

**1<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΦΙΛΙΠΠΙΑΔΑΣ**

**ΘΕΜΑ: «ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**



**ΣΧ.ΕΤΟΣ 2011-2012**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



Εισαγωγή – Πρόλογος.....	5
Ιστορική αναδρομή για τη διατροφή του ανθρώπου .....	6
Διατροφικές συνήθειες του λαού μας.....	8
Παραδοσιακή και σύγχρονη διατροφή .....	17
Μεσογειακή Διατροφή .....	21
Ατομικές ιδιαιτερότητες και διατροφή.....	32
Οικονομικές – Θρησκευτικές - Κλιματολογικές συνθήκες και ο ρόλος τους στη διατροφή .....	36
Διατροφή και υγεία, Διατροφή και ασθένειες	
Διατροφή και άσκηση .....	46
Συμβουλές για σωστή διατροφή και υγεία.....	52
Ερωτηματολόγιο – διατροφή .....	56
Έρευνα – Συμπεράσματα.....	60
Παράρτημα.....	68
Βιβλιογραφία .....	78

# ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΕΛΑΒΑΝ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ PROJECT ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΜΑΔΑ Α' ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ  
ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΜΑΣ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ –ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΑΡΔΑΜΑΝΗ ΣΟΦΙΑ  
ΖΟΡΜΠΑ ΚΛΕΟΝΙΚΗ  
ΚΟΚΚΙΝΗ ΦΩΤΕΙΝΗ  
ΚΩΣΤΟΥΣΗ ΧΡΙΣΤΙΝΑ  
ΜΠΑΛΑΦΑ ΔΗΜΗΤΡΑ

ΟΜΑΔΑ Β' ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΔΟΝΟΣ ΖΗΚΟΣ  
ΚΙΤΣΟΥ ΕΛΕΝΗ  
ΜΠΕΖΕΒΕΓΚΗΣ ΗΛΙΑΣ  
ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ

ΟΜΑΔΑ Γ' ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ –  
ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ –  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ –ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ  
ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

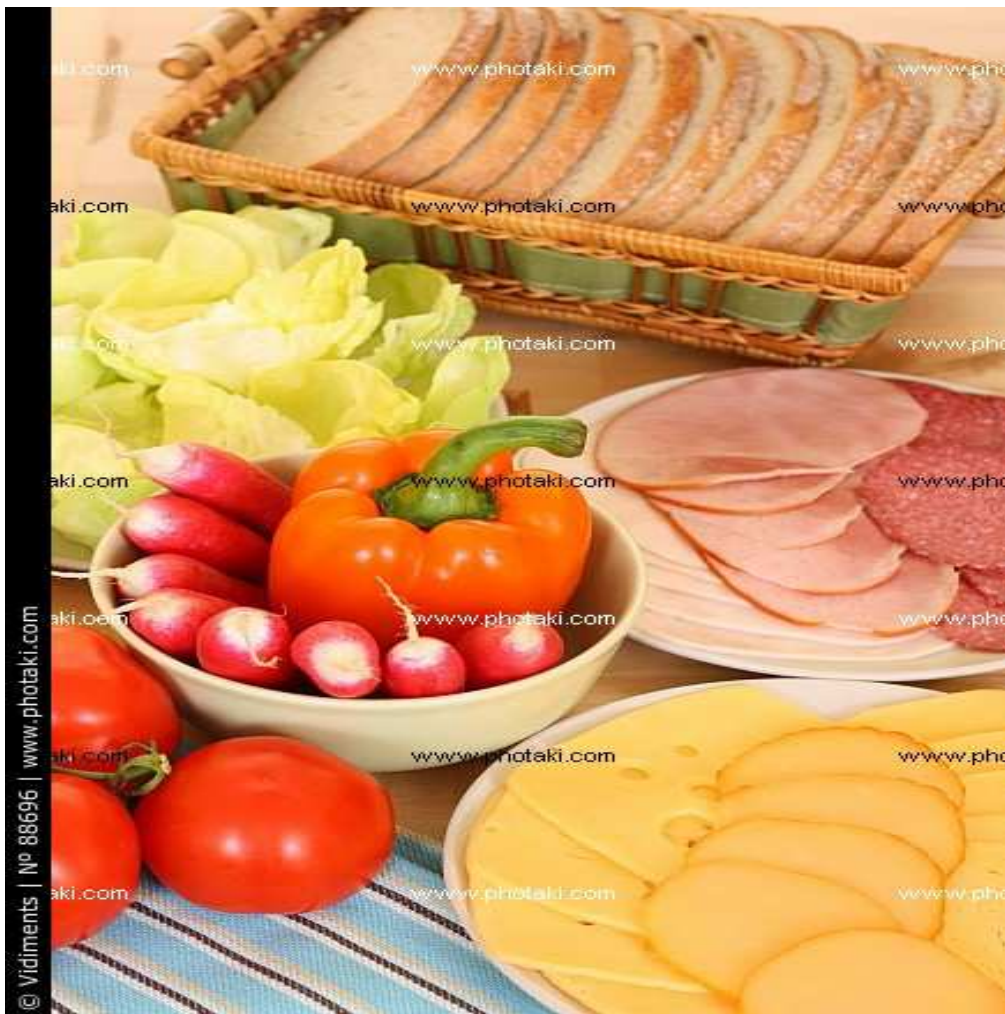
ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ  
ΝΤΟΒΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ  
ΠΑΝΤΑΖΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΠΙΠΕΡΙΔΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ

ΟΜΑΔΑ Δ' ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ –ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ  
ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ –ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ  
ΔΗΜΟΥΛΙΑ ΕΥΔΟΚΙΑ  
ΚΑΛΟΓΗΡΟΥ ΤΗΛΕΜΑΧΟΣ  
ΚΟΚΚΑΛΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ  
ΜΠΑΤΣΩΝΑΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

## ΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ

**ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**  
**Π.Ε 10 ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ**  
**ΠΑΠΑΧΡΗΣΤΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**  
**Π.Ε 13 ΝΟΜΙΚΟΣ**



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ- ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή είναι το Α και το Ω στη ζωή του ανθρώπου. Όλοι γνωρίζουμε ότι σωστή και ισορροπημένη διατροφή σε συνδυασμό με φυσική άσκηση σημαίνει καλή υγεία και μακροζωία.

Οι προγονοί μας ζούσαν περισσότερο. Αυτό οφειλόταν στη διατροφή τους αλλά και στην καθημερινή άσκηση (δουλειά στα χωράφια, στα ζώα πήγαιναν στις δουλειές τους με τα πόδια γιατί δεν υπήρχαν αυτοκίνητα και τα άλλα μέσα μεταφοράς). Η διατροφή τους στηριζόταν περισσότερο στα χόρτα τα όσπρια και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Πολύ λίγες φορές το χρόνο τρώγανε κρέας. Κατανάλωναν προϊόντα που τις περισσότερες φορές τα παρήγαγαν .

Σήμερα η διατροφή μας έχει αλλάξει. Οι σύγχρονοι Έλληνες έχουν διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Καταναλώνουμε πολύ κρέας, δεν ασκούμε όσο θα έπρεπε, χρησιμοποιούμε συνέχεια το αυτοκίνητο, για την δουλειά μας και για τις άλλες μας δραστηριότητες .Η μαζική παραγωγή προϊόντων οδήγησε στην χρήση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων. Πολλά από τα προϊόντα που κυκλοφορούν στην αγορά περιέχουν συντηρητικά και κάποια από αυτά είναι μεταλλαγμένα. Τα ζώα τρέφονται με τροφές που παράγει η σύγχρονη βιομηχανία προκειμένου να δίνουν περισσότερο γάλα και κρέας.

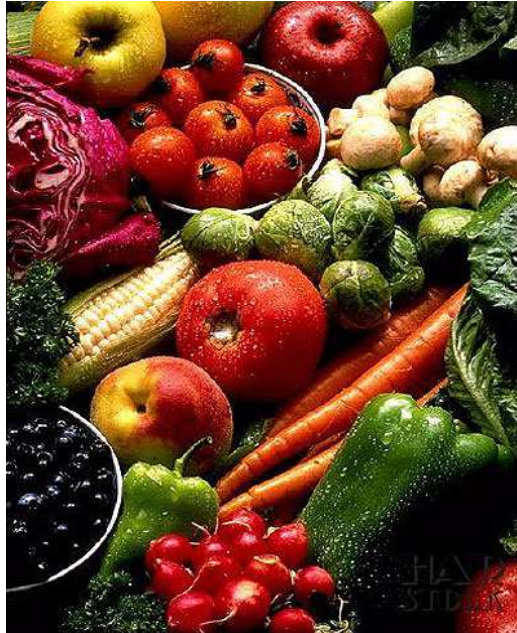
Στόχος αυτής της ερευνητικής εργασίας είναι να αναδείξει την αξία της σωστής διατροφής για την υγεία του ανθρώπου.

Η ερευνητική αυτή εργασία αναφέρεται στις διαφορετικές συνήθειες του λαού μας από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, στην παραδοσιακή και σύγχρονη διατροφή, στην μεσογειακή διατροφή που είναι η βάση της ελληνικής διατροφής όπως επίσης και στη σχέση της διατροφής με τις διάφορες ασθένειες.

Αυτό που βγαίνει ως συμπέρασμα από την έρευνα είναι: σωστή διατροφή και άσκηση είναι τα θεμέλια για μια καλή υγεία.



## ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ



Ο άνθρωπος κατά την πρώτη περίοδο της εμφάνισης του, ζούσε νομαδική ζωή. Τρεφόταν με προϊόντα του κυνηγιού, της αλιείας και της συλλογής άγριων χόρτων, καρπών και σπόρων. Ο πρωτόγονος άνθρωπος έμαθε με την παρατήρηση να πολλαπλασιάζει ο ίδιος τους σπόρους ορισμένων φυτών. Τα πρώτα φυτά που καλλιέργησε ο άνθρωπος ήταν σιτηρά και κόνδυλοι πλούσιοι σε άμυλο και αργότερα φυτά με σπόρους πλούσιους σε λάδι και πρωτεΐνες .Ο νέος κόσμος πρόσθεσε αργότερα και άλλα πολύτιμα όπως η σόγια κ.α. Αργότερα προστέθηκαν και πολύτιμα βιομηχανικά κτηνοτροφικά φυτά π.χ ντομάτα, φασόλια. Με την ανάπτυξη της γεωργίας ο άνθρωπος έπαψε να είναι αποκλειστικά κυνηγός και ψαράς και έγινε παραγωγός τροφίμων με δυνατότητα να ζει σε κοινωνίες και να διαθέτει χρόνο σε πολιτιστικές και πνευματικές εκδηλώσεις . Η πρώτη γεωργία επηρέασε βαθύτατα τον τρόπο διατροφής του ανθρώπου. Αναπτύχθηκε και ασκήθηκε σε παραποτάμιες περιοχές με πλούσια προσχλωσιγενή εδάφη. Η διατροφή του ανθρώπου ακολούθησε διάφορα εξελικτικά στάδια και συμβάδιζε με τον εκπολιτισμό του .

