υδατάνθρακες όπως η ζάχαρη και του παρέχουν ενέργεια άμεσα αξιοποιήσιμη. 4 μικρομερίδες γλυκών τον μήνα είναι η προτεινόμενη ποσότητα.



Η Μεσογειακή διατροφή συνιστά επίσης καθημερινή άσκηση, την κατανάλωση άφθονου νερού-υγρών και την κατανάλωση 1 ποτηριού κρασιού την ημέρα για την γυναίκα και 1-2 ποτηριών κρασιού την ημέρα για τους άνδρες.

Ποικιλία - Μέτρο – Ισορροπία στην Διατροφή

Ποικιλία: Μία ισορροπημένη διατροφή περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, καθώς και ποικιλία τροφίμων από την κάθε ομάδα. Ο κάθε «εκπρόσωπος» της κάθε ομάδας τροφίμων, έχει δικά του χαρακτηριστικά και ιδιότητες, που τον καθιστούν αποκλειστικό. Τρώτε, λοιπόν από όλες τις ομάδες τροφών (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, γαλακτοκομικά, λάδι) για να μπορέσετε να πάρετε όλες τις θρεπτικές ουσίες. Καμιά τροφή από μόνη της δεν έχει όλες τις θρεπτικές ουσίες.

Μέτρο: Η αρχή του μέτρου υπερισχύει και στη διατροφή. Δεν υπάρχουν τρόφιμα που απαγορεύονται, ούτε τρόφιμα που καταναλώνοντάς τα σε αφθονία μπορούν να μας επιτύχουν πλεονεκτήματα υγείας. Όλα τα τρόφιμα μπορούν και θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο, αρκεί να καλύπτονται αρχικά οι φυσιολογικές ανάγκες του κάθε οργανισμού και έπειτα οι όποιες προσωπικές αρέσκεις του κάθε ατόμου. Έτσι, από όλα τα φαγητά τρώτε τις σωστές ποσότητες από όλα τα φαγητά. Δεν υπάρχουν απαγορευμένα φαγητά και μή. Ούτε καλά και κακά φαγητά. Αν δεν υπάρχουν συγκεκριμένα προβλήματα υγείας που να απαγορεύουν συγκεκριμένα φαγητά τότε μπορούμε να απολαμβάνουμε όλα τα φαγητά αν κάνουμε τις σωστές αντιστοιχίες.

Ισορροπία: Η διατροφή μας πρέπει να περιλαμβάνει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων και παράλληλα, οι ποσότητες τροφής που προσλαμβάνουμε να είναι αυτές που απαιτούνται για τη διατήρηση τόσο ενός σταθερού βάρους (που να μην επηρεάζει αρνητικά την υγεία), όσο και για την κάλυψη των αναγκών στα διάφορα θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και μέταλλα, έτσι ώστε να διεκπεραιώνονται σωστά οι φυσιολογικές λειτουργίες του οργανισμού. Τρώτε αρκετά - αλλά όχι υπερβολικά από κάθε είδος φαγητού και θρεπτικής ουσίας.

Ακολουθώντας αυτές τις αρχές, μπορούν να επιτευχθούν και οι σωστές ποσοστιαίες αναλογίες θρεπτικών συστατικών στην συνολική ημερήσια προσλαμβανόμενη ενέργεια (σε θερμίδες):

- Υδατάνθρακες: 55-60% και 20 - 30 γρ. φυτικών ινών
- Λίπη: 30-35%, από τα οποία τα κορεσμένα λίπη δεν πρέπει να ξεπερνούν το 7%
- Πρωτεΐνες: 10-15%

Οι αναλογίες αυτές μπορούν να αλλάξουν στην περίπτωση που υπάρχει κάποιο πρόβλημα υγείας που χρήζει διαιτητικής/ διατροφικής παρέμβασης.

Κάθε γεύμα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων σε ποσότητες με μέτρο για να παρέχεται ισορροπία θρεπτικών συστατικών διότι ο οργανισμός χρειάζεται τα εξής:

Πρωτεΐνες: Αποτελούν τα υλικά κατασκευής. Δημιουργούν, επισκευάζουν και διατηρούν τους ιστούς στο σώμα μας. Οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη αλλά και τη διατήρηση και εξέλιξη του οργανισμού. Βασική πηγή των πρωτεϊνών είναι τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, τα ψάρια, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Τρόφιμα φυτικής προέλευσης που αποτελούν πηγή πρωτεϊνών είναι τα όσπρια, το ρύζι, τα δημητριακά και οι ξηροί καρποί. Οι πρωτεΐνες θα πρέπει να αντιπροσωπεύουν το 12-15% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Υδατάνθρακες: Κύριος σκοπός τους είναι να δίνουν στο σώμα μας ενέργεια, «καύσιμα» για κάθε λειτουργία του. Είναι η μεγάλη αγάπη των μυών μας, καθώς η διάσπαση των υδατανθράκων προσφέρει την ενέργεια που απαιτείται για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού. Βασική πηγή υδατανθράκων είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ρύζι κ.α). Υδατάνθρακες μας παρέχουν επίσης και τα φρούτα, τα λαχανικά και τα όσπρια. Οι υδατάνθρακες θα πρέπει να αντιπροσωπεύουν το 50-55% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Λίπος: Τα λίπη είναι απαραίτητα στο σώμα μας γιατί βοηθάνε στη κατασκευή των κυττάρων, στη μεταφορά βιταμινών, στο να διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία μας κτλ, αλλά δεν πρέπει να ξεπερνάνε το 30% από τις συνολικές θερμίδες

Τα περισσότερα τρόφιμα περιέχουν τρία είδη λίπους. Μονοακόρεστα, πολυακόρεστα και κορεσμένα. Όλα τα λίπη περιέχουν το ίδιο ποσό θερμίδων και μπορούν να προκαλέσουν αύξηση του βάρους, αν καταναλωθούν σε μεγάλες ποσότητες.

Μονοακόρεστα λίπη: Ελαιόλαδο, μαργαρίνη, φυστίκια, αβοκάντο, αμύγδαλα, φουντούκια, σογιέλαιο και λιπαρά ψάρια, όπως ο τόνος, η πέστροφα και ο σολομός. Όταν χρησιμοποιείτε λίπη, έλαια, προσπαθήστε να επιλέξετε αυτόν τον τύπο, όμως περιορίστε τη χρήση τους, καθώς εξακολουθούν να περιέχουν πολλές θερμίδες. **Πολυακόρεστα λίπη:** Ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, πολυακόρεστη μαργαρίνη, κολοκυθόσποροι και σουσάμι. Χρησιμοποιήστε τα με μέτρο. **Κορεσμένα λίπη:** Κυρίως από ζωϊκές τροφές, συνήθως στερεά σε θερμοκρασία δωματίου. Βούτυρο, κρέμα, λίπος κρέατος, πέτσα πουλερικών, σκληρά τυριά κρέμα τυριού, παγωτό, πίττες, τάρτες, μπισκότα, σαλάμι, λουκάνικα. Μειώστε ή αποφύγετε αυτόν τον τύπο λίπους. Η αύξηση της περιεκτικότητας λίπους της τροφής, συνδέεται άμεσα με την αύξηση της παχυσαρκίας

Οι αγαπημένες μας βιταμίνες:

Βιταμίνη C: Η ασπίδα του οργανισμού εναντίον των λοιμώξεων. Είναι απαραίτητη για την σωστή ανάπτυξη του σώματος, την επούλωση των τραυμάτων και την καλή κατάσταση των αιμοφόρων αγγείων. Η έλλειψη της βιταμίνης C μπορεί να προκαλέσει σκορβούτο (αιμορραγία των ούλων). Πού θα βρούμε βιταμίνη C; Στο μαρούλι, στην πατάτα, στο γάλα, στα εσπεριδοειδή, στην ντομάτα, στο κρεμμύδι, στο κρέας.

Βιταμίνη Ε: Βοηθάει στην καλή λειτουργία του αναπαραγωγικού συστήματος, ενώ έχει και αντικαρκινικές ιδιότητες. Οι ημερήσιες απαιτήσεις είναι 10 mgf για τους άνδρες και 8 mgf για τις γυναίκες. Την βρίσκουμε στα πράσινα φύλλα των λαχανικών, στο κρέας, στα δημητριακά και στο πιτυρούχο ψωμί.

Βιταμίνη Α ή Ρετινόλη: Βοηθάει στην ανάπτυξη, στην όραση, την υγεία του δέρματος, ενώ έχει αντικαρκινική δράση. Την βρίσκουμε στα αυγά, στο μαρούλι, στο συκώτι, στα γαλακτοκομικά, στα καρότα, στο σπανάκι. Όταν δεν την λαμβάνει επαρκώς ο οργανισμός έχει ως επακόλουθο δερματικές παθήσεις και διαταραχές στην όραση.

Βιταμίνη Β1: Βοηθάει στην καλή λειτουργία των νεύρων, ενώ η έλλειψή της προκαλεί ανορεξία, δυσκοιλιότητα, αδυναμία. Συναντάται στα αυγά, στο γάλα, στα όσπρια, στο μαύρο ψωμί και στα δημητριακά.

Βιταμίνη Β2: Την βρίσκουμε στο συκώτι, στο γάλα, στα δημητριακά, στα όσπρια, στα αυγά. Όταν υπάρχει ανεπάρκεια στον οργανισμό δεν έχουμε καλή λειτουργία στα νεύρα, έχουμε αδυναμία και παρατηρούνται διάφορες δερματικές παθήσεις.

Βιταμίνη D: Βοηθάει στον σχηματισμό των οστών και δοντιών. Όταν δεν υπάρχει επάρκεια στον οργανισμό προκαλούνται ραχίτιδα και διαταραχές στον μεταβολισμό. Την βρίσκουμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα αυγά, στο συκώτι.

Βιταμίνη Κ: Πηγή της βιταμίνης Κ είναι τα φρούτα, τα δημητριακά, το σπανάκι. Βοηθάει στην πήξη του αίματος και στην επούλωση τραυμάτων.