Ο πρωτόγονος άνθρωπος τρεφόταν με ωμό κρέας, ιχθυηρά, με άβραστα χόρτα, σπόρους και καρπούς των άργιων δέντρων. Η ανακάλυψη της φωτιάς αργότερα οδήγησε στην παρασκευή της σούπας που χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα. Με την παραγωγή σιταριού, κεχριού, κριθαριού, βρώμης και αργότερα αραβοσίτου παρασκευάστηκε η παχύρρευστη σούπα ή χυλός με παρατεταμένο βρασμό. Ένα κομμάτι από παχύ χυλό πάνω σε επίπεδη πέτρα που ψήθηκε στη θράκα έδωσε το πρώτο άζυμο ψωμί. Κρέατα και ιχθυηρά έτρωγε ο πρωτόγονος άνθρωπος από την εποχή της εμφάνισης του στη γη. Για τις λιπαρές ουσίες οι πληροφορίες είναι συγκεχυμένες ως προς την ακριβή περίοδο χρησιμοποίησής τους στη διατροφή του ανθρώπου.

Στην αρχή το ψωμί παρασκευαζόταν με μίγμα αλεύρων από διάφορα σιτηρά(σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη, αραβόσιτο). Με την συστηματοποίηση όμως της καλλιέργειας και την τελειοποίηση της άλεσης, το ψωμί παρασκευαζόταν από αλεύρι ενός μόνου δημητριακού και αυτή η αρχή ακολουθείται ως σήμερα !

Άλλο βασικό είδος διατροφής, που χρησιμοποιήθηκε μαζί με το ψωμί, ήταν η πατάτα που εισήχθη από την Αμερική τον 16<sup>ο</sup> αι. Καλλιεργήθηκε το 1585 στην Αγγλία και από εκεί διαδόθηκε στις άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

Κρέατα και ιχθυηρά έτρωγε ο πρωτόγονος άνθρωπος από την εποχή της εμφάνισής του στη Γη, αφού με το κυνήγι και το ψάρεμα εξασφάλιζε την τροφή του για πολλούς αιώνες. Για την Τρίτη όμως κατηγορία θρεπτικών υλών, τις λιπαρές ουσίες, οι πληροφορίες είναι συγκεχυμένες ως προς την ακριβή περίοδο χρησιμοποίησής τους στη διατροφή του ανθρώπου.

Περισσότερο πιθανή είναι η άποψη πολλών ότι πρώτα χρησιμοποιήθηκαν τα σπορέλαια, κυρίως από τους Αιγυπτίους και τους άλλους λαούς της Μέσης και από της Άπω Ανατολής, και ύστερα το ελαιόλαδο από τους μεσογειακούς λαούς. Τα σπορέλαια εμφανίστηκαν στην Ευρώπη κατά τον 19<sup>ο</sup> αι. Ειδικά στη Γαλλία οι πρώτες εισαγωγές αραχίδας από την Σενεγάλη, φοινικοκαρύων από τη Νότια Αφρική και κόπρας από τη Ζανζιβάλη έγιναν μεταξύ 1825-1880.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΑΟΥ ΜΑΣ



Ψάχνοντας σε διάφορες πηγές, ανακαλύψαμε κείμενα που μας διαφωτίζουν σχετικά με τη διατροφή των Ελλήνων στο πέρασμα των αιώνων. Παρακάτω μπορείτε να διαβάσετε τις διατροφικές συνήθειες του λαού μας από τα Ομηρικά κίολας χρόνια. Περιγράφονται φαγητά και συνταγές από την αρχαία εποχή, διαιτητικές συνήθειες των Βυζαντινών αλλά και των παππούδων μας πριν την εισβολή του σύγχρονου τρόπου διατροφής. Η αρχαία ελληνική κουζίνα αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης. Τα γραπτά κείμενα της εποχής της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα είδη και σχήματα των δοχείων, σκευών και μαγειρικών εργαλείων που έρχονται στο φως από τις αρχαιολογικές ανασκαφές, μαρτυρούν μια ιδιαίτερα προηγμένη και υγιεινή κουζίνα.

Από την Οδύσσεια συλλέγουμε στοιχεία για τις γαστρονομικές προτιμήσεις των Ελλήνων της εποχής του 8 πΧ αι. Όσο και αν μας φανεί περίεργο οι Έλληνες της Ομηρικής Εποχής στήριζαν την διατροφή τους κυρίως στο κρέας: ωμά εντόσθια, δαμάλια, κοπαδίσια αρνιά, κατσίκια, μοσχάρια κυρίως μηρούς, γίδες όλο πάχος, ενώ από τα βόδια προτιμούσαν τα παχιά ψημένα πάκια. Τα κρέατα τα έτρωγαν ψητά στη θράκα. Ψωμιά έφτιαχναν από σιτάρι και κριθάρι και μάλιστα συνήθιζαν να έχουν ποικιλία ψωμιών τα οποία ήταν σαν τις σημερινές πίτες. Καλλιεργούσαν επίσης βίκο, τριφύλλι και κάπαρη. Είχαν ανεπτυγμένη τυροκομία, έπιναν γάλα, έφτιαχναν τυρόγαλο και τυριά. Το κρασί ήταν απαραίτητο συνοδευτικό των γευμάτων.





Στην Οδύσσεια γίνεται αναφορά για: ξανθό κρασί, κόκκινο νεχτάρι, μαύρο κρασί και μαύρο γλυκόπιστο κρασί. Το κρασί τους το έπιναν νερωμένο και πριν το βάλουν στο στόμα έσταζαν μερικές σταγόνες στο δάπεδο προσφορά στους θεούς. Υπήρχε βέβαια και το ελαιόλαδο, αλλά τότε είχε κυρίως άλλη χρήση... άλειφαν με αυτό τα κορμιά τους μετά το μπάνιο! Δεν περιφρονούσαν φυσικά και τα φρούτα. Να ένα χαρακτηριστικό απόσπασμα από την Οδύσσεια:

*Εδώ φυτρώνουν φουντωμένα ψηλά δέντρα: αχλαδιές, ροδιές, μηλιές με τον λαμπρό καρπό, συκιές γλυκές κι ελιές με φουντωμένο φύλλωμα. -Ξένε, στ' αλήθεια θα'θελες αν σ' έπαιρνα, να μου δουλεύεις στα ξώμερα, στις άκρες να μαζεύεις αγκάθια για φράχτες ή να φυτεύεις δέντρα; Κι εγώ θα σου εξασφάλιζα ψωμί για όλο το χρόνο (.....)*

Ο Αθήναιος, ο συγγραφέας των Δειπνοσοφιστών, που έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα, περιγράφει ένα δείπνο που έδωσε ο εύπορος Κάρανος επ' ευκαιρία των γάμων του:



*Στην αρχή, λέει, προσφέρθηκε σε κάθε συνδαιτημόνα από ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα. Μετά, άρχισαν να έρχονται οι ασημένιοι και*

*χάλκινοι δίσκοι με τα εδέσματα: Κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες. Ακολούθησε ένα διάλειμμα για να παίξουν οι μουσικοί και οι αυλητρίδες. Δεύτερο μέρος με ψητό γουρουνόπουλο ξαπλωμένο ανάσκελα πάνω σε ασημένιο δίσκο. Την κοιλιά του την είχαν γεμίσει με ψητές τσίχλες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών...*

Γνωρίζουμε σήμερα ότι οι αρχαίοι μας πρόγονοι, ειδικότερα οι Μακεδόνες και οι Θεσσαλοί ...έτρωγαν καλά! Οι Μυκηναίοι, απο τον 15ο και 14ο αιώνα π.Χ., είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις "σίτος" και "κριθή". Επίσης, έτρωγαν πολλά σύκα, μέλι και τυριά. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν οι πρώτοι που κατέγραψαν τρόπους παρασκευής φαγητών, από τον 5ο αιώνα π.Χ. Από τα κείμενα που έχουν διασωθεί ως τις μέρες μας, γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι μας δημιούργησαν το πρώτο γαστρονομικό αρχείο του κόσμου. Και, μάλιστα, είχαν ακόμα και γλυκόξινες γεύσεις, τις οποίες αγνοούσαμε μέχρι που μας ήρθαν από την ...Κίνα!

Μπορεί οι αρχαίοι να μην ήξεραν το ρύζι, τη ζάχαρη, το καλαμπόκι, την πατάτα, τη ντομάτα και το λεμόνι, αλλά χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία από καρκεύματα για το κυνήγι, πολλά κρεμμύδια, αγουρέλαιο αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, έφτιαχναν γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι και μελωμένο κρασί!

Ο Θεόφραστος αναφέρει 5 ποικιλίες ραπανιών, διευκρινίζοντας ότι εκείνο της Βοιωτίας ήταν το πιο γλυκό. Ξέρουμε ότι οι αρχαίοι έτρωγαν τα ραπανάκια μαζί με το ψωμί για πρωινό! Από τον Πλάτωνα, τον Ησίοδο, τον Πλούταρχο και άλλους συγγραφείς, έχουμε αρκετές περιγραφές για τα δείπνα των αρχαίων.

Να μερικά μενού που μας έρχονται από εκείνα τα χρόνια:

### **Ορεκτικά:**

Ρεβύθια με πατζάρια και σκόρδο

Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

### Σαλάτες:

#### **Θαλασσαιά**

Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

#### **Κυκλωπαία**

Ρόκα με κατσικίσιο ξυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

#### **Πρασσαία**

Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόδια

### Κύρια πιάτα:

Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά ρεβιθιών Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες με αγκινάρες και πουρέ αρακά.

Γαρίδες με Ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

### Γλυκίσματα:

Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φιστίκια με μέλι απτικό-με ή χωρίς γιαούρτι). Κόκορα - ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.

Κομματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.

Ο Αριστοφάνης στην *Ειρήνη* μας δίνει ένα πολύ όμορφο κείμενο που περιγράφει ένα ζεστό, σπιτικό γεύμα:

*Τι όμορφα που είναι σαν βρέχει κι έχει τελειώσει πια η σπορά... Έρχεται ένας γείτονας και λέει:*

*—Κωμαρχίδη, για πες, τι να κάνουμε με τέτοιον καιρό;  
—Να σου πω, θέλω να το τσούξω λιγάκι, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά... Ε, γυναίκα, ζέστανε μας τρία πιάτα φασολάκια, και βάλε μέσα και λίγο σιτάρι... βγάλε μας και κάμποσα σύκα. Και κάποιος ας πάει να φωνάξει απ' το χωράφι*

το Μανή, το δούλο. Με τέτοιο καιρό είναι αδύνατο σήμερα να γίνει βλαστολόγημα και σκάλισμα. Το χωράφι είναι γεμάτο λάσπες. Κι απ' το σπίτι μου πες να φέρουν την τσίχλα και τους δυο σπίνους-έχει ακόμα γάλα και τέσσερα κομμάτια από ένα λαγό... αν δεν άρπαξε κανένα αποβραδής το παλιόγατο. Άκουα μέσα κει χαρχαλέματα και πηδηχτά. Απ' αυτά, παιδί, φέρε μας τα τρία, το άλλο δώσ' το στο γέρο μου. Ζήτησε κι απ' τον Αισχινάδη να σου δώσει μυρτιές, αλλά κοίτα να χουνε πάνω καρπό... Κι όπως πας στο δρόμο —είναι πέρασμα σου— φώναξε και το Χαρινάδη, να 'ρθει κι αυτός να πει μαζί μας, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά και τα σπαρτά πάνε καλά...

Ο Πλούταρχος στον Λυκούργο, μας αναφέρει τα περίφημα σπαρτιατικά συσσίτια:

*Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από το μέλανα ζυμό (που δεν ξέρουμε από τι ακριβώς τον έφτιαχναν), βραστό χοιρινό, κρασί, πίτα γλυκιά και ψωμί από βρώμη.*

Ο Διονύσιος, ο τύραννος των Συρακουσών, αγόρασε ένα μάγειρα από τη Σπάρτη και του έδωσε εντολή να του παρασκευάσει το μέλανα ζυμό, που τόσο αγαπούσαν οι Σπαρτιάτες. Όμως, δεν κατάφερε να καταπιεί ούτε την πρώτη κουταλιά και την έφτυσε. Τότε ο μάγειρας του είπε: «Για να δοκιμάσεις αυτό το φαγητό, πρέπει πρώτα να κάνεις σπαρτιατική γυμναστική και να κολυμπήσεις στον Ευρώτα».

Η αρχαία ελληνική διατροφή, αποτελεί σήμερα τη βάση πάνω στην οποία "οργανώνεται" κάθε υγιεινή δίαιτα στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Πόσοι, όμως, το γνωρίζουν αυτό;

## Στα Βυζαντινά χρόνια



Οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών. Βασική επιδίωξη ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού και γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέθρεφε κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά). Βέβαια αυτό ήταν δύσκολο να ισχύει στις μεγάλες πόλεις και ιδιαίτερα στην Κωνσταντινούπολη, που την περίοδο της ακμής της έφτανε τους 500.000 κατοίκους. Για αυτές τις περιπτώσεις επενέβαινε η κρατική μέριμνα, κυρίως μέσω του έπαρχου της πόλης.

Τα κύρια γεύματα των Βυζαντινών ήταν το πρόγ(ε)υμα ή πρόφαγον, το άριστον ή μεσημβρινόν (γεύμα), καθώς και ο δείπνος. Έτρωγαν χρησιμοποιώντας κυρίως τα χέρια, αφού το πηρούνι ήταν άγνωστο μέχρι το 10ο αιώνα και η χρήση του σπάνια στους επόμενους αιώνες. Χρησιμοποιούσαν επίσης κοχλιάρια ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το χέρνιβ(ι)ον (πήλινο ή μεταλλικό αγγείο).

### Στο φούρνο



Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί. Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις

οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο *καθαρός άρτος* ή ο *σεμίδαλις*. Φτιαγμένος από καθαρό ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σιμιγδάλι, τον απολάμβαναν οι πλουσιότερες ομάδες του πληθυσμού. Οι υπόλοιποι αρκούσαν σε έναν υποδεέστερο τύπο ψωμιού, το *μεσοκάθαρον* ή της *μέσης* ή ακόμη και στους *ρυπαρούς* ή *κυβαρούς άρτους*, ζυμωμένους από άλλα, χαμηλής ποιότητας δημητριακά, και συνυφασμένους με τη φτώχεια. Ένδειξη απόλυτης φτώχειας ήταν η κατανάλωση ψωμιού από πίτουρα (*πιτεράτον*). Αντίστοιχες διακυμάνσεις στην ποιότητα υπάρχουν και στα είδη τυριού, το αγαπημένο προσφάγι(ο)ν των Βυζαντινών. Εκλεκτά τυριά θεωρούνταν το βλάχικο και το κρητικό. Γνωστά επίσης ήταν το ανθότυρο (*απότυρον*) και η μυζήθρα, ενώ το κακής ποιότητας τυρί το ονόμαζαν *ασβεοτότυρον*.

### **Όταν η υγιεινή διατροφή ήταν αναγκαστική**

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες δε τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προβλέπει η Εκκλησία, και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το σύνολο του πληθυσμού. Δεν είναι πάντα εύκολο να ταυτίσουμε τα διάφορα είδη λαχανικών που αναφέρουν οι πηγές. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς, η ρόκα. Αγνωστες φυσικά ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες, που έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα. Από τα όσπρια συναντάμε τα φασόλια, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, τα λούπινα.

### **...Και το απαραίτητο ιώδιο από τη θάλασσα**

Τη διατροφή των Βυζαντινών συμπλήρωναν, κυρίως στις παραθαλάσσιες και παραποτάμιες περιοχές, τα ψάρια και τα θαλασσινά. Βέβαια, στις μεγάλες πόλεις και γενικότερα όπου δεν υπήρχε άμεση δυνατότητα αλιείας, τα μεγάλα και ακριβά ψάρια (κεφάλια, συναγρίδες, μπαρμπούνια, λαβράκια, λυθρίνια, καλκάνια) ήταν προνόμιο των λίγων, ενώ οι υπόλοιποι περιοριζόνταν στα μικρά ψάρια (σαρδέλες, παλαμίδες, σκουμπριά, τσίρους) και κυρίως στα παστά.



## Το κρέας, είδος πολυτελείας

Η ίδια διάκριση ισχύει και για την κατανάλωση του κρέατος. Τα ζώα της οικογένειας εκτρέφονταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά. Η κατανάλωση κρέατος, ακόμη και του παστού, ήταν μια σπάνια πολυτέλεια για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Αντίθετα, στα τραπέζια των πλουσίων έβρισκαν συχνότερα τη θέση τους αρνιά, κασίκια, κότες, πουλερικά, καθώς και κυνήγια. Σε ιδιαίτερη εκτίμηση είχαν τα χοιρινά κρέατα. Τα εντόσθια θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, κατασκεύαζαν όμως με αυτά φαγητά που θυμίζουν το σημερινό κοκορέτσι (πλεκτήν) και τη γαρδούμπα (γαρδούμιον).



## Για επιδόρπιο τι έχει;

Βασικό συμπλήρωμα της διατροφής ήταν τα φρούτα (μήλα, αχλάδια, σύκα ξερά και φρέσκα, κεράσια, σταφύλια, πεπόνια κ.ά.), καθώς και οι ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια). Τέλος, ως επιδόρπια (επίδειπνα ή δούλκια) είχαν διάφορα γλυκίσματα. Κύριο γλυκαντικό μέσο ήταν το μέλι. Γνωστά

γλυκίσματα της εποχής είναι ο *σησαμούς* (παστέλι), η *μουστόπιτα* (μουσταλευριά), το *κυδωνάτον* (κυδωνόπαστο), διάφορα γλυκά κουταλιού, καθώς και είδος τηγανίτας (το *λάγανον* ή *λαλλάγγι*). Ένα γλύκισμα (*κοπποπλακούς*) με φύλλα ζύμης, αμύγδαλα, καρύδια και μέλι μοιάζει να είναι ο πρόγονος του μπακλαβά.

### Γάρος, μια σάλτσα με πολλές παραλλαγές

Κύρια μέσα παρασκευής των φαγητών ήταν το ελαιόλαδο και τα ζωικά λίπη. Χρησιμοποιούσαν δε όλους τους γνωστούς σήμερα τρόπους μαγειρικής (ψήσιμο, βράσιμο, τηγάνισμα, αλεσμένα με μορφή πουρέ κ.λπ.). Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό πρόσθεταν διάφορα αρτύματα (*ηδύσματα*), όπως *σάλτσες* (που σερβίρονταν και σε ειδικά σκεύη, τα *σαλτσάρια*), αρωματικά φυτά (άνηθο, μαραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, κάπαρη) ακόμη και μπαχαρικά. Η πιο διαδεδομένη σάλτσα που χρησιμοποιούσαν στη βυζαντινή κουζίνα ήταν το *γάρον* ή ο *γάρος*. Γνωστό από την αρχαιότητα, το *γάρον* φτιαχνόταν από εντόσθια ψαριών και μικρά ψάρια, τα οποία αφού αλάτιζαν και πιθανώς ανακάτευαν με κρασί, τα άφηναν στον ήλιο για δύο έως τρεις μήνες ή τα έβραζαν για αρκετές ώρες. Το υγρό αυτό χρησιμοποιούσαν σε διάφορες παραλλαγές (ανακατεμένο με νερό, κρασί, λάδι ή ξύδι) για να αρτύσουν όλων των ειδών τα φαγητά, λαχανικά, κρέατα, ψάρια. Τα μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, κάρδαμο) εισάγονταν από την Ανατολή και φυσικά η τιμή τους ήταν απαγορευτική για το συνηθισμένο βυζαντινό τραπέζι.

Αν και πολλά από τα βυζαντινά φαγητά μοιάζουν να είναι πολύ κοντά στις νεοελληνικές γευστικές συνήθειες, όπως τα σκορδάτα και τα κρασάτα κρέατα, ορισμένοι συνδυασμοί γεύσεων της βυζαντινής μαγειρικής σήμερα θα φαίνονταν τουλάχιστον περίεργοι. Είναι γνωστή η συνταγή του κατσικιού που γεμιστό με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια και περιχυμένο με γάρον, έστειλε ως εκλεκτό δώρο ο Νικηφόρος Φωκάς στον Λιουτπράνδο της Κρεμόνας και το οποίο δεν εκτίμησε καθόλου ο πικρόχολος αυτός άνθρωπος από την «καθυστερημένη» Δύση.