Μέταλλα και Ιχνοστοιχεία:

Τα μέταλλα και τα ιχνοστοιχεία είναι ανόργανα στοιχεία, πολύ σημαντικά για τον οργανισμό μας καθώς ο ρόλος τους είναι τριπλός:

1. Συντελούν στο χτίσιμο δοντιών και οστών
2. Ρυθμίζουν την κυτταρική δραστηριότητα
3. Ρυθμίζουν τον καρδιακό ρυθμό

Τα βρίσκουμε ελεύθερα στη φύση, κυρίως στο νερό των ποταμών, των λιμνών και των ωκεανών καθώς και στα προϊόντα των ζώων. Τα ιχνοστοιχεία είναι:

1. **κάλιο** -απαραίτητο για το μυϊκό σύστημα- (σε λαχανικά, πατάτες)
2. **νάτριο** -για το αίμα και την υδατική ισορροπία- (σε θαλασσινά, όσπρια, λαχανικά, αλάτι)
3. **φώσφορος** -για καλή όραση, σχηματισμό οστών και δοντιών- (σε γάλα, δημητριακά, κρέας, συκώτι, ψάρια, αυγά)
4. **ασβέστιο** -για κόκκαλα, δόντια-(σε γάλα, τυρί, γιαούρτι)
5. **μαγνήσιο** - για την καταπολέμηση της κόπωσης -(σε δημητριακά, όσπρια, γάλα)
6. **σίδηρος** -για το αίμα, κατά της αναιμίας- (σε συκώτι, κρέας, όσπρια, σπανάκι)
7. **ψευδάργυρος** -για την σωστή σωματική ανάπτυξη- (σε όσπρια, θαλασσινά, συκώτι, κρέας)
8. **ιώδιο** -για την σωστή λειτουργία του μεταβολισμού- (σε θαλασσινά, ιωδιούχο αλάτι)
9. **σελήνιο** - για τον μεταβολισμό. Αντικαρκινικές ιδιότητες- (σε όσπρια, θαλασσινά)
10. **χαλκός** -κατά της αναιμίας- (σε κρέας)

Η διατροφική πυραμίδα μπορεί να είναι οδηγός σας...

- Για να συμπεριλαμβάνετε τις τροφές που αγαπάτε σε έναν υγιεινό τρόπο ζωής
- Για να τρώτε τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων
- Για να ξέρετε πόσες μερίδες πρέπει να τρώτε.

Όσες φορές και να πούμε πως είμαστε ό, τι τρώμε, δεν είναι αρκετές. Προκειμένου να διατηρήσουμε και να ενισχύσουμε την υγεία μας καλό είναι να εντάσσουμε στην διατροφή μας τροφές που έχουν τα κατάλληλα συστατικά για το σκοπό αυτό.

Τα πιο θρεπτικά **συστατικά των δημητριακών** βρίσκονται στις φύτρες τους πριν αυτά μεγαλώσουν και έχουν πολύ σημαντική αντιοξειδωτική δράση. Φύτρες από φακές, ρεβίθια, φασόλια κλπ βοηθούν σημαντικά στην κυτταρική ανανέωση.

Οι πρωτεΐνες παίζουν εξαιρετικά σημαντικό ρόλο για πετυχημένη διατροφή που θα εξασφαλίζει υγεία, ομορφιά και φρεσκάδα. Ο οργανισμός χρειάζεται την πρωτεΐνη για να έχει ενέργεια. Περιορίστε λοιπόν την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προτιμήστε το κοτόπουλο χωρίς την πέτσα, τη γαλοπούλα, ακόμα και τα όστρακα και τα θαλασσινά.

Οι υδατάνθρακες, όπως το άμυλο και η ζάχαρη αποτελούν τη μεγαλύτερη πηγή ενέργειας. Εσείς αν θέλετε παράλληλα να διατηρήσετε μία καλλίγραμμη σιλουέτα, προτιμήστε τους σύνθετους υδατάνθρακες όπως είναι τα φρούτα με τη φλούδα (αν τρώτε τη φλούδα πάρτε βιολογικά), τα φασόλια, τα όσπρια αλλά και η βρώμη. Τα κατεργασμένα γεύματα, σνακ, αναψυκτικά, ζυμαρικά προκαλούν θρόμβωση, κυτταρίτιδα και αποτελούν δύσκολες ενώσεις για το μεταβολισμό μας εφόσον περιέχουν λίπος.

Από την άλλη θαλασσινά όπως ο σολομός, οι σαρδέλες, οι αντσούγιες αλλά και οι ξηροί καρποί, οι σπόροι και το αβοκάντο είναι εξαιρετικές πηγές ω-3 λιπαρών. Τα **ω-3 λιπαρά** σταθεροποιούν την κυτταρική μεμβράνη ενώ είναι αντιφλεγμονώδη.

Τα καροτινοειδή δίνουν αυτό το πορτοκαλοκόκκινο χρώμα στα φρούτα και στα λαχανικά, στα αβγά και στα ψαρικά (γαρίδες, καραβίδες). Τα σκούρα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι, το παντζάρι, το λάχανο, είναι εξίσου πλούσια σε καροτινοειδή. Όλες αυτές οι τροφές έχουν αυξημένη αντιοξειδωτική δράση και είναι απαραίτητες σε αυτό το πρόγραμμα.

Τα κρεμμύδια, τα μήλα, το τσάι, το κόκκινο κρασί, τα βότανα, το γκρέιπφρουτ είναι εξαιρετικά **φλαβονοειδή**, τα οποία έχουν την εντυπωσιακή ικανότητα να προστατεύουν την κυτταρική μεμβράνη και βοηθούν στη διατήρηση του σφριγηλού και υγιούς δέρματος.

Ο δεκάλογος της μεσογειακής διατροφής Μεσογειακής Διατροφής

1. Καθημερινά ενδείκνυται η κατανάλωση 7 με 10 μερίδων φρούτων και λαχανικών.
2. Καλό είναι τα γαλακτοκομικά (γάλα, τυρί και γιαούρτι) να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ενώ το κόκκινο κρέας να βρίσκεται στο τραπέζι μας 1 με 2 φορές την εβδομάδα.
3. Το μόνο είδος αλκοόλ που όχι μόνο επιτρέπεται, αλλά μάλιστα επιβάλλεται (sic) είναι ένα ποτηράκι κόκκινο κρασί για τις γυναίκες (120ml) ή μέχρι 2 ποτηράκια για τους άνδρες, καθώς προφυλάσσει το καρδιαγγειακό μας σύστημα.
4. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες, όπως τα δημητριακά (πολύσπορο ψωμί, ολικής αλέσεως δημητριακά), αλλά και τα φρούτα και λαχανικά είναι προτιμότεροί από τους απλούς, αφού διατηρούν τα επίπεδα σακχάρου σε πιο σταθερές τιμές.
5. Τα λαχανικά δεν θα πρέπει να είναι πολυβρασμένα.
6. Δίνουμε ψήφο εμπιστοσύνης στα ολικής άλεσης προϊόντα, όπως ψωμί και ζυμαρικά.
7. Τα κρέατα πρέπει να είναι άπαχα (βγάζουμε την πετσούλα από το κοτόπουλο, ε!), ενώ τα ψήνουμε ή τα βράζουμε.
8. Η μόνη πηγή λιπαρών είναι το ελαιόλαδο και σε καμία περίπτωση μαργαρίνες, βούτυρα και ζωικά λίπη.
9. Τα φρέσκα ψάρια είναι καλύτερα από τα παστά ή τα τηγανισμένα.

10. Ξέχνα τα πλούσια γλυκά του εμπορίου με κρέμες ζαχαροπλαστικής και παντεσπάνια. Εμπρός πίσω σε παραδοσιακά γλυκά όπως τα παστέλια, το μαντολάτο, τα λουκούμια, τα γλυκά του κουταλιού, το ρυζόγαλο και η μουσταλευριά.

4. ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Συνέχεια βγαίνουν στο φως της δημοσιότητας μελέτες και νέα στοιχεία για τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής, ενώ οι διατροφολόγοι παγκοσμίως τη θεωρούν το καλύτερο πρότυπο διαίτας και τη συστήνουν κατά κόρον ως το καλύτερο πρόγραμμα διατροφής για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας μακροπρόθεσμα.

Όμως, ενώ είναι τόσο απλή και στηρίζεται σε τρόφιμα που ήδη έχουμε σπίτι μας, οι περισσότεροι έχουμε ενδώσει στα δυτικά πρότυπα διατροφής που σε συνδυασμό με τον καθιστικό τρόπο ζωής, την έλλειψη άσκησης και τις κακές διατροφικές συνήθειες έχουμε ξεχάσει να τρώμε σωστά με αποτέλεσμα να ψάχνουμε συνέχεια για την επόμενη δίαιτα θαύμα που θα μας κάνει αδύνατους. Δεν είναι ειρωνεία να ζούμε στη Μεσόγειο και να τρεφόμαστε από φαστφουντάδικα;

Με αυτό το σκεπτικό το Ίδρυμα Μεσογειακής Διατροφής με τη συνεργασία διαφόρων διεθνών οργανισμών υγείας και διατροφής αναβάθμισε την παραδοσιακή πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής που μαθαίναμε στο σχολείο ώστε να προσαρμοστεί στον τρόπο ζωής του σήμερα. Κάποια στοιχεία παρέμειναν ίδια, κάποια άλλα προστέθηκαν. Η πυραμίδα εξακολουθεί να προβάλλει το ψωμί, τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, τα φρούτα και λαχανικά ως την βάση της Μεσογειακής Διατροφής, ενώ το κόκκινο κρέας και τα γλυκά βρίσκονται στην κορυφή της πυραμίδας που πρέπει να καταναλώνονται με φειδώ.