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα , μία από τις σημαντικότερες της Μεσογείου λόγω της αφθονίας των πρώτων υλών της , θα έπρεπε να καλύπτει το 80% του ετήσιου διαιτολογίου της οικογένειας μας. Όσπρια, λαδερά, πίτες, σούπες, μεζέδες, σπιτικά γλυκά και τόσα άλλα που δυστυχώς χρόνο με τον χρόνο εξαφανίζονται από την ζωή μας με αποτέλεσμα μυρωδιές και τεχνικές από όλη την Ελλάδα να ξεθωριάζουν και να χάνονται. Η κουζίνα και η γαστρονομική παράδοση αποτελούν βασικό συστατικό της πολιτιστικής ταυτότητας των λαών και μέσο επικοινωνίας των ανθρώπων. Αυτό που κάνει την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα να ξεχωρίζει από τις άλλες είναι ο συνδυασμός των εξής παραγόντων: τα μοναδικά συστατικά , η ελληνική φιλοσοφία πάνω στα διατροφικά θέματα και στην ιδέα του, να μοιράζεται κανείς τα γεύματα με άλλους , καθώς και η ίδια η χώρα και η όλη ατμόσφαιρα. Οι παραδοσιακές ελληνικές συνταγές αξιοποιούν την πληθώρα των τοπικών προϊόντων και συνθέτουν μία κουζίνα μεσογειακή, υγιεινή και γευστική. Η ελληνική κουζίνα έχει 4 μυστικά: 1) Τα καλά και φρέσκα συστατικά, 2) την σωστή χρήση των μυρωδικών και μπαχαρικών, 3) το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο, 4) την απλότητά της. Η διατροφή μας πρέπει να είναι πλούσια σε ψάρι, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, ξηρούς καρπούς, ελαιόλαδο, πουλερικά χαμηλή σε κόκκινο κρέας. Ερευνητές ανά τον κόσμο υποστηρίζουν ότι η χρήση και ο συνδυασμός αυτών των υλικών στην καθημερινή μας διατροφή προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό από καρδιολογικές και άλλες παθήσεις ! ☺

Η διατροφή είναι βασική προϋπόθεση για τη διατήρηση της σωματικής και κατά συνέπεια της ψυχικής υγείας. Η σωματική υγεία έχει απόλυτη εξάρτηση από τη διατροφή καθώς δεν εξασφαλίζεται μοναχά από την ιατρική τεχνολογία αλλά κατά ένα μεγάλο μέρος από την πρόληψη.

Καθημερινά παρατηρούμε ότι οι συνήθειές μας αλλάζουν εις βάρος της υγείας μας καθώς ο σύγχρονος άνθρωπος απομακρύνεται από την παραδοσιακή διατροφή και παραδίδεται στους γρήγορους ρυθμούς της ζωής με το γρήγορο έτοιμο φαγητό και τα βιομηχανοποιημένα προϊόντα. Συνέπεια είναι ότι μια σειρά από ασθένειες αλλά και η παχυσαρκία ταλαιπωρούν το δυτικό κόσμο. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πρέπει να επιστρέψουμε στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή η οποία αποδεικνύεται ασπίδα της υγείας. Κύριο χαρακτηριστικό της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής είναι η ποικιλία των φαγητών όπου κυριαρχούν τα όσπρια, τα άγρια χόρτα, το ψωμί, τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά, τα ψάρια και κυρίως το ελαιόλαδο. Το κόκκινο κρέας και τα τυροκομικά συνιστώνται σε μικρές ποσότητες.



Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο συντέλεσε ώστε να

δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Σ' αυτό το γενικό μοντέλο της Ελληνικής Παραδοσιακής Κουζίνας οι κάτοικοι της ελληνικής επαρχίας έβαλαν τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και με βάση τις τοπικές συνήθειες αλλά και τα τοπικά προϊόντα δημιούργησαν τις Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες. Βέβαια η ελληνική κουζίνα επηρεάστηκε κι από άλλες κυρίως από την τουρκική και την ενετική (στα νησιά του Ιονίου) όπως συμπεραίνουμε από διάφορα φαγητά.

Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων από τα οποία κανένα δε μονοπωλεί τη γεύση. Αυτοί είναι οι μεζέδες. Το φαγητό στο ελληνικό τραπέζι συνοδεύεται από ψωμί που παραδοσιακά είναι ζυμωτό. Σε αρκετά ελληνικά χωριά ακόμα και σήμερα ζυμώνουν χωριάτικο ψωμί με προζύμι και το ψήνουν σε χτιστούς φούρνους τους οποίους ανάβουν με ξύλα. Δεν ξεχνάμε και τα γλυκά. Το πιο γνωστό γλυκό που προσφέρεται στα χωριά και στις πόλεις είναι το πατροπαράδοτο γλυκό του κουταλιού, δηλαδή φρούτα της κάθε εποχής διατηρημένα σε ζάχαρη. Παραδοσιακά είναι επίσης τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση τους ξηρούς καρπούς, το σπιτικό φύλλο και το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά ιδιαίτερη γεύση αλλά και υψηλή διατροφική αξία.

Ιδιαίτερη θέση στο ελληνικό τραπέζι είχε από την αρχαιότητα και συνεχίζει να έχει το κρασί.

Το φαγητό συνοδεύει στην ελληνική κοινωνία πολλές δραστηριότητες και καταστάσεις. Συχνά σερβίρονται ειδικά φαγητά στις γιορτές, στους γάμους ή σε συγκεκριμένες κοινωνικές εκδηλώσεις. Υπάρχουν ιδιαίτερες παραδοσιακές συνταγές σε πολλές περιοχές της Ελλάδας οι οποίες παραδίνονται αναλλοίωτες από γενιά σε γενιά για να γεμίσουν το τραπέζι της χαράς ή της λύπης αντίστοιχα. Αυτές τις συνταγές τις γνωρίζουν και τις μεταδίδουν κυρίως οι γυναίκες της ελληνικής επαρχίας αλλά και όλα τα μέλη των μικρών τοπικών κοινωνιών τις αναγνωρίζουν, τις αποδέχονται και τις περιμένουν προκειμένου να ολοκληρωθεί ένα κοινωνικό γεγονός. Συγκεκριμένα φαγητά γεμίζουν και το εορταστικό τραπέζι των Χριστουγέννων, της Πρωτοχρονιάς και του Πάσχα αν και τα τελευταία χρόνια ξενικά εδέσματα τείνουν να εκτοπίσουν την Παραδοσιακή εορταστική κουζίνα κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα. Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει σε κείνες τις μέρες του χρόνου που οι ορθόδοξοι χριστιανοί νηστεύουν και κάποιες τροφές αποκλείονται όπως το



κρέας, το τυρί, τα αυγά ή και το λάδι. Οι νηστείες που συνιστά η Ορθόδοξη Εκκλησία φαίνεται ότι αποτελούν έναν άριστο οδηγό καλής διατροφής που προάγει την καλή υγεία. Μια σειρά από παραδοσιακές συνταγές δείχνουν πως τα ελληνικά νοικοκυριά γνωρίζουν ότι η ανάπτυξη επιτυγχάνεται με φυτική πρωτεΐνη εξίσου καλά όπως και με τη ζωική αρκεί να χρησιμοποιούνται ποικίλες πηγές φυτικής πρωτεΐνης όπως τα όσπρια , τα δημητριακά , το ψωμί ,το ρύζι κλπ.

Επειδή οι μαθητές διαμορφώνουν ακόμα αξίες, στάσεις, συμπεριφορές η ευαισθητοποίησή τους σε θέματα διατροφής έχει ως στόχο να επηρεάσει τις διατροφικές τους συνήθειες και να καλλιεργήσει ικανότητες για τη διεκδίκηση του δικαιώματος της υγείας. Καθώς σήμερα οι κίνδυνοι πίσω από τις διατροφικές επιλογές είναι πολλοί, σκοπός κάθε προγράμματος αγωγής υγείας είναι να αποτελέσει τον οδηγό στην κατεύθυνση της υγιεινής ζωής και να βοηθήσει τα παιδιά να ενημερωθούν για τις καλές ή κακές επιλογές τους.





## Μεσογειακή Διατροφή

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ.Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολούθησαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στην μελέτη των Επτά Χωρών (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία κ.α). Στη Διεθνή διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την “ Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής ”.

### **Τα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής:**

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

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

### **Πολιτιστική κληρονομιά**

Η unesco συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στον κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της ανθρωπότητας , ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία και Μαρόκο το 2010. Μαζί με αυτές τις χώρες συμπεριλαμβάνεται και η Γαλλία για την κουζίνα της. Οι παραδόσεις που συνδέονται με την Μεσογειακή διαίτα κατατάχθηκε στον κατάλογο με την Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της Ανθρωπότητας. Ο κατάλογος άνοιξε το 2003, όπου επικυρώθηκε μια σχετική σύμβαση από 132

κράτη, έτσι ώστε να αναδείξει και να βοηθήσει την διατήρηση των προφορικών παραδόσεων, αλλά και γενικότερα των εθίμων.

### **Η γαστρονομία των Γάλλων**

Στον πρώτο κατάλογο, εκτός από τις μεσογειακές χώρες, κατείχαν μια θέση και οι Γάλλοι, που για πρώτη φορά η γαστρονομία τους εγγράφηκε. Αρχικά θεωρήθηκε πως αυτός ο τίτλος που είχε αποκτήσει θα γινόταν αντικείμενο εκμετάλλευσης. Τελικά όμως η Επιτροπή αποφάσισε ότι η UNESCO θα ελέγχει τα γαλλικά εστιατόρια σε περίπτωση εκμετάλλευσης αυτού.

### **Η μελέτη α Lyon Heart**

Μετά την μελέτη των Επτά Χωρών, οι Γάλλοι ερευνητές Serge Renaud και Michel de Longe έδειξαν στη μελέτη Lyon Heart Study ότι η χορήγηση της κρητικής δίαιτας μείωσε κατά 70% το ποσοστό των θανάτων του οξέος εμφράγματος του μυοκαρδίου των ασθενών που είχαν υποστεί το επεισόδιο. Επιπλέον, η κρητική δίαιτα μείωσε κατά 56% το ποσοστό των συνολικών θανάτων και επίσης τα ποσοστά του καρκίνου κατά 61%.



### **Διαφοροποιήσεις με δίαιτες άλλων χωρών της Μεσογείου**

Στην μελέτη των Επτά Χωρών διαπιστώθηκε ότι στην Κρήτη η κατανάλωση ελαιολάδου, οσπρίων, φρούτων και πατάτας ήταν υψηλότερη σε σχέση με την Νότια Ιταλία, την χρονική περίοδο 1960. Ακόμα, το κόκκινο κρέας, το ψάρι και τα δημητριακά καταναλώνονταν σε μικρότερες ποσότητες.

### **Διατροφική ισορροπία**

Η προστατευτική επίδραση της Κρητικής διατροφής στην υγεία αποδόθηκε στην υψηλή περιεκτικότητά της σε μονοακόρεστα λιπαρά, λόγω του ελαιόλαδου και στην χαμηλή περιεκτικότητά της σε κορεσμένα λιπαρά, λόγω της χαμηλής κατανάλωσης κόκκινου κρέατος. Αυτό το διατροφικό σχήμα παρουσιάζει και άλλα σημαντικά χαρακτηριστικά, αφού αποτελείται από βιταμίνες, ανόργανα στοιχεία, ω-3 λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά συστατικά και διάφορα φυτοχημικά, τα οποία έχουν σημαντικές δράσεις σε διάφορες λειτουργίες, βοηθώντας με θετικό τρόπο την υγεία του οργανισμού.