Η βάση της μεσογειακής διατροφής:

- τα φρέσκα φρούτα, χόρτα και λαχανικά,
- το αγνό ελαιόλαδο και κρασί με μέτρο
- τα όσπρια και οι ξηροί καρποί
- τα ολικής αλέσεως ζυμαρικά, δημητριακά και ψωμί
- η μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων όπως γιαούρτι και γάλα
- η ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και πουλερικών

- 2 – 3 φορές την εβδομάδα ψάρι και θαλασσινά

5. Τυροκομικά Προϊόντα

Τυροκομικές μονάδες.

Στις περισσότερες τυροκομικές μονάδες ακολουθούνται τα ίδια στάδια για την παρασκευή των βασικότερων τυροκομικών προϊόντων.

Καταρχήν γίνεται μεταφορά του γάλακτος στη μονάδα από τους παραγωγούς και τους σταθμούς συγκέντρωσης και ψύξεως οι οποίες έχουν εγκατασταθεί σε επιλεγμένες τοποθεσίες της ευρύτερης περιοχής. Η μεταφορά γίνεται σε θερμοκρασία 4OC μέσα σε ανοξείδωτα βυτία, που πληρούν τις προδιαγραφές υγιεινής και ασφάλειας του γάλακτος. Με αντλίες εισέρχεται στο εσωτερικό της μονάδας και αποθηκεύεται προσωρινά σε δεξαμενές παραλαβής σε θερμοκρασία 4OC. Κατά της παραλαβή του γάλακτος στη μονάδα είναι απαραίτητος ο ποιοτικός έλεγχος, ο οποίος περιλαμβάνει τα εξής στάδια:

- Έλεγχος θερμοκρασίας
- Έλεγχος οξύτητας
- Έλεγχος αντιβιοτικών
- Περιεκτικότητα λίπους, πρωτεϊνών, λακτόζης, στερεού υπολείμματος και στερεού υπολείμματος άνευ λίπους.

Το αιγοπρόβειο γάλα (σε αναλογία 70% πρόβειο και 30% γίδινο) συλλέγεται από τους παραγωγούς σε φορτηγά βυτία, όπου διατηρείται σε θερμοκρασία 2 °C. Έπειτα πηγαίνει στη μονάδα παραγωγής τυριού (τυροκομείο), όπου μέχρι να τυροκομηθεί διατηρείται σε σιλό σε θερμοκρασία μέχρι 2 °C και μέχρι 2 ημέρες

Το γάλα μετά την ψύξη πηγαίνει με ειδικές σωληνώσεις στον κορυφολόγο. Εκεί γίνεται ο καθαρισμός και το φιλτράρισμα του και μετά γίνεται η τυποποίηση. Παράλληλα, από τον κορυφολόγο βγαίνει και η κρέμα του γάλακτος.

Το γάλα αφού καθαριστεί και τυποποιηθεί πηγαίνει για παστερίωση. Η παστερίωση γίνεται στους 72 °C για 15 δευτερόλεπτα ή στους 63 °C για 30 λεπτά. Ο σκοπός της παστερίωσης είναι να καταστραφούν όλοι οι παθογόνοι μικροοργανισμοί που είναι επικίνδunami και αργότερα μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στο τυρί αλλά και στον καταναλωτή.

Στη συνέχεια το γάλα περνάει στο σύστημα ψύξης, όπου ψύχεται γρήγορα σε θερμοκρασία 35oC

Το γάλα μετά την παστερίωση πηγαίνει στις πήκτρες όπου πρόκειται να πήξει για να γίνει τυρί. Αρχικά προσθέτουμε γαλακτική καλλιέργεια και καλλιέργεια γιαούρτης και μετά από μερικά λεπτά μόλις πέσει η θερμοκρασία στους 33 °C και πέσει και το pH του, προσθέτουμε την πυτιά ώστε να πήξει και να γίνει τυρί.

Μετά την προσθήκη της πυτιάς και μόλις δούμε ότι το γάλα έπηξε, κόβουμε το τυρόπηγμα σε μικρά τετράγωνα κομμάτια με σκοπό τον καλύτερο διαχωρισμό του τυροπήγματος από το τυρόγαλο. Μετά την κοπή του μπαίνει σε καλούπια-φόρμες ώστε να πάρει σχήμα αλλά και να στραγγίσει τα υγρά του. Το τυρόγαλο απομακρύνεται με αντλία μέσα σε ανοξείδωτους σωλήνες, ενώ το τυρόπηγμα τοποθετείται σε καλούπια με πίεση για να γίνει η στράγγιση. Μόνο το 50% από τα στερεά που υπάρχουν στο γάλα ενσωματώνονται στο τυρί. Τα υπόλοιπα (90% της λακτόζης, 20% των πρωτεϊνών και 10% των λιπών) παραμένουν στο τυρόγαλο (Fox et. al., 2000). Εκεί το τυρί υφίσταται και το πρώτο του αλάτισμα με χοντρό αλάτι. Μετά από λίγες ώρες υφίσταται και το υγρό αλάτισμα μπαίνοντας σε άλμη.

Η θερμοκρασία και το pH είναι οι βασικοί παράγοντες που επηρεάζουν το ρυθμό απορρόφησης του αλατιού από το τυρί και κατά συνέπεια το ρυθμό απώλειας υγρασίας. Όσο υψηλότερη είναι η θερμοκρασία, τόσο μεγαλύτερη είναι και η απορρόφηση. Για αυτούς τους λόγους το τυρί τοποθετείται μέσα σε δοχεία στα οποία έχει προστεθεί άλμη, μεταφέρεται σε θάλαμο ωρίμανσης, σε θερμοκρασία 22-25°C για 10 περίπου ημέρες. Μετά το πέρας των 10 ημερών μεταφέρεται στα ψυγεία όπου θα παραμείνει για άλλες 50 ημέρες στους 2 °C. Συνολικά η ωρίμανση της φέτας διαρκεί 60 ημέρες με σκοπό να αποκτήσει τα απαραίτητα οργανοληπτικά συστατικά που του δίνουν τη χαρακτηριστική γεύση και άρωμα αλλά και να εξαλειφθεί εντελώς ο κίνδυνος ανάπτυξης παθογόνων μικροοργανισμών που δεν εξοντώθηκαν κατά τη διαδικασία της παστερίωσης.

Η φέτα μετά ωριμάζει για 2 τουλάχιστον μήνες σε ξύλινα βαρέλια ή μεταλλικά δοχεία μέσα σε άλμη έτσι ώστε να είναι ασφαλής για κατανάλωση και προωθείται στις κατά τόπους αγορές. Η μέγιστη υγρασία της φέτας είναι 56% η ελάχιστη λιπο-περιεκτικότητα επί ξηρού 43% και το pH της κυμαίνεται από 4,4 έως 4,6.

Επίσης, πρέπει να αναφερθεί ότι με βάση τη νομοθεσία πάνω στις συσκευασίες πρέπει να αναγράφονται τα εξής :

1. Φέτα
2. Προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (Π.Ο.Π)
3. Τυρί
4. Η επωνυμία και η έδρα του παραγωγού - συσκευαστή
5. Το βάρος του περιεχομένου
6. Η ημερομηνία παραγωγής
7. Στοιχεία ελέγχου που αναλύονται ως εξής :
 - α) Τα δυο πρώτα γράμματα της ονομασίας προέλευσης: ΦΕ
 - β) Ο αύξοντος αριθμός του μέσου συσκευασίας
 - γ) Ημερομηνία παραγωγής

Γαλακτοκομικά προϊόντα: Θρεπτική αξία και σύμμαχοι στο αδυνάτισμα!

Το γάλα και τα διάφορα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι από τα πιο θρεπτικά και σημαντικά συστατικά της καθημερινής μας διατροφής. Το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί, παρέχουν πολλαπλά οφέλη στην υγεία μας, τόσο για την ανάπτυξη των οστών και την καλή κατάσταση των δοντιών, όσο και για το δέρμα και το μεταβολισμό μας. Συγκεκριμένα:

Το γάλα

Το **γάλα**, ο σημαντικότερος εκπρόσωπος των γαλακτοκομικών προϊόντων, είναι μία από τις πληρέστερες φυσικές τροφές που έχουμε στη διάθεσή μας.

Για να καταλάβετε την αξία του αρκεί να σκεφτείτε ότι αποτελεί τη μοναδική τροφή για το νεογέννητο τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του. Δεν είναι τυχαίο λοιπόν που καταλαμβάνει σημαντική θέση στην καθημερινή μας διατροφή.

Η μεγάλη βιολογική αξία του γάλακτος οφείλεται στην **ποικιλία των θρεπτικών συστατικών** που περιέχει, τα οποία το κάνουν πολύτιμη τροφή για όλες τις ηλικίες. Το γάλα περιέχει πρωτεΐνες,

υδατάνθρακες, βιταμίνες, ασβέστιο και φώσφορο, πολύτιμα στοιχεία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό συστατικό του οργανισμού. Διασφαλίζουν τη σωστή λειτουργία του καθώς και την ανάπτυξη των μυών.

Η **καζεΐνη**, η υψηλής σημασίας πρωτεΐνη του γάλακτος, ενισχύει τη φυσική άμυνα του οργανισμού, ρυθμίζει την πίεση του αίματος, βοηθά στην αντιμετώπιση του στρες και έχει καταπραϋντικές ιδιότητες.

Το γάλα, αποτελεί επίσης, το μοναδικό τρόφιμο στη φύση που περιέχει τον **υδατάνθρακα λακτόζη**, που είναι μια χρήσιμη πηγή ενέργειας.

Από τις βιταμίνες του ιδιαίτερη σημασία έχουν οι A, B1, B2, B12, C, D.

Η βιταμίνη B12 είναι υπεύθυνη για την παραγωγή υγιών κυττάρων, η C για το σχηματισμό των υγιών συνδετικών ιστών, η A για τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος ενώ η ριβοφλαβίνη ή βιταμίνη B2 συμβάλλει σημαντικά στη μετατροπή των τροφών σε ενέργεια και βοηθά τον οργανισμό να αξιοποιήσει τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι πρωτεΐνες ή οι υδατάνθρακες. Η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας των οστών. Χωρίς την απαραίτητη ποσότητα αυτής, το σώμα μας δεν μπορεί να απορροφήσει το ασβέστιο που χρειάζεται για γερά οστά.

Το **ασβέστιο** παίζει το σημαντικότερο ρόλο στη δημιουργία γερών και υγιών οστών και γι' αυτό είναι απολύτως απαραίτητο ιδιαίτερα στον παιδικό οργανισμό που αναπτύσσεται. Επίσης συμβάλλει στην ανάπτυξη γερών δοντιών, βοηθά στην πήξη του αίματος και, ακόμη, δημιουργεί ασπίδα προστασίας κατά της οστεοπόρωσης.

Επιπλέον, το ασβέστιο ρυθμίζει πολλές λειτουργίες στο σώμα μας, όπως τη μεταφορά των νευρικών μηνυμάτων προς την καρδιά, τη συστολή και χαλάρωση των μυών, και είναι επίσης απαραίτητο στην πήξη του αίματος και στη λειτουργία των διαφόρων ενζύμων του μεταβολισμού.

Στην αποτελεσματική απορρόφηση του ασβεστίου βοηθούν πολλοί παράγοντες, τον σημαντικότερο όμως ρόλο τον παίζουν οι βιταμίνες D και C. Γι' αυτόν τον λόγο το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα εμπλουτίζονται συνήθως με τις βιταμίνες αυτές. Ένας ακόμη παράγοντας που βοηθά στην εντερική απορρόφηση του ασβεστίου είναι η λακτόζη (ένας υδατάνθρακας που περιέχεται στο γάλα).

Ο φώσφορος που περιέχεται στο γάλα, αποτελεί θρεπτικό συστατικό θεμελιώδους σημασίας για την ανάπτυξη, τη διατήρηση και την αποκατάσταση όλων των ιστών του σώματος, και είναι απαραίτητος, μαζί με το ασβέστιο και το μαγνήσιο, για τη σωστή ανάπτυξη και το σχηματισμό των οστών.

Το γάλα βοηθά και στο αδυνάτισμα!

Σύμφωνα με πληθώρα ερευνητικών δεδομένων όσοι καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος έχουν συνολικά **καλύτερη ρύθμιση στο σωματικό τους βάρος**, συγκριτικά με όσους καταναλώνουν λιγότερο γάλα. Ο συνδυασμός υψηλών επιπέδων ασβεστίου στον οργανισμό και επαρκούς πρόσληψης πρωτεΐνης αργής πέψης, όπως η καζεΐνη του γάλακτος, αυξάνει περαιτέρω τη θερμογένεση (διαδικασία στην οποία το σώμα μας καίει λίπος και παράγει ενέργεια), αποτρέπει την υπερπαραγωγή της κορτιζόλης (καταβολική ορμόνη) και, σε συνδυασμό με την άσκηση, συμβάλλει στη γενικότερη μείωση του σωματικού βάρους.

Το γιαούρτι

Το γιαούρτι είναι μια πολύ θρεπτική και εύπεπτη τροφή, κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και φυσικά για όλες τις φάσεις της ανάπτυξης. Περιέχει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδαργύρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12. Ο συνδυασμός όλων αυτών των συστατικών συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της υγείας του ανθρώπου.

Το γιαούρτι αποτελεί εύπεπτη, ελαφριά και θρεπτική τροφή, ιδανική για όλες τις ηλικίες.

Οι μεταβολές που υφίσταται το γιαούρτι λόγω των ζυμώσεων το καθιστούν πλήρως αφομοιώσιμο από τον οργανισμό (οι πρωτεΐνες που περιέχει είναι αφομοιώσιμες σε ποσοστό 93%!) και αποτελεί μια καλή εναλλακτική λύση παροχής ασβεστίου σε περίπτωση στομαχικών προβλημάτων όπως π.χ. για εσάς που παρουσιάζετε δυσανεξία στη λακτόζη και δε μπορείτε να πιείτε γάλα.

Σημαντικό είναι επίσης ότι **αποτελεί από μόνο του ένα πλήρες γεύμα** που μπορεί κάλλιστα να αντικαταστήσει ένα από τα δύο ενδιάμεσα γεύματα ιδιαίτερα σ' εσάς που ακολουθείτε μία διατροφή για μείωση του βάρους σας.

Το γιαούρτι μπορεί να καταναλωθεί στο γραφείο αντί για το μεσημεριανό φαγητό, σαν επιδόρπιο και φυσικά να αντικαταστήσει το βραδινό γεύμα.

Το γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά χάρη στα συστατικά του, όπως πρωτεΐνες, κάλιο, ασβέστιο, βιταμίνη D, παίζει σημαντικό ρόλο και στην αύξηση και την ανθεκτικότητα της μυϊκής μάζας κάτι που το κάνει ιδιαίτερα χρήσιμο στους αθλούμενους.

Το τυρί

Το τυρί είναι το τρίτο βασικό προϊόν της σειράς των γαλακτοκομικών προϊόντων

ο τυρί έχει τεράστια θρεπτική αξία. Είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, βιταμίνη Α και D, βιταμίνη του συμπλέγματος Β, φώσφορο.

Λόγω της ωρίμανσης που υφίσταται το τυρί, η πρωτεΐνη διασπάται με αποτέλεσμα να αφομοιώνεται πλήρως από τον οργανισμό και να είναι περισσότερο εύπεπτο. Το υψηλό ποσοστό του τυριού σε πρωτεΐνες βοηθά στην ανάπτυξη του μυϊκού ιστού και στην αποκατάσταση των φθαρμένων ιστών του οργανισμού.

Επίσης, το τυρί και τα τυροκομικά προϊόντα περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β που είναι απαραίτητες για την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

Μεταξύ άλλων, τα τυριά αποτελούν εξαιρετική πηγή ασβεστίου. Στις περισσότερες περιπτώσεις τα 60gr τυριού μας παρέχουν το 30-60% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες μελέτες και έρευνες καταδεικνύουν την σπουδαιότητα του ασβεστίου στη ρύθμιση του μεταβολισμού και στη μείωση του σωματικού λίπους μέσω της λιπόλυσης.

Πόσα να τρώτε;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συστήνει την κατανάλωση **τουλάχιστον τριών μερίδων γαλακτοκομικών την ημέρα** (1 μερίδα γαλακτοκομικών αντιστοιχεί σε 1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 30 γραμ. τυρί) για να καλυφθούν οι καθημερινές ανάγκες του οργανισμού σε ασβέστιο. Κατά τη διάρκεια περιόδων όπου οι ανάγκες είναι αυξημένες, όπως η εγκυμοσύνη, ο θηλασμός, η εφηβεία και τα πρώτα χρόνια μετά την εμμηνόπαυση, η συνιστώμενη κατανάλωση γαλακτοκομικών μπορεί να αυξηθεί κατά μία μερίδα.

Προσπαθήστε να:

Προτιμάτε γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά και όχι πλήρη. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε την πρόσληψη επιπλέον θερμίδων, καθώς και κορεσμένων (ζωικών) λιπαρών.

Αυξήσετε την πρόσληψη των γαλακτοκομικών προϊόντων μέσα στη μέρα:

- Συνοδεύστε τις σούπες ή τις σαλάτες με κάποιο τυρί.
- Καταναλώστε γιαούρτι ή τυρί με φρούτα ή ψωμί με τυρί σαν ενδιάμεσο γεύμα.
- Φάτε για πρωινό γάλα και δημητριακά ή τοστ με τυρί.
- Φτιάξτε ένα μιλκσέικ ή smoothie με γάλα ή γιαούρτι και φρούτα.

6. Διατροφικές διαταραχές

Βουλιμία

Μια σοβαρή συχνή διατροφική διαταραχή αποτελεί η νευρογενής ή ψυχογενής βουλιμία, η οποία απ' ό,τι φαίνεται δείχνει "προτίμηση" στα νεαρά κορίτσια και στις γυναίκες.

Ορισμός: Βουλιμία - μια σοβαρή, δυννητικά απειλητική για τη ζωή διατροφική διαταραχή. Συχνά κατηγοριοποιείται μαζί με την νευρογενή ή ψυχογενή ανορεξία και πιθανά είναι τελικώς μια και μοναδική διαταραχή, με δυο εκφάνσεις.

Τα άτομα με βουλιμία μπορεί να καταβροχθίζουν κρυφά μεγάλες ποσότητες τροφής και στη συνέχεια να προσπαθούν να απαλλαγούν από τις επιπλέον θερμίδες με ένα νοσηρό τρόπο. Για παράδειγμα, κάποιος με βουλιμία μπορεί να προκαλεί εμετό ή να υποβάλλεται σε υπερβολική σωματική άσκηση.

Αιτίες: Η ακριβής αιτία της βουλιμίας είναι άγνωστη. Υπάρχουν πολλοί πιθανοί παράγοντες που θα μπορούσαν να παίζουν ένα ρόλο στην ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών.

Παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο της βουλιμίας μπορεί να περιλαμβάνουν:

Φύλο: Τα κορίτσια και οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν βουλιμία ό, τι οι άνδρες και τα αγόρια.

Ηλικία: η βουλιμία συχνά ξεκινά στο τέλος της εφηβείας ή στην πρώιμη ενήλικη ζωή.

Βιολογία: άτομα με συγγενείς πρώτου βαθμού (αδέλφια ή τους γονείς) πάσχοντα από μια διατροφική διαταραχή μπορεί να είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν και τα ίδια μια διατροφική διαταραχή, που υποδηλώνει μια πιθανή γενετική σύνδεση. Είναι επίσης πιθανό ότι ανεπάρκεια της σεροτονίνης στον εγκέφαλο μπορεί να διαδραματίσει έναν ρόλο.

Ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα: Οι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές μπορεί να έχουν ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα που συνεισφέρουν στη διαταραχή, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, τελειομανία, παρορμητική συμπεριφορά, προβλήματα διαχείρισης θυμού, κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές ή ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, παλαιότερα τραυματικά γεγονότα μπορεί να είναι ένας παράγοντας που να συμβάλλει στην ανάπτυξη της διαταραχής.