### **Ο ρόλος της νηστείας στην Κρητική διατροφή**

Στο παρελθόν η πλειοψηφία του πληθυσμού παρήγαγε τα δικά της ζωικά και φυτικά προϊόντα. Όμως, κατά τη διάρκεια των περιόδων νηστείας τα ζωικά προϊόντα φυλάσσονταν για να καταναλωθούν σε περιόδους μη νηστείας και η παράδοση αυτή πέρα από την συμβολή της στην καλύτερη υγεία ήταν σημαντική και για την οικολογική και περιβαλλοντική ισορροπία. Κατά την ορθόδοξη εκκλησία, οι περίοδοι νηστείας κατά την διάρκεια του χρόνου είναι περίπου 200 μέρες. Αυτό συνέβαλε στην συνολική διατροφική πρόληψη.

### **Σωματική δραστηριότητα**

Στην μελέτη των Επτά Χωρών διαπιστώθηκε ότι το 62% των ανδρών της Κρήτης έκαναν έντονη σωματική δραστηριότητα καθημερινά, ενώ μόνο το 7% δεν ασκούσαν καθόλου ή έκανε κάποια ελαφριά δραστηριότητα. Έτσι, η

έντονη σωματική δραστηριότητα συνέβαλλε στα χαμηλά ποσοστά σωματικού λίπους. Άρα, ο συνδυασμός της Κρητικής διατροφής με την τακτική σωματική δραστηριότητα καθιστούσε εφικτή τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

### **Σταθερές ώρες γευμάτων – Τα γεύματα κομμάτι της κοινωνικής ζωής**

Τα τακτικά γεύματα που συμβαίνουν σε συγκεκριμένες ώρες καθημερινά βοηθούν τον οργανισμό να ρυθμίσει πιο αποτελεσματικά την πρόσληψη τροφής, χωρίς όμως να συμβαίνει υπερκατανάλωση φαγητού. Είναι σημαντικό το γεγονός ότι τα γεύματα αποτελούσαν αφορμή για την συνεύρεση των ανθρώπων. Ωστόσο μεγάλο ποσοστό ανθρώπων καταναλώνει φαγητό μπροστά στην τηλεόραση με αποτέλεσμα την υπερκατανάλωση φαγητού. Συγκεκριμένα για τα παιδιά αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που οδηγεί στην παιδική παχυσαρκία.

## Μεσογειακή Διατροφή

### Πρόλογος

#### Τι γνωρίζουμε για αυτή, πότε πώς και από ποιούς ανακαλύφθηκε..

Στις αρχές της δεκαετίας του 1950 ξεκίνησε μία μεγάλη έρευνα, γνωστή ως η μελέτη των 7 χωρών, όπου μελετήθηκαν οι διατροφικές συνήθειες ανθρώπων από τις εξής χώρες: Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα, ΗΠΑ, Ιαπωνία, Ιταλία, Ολλανδία και Φινλανδία.

Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης, που διήρκησε 30 χρόνια, έδειξαν ότι οι Κρητικοί εμφάνιζαν το μικρότερο ποσοστό θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνο, καθώς και τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Από τότε πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι το αποτέλεσμα αυτό είχε τις ρίζες του στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή.

#### **Διατροφή των Κρητικών εκείνης της εποχής.**

Το «μυστικό» της μακροζωίας των μεσογειακών λαών και δη των Κρητικών ήταν η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία βασιζόταν σε φυτικά τρόφιμα, φρούτα, λαχανικά, μη επεξεργασμένα δημητριακά, ελαιόλαδο και κόκκινο κρασί. Ένας επιπλέον παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά στην καλή υγεία των εν λόγω πληθυσμών ήταν και ο φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο), που είχε ως αποτέλεσμα να εμφανίζουν οι Κρητικοί μεγαλύτερα ποσοστά καθημερινής σωματικής δραστηριότητας από τους υπόλοιπους πληθυσμούς. Ως επακόλουθο αυτών των συμπερασμάτων, έγινε προσπάθεια από μία ομάδα επιστημόνων στο πανεπιστήμιο του HARVARD, με τη συμβολή πολλών ελλήνων επιστημόνων, να διαμορφωθούν διατροφικές οδηγίες σε επίπεδο τροφίμων με βάση τις αρχές της παραδοσιακής Μεσογειακής Διατροφής. Οι διατροφικές αυτές οδηγίες διαμορφώθηκαν με τη μορφή μιας πυραμίδας. Πρόκειται για την πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, που, όπως πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει, έχει πολλά πλεονεκτήματα έναντι

άλλων προτύπων διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, ερευνητικά δεδομένα υποδεικνύουν ότι η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης νόσων που σχετίζονται άμεσα με τη διατροφή (όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, παχυσαρκία, διαβήτη, κ.ά.).



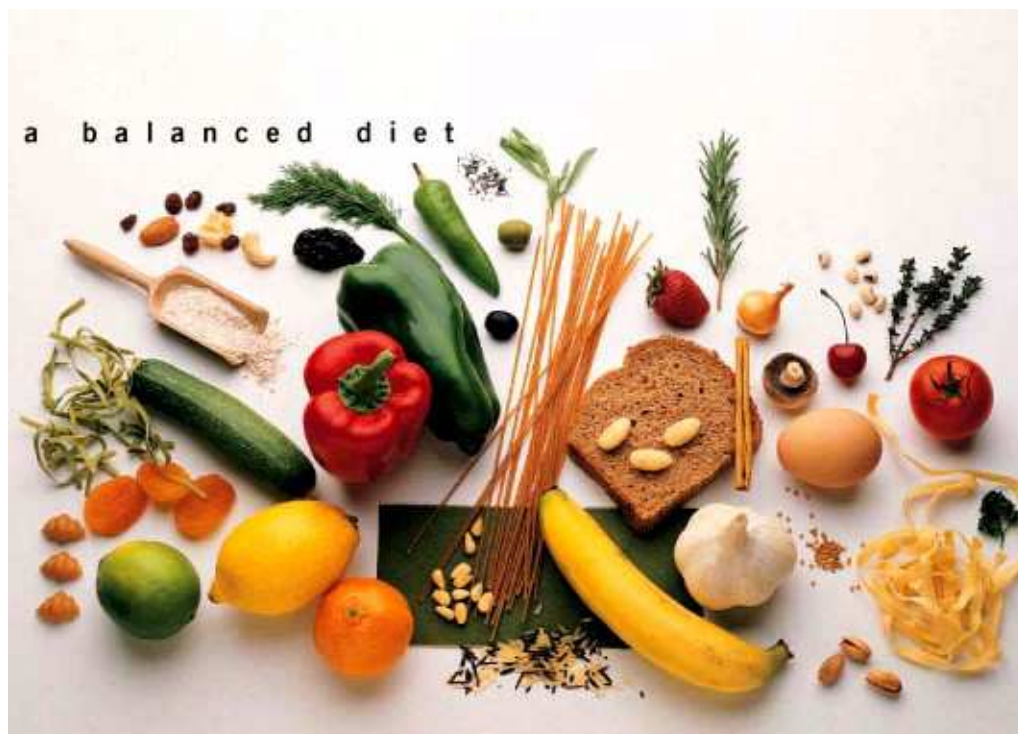
### Τρόφιμα που περιέχονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση). Η πυραμίδα έχει στη βάση της τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ αντίθετα στην κορυφή της βρίσκονται οι τροφές που πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε μικρότερες ποσότητες. Τα κύρια χαρακτηριστικά της είναι ότι είναι πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και λίγο επεξεργασμένα δημητριακά (ολικής αλέσεως). Περιλαμβάνει την καθημερινή κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τη χρήση του ελαιολάδου ως το κύριο λίπος της δίαιτας. Ακόμα, περιλαμβάνει την κατανάλωση ψαριών, πουλερικών και οσπρίων σε εβδομαδιαία βάση, ενώ προτείνει τον περιορισμό στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος.



Πρωταρχικός στόχος των διατροφικών οδηγιών που βασίζονται στη Μεσογειακή διαίτα είναι η διατήρηση του βάρους του κάθε ατόμου σε υγιή επίπεδα. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τόσο η ποικιλία όσο και η ποσότητα κατανάλωσης των διαφόρων τροφών. Στην πυραμίδα δίνεται έμφαση στις συχνότητες κατανάλωσης και όχι στις ακριβείς ποσότητές τους σε γραμμάρια. Έτσι, ο αριθμός των μικρομερίδων που αναγράφονται σε αυτή είναι ενδεικτικός και αντιστοιχεί στον μέσο άνθρωπο. Οι ακριβείς ποσότητες της κάθε τροφής εξαρτώνται από το βάρος, το ύψος, την ηλικία, το φύλο και τον βαθμό της σωματικής δραστηριότητας του κάθε ατόμου.

Για να ελέγξει ένας μέσος άνθρωπος αν το βάρος του βρίσκεται σε υγιή επίπεδα, θα πρέπει ο Δείκτης Μάζας Σώματός του\* να είναι μεταξύ 18.5 – 25 kg/m<sup>2</sup>. Αν το βάρος του είναι στα πλαίσια των ανωτέρω ορίων και θέλει να το διατηρήσει, τότε θα πρέπει η ενέργεια που λαμβάνει από την τροφή καθημερινά να εξισορροπείται από την ενέργεια που καταναλώνει σε σωματική δραστηριότητα. Εάν όμως το άτομο είναι υπέρβαρο, θα πρέπει να μειώσει τον αριθμό των μικρομερίδων που καταναλώνει καθημερινά, διατηρώντας όμως παράλληλα την ποικιλία στη διατροφή του.