Κοινωνική πίεση: Τα κοινωνικά πρότυπα των καλλίγραμμων σωμάτων σε άνδρες και γυναίκες και η δοξασία ότι αυτά τα άτομα είναι επιτυχημένα στην ζωή τους, μπορεί να προκαλέσει μια ακατανίκητη επιθυμία μιμητισμού του τρόπου ζωής τους και της διατροφής τους.

Συμπτώματα: Τα άτομα που πάσχουν από νευρογενή ή ψυχογενή βουλιμία συνήθως:

- Ασχολούνται με το σχήμα του σώματος και το βάρος τους
- Ζουν με το φόβο απόκτησης βάρους
- Έχουν αίσθηση ότι δεν μπορούν να ελέγξουν τη διατροφική συμπεριφορά τους

- Τρώνε μέχρι το σημείου να νιώσουν δυσφορία ή πόνο
- Τρώνε πολύ περισσότερο φαγητό σε ένα κανονικό γεύμα
- Υποβάλλουν τον εαυτό τους να κάνει εμετό ή να ασκούνται πάρα πολύ
- Κάνουν κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών ή κλύσματα μετά το φαγητό
- Χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής ή φυτικά προϊόντα για την απώλεια βάρους

Ανησυχητικά σημεία που η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να παρατηρήσουν σε άτομα με πιθανή ψυχογενή βουλιμία, περιλαμβάνουν:

- Συνεχώς ανησυχούν ή να διαμαρτύρονται για την ύπαρξη λίπους
- Έχουν μια διαστρεβλωμένη, υπερβολικά αρνητική εικόνα του σώματος τους
- Επανειλημμένα τρώνε ασυνήθιστα μεγάλες ποσότητες τροφίμων σε ένα συνηθισμένο γεύμα, ιδιαίτερα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά ή γλυκά τρόφιμα
- Αποφεύγουν να τρώνε σε δημόσιο χώρο ή μπροστά σε άλλους
- Πηγαίνουν στο μπάνιο αμέσως μετά το φαγητό ή κατά τη διάρκεια των γευμάτων
- Η σωματική άσκηση είναι ιδιαίτερα εργώδης
- Έχουν πληγές, ουλές ή κάλους στις αρθρώσεις ή τα χέρια
- Έχουν κατεστραμμένα δόντια και ούλα

Η βουλιμία μπορεί να προκαλέσει πολλές σοβαρές, ακόμη και απειλητικές για τη ζωή επιπλοκές. Πιθανές επιπλοκές περιλαμβάνουν:

Αφυδάτωση, καρδιακά προβλήματα, σοβαρή φθορά των δοντιών και των ούλων, απουσία της περιόδου στις γυναίκες, πεπτικά προβλήματα και, ενδεχομένως, μια εξάρτηση από τα καθαρτικά και γενικότερα τα υπακτικά φάρμακα, άγχος και κατάθλιψη, κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ.

Ο θεραπευτικός συνδυασμός που περιλαμβάνει την ψυχοθεραπεία με τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της διαταραχής. Η θεραπεία περιλαμβάνει γενικά μια συντονισμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει, την οικογένειά, τον γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας ή άλλων ιατρικών υπηρεσιών, καθώς επίσης υπηρεσία παροχής ψυχικής υγείας και ένα διαιτολόγο με εμπειρία στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών.

Ψυχοθεραπεία: Συνήθως περιλαμβάνει:

Η **Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία** θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε αρνητικές πεποιθήσεις και συμπεριφορές σχετικά με την διατροφή, αλλά και την ψυχολογική σας κατάσταση και την τροποποίηση αυτών των σκέψεων και συμπεριφορών με θετικές και υγιείς.

Η **διαπροσωπική ψυχοθεραπεία**, εντοπίζει τις δυσκολίες στις στενές σχέσεις σας, βοηθά να βελτιώσετε την επικοινωνία σας και τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, να χειρίζεστε το άγχος, και να ρυθμίζετε τα συναισθήματά σας ώστε να βελτιώσετε τις σχέσεις σας με τους άλλους.

Η **Οικογενειακή θεραπεία** εφαρμόζεται για να βοηθήσει τους γονείς να παρέμβουν για να σταματήσει ο/η έφηβος τις κακές διατροφικές συμπεριφορές, ώστε στη συνέχεια να βοηθηθεί να ανακτήσει τον έλεγχο αυτών των συμπεριφορών.

Τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να βοηθήσουν στα συμπτώματα της βουλιμίας, όταν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με την ψυχοθεραπεία. Το μόνο αντικαταθλιπτικό που έχει ειδική έγκριση από την Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων για τη θεραπεία της βουλιμίας είναι η φλουοξετίνη, ένα είδος εκλεκτικού αναστολέα επαναπρόσληψης της σεροτονίνης (SSRI).

Οι Διαιτολόγοι μπορούν να σχεδιάσουν ένα πρόγραμμα διατροφής ώστε να επιτύχετε ένα φυσιολογικό βάρος και φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες. Η Βουλιμία συνήθως θεραπεύεται έξω από το νοσοκομείο. Αλλά σε σοβαρή μορφή και σοβαρές επιπλοκές της υγείας, μπορεί να χρειαστεί θεραπεία σε νοσοκομείο.

Μην απομονώσετε τον εαυτό σας από τη φροντίδα των μελών της οικογένειας και των φίλων που ενδιαφέρονται για την υγεία σας. Να είστε ευγενικοί με τον εαυτό σας. Αντισταθείτε στην εμμονή να ζυγίζεστε συχνά ή να κριτικάρετε τον εαυτό σας στον καθρέφτη. Να είστε προσεκτικοί/ές με την άσκηση. Συζητήστε με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης σχετικά με το ποιο είδος σωματικής δραστηριότητας είναι κατάλληλο για σας, ειδικά αν ασκείστε υπερβολικά για να κάψετε θερμίδες μετά από κραιπάλη.

Οι Παράγοντες Που Σας Οδηγούν Σε Τέτοιες Συμπεριφορές, Ανήκουν Συνήθως Σε 5 Κατηγορίες

1. **Κοινωνικοί λόγοι.** Σας ενθαρρύνουν άλλοι να τρώτε.
2. **Συναισθηματικοί.** Κατανάλωση τροφής ως αντίδραση σε δυσάρεστα συναισθήματα όπως η κούραση και το άγχος ή για να γεμίσετε το κενό της μοναξιάς.
3. **Σκέψεις.** Τρώτε λόγω αρνητικής αυτοεικόνας.
4. **Περιστασιακοί.** Η κατανάλωση λόγω της περίπτωσης υπάρχει όταν βλέπετε μια διαφήμιση τροφίμου ή όταν περνάτε από ένα φούρνο. Μπορεί ενδεχομένως να καταναλώσετε τροφές όταν κάνετε ορισμένες δραστηριότητες, όπως να πάτε στον κινηματογράφο ή να δείτε τηλεόραση.
5. **Σωματικοί λόγοι.** Η κατανάλωση ως αντίδραση σε σωματικά ερεθίσματα όπως ο πονοκέφαλος ή η αύξηση της όρεξης λόγω της παράλειψης ενός γεύματος.

Για να διαπιστώσετε ποιοι είναι οι παράγοντες που σας οδηγούν στο φαγητό να κρατάτε ημερολόγιο τροφίμων για να καταγράφετε αυτά που τρώτε, το πότε, καθώς και τους παράγοντες, τις σκέψεις ή τα συναισθήματα που έχετε καθώς τρώτε. Θα πρέπει να αρχίσετε να βλέπετε αποτέλεσμα αρκετά σύντομα. (latronet.gr)

Σύγκριση Συναισθηματικού Φαγητού Και Πείνας Με Μια Ματιά

Φυσική Πείνα

- Κλιμακώνεται και μπορεί να καθυστερηθεί η ικανοποίηση της
- Μπορεί να ικανοποιηθεί με διάφορα τρόφιμα
- Όταν υπάρχει κορεσμός συνήθως σταματά το γεύμα
- Δεν προκαλεί αίσθημα ενοχών μετά

Συναισθηματική Πείνα

- Εμφανίζεται ξαφνικά και σαν άμεση ανάγκη
- Ικανοποιείται με συγκεκριμένα τρόφιμα (παρηγορητικό φαγητό)
- Υπάρχει τάση για κατανάλωση τροφής πέραν του κορεσμού
- Προκαλεί αίσθημα ενοχών μετά

Φυσική Πείνα

- Κλιμακώνεται και μπορεί να καθυστερηθεί η ικανοποίηση της
- Μπορεί να ικανοποιηθεί με διάφορα τρόφιμα
- Όταν υπάρχει κορεσμός συνήθως σταματά το γεύμα

- Δεν προκαλεί αίσθημα ενοχών μετά ικανοποιείται με συγκεκριμένα τρόφιμα (παρηγορητικό φαγητό)
- Υπάρχει τάση για κατανάλωση τροφής πέραν του κορεσμού
- Προκαλεί αίσθημα ενοχών μετά

Μπορεί η Μεσογειακή Δίαιτα να βοηθήσει;

Ο κύριος Δημοσθενόπουλος στο Βογο.gr σημειώνει ότι για μια ακόμα φορά ένα μοντέλο διατροφής όπως είναι η Μεσογειακή Δίαιτα, και τα συστατικά της (ελαιόλαδο, φρούτα πλούσια σε αντιοξειδωτικά, τα λιπαρά ψάρια που αποτελούν πηγές ωμέγα-3 λιπαρών οξέων) μπορεί να παίξουν καθοριστικό ρόλο στην θεραπεία ψυχολογικών διαταραχών και καταστάσεων όπως είναι για παράδειγμα η κατάθλιψη.

Εάν αναγνωρίσουμε τα συναισθηματικά κενά που προσπαθούμε να καλύψουμε τρώγοντας, θα μπορέσουμε να τα διαχειριστούμε με διαφορετικό τρόπο. Δεν πρόκειται για μια εύκολη διαδικασία. Πρέπει να παλέψουμε με τον ίδιο μας τον εαυτό και τον τρόπο που έχει μάθει να αντιδρά όταν βρίσκεται σε συναισθηματική πίεση. (Στέλλα Αργυρίου, ψυχολόγος διατροφής)

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Τον 21ο αιώνα, η παχυσαρκία ανακηρύχτηκε ως η πιο επικίνδυνη ασθένεια!

Είναι ασθένεια η οποία είναι «προνόμιο» των δυτικών και πλούσιων λαών. Σίγουρα, πολλοί από εμάς το παίρνουμε αφήφιστα και δεν ξέρουμε πολλά πράγματα για αυτήν την ασθένεια. Τι συμβαίνει όμως πραγματικά στο σώμα μας; Ας εμβαθύνουμε!

Παχυσαρκία είναι λοιπόν, η αύξηση βάρους του ανθρώπινου σώματος, όχι σε μυϊκή μάζα, αλλά σε λίπος.

Από την στιγμή που αυτή η αύξηση βάρους, αρχίζει να επιβαρύνει την λειτουργία κάποιων ζωτικών οργάνων όπως καρδιά, ήπαρ, πάγκρεας, τότε την χαρακτηρίζουμε νοσογόνο παχυσαρκία.

Πως δημιουργείται;

Όλοι μας καθημερινά νιώθουμε το αίσθημα της πείνας. Αυτό το αίσθημα πραγματικά δεν το προκαλεί ο εγκέφαλος, αλλά κάποιες ορμόνες οι οποίες εκκρίνονται στο στομάχι.

Και πως δημιουργείται η παχυσαρκία λοιπόν;

Αυτές οι ορμόνες λοιπόν, δίνουν το «σήμα» στον εγκέφαλο μέσω των νεύρων, έτσι ώστε να δημιουργηθεί το αίσθημα της πείνας.

Όπως γνωρίζουμε, το στομάχι μας έχει μεγάλη ελαστικότητα. Έτσι λοιπόν, όσο το ζορίζουμε εμείς, γεμίζοντας το με φαγητό, τόσο πιο πολύ μεγαλώνει αυτό!

Δηλαδή εάν «μεγαλώσουμε» το στομάχι μας, τότε θα έχουμε αυξημένη έκκριση ορμονών. Άρα ακόμα πιο πολύ φαγητό. Οπότε καταλήγουμε να τρώμε πολύ μεγάλες ποσότητες, χωρίς να τις χρειαζόμαστε!!!

Η παχυσαρκία είναι πραγματικά μια σύγχρονη πάθηση, που είναι τρομερά επικίνδυνη. Μπορεί να προκαλέσει καρδιακά προβλήματα αγγειοπάθειες, σακχαρώδη διαβήτη, μειωμένη ερωτική απόδοση και επιθυμία, δερματίτιδες (πόδια, βουβωνική περιοχή, κάτω από το στήθος), υπέρταση και φλεβίτιδες.

Επίσης, είναι απαγορευτικό για μια παχύσαρκη γυναίκα να μείνει έγκυος, διότι αυτό εγκυμονεί τρομερούς κινδύνους για την ίδια, αλλά και για το μωρό.

Αντιμετώπιση παχυσαρκίας:

Η αντιμετώπιση της παχυσαρκίας πλέον προσανατολίζεται σε διάφορες εγχειρίσεις. Μερικές από αυτές είναι ο δακτύλιος, η διαμερισματοποίηση και η τεχνική Sleeve (μανίκι).

Οι παραπάνω επεμβάσεις, είναι αρκετά αποτελεσματικές και ικανές να αλλάξουν τη ζωή ενός παχύσαρκου ανθρώπου, σε μικρό χρονικό διάστημα.

Βέβαια, δεν πρέπει να εφησυχάσουμε και να αρκεστούμε στη λύση μιας επέμβασης. Πρέπει να προσπαθήσει ο καθένας πρώτα με τον σωστό τρόπο. Να γυμναστεί, να κάνει σωστή διατροφή και να αποκτήσει υγιείς διατροφικές συνήθειες.

Αυτός είναι και ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της παχυσαρκίας.

Οι επεμβάσεις πρέπει να είναι πάντα η τελευταία λύση!

Γι' αυτό, όταν ανεβαίνουμε στη ζυγαριά και βλέπουμε αρκετά κιλά παραπάνω, καλό είναι ενδιαφερθούμε.

Παιδική παχυσαρκία:

Η παιδική παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί τις τελευταίες δεκαετίες ως επιδημία. Το συγκεκριμένο ζήτημα έχει πια την προσοχή των πολιτικών, των επιστημόνων, των μέσων μαζικής ενημέρωσης και των πολιτών. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, της εργασίας και των στιγμών ξεκούρασης, πιθανότητα όλες μαζί, συμβάλλουν στην σημερινή κατάσταση.

Η παιδική παχυσαρκία επιβάλλεται σήμερα να έχει ιδιαίτερη, άμεση και σοβαρή αντιμετώπιση επειδή:

- Έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις στον δυτικό κόσμο και στη χώρα μας
- Αποτελεί μεγάλο πρόβλημα της δημόσιας υγείας, αφού οι παρούσες αλλά και μελλοντικές συνέπειές της κοστίζουν αρκετά
- Είναι χρόνια, νοσογόνος κατάσταση
- Έχει υψηλά ποσοστά υποτροπών μετά τη θεραπεία
- Η αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας εντείνει τον κίνδυνο αύξησης των περιστατικών παχυσαρκίας στους ενηλίκους στο μέλλον

Ως παχυσαρκία ορίζεται η αύξηση του λίπους πάνω από κάποια όρια. Στους ενήλικες εκτιμάται με τον Δείκτη Μάζας Σώματος. Στα παιδιά είναι διαφορετικό και υπάρχουν ειδικές καμπύλες ανάπτυξης που εκτιμούν τον Δείκτη Μάζας Σώματος ανά ηλικία όπως επίσης και Διεθνής πίνακες που αναγράφουν τα όρια του Δείκτη Μάζας Σώματος για παιδιά και εφήβους από 2-18 ετών. Το ποσοστό των παιδιών που βρίσκεται σε κίνδυνο να γίνουν υπέρβαρα αυξήθηκε από το 4% το 1960 στο 17% το 2003-2004 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Παρόμοια στοιχεία έχουν παρουσιαστεί και σε άλλες περιοχές και φυσικά στην Ελλάδα. Στην Ευρωπαϊκή Ένωση, 14εκ παιδιά βρίσκονται πάνω από το φυσιολογικό βάρος, εκ των οποίων τα 3εκ είναι παχύσαρκα. Κάθε χρόνο επίσης 400.000 παιδιά στην Ευρωπαϊκή Ένωση βρίσκονται πάνω από το φυσιολογικό βάρος, εκ των οποίων τα 85.000 είναι παχύσαρκα

Η παιδική παχυσαρκία έχει επηρεάσει τα παιδιά διαφόρων ηλικιών, εθνικοτήτων και κοινωνικο-οικονομικής κατάστασης. Τα παιδιά πάντως των χαμηλότερων κοινωνικών στρωμάτων έχουν υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας λόγω της περιορισμένης πρόσβασης σε τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας και λόγω του χαμηλότερου μορφωτικού τους επίπεδου.

Αιτίες: Λόγω των σοβαρών επιπλοκών γίνεται συνεχώς συζήτηση γύρω από τις αιτίες που συμβάλλουν στην εξέλιξη της παιδικής παχυσαρκίας και στο κατά πόσο μπορούν να αντιμετωπιστούν. Οι αιτίες μπορούν να διαχωριστούν σε γενετικές και περιβαλλοντικές. Τα γονίδια βέβαια, παρ' όλο το ότι έχουν ένα μερίδιο ευθύνης δεν είναι ο βασικός λόγος. Η κυριότερη αιτία αύξησης της παιδικής παχυσαρκίας σχετίζεται με περιβαλλοντικούς παράγοντες και κυρίως με τις διατροφικές συνήθειες και την φυσική δραστηριότητα.

Πρώτη και κύρια αιτία είναι η παντελής έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο των περισσότερων παιδιών και εφήβων. Η κατανάλωση πρωινού έχει συσχετισθεί με την διατήρηση φυσιολογικού βάρους σε αρκετές έρευνες. Βέβαια, μεγάλη σημασία έχει και η ποιότητα του πρωινού. Η αναφορά γίνεται πάντα σε σωστές και υγιεινές επιλογές. Δεύτερον, τα τελευταία χρόνια έχει υπάρξει μια στροφή των παιδιών σε έναν λιγότερο θεραπευτικό τρόπο διατροφής, ο οποίος χαρακτηρίζεται από αυξημένη κατανάλωση έτοιμου φαγητού και σακχαρούχων αναψυκτικών.

Στο παρελθόν, η κατανάλωση έτοιμου φαγητού ήταν μια περιστασιακή συνήθεια και ένα τυπικό γεύμα χαρακτηριζόταν από 1 μικρό burger, μία μικρή μερίδα τηγανιτές πατάτες και 1 μικρό αναψυκτικό. Σήμερα, το 1/3 των παιδιών τρώει περίπου κάθε μέρα έτοιμο φαγητό. Από το 1970 η κατανάλωση γρήγορου φαγητού έχει 5πλασιαστεί στα παιδιά στην Αμερική και σήμερα ξεπερνά το 10% της ολικής ενεργειακής πρόσληψης. Αυτή η αύξηση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους λόγους. Ένας λόγος έχει να κάνει με την αύξηση των μερίδων. Ένα έξτρα – large έτοιμο γεύμα μπορεί να περιέχει 2000 θερμίδες. Επίσης, κάποια από τα χαρακτηριστικά των έτοιμων γευμάτων είναι η γευστικότητα, η ενεργειακή πυκνότητα, το περιεχόμενο λίπος, το γλυκαιμικό φορτίο και η περιεχόμενη ζάχαρη. Σήμερα, λόγω των συνεχών αναφορών στην παχυσαρκία, αρκετές αλυσίδες γρήγορου φαγητού συμπεριλαμβάνουν και πιο υγιεινές επιλογές.