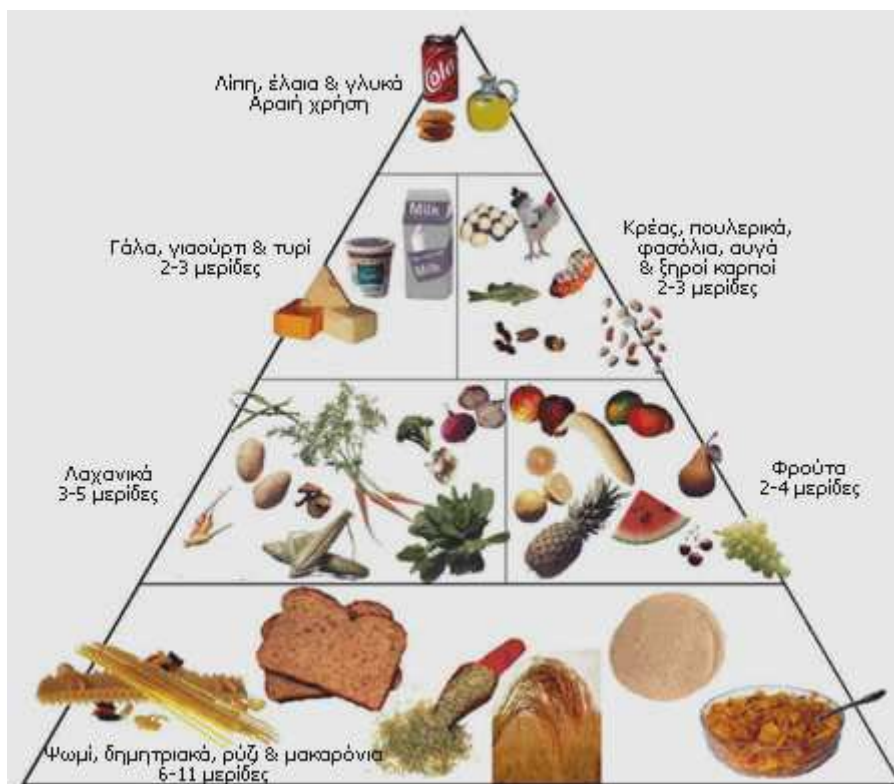


## Ανάλυση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, κ.ά), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Τα τρόφιμα αυτά είναι από τη φύση τους χαμηλά σε λίπος. Όταν μάλιστα είναι ολικής αλέσεως, τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, οι οποίες βοηθούν στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και στη μείωση της χοληστερόλης. Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λπ.), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής είναι το ελαιόλαδο. Πλήθος ερευνών έχουν δείξει ότι το ελαιόλαδο, που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και σε αντιοξειδωτικές ουσίες, παρέχει προστασία κατά της στεφανιαίας νόσου και μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης. Οι επιστημονικές όμως ενδείξεις για τα οφέλη του ελαιολάδου δεν περιορίζονται μόνο στα ανωτέρω. Αρκετοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου. Το ελαιόλαδο, όπως και όλα τα λίπη, μπορεί να οδηγήσουν ευκολότερα, σε σχέση με άλλα τρόφιμα, σε θετικό ισοζύγιο ενέργειας και επομένως να διευκολύνουν την αύξηση του σωματικού βάρους. Σημασία όμως κι εδώ έχει το ισοζύγιο ενέργειας και η αντίστοιχη σωματική δραστηριότητα.

## Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



### Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στην διατροφή μας

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το κτίσιμο γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Επίσης, μία διατροφή πλούσια σε ασβέστιο μειώνει τον κίνδυνο φθοράς των οστών στις μεγαλύτερες ηλικίες και κυρίως στις γυναίκες κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης και μετά από αυτή. Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία, αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των

γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (τα οποία έχουν συσχετισθεί με καρδιοαγγειακά και άλλα νοσήματα). Τα ψάρια, και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον, περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία. Τα πουλερικά παρέχουν στον οργανισμό πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο, εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό.

Τα αβγά είναι τροφή πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία. Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μια ομάδα τροφίμων. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες, και είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών) και σε σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης μορφής όσο του κρέατος). Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το ελαιόλαδο, και πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες (π.χ. E), αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες, γιατί περιέχουν πολλές θερμίδες.

Οι πατάτες παρέχουν ενέργεια και αποτελούν σχετικά καλή πηγή βιταμίνης C. Έχουν όμως υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, αφού μετατρέπονται γρήγορα σε γλυκόζη, όπως και το λευκό ψωμί ή τα περισσότερα γλυκά, και έτσι η μεγάλη κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί θετικά με κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη τύπου 2.

Τα γλυκά περιέχουν συνήθως ζάχαρη, της οποίας η κατανάλωση έχει συσχετισθεί με εμφάνιση τερηδόνας. Καλό είναι η κατανάλωσή τους να γίνεται με μέτρο.

Ίσως δεν είναι ευρέως γνωστό ότι κόκκινο κρέας δεν είναι μόνο το μοσχαρίσιο, αλλά και το χοιρινό, το κατσικίσιο και το αρνίσιο. Τα συγκεκριμένα τρόφιμα περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο, πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, ψευδάργυρο και βιταμίνες. Περιέχουν, όμως, και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα οποία

έχουν δυσμενείς επιδράσεις στην υγεία. Συνεπώς, η συχνότητα κατανάλωσής τους πρέπει να είναι περιορισμένη. Ενδεικτικές ποσότητες τροφίμων που αντιστοιχούν σε 1 μικρομερίδα των τροφίμων που απεικονίζονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής. Ο Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) είναι το πηλίκο του σωματικού μας βάρους (σε κιλά) δια του ύψους μας (σε μέτρα) στο τετράγωνο,  $\Delta\text{Μ}\Sigma = \text{Σωματικό βάρους (κιλά)} / \text{Ύψους}^2$



# ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## 1 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Όσοι ασχολούνται με τα σπορ ξέρουν πόσο μεγάλη σημασία έχει για αυτούς η διατροφή τόσο για να διατηρήσουν τη φόρμα τους όσο και για να εξελιχθούν στον τομέα τους.

Γι αυτό λοιπόν υπάρχουν και αυτοί οι κανόνες :

- 1 καθόλου κάπνισμα
- 2 καθόλου- ελάχιστο κρασί
- 3 ποτέ απεριτίφ , ουίσκι ή άλλα οινοπνευματώδη
- 4 καθόλου μαγειρεμένα λίπη
- 5 από αλλαντικά μόνο γαλοπούλα
- 6 όσο το δυνατόν λιγότερες κονσέρβες
- 7 όσο λιγότερο αλάτι
- 8 καθόλου ή ελάχιστο έτοιμο φαγητό( fast food)
- 9 κατανάλωση αγνών τροφών

Αυτοί που ασχολούνται με τα σπορ αναπτύσσουν έντονη δραστηριότητα και έχουν επομένως μεγαλύτερες ανάγκες από το μέσο άνθρωπο. Γενικά ο αθλητής χρειάζεται περίπου 3.500 θερμίδες την ημέρα και οι αθλήτριες 3.000. Η ανάγκη του οργανισμού σε πρωτεΐνες είναι επίσης μεγαλύτερη: 200 έως 250 γραμμ. Κρέας ή ψάρι περισσότερο από 2/3 του λίτρου γάλα και 50 έως 100 γραμμ. τυρί ανταποκρίνονται στις ανάγκες των ατόμων που ασχολούνται με τον αθλητισμό.

### Ημερήσια διατροφή αθλητών:

#### ΠΡΩΙΝΟ

1 μπολ δημητριακά με γάλα 1,5%

#### ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

Κοτόπουλο ψητό ή βραστό με ρύζι ατμού, σαλάτα εποχής, τυρί φέτα, μαύρο ψωμί.



## ΒΡΑΔΙΝΟ

Ομελέτα χωρίς λάδι με 2 αυγά, 2 ασπράδια αυγών, φιλέτο γαλοπούλας, τυρί χαμηλών λιπαρών, σαλάτα εποχής, μαύρο ψωμί

## 2 ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΔΙΑΒΗΤΗ



Τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη σαφώς και πρέπει να ακολουθούν μια διαφορετική διατροφή από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Στόχοι διατροφικής αγωγής για όλα τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη είναι η απόκτηση και διατήρηση μεταβολικών στόχων, η πρόληψη και η θεραπεία των χρονικών επιπλοκών του διαβήτη, η προαγωγή υγείας μέσω υγιεινών τροφικών επιλογών και αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και ο προσδιορισμός ατομικών διατροφικών αναγκών λαμβάνοντας υπόψη προσωπικές, πολιτισμικές προτιμήσεις και τον τρόπο ζωής των διαβητικών ατόμων .

Οι στόχοι της διατροφικής αγωγής διαφοροποιούνται ανάλογα με την ομάδα ασθενών που ο ειδικός γιατρός απευθύνεται.

Έτσι:

- 1) Για τους νέους με διαβήτη τύπου 1, πρέπει να προάγεται η επαρκής πρόσληψη ενέργειας, για να εξασφαλισθεί έτσι η φυσιολογική

ανάπτυξη τους, εντάσσοντας την λήψη ινσουλίνης στις διατροφικές τους συνήθειες αλλά και την φυσική τους δραστηριότητα.

- 2) Για τους νέους με διαβήτη τύπου 2, υιοθέτηση αλλαγών στις διατροφικές συνήθειες και τη φυσική δραστηριότητα ώστε να μειωθεί η αντίσταση στην ινσουλίνη και να προαχθεί η καλή μεταβολική ρύθμιση.
- 3) Για τις έγκυες γυναίκες ή της γυναίκες που θηλάζουν θα πρέπει να προάγεται λήψη επαρκούς ενέργειας και θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για τις περιπτώσεις αυτές.
- 4) Για τους ενήλικες πρέπει να προάγεται κάλυψη των διατροφικών και φυσιολογικών αναγκών τους κατά περίπτωση.
- 5) Άτομα που πάσχουν από διαβήτη καλό θα είναι να καταναλώνουν 25-30 gr φυτικών ινών την ημέρα. Από μικρό αριθμό ερευνών έχει αποδειχτεί ότι άτομα που καταναλώνουν την παραπάνω ποσότητα φυτικών ινών έχουν καλύτερο μεταβολικό έλεγχο και τα επίπεδα γλυκόζης διατηρούνται σταθερά για μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα.
- 6) Τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη θα πρέπει να καταναλώνουν με μέτρο αλκοόλ και σε ποσότητα που δεν θα ξεπερνά το ένα ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και τα δύο ποτά την ημέρα για τους άνδρες .
- 7) Η λήψη συμπληρωμάτων βιταμινών και ιχνοστοιχείων θα πρέπει να γίνεται όταν απαιτείται σε ειδικές περιπτώσεις ( αυξημένων αναγκών ή αυξημένων απωλειών αυτών των θρεπτικών συστατικών ) και από τη καθοδήγηση των ειδικών. Δεν υπάρχουν επαρκή ερευνητικά δεδομένα για τη ενεργητική δράση τους σε άτομα που πάσχουν από διαβήτη.

Συνοψίζοντας όλα τα παραπάνω, συμπεραίνουμε ότι βασικό στοιχείο μιας αποτελεσματικής θεραπείας του διαβήτη είναι η αλλαγή του τρόπου ζωής των διαβητικών ατόμων, ακολουθώντας ένα υγιεινό και ισορροπημένο διαιτολόγιο σε συνδυασμό με την αυξημένη φυσική δραστηριότητα.

### **3 ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Η σημασία της διατροφής, είναι σημαντική στον βαθμό που είναι βαρύνουσα για τον έλεγχο κάθε ασθένειας. Η υπέρταση δεν αποτελεί εξαίρεση. Βασικός παράγοντας για σταθερή , αρτηριακή πίεση αποτελεί η διατροφή. Γι αυτό και οι υπερτασικοί πρέπει να ακολουθούν ένα πλαίσιο

διατροφής που να επικεντρώνεται στην απόκτηση κάποιων βασικών συνηθειών:

- 1) Μείωση κατανάλωσης αλατιού
- 2) Αποφυγή έτοιμων αλμυρών τροφίμων ( κονσέρβες,fast food, κύβοι μυρωδικών, σνακ)
- 3) Αποφυγή κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών
- 4) Αποφυγή αλλαντικών , λουκάνικων , παστών κρεάτων και παστών ψαριών
- 5) Αποφυγή επεξεργασμένων τυριών , τετηγμένα τυριά , αλμυρά τυριά
- 6) Μείωση κατανάλωσης αλατισμένης μαργαρίνης , βουτύρου κλπ.
- 7) Αύξηση κατανάλωσης τροφών πλουσίων σε κάλιο και φτωχών σε νάτριο ( πορτοκάλια, δαμάσκηνα, σύκα, μπανάνα, πατάτα βραστή, λάχανο, μαρούλι)

Επίσης οι παρακάτω τροφές πρέπει να αποτελούν τη βασική διατροφή ενός υπερτασικού:

- 1) φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- 2) φυσικοί χυμοί
- 3) αποβουτυρωμένο γάλα
- 4) πατάτες βραστές ψητές, ρύζι, μακαρόνια (ανάλατα)
- 5) όσπρια
- 6) ελαιόλαδο και ανάλατες ελιές
- 7) άπαχα κρέατα
- 8) ψάρια
- 9) ψωμί και προϊόντα ολικής άλεσης

Κλινικές μελέτες έδειξαν ότι ακολουθώντας έναν υγιεινό τρόπο διατροφής και μειωμένη ποσότητα αλατιού μειώνεται ο κίνδυνος εκδήλωσης υπέρτασης και μειώνονται οι τιμές της αρτηριακής πίεσης που ήδη είναι αυξημένες.

Συνοψίζοντας στις όλες παραπάνω κατηγορίες ατόμων σημαντικός παράγοντας είτε για βελτίωση είτε για αποφυγή και καταπολέμηση ασθενειών παίζει η διατροφή.

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Έρευνες που έχουν γίνει από πολλούς διατροφολόγους δείχνουνε ότι μεγάλη σημασία έχει σε τι κατάσταση βρίσκεται ο καθένας . Όλα αυτά από πλευράς οικονομικής κατάστασης. Μεγάλο ποσοστό δήλωσε ότι το μηνιαίο οικογενειακό εισόδημα δεν ξεπερνά τα 900-1500 ευρώ και το μικρότερο ποσοστό από 1500-2800 ευρώ και το πολύ μα πάρα πολύ ελάχιστο ποσοστό ότι παίρνει πάνω από 2800 ευρώ μηνιαία. Τα ευρήματα της έρευνας σε μια πρώτη ανάγνωση παρουσιάζουν μια συνολικά απαισιόδοξη στάση των συμμετεχόντων προς την εξέλιξη των οικονομικών τους δεδομένων. Άλλοι παρουσιάζουν καλύτερη εξέλιξη και άλλοι φυσικά πολύ μα πάρα πολύ χαμηλότερη εξέλιξη. Όλα αυτά τα πρώτα αποτελέσματα κατέδειξαν 2 βασικές τάσεις .

- Η πρώτη αφορά την τροποποίηση του τρόπου ζωής και των καθημερινών επιλογών στην προσπάθεια για περιστολή δαπανών.
- Η δεύτερη αφορά την ριζική τροποποίηση της καταναλωτικής συμπεριφοράς ανάλογα με τις οικονομικές συνθήκες.

### Με βάση τα κριτήρια αγορών

Σημαντική είναι η αύξηση στις προσφορές της ημέρας. Μικρότερη αύξηση παρουσιάζουν οι προσφορές που σχετίζονται με την αγορά ενός προϊόντος και την προσφορά ενός άλλου ταυτόχρονα. Κάποτε οι μεγάλες συσκευασίες προϊόντων αποτελούσαν μια κάποια μορφή οικονομίας και η εμπορική ονομασία ενός προϊόντος αποτελούσε ένα κριτήριο αγοράς του και προτίμησής του.

### Ποιότητα ή τιμή;

Λαμβάνουμε υπ' όψιν το γεγονός ότι:

- πολλοί καταναλωτές αναζητούν οικονομικές πρόσφορες μέσα από τα φυλλάδια και τις προσφορές της ημέρας.
- ότι η συντριπτική πλειοψηφία δηλώνει ότι ήδη κάνει οικονομία για την αγορά τροφίμων
- ότι ακολουθούν αυστηρά την λίστα των αγορών.

### Περιστολή των δαπανών

### Η διασκέδαση στο μικροσκόπιο



Πριν από την οικονομική κρίση ένα ποσοστό του 45% δήλωσε ότι είχε κάποιον προϋπολογισμό σχετικά με τα έξοδα που αφορούσαν το φαγητό και την διασκέδαση.

Μετά την οικονομική κρίση το ποσοστό αυτό φτάνει στο 78%. Αμέσως λοιπόν γίνεται ορατό ότι μια πρώτη γραμμή άμυνας είναι η περιστολή των δαπανών για φαγητό και έξοδα. Από το σύνολο των ερωτηθέντων το 63% δηλώνει ότι περιορίζει τις εξόδους για φαγητό σε ταβέρνα-εστιατόριο το 54% μειώνει την έξοδο για ποτό και το 34% την έξοδο για καφέ. Αξιοσημείωτη είναι επίσης και η μείωση της συχνότητας εξόδου για φαγητό με την οικονομική κρίση.



### Επιστροφή στο σπιτικό φαγητό

Παρόμοια συμπεριφορά με την έξοδο για φαγητό παρουσιάζουν οι Έλληνες σε σχέση με την παραγγελία έτοιμου φαγητού. Πρέπει να τονιστεί ότι η παραγγελία φαγητού απ' έξω αποτελεί την πρώτη και κορυφαία περικοπή δαπάνης 67% και συνδυάζεται με τον υπολογισμό του κόστους της παραγγελίας. Πριν την οικονομική κρίση το 22% παραγγέλνει αδιαφορώντας για το κόστος ενώ τώρα παρόμοια συμπεριφορά δείχνει μόνο το 7%. Αντίθετα ο προϋπολογισμός της παραγγελίας αποτελεί σήμερα δεδομένο για το 59% ποσοστό σχεδόν τριπλάσιο σε σχέση με το πριν 22%.

### Περικοπές σε περιττά είδη ή σε είδη που δεν είναι πρώτης ανάγκης

Δεν μπορεί να περάσει απαρατήρητη επίσης η σημαντική μείωση της προμήθειας βιολογικών προϊόντων κατά το 38%. Έτσι λοιπόν δίπλα στις γευστικές απολαύσεις μειώνονται και οι υγιεινές επιλογές. Τα ειδικά προϊόντα δίαιτας γνωρίζουν και αυτά μείωση 25- 19%. Είναι προφανές ότι οι Έλληνες πλέον λόγω οικονομικής δυσκολίας κάνουν από μόνοι τους δίαιτα χωρίς την χρήση ειδικών προϊόντων. Συνολικά η εικόνα δείχνει μια τάση περιορισμού κάθε τι περιττού(delicatessen) και κάθε τι που μπορεί να έχει κάποιο κόστος παραπάνω από το κανονικό.





## ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Οι θρησκευτικές συνθήκες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες ενός ατόμου, ποικίλουν ανάλογα με τη θρησκεία και τις πεποιθήσεις του. Στην Ορθόδοξη Χριστιανική πίστη, για παράδειγμα, υπάρχουν αρκετές νηστείες που απαγορεύουν την κατάλυση κάποιων τροφών σε ορισμένες περιόδους του χρόνου.

### **Τα είδη των νηστειών είναι τα εξής:**

- 1) ΚΑΤΑΛΥΣΗ ΕΙΣ ΠΑΝΤΑ: Επιτρέπει την κατάλυση οποιασδήποτε τροφής.
- 2) ΚΑΤΑΛΥΣΗ ΟΙΝΟΥ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΥ: Επιτρέπει την κατάλυση κρασιού, λαδιού και όλων των φυτικών προϊόντων.
- 3) ΞΗΡΟΦΑΓΙΑ: Επιτρέπει την κατάλυση μόνο φυτικών προϊόντων εκτός από το κρασί και το λάδι.

Ημέρες νηστείας είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή όλου του χρόνου. Όλες οι υπόλοιπες ημέρες της εβδομάδας είναι «καταλύσιμες», δηλαδή επιτρέπεται η κατάλυση όλων. Υπάρχουν, επίσης, κάποιες περίοδοι νηστειών (Σαρακοστές) που είναι οι εξής:

- 1) Η ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ: Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει την Κυριακή της Αναστάσεως.
- 2) Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ: Από 15 Νοεμβρίου έως 24 Δεκεμβρίου.
- 3) ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ: Από 1 μέχρι 15 Αυγούστου.
- 4) ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ: Από τη Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων ως τις 28 Ιουνίου.

### **Αυστηρή νηστεία γίνεται και τις εξής μέρες:**

- 1) 5 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ (παραμονή Θεοφανείων)

2)14 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ (Ύψωση του Τιμίου Σταυρού)

3)29 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ (αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου)

Η Ορθόδοξη Χριστιανική Εκκλησία, όμως, δεν καθόρισε μόνο περιόδους νηστείας. Καθόρισε και περιόδους «απολυτές», που τρώγονται, δηλαδή, όλα, όλες τις ημέρες, και την Τετάρτη και την Παρασκευή. Τέτοιες περίοδοι είναι οι εξής:

1)ΤΟ ΔΩΔΕΚΑΗΜΕΡΟ, δηλαδή από 25 Δεκεμβρίου μέχρι 6 Ιανουαρίου, με εξαίρεση την παραμονή των Θεοφανείων (5 Ιανουαρίου) που είναι νηστεία.

2) Η ΔΙΑΚΑΙΝΗΣΙΜΟΣ, δηλαδή η εβδομάδα μετά το Πάσχα.

3) Η ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗ.

4) ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ (ΑΠΟΚΡΙΕΣ).



Η νηστεία, όμως, δεν υπάρχει μόνο στο Χριστιανισμό, αλλά και σε άλλες θρησκείες και πολιτισμούς. Στους αρχαίους ασιατικούς λαούς και στους Αιγυπτίους τη νηστεία επέβαλλαν επίσης θρησκευτικοί λόγοι. Προκειμένου να ετοιμαστούν οι πιστοί για τη συμμετοχή τους σε ιερές θρησκευτικές τελετές ή για να τιμήσουν ή να εξιλεώσουν κάποιο θεό έπρεπε να απόσχουν γενικά ή μερικά από τροφές. Οι Αιγύπτιοι, όπως μας πληροφορεί ο Ηρόδοτος, υποβάλλονταν σε νηστεία για θρησκευτικούς, αλλά και για λόγου υγιεινής. Νήστευαν κυρίως στις μεγάλες εορτές της Ίσιδας.