Η κατανάλωση αναψυκτικών από τα παιδιά έχει διπλασιαστεί συγκριτικά με το 1970 και η αυξημένη κατανάλωσή τους έχει συσχετισθεί με αύξηση του κινδύνου παχυσαρκίας. Βασική αιτία είναι τα περιεχόμενα απλά σάκχαρα. Άλλος λόγος, με τον οποίο μπορεί να συμβάλουν στην αύξηση βάρους σχετίζεται με το γεγονός ότι δεν φέρνουν κορεσμό. Πρώτον λόγο της υγρής μορφής τους και δεύτερον, λόγω της αυξημένης περιεκτικότητάς τους σε απλά σάκχαρα.

Το 1970 οι οικογένειες συνήθιζαν να κάθονται μαζί στο τραπέζι και το φαγητό που καταλάωναν είχε ετοιμασθεί από την νοικοκυρά του σπιτιού. Σήμερα, το ποσοστό των οικογενειών που κάθονται μαζί στο τραπέζι έχει μειωθεί αρκετά. Αντιθέτως, η κατανάλωση έτοιμου και γρήγορου φαγητού έχει αυξηθεί αρκετά μεταξύ των εφήβων. Η αλλαγή της ποιότητας και του τρόπου κατανάλωσης των γευμάτων έχει επηρεάσει σημαντικά το βάρος των εφήβων. Η συχνότητα των οικογενειακών γευμάτων σχετίζεται αντίστροφα με την παρουσία παχυσαρκίας και την κατανάλωση τηγανιτών τροφίμων και αναψυκτικών, ενώ σχετίζεται θετικά με δείκτες ποιοτικής διατροφής όπως τα φρούτα και τα λαχανικά.

Ρόλο στην διατροφή των παιδιών παίζει επίσης το μορφωτικό επίπεδο των γονιών και η κοινωνικό – οικονομική κατάσταση. Έρευνες δείχνουν ότι οι μορφωμένοι γονείς φροντίζουν περισσότερο την διατροφή των παιδιών συγκριτικά με τους αμόρφωτους. Τα ποσοστά παχυσαρκίας δείχνουν επίσης να είναι υψηλότερα στα πιο χαμηλά κοινωνικά στρώματα. Ένας βασικός λόγος, έχει να κάνει με το γεγονός ότι τα υψηλά σε ενέργεια, λιπαρά και απλά σάκχαρα τρόφιμα είναι πιο φτηνά συγκριτικά με τα πιο υγιεινά και θρεπτικά τρόφιμα. Ένας χαμηλόμισθος οικογενειάρχης, αυτό που θα κοιτάξει πρώτο, δεν είναι οι υγιεινές επιλογές, αλλά να δώσει κάτι στα παιδιά του να φάνε. Αυτό δυστυχώς είναι κάτι το οποίο θα το βρούμε μπροστά μας στην σημερινή εποχή.

Η πλειοψηφία των παιδιών τέλος, έχει σταματήσει να γυμνάζεται και να ασκείται. Ξοδεύει άπειρες ώρες, μπροστά στον υπολογιστή και την τηλεόραση αλλά δεν βγαίνει έξω να κινηθεί και να γυμναστεί. Ένα ρόλο παίζουν και οι γονείς, οι οποίοι δεν βρίσκουν χρόνο να κάνουν εξωτερικές δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά τους.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ: Από θεωρητική άποψη, η πρόληψη ή η θεραπεία της παχυσαρκίας είναι αρκετά ξεκάθαρη: εξισορρόπηση ενεργειακής πρόσληψης με την ενεργειακή κατανάλωση. Από πρακτική άποψη όμως ο έλεγχος βάρους αποτελεί πρόκληση για τους περισσότερους, αφού εξαρτάται από αρκετούς περιβαλλοντικούς παράγοντες. Οι στόχοι της αντιμετώπισης πρέπει να είναι οι εξής:

- Υιοθέτηση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς
- Συστηματική φυσικής δραστηριότητα
- Αντιμετώπιση τυχόν επιπλοκών της παχυσαρκίας
- Συνεχής έλεγχος σωματικού βάρους
- Επιτυχής θεραπεία θεωρείται η διατήρηση του βάρους
- Αδυνάτισμα είναι επίσης το να ψηλώνει το παιδί χωρίς να παίρνει βάρος

ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η υιοθέτηση σωστής διατροφής αποτελεί πρωταρχικό στόχο. Το μοντέλο στο οποίο καταλήγουν αρκετές έρευνες όσον αφορά την απώλεια βάρους, την διατήρησή του αλλά και ως πρότυπο υγιεινής διατροφής είναι η Κρητική Διατροφή. Βασικά συστατικά της κρητικής δίαιτας είναι τα δημητριακά, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα, το ελαιόλαδο, οι ελιές, τα ψάρια, οι ξηροί καρποί, η μέτρια προς ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος και η μέτρια προς μικρή κατανάλωση γαλακτοκομικών. Καθημερινή συνήθεια που πρέπει να αποκτήσουν τα παιδιά είναι η κατανάλωση πρωινού, κάτι που όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, την έχουν ξεχάσει. Πρέπει επίσης να αλλάξει η ποιότητα των τροφών που καταναλώνουν στο σχολείο. Τελευταία έχει αλλάξει η νομοθεσία και τα παιδιά βρίσκουν πιο υγιεινές επιλογές στα κυλικεία. Παρ' όλα αυτά χρειάζεται εκπαίδευση στο να μάθουν να τις επιλέγουν.

Τα ενδιάμεσα σνακ είναι απαραίτητα. Ούτως ή άλλως οι έρευνες δείχνουν ότι 5-6 γεύματα την ημέρα βοηθούν στην διατήρηση του βάρους. Το ζήτημα είναι τι είδους σνακ πρέπει να επιλέγουν τα παιδιά. Τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά συνήθως καταναλώνουν, χάμπουργκερ, πατατάκια, αναψυκτικά, γλυκά και παγωτά. Σε αυτό το σημείο πρέπει να επέμβουν οι γονείς και όσα άλλα άτομα μπορούν να συμβάλλουν στην εκπαίδευση των παιδιών και να τα διδάξουν σε πιο υγιεινές επιλογές, όπως τα φρούτα, τα γιαούρτια και οι ξηροί καρποί. Το γλυκό αποτελεί επίσης μία ιδιαίτερη επιθυμία των παιδιών. Δεν υπάρχει κανένας λόγος να το στερηθούν. Ακόμα και τα ιδιαίτερα παχυντικά. Το θέμα είναι τα παιδιά να γνωρίζουν πότε μπορούν να τα φάνε, σε τι αναλογίες, και με ποιά, πιο θρεπτικά γλυκά, λιγότερων θερμίδων, μπορούν να τα αντικαταστήσουν.

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Τα σημερινά παιδιά όπως αναφέρθηκε χαρακτηρίζονται από πολύ χαμηλή δραστηριότητα. Η σημερινή κοινωνία τα έχει υπερφορτώσει με αρκετές εξωσχολικές δραστηριότητες οι οποίες δεν σχετίζονται με άσκηση, με αποτέλεσμα τα περισσότερα από αυτά να κάθονται αντί να δραστηριοποιούνται σωματικά. Οι γονείς επίσης, ακριβώς επειδή δεν έχουν τον χρόνο να ασχοληθούν μαζί τους, τα αφήνουν άπειρες ώρες μπροστά από την τηλεόραση ή τον υπολογιστή.

Ταυτόχρονα, καταναλώνουν πατατάκια, μπισκότα και ποπ – κορν, τα οποία συμβάλλουν στην αύξηση της παχυσαρκίας.

Στα άτομα που δεν έχουν χρόνο να ασχοληθούν με αθλητικές δραστηριότητες, αυτό που χρειάζεται να γίνει είναι να αυξηθεί η καθημερινή κίνηση. Κάποια παραδείγματα είναι: το περπάτημα στο σχολείο, οι απογευματινοί περίπατοι, τα παιχνίδια στα διαλείμματα, το ανέβασμα με τις σκάλες αντί του ασανσέρ, το τρέξιμο στο πάρκο κλπ. Οι συγκεκριμένες δραστηριότητες μπορούν να εξυπηρετήσουν και τα πιο χαμηλά οικονομικά στρώματα, τα οποία δεν έχουν οικονομικούς πόρους να στείλουν το παιδί τους σε κάποιον αθλητικό σύλλογο. Οι αθλητικές δραστηριότητες (μπάσκετ, ποδόσφαιρο) καλό είναι να καλύπτουν 45' την ημέρα τουλάχιστον 3-4 φορές την εβδομάδα. Τέλος, πρέπει να μειωθεί η σωματικής αδράνεια: πχ Περιορισμός τηλεόρασης και βιντεοπαιχνιδιών 1-2 ώρες/μέρα και αποφυγή συχνής χρήσης του αυτοκινήτου

ΡΟΛΟΣ ΓΟΝΕΩΝ

Οι γονείς, ακριβώς επειδή βρίσκονται στο κοντινό περιβάλλον, και ως ένα βαθμό σχετίζονται και αυτοί με το αυξημένο βάρος των παιδιών τους, πρέπει να είναι έτοιμοι για μόνιμες αλλαγές από την στιγμή που θα πάρουν την απόφαση επέμβασης. Πρέπει επίσης να είναι απόλυτα ενήμεροι με τις επιλογές της παχυσαρκίας στο παρόν και στο μέλλον. Οι ριζικές αλλαγές των διατροφικών συνηθειών και του τρόπου ζωής, δεν αφορά μόνο τα παιδιά, αλλά και τους ίδιους τους γονείς. Ακριβώς επειδή τα παιδιά τους μιμούνται. Έχει μεγάλη σημασία να ενθαρρύνουν και όχι να επικρίνουν. Ο ψυχολογικός και συναισθηματικός κόσμος των παιδιών είναι ήδη διαταραγμένος λόγω του αυξημένου βάρους. Χρειάζεται πολλή προσοχή πώς θα φέρονται και θα επικοινωνούν με τα παιδιά τους. Καλό είναι να μιλήσουν και σε ειδικό. Όταν το παιδί δείχνει να κάνει βήματα προόδου, αυτοί πρέπει να το επιβραβεύουν, όχι όμως με φαγητό. Από τις καλύτερες επιβραβεύσεις είναι να δείχνουν ότι είναι πάντα δίπλα του και βρίσκουν χρόνο να ασχολούνται μαζί του στον ελεύθερο χρόνο τους. Τέλος, πρέπει να ασχολούνται οι ίδιοι με την προετοιμασία του φαγητού, και να επιδιώκουν να τρώνε όλοι μαζί σαν οικογένεια. Θέλει μεγάλη προσοχή όταν αφήνουν τα παιδιά με τις γιαγιάδες και τους παππούδες. Έχουν μεγάλο μερίδιο ευθύνης στην άνοδο της παχυσαρκίας.

Πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι η πρόληψη κοστίζει πολύ λιγότερο από την θεραπεία και την αντιμετώπιση. Η παιδική παχυσαρκία, λόγω της αλλαγής τρόπου ζωής και της ευκολίας πρόσβασης σε πληθώρα νόστιμων και παχυντικών τροφίμων, έχει πάρει σήμερα διαστάσεις επιδημίας. Οι καταστάσεις όμως έχουν αλλάξει. Έτσι, από τη μια χρειάζεται η αντιμετώπιση των ήδη υπάρχουσών περιπτώσεων, και από την άλλη ο περιορισμός των νέων. Με την σημερινή οικονομική κατάσταση, υπάρχει αυξημένη πιθανότητα αύξησης των κρουσμάτων κι όχι μείωσης όπως δείχνει αρχικά. Γι' αυτόν τον λόγο ας είμαστε ευαισθητοποιημένοι και ας προσπαθήσουμε μέσα στον όλο πανικό, να διατηρήσουμε έναν υγιεινό τρόπο ζωής. Θα μας κοστίσει πολύ λιγότερο από το να θεραπεύουμε τις συνέπειες.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ

Ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται από ασυνήθιστα χαμηλό σωματικό βάρος, έντονο φόβο του ασθενούς ότι θα παχύνει και μια διαστρεβλωμένη αντίληψη για το κατάλληλο σωματικό βάρος.

Οι άνθρωποι με νευρική ανορεξία δίνουν μεγάλη αξία στον έλεγχο του βάρους και στην σιλουέτα τους, ενώ χρησιμοποιούν ακραίες μεθόδους για να το πετύχουν αυτό, οι οποίες παρεμβαίνουν σημαντικά με τις υπόλοιπες δραστηριότητες στην ζωή τους.

Για να αποφύγουν την παραμικρή αύξηση βάρους ή για να συνεχίσουν να χάνουν βάρος, οι άνθρωποι με ανορεξία συνήθως περιορίζουν σοβαρά την ποσότητα των τροφών που καταναλώνουν. Μπορούν να “ελέγχουν” την πρόσληψη θερμίδων κάνοντας εμετό μετά το φαγητό ή με την κατάχρηση καθαρτικών, διατροφικών συμπληρωμάτων, διουρητικών, ή ακόμα και κλυσμάτων. Μπορούν επίσης να προσπαθούν να χάσουν βάρος με την υπερβολική άσκηση.

Νευρική ανορεξία: Αίτια

Η ακριβής αιτία της νευρικής ανορεξίας είναι άγνωστη. Όπως και με πολλές ασθένειες, είναι πιθανώς ένας συνδυασμός βιολογικών, ψυχολογικών και περιβαλλοντικών παραγόντων.

- Βιολογικοί παράγοντες: Αν και δεν είναι ακόμη σαφές το ποια ακριβώς γονίδια εμπλέκονται, μπορεί να υπάρχουν γενετικές αλλαγές που κάνουν μερικούς ανθρώπους πιο ευάλωτους στη νευρική ανορεξία. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να έχουν μια γενετική τάση προς την τελειομανία, την ευαισθησία και την επιμονή, χαρακτηριστικά που συνδέονται πάντα με την ανορεξία.
- Ψυχολογικοί παράγοντες: Μερικά συναισθηματικά χαρακτηριστικά μπορεί να συμβάλλουν στην ανορεξία. Οι νεαρές γυναίκες μπορεί να έχουν ψυχαναγκαστικές τάσεις στον χαρακτήρα τους που τις καθιστούν πιο επιρρεπείς σε “αυστηρές” δίαιτες και στον εκούσιο περιορισμό της κατανάλωσης τροφής. Μπορεί, επίσης, να έχουν μια ακραία τάση για τελειομανία, η οποία τις οδηγεί στο να νομίζουν ότι δεν είναι ποτέ αρκετά αδύνατες.
- Περιβαλλοντικοί παράγοντες: Η σύγχρονη δυτική κουλτούρα δίνει έμφαση στο να είναι κανείς πολύ αδύνατος ή/και γυμνασμένος. Η επιτυχία και η ατομική αξία ενός ατόμου συχνά ταυτίζεται με το να είναι αδύνατος ή όχι. Η πίεση που ασκείται μπορεί να τροφοδοτήσει την επιθυμία να είναι κανείς πολύ αδύνατος, κάτι που εμφανίζεται συχνότερα μεταξύ των νεαρών κοριτσιών.

Συμπτώματα

Τα φυσικά συμπτώματα της νευρικής ανορεξίας σχετίζονται με την πείνα, αλλά η διαταραχή περιλαμβάνει επίσης συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα που σχετίζονται με μια μη ρεαλιστική αντίληψη του σωματικού βάρους.

Σωματικά συμπτώματα

- Ακραία απώλεια βάρους
- Πολύ λεπτή σιλουέτα
- Μη φυσιολογικές τιμές στις εξετάσεις αίματος
- Κούραση
- Αϋπνία
- Ζάλη ή λιποθυμία
- Μπλε χρωματισμός των δακτύλων
- Μαλλιά που λεπταίνουν, σπάνε ή πέφτουν
- Απώλεια εμμήνου ρύσεως
- Δυσκοιλιότητα
- Ξηρό ή κιτρινωπό δέρμα
- Δυσανεξία στο κρύο
- Ανωμαλίες στον καρδιακό ρυθμό
- Χαμηλή αρτηριακή πίεση

- Αφυδάτωση
- Οστεοπόρωση
- Διόγκωση/πρήξιμο των χεριών ή των ποδιών

Συμπεριφορά συμπτώματα

- Υπερβολικός περιορισμός της κατανάλωσης τροφής μέσω δίαιτας, ή νηστείας και υπερβολικής άσκησης
- Υπερφαγία και επακόλουθη πρόκληση εμετού που μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση καθαρτικών και κλύσματος

Νευρική ανορεξία: Άλλα συμπτώματα

- Ανεξήγητη ενασχόληση με τις τροφές και τις θερμίδες τους
- Άρνηση να φάει
- Άρνηση ότι πεινάει
- Φόβος ότι θα παχύνει
- Ψέματα σχετικά με το πόσο έχει φάει
- Καμία εναλλαγή στην ψυχική διάθεση (έλλειψη συναισθημάτων)
- Κοινωνική απόσυρση
- Ευερεθιστότητα
- Μειωμένο ενδιαφέρον για σεξ
- Καταθλιπτική διάθεση
- Σκέψεις αυτοκτονίας



Ομάδες Συνεργασίας

Όνομα Ομάδας:

Υπεύθυνος καθηγητής:

Εκπαιδευόμενοι:

‘Αμνός’

Κυρκούσης Αθανάσιος

Αργυράκης Θωμάς

Βελήογλου Σεφέρ

Ντεβρισασβίλη Μεβλούντη (Κυριάκος)

Μπαξεβανίδης Παναγιώτης

Ταχύρογλου Χασάν

Όνομα Ομάδας:

Υπεύθυνος καθηγητής:

Εκπαιδευόμενοι:

‘Κουκούτσι’

Ράλλη Δέσποινα

Καμπουρίδου Ζουμπουλιά

Καρακαντίδης Γεώργιος

Κουρτίδου Ζωή

Παλατίδου Οξάνα (Αλέξάνδρα)

Σεφέρογλου Σελτζάν

Τσιλιγκίρ Μουκαντές

Όνομα Ομάδας:

Υπεύθυνος καθηγητής:

Εκπαιδευόμενοι:

‘Δυναμικά Άλογα’

Τσιμπλιαράκη Μάρθα

Αράμποβα Άννα

Αλήογλου Χαριέ

Βασιλειάδου Μαρία

Γιανκαμποζίδου Νβάρντ (Νίνα)

Τσιλιγκίρ Μπαχάρ

Όνομα Ομάδας:

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Εκπαιδευόμενοι:

‘Απρόσωποι’

Σκαρλατούδη Αναστασία

Δεβετζίδης Κυριάκος

Κουρτίδης Χρήστος

Σεφέρογλου Νεφηλέ

Τσολακίδου Αναστασία

Φράγγου Ευστρατία

7. Βιβλιογραφία

- Δημόπουλος Κ. (επιμ.) *Η διατροφή μας σήμερα*, εκδόσεις Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, Αθήνα 2001.
- <http://www.palirria.com/d/philosophy-and-values-of-the-mediterranean-diet-42893.htm?lang=el&path=-503038627>
- <http://users.sch.gr//thomalekos/mesdiatrofi.htm>
- <https://www.clickatlife.gr/your-life/story/15788/12-logoi-gia-na-balete-ta-galaktokomika-stin-kathimerini-sas-diatrofi>
- <http://www.ipse.gr/psyfood.html>
- <http://nutritiouslife.gr/diatrofi-stin-archea-ellada/>



**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