Από τους Αιγυπτίους η συνήθεια πέρασε στους Έλληνες και τους Εβραίους, από τους οποίους την παρέλαβαν αργότερα οι Χριστιανοί και οι Μωαμεθανοί. Οι Εβραίοι νήστευαν χωρίς να τους το επιβάλλει κανένας θρησκευτικός κανόνας. Η νηστεία των Εβραίων συνίστατο κυρίως στην μείωση του αριθμού των γευμάτων. Οι κυριότερες εκ των καθορισμένων ιουδαϊκών νηστειών ήταν οι επιβαλλόμενες κατά την εορτή του εξιλασμού στις επετείους των μεγάλων συμφορών της άλωσης της Ιερουσαλήμ από τον Ναβουχοδονόσουρα. Οι σημερινοί Εβραίοι είναι περισσότερο ελεύθεροι σε ζητήματα νηστείας. Μόνο κατά έξι μέρες το χρόνο υποβάλλονται σε νηστεία που απέχουν τελείως τροφής και ποτού και που τηρούν με ακραία αυστηρότητα. Οι Ρωμαίοι νήστευαν κυρίως σε εθνικές στιγμές που οι κάτοικοι των διαφόρων πόλεων κατέφευγαν στη δοκιμασία της νηστείας για να προκαλέσουν τη θεία βοήθεια. Οι Άραβες και άλλοι Μουσουλμάνοι δεν τρώνε ποτέ χοιρινό κρέας διότι θεωρούν το γουρούνι βρόμικο ζώο. Νηστεύουν κατά το μήνα Ραμαζάν (ο 9ος του Ισλαμικού σεληνιακού έτους) και πριν της εορτής του Μπαϊράμ δεν τρώνε ούτε πίνουν απολύτως τίποτα απ' την ανατολή μέχρι τη δύση του Ηλίου, το βράδυ όμως επιτρέπεται να φάνε απ' όλα. Νηστεύουν όμως και σε άλλες μέρες του έτους με κυριότερη τη 10η του μήνα Μπουχαρέμ, του πρώτου μήνα του μουσουλμανικού έτους. Οι Βουδιστές του Θιβέτ υποβάλλονται σε δύο ειδών νηστείες: στην "αυστηρή", που είναι διάρκειας 24 ωρών και που απαγορεύει την κατάποση ακόμα και του σάλιου και στην ηπιότερη που τρώνε μόνο το βράδυ. Η ηθική του Βουδισμού συνιστά τη νηστεία ως μέσο εξιλασμού. Οι Βραχμάνοι των Ινδιών και οι Ινδουϊστές δεν τρώνε καθόλου βοδινό κρέας επειδή θεωρούν την αγελάδα ιερό ζώο, νηστεύουν πολύ συχνά και αυστηρά και δεν αναγνωρίζουν κανένα λόγο εξαιρέσης απ' τη νηστεία τους αυτή. Οι φακίρηδες, καθώς και οι φανατικοί πιστοί των Ινδιών υποβάλλονται σε πρωτοφανείς νηστείες επί 8, 10 και 15 ημέρες. Οι λαοί της ΝΑ Ασίας (Λάος, Βιετνάμ, Ταϊλάνδη κ.ά.), κατά την περίοδο της νηστείας τους, απέχουν από το μεσημέρι μέχρι το επόμενο πρωί. Ως ημέρες νηστείας έχουν κυρίως εκείνες κατά τις οποίες υπερχειλίζουν οι ποταμοί των περιοχών τους και πλημμυρίζουν οι κατοικίες τους. Οι πλημμύρες αυτές συμπίπτουν με το μήνα Μάρτιο, όταν λιώνουν τα χιόνια. Ο σκοπός της νηστείας τους έχει να κάνει με την εξασφάλιση ευνοϊκής επίδρασης των υδάτων στη γονιμότητα της γης (οι ήρεμες πλημμύρες είναι αναγκαίες στου απέραντους ορυζώνες). Οι Κινέζοι

και οι Ιάπωνες νηστεύουν, προπάντων, όταν πλήττονται από μεγάλες καταστροφές. Οι λαοί της Αφρικής και της Αμερικανικής ηπείρου τηρούν, κατά ειδικούς ερευνητές, νηστείες που τους επιβάλλουν οι θρησκευτικές τους πεποιθήσεις. Μόνο οι Πάρσοι, δηλαδή οι κληρονόμοι της Ζωροαστρικής θρησκείας των Περσών θεωρούνται οι μόνοι παγκόσμια που δεν τηρούν νηστεία. Έχουν την πεποίθηση ότι καλύτερα τιμούν και περισσότερο ευχαριστούν το θεό όταν τρέφονται καλά, παρά όταν εκούσια προσπαθούν να εξασθενήσουν τον οργανισμό τους. Κατά τα ιερά βιβλία τους, η ψυχή καθίσταται ισχυρότερη και ικανότερη να ανθίσταται σε κακά πνεύματα μόνο όταν το σώμα παραμένει υγιές και εύρωστο.



## ΚΛΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ



Η πτώση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος προκαλεί αύξηση του αισθήματος της πείνας αλλά και του μεταβολισμού σε αντίθεση με την αύξηση της θερμοκρασίας το καλοκαίρι που μειώνει την όρεξη αλλά και τον μεταβολισμό μας.

Ο άνθρωπος επηρεάζεται από το τι μπορεί να βρει άμεσα στο περιβάλλον που ζει ώστε έτσι η διαθεσιμότητα των τροφίμων να εξαρτάται από το κλίμα και την γεωμορφολογία ενός τόπου. Οι κλιματολογικές συνθήκες η ποιότητα του εδάφους οι ανεπαρκείς καλλιέργειες αλλά και τα τεχνολογικά μέσα επηρεάζουν την γεωργική παραγωγή.

Η παραγωγή είναι συνάρτηση των εδαφολογικών και κλιματολογικών συνθηκών οι οποίες επηρεάζουν και το διαιτολόγιο. Οι εδαφολογικές συνθήκες και το κλίμα έχουν άμεση επίδραση στην παραγωγή και στο διαιτολόγιο του ανθρώπου, επειδή οι απαιτήσεις του οργανισμού διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή.

Οι ορεινοί πληθυσμοί έχουν περισσότερη ανάγκη από θερμοφόρες και πλούσιες σε βιταμίνες τροφές από τους πληθυσμούς που ζουν και εργάζονται στους κάμπους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η παραγωγή ως πρόσφατα αποτελούσε τη βάση της κατανάλωσης ειδών διατροφής στις αγροτικές περιοχές και διαμόρφωνε το διαιτολόγιο ευρύτερων περιοχών, οι οποίες περιλαμβάνουν και ημιαστικά ή αστικά κέντρα. Με την ανάπτυξη των

συγκοινωνιακών μέσων και συνακόλουθα των εμπορικών σχέσεων και ανταλλαγών η διατροφή πέρασε πλέον σε ένα στάδιο ανεξέλεγκτης κατανάλωσης προϊόντων ποικίλης προέλευσης. Η διάδοση μάλιστα των προϊόντων της τεχνολογίας στον τομέα της συντήρησης των τροφίμων, όπως είναι το ψυγείο, τα συντηρημένα τρόφιμα κτλ., έχει ανατρέψει τα επί αιώνες ισχύοντα δεδομένα στο θέμα της διατροφής.

Η υγεία του ατόμου είναι αποτέλεσμα των κληρονομικών του καταβολών, αλλά και των επιρροών που δέχεται από το περιβάλλον του. Ανάμεσα σε όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιδρούν στον οργανισμό μας, ο ρόλος της διατροφής είναι εξαιρετικά σημαντικός, καθώς η έκθεση στα τρόφιμα είναι συνεχής, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Μέχρι πολύ πρόσφατα στην ιστορία του ανθρώπινου είδους, οι διάφοροι πληθυσμοί ήταν εξαρτώμενοι των τροφίμων που ήταν διαθέσιμα στο άμεσο περιβάλλον τους: των τροφίμων δηλαδή των οποίων η καλλιέργεια ή η διαθεσιμότητα ευνοούνταν από τις κλιματικές και οικολογικές συνθήκες του κάθε τόπου. Έτσι, οι διάφοροι πληθυσμοί κατάφεραν να επιβιώσουν και να αναπτυχθούν σε πολύ διαφορετικές μεταξύ τους κλιματικές και οικολογικές συνθήκες, οι οποίες οδήγησαν αντίστοιχα και στη διαμόρφωση διαφορετικών διαιτών και διατροφικών συνηθειών. Η συσχέτιση της δίαιτας των κατοίκων της Κρήτης με την υγεία έγινε ευρέως γνωστή αργότερα, με τη μελέτη των Επτά Χωρών. Η μελέτη αυτή ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Αμερικανό Ancel Keys και τους συνεργάτες του, με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες, οι οποίοι επιλέχθηκαν από 16 διαφορετικές περιοχές επτά χωρών : Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία, και Ελλάδα. Μετά από 20 έτη παρακολούθησης οι Κρητικοί παρουσίαζαν τα μικρότερα ποσοστά θανάτων από όλες τις αιτίες, ενώ μετά από 25 έτη παρακολούθησης οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο στην Κρήτη ήταν εντυπωσιακά λιγότεροι σε σχέση με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν στους πληθυσμούς από τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Βόρεια Ευρώπη, αλλά ακόμη και συγκριτικά με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν σε άλλες περιοχές της Νότιας



Ευρώπης, όπως την Ιταλία, την Γιουγκοσλαβία και την Κέρκυρα. Δυστυχώς σήμερα οι Κρητικοί ακολουθούν το σύγχρονο τρόπο διατροφής ξεχνώντας την παραδοσιακή Κρητική διατροφή και τα αποτελέσματα είναι φανερά στην παρακάτω εικόνα, όπου ένας σημερινός Κρητικός αγρότης είναι 20 κιλά βαρύτερος από έναν αγρότη της δεκαετίας του 1960 που ακολουθούσε την γνήσια Κρητική διατροφή.



Είναι αναγκαίο στην σημερινή οικονομική και κοινωνική κρίση να ξαναγυρίσουμε στην παραδοσιακή διατροφή ώστε να προστατεύσουμε την υγεία μας και την άμυνα μας στις σύγχρονες ασθένειες όποιο όνομα και αν έχουν κι αυτές.

## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ, ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ,

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

#### **Διατροφή και Υγεία**

Είτε τρώτε για να ζήσετε είτε τρώτε για να τρώτε, αναμφίβολα σε κάποιο βαθμό σας ενδιαφέρει το φαγητό. Είναι μια από τις μεγαλύτερες απολαύσεις της ζωής. Η τροφή που τρώτε είναι πηγή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για το σώμα σας. Συνεπώς μια σωστή διατροφή και η διατήρηση σωστού σωματικού βάρους είναι καθοριστικοί παράγοντες ενός υγιούς τρόπου ζωής.

Ο ανθρώπινος οργανισμός, προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή, πρέπει να προσλαμβάνει τροφή. Τρόφιμο ονομάζουμε κάθε ουσία, φυσική, επεξεργασμένη ή ημιεπεξεργασμένη, η οποία προορίζεται για κατανάλωση από τον άνθρωπο. Από τον παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ορίζονται ως στόχοι της υγιεινής διατροφής για καλύτερη ποιότητα ζωής:

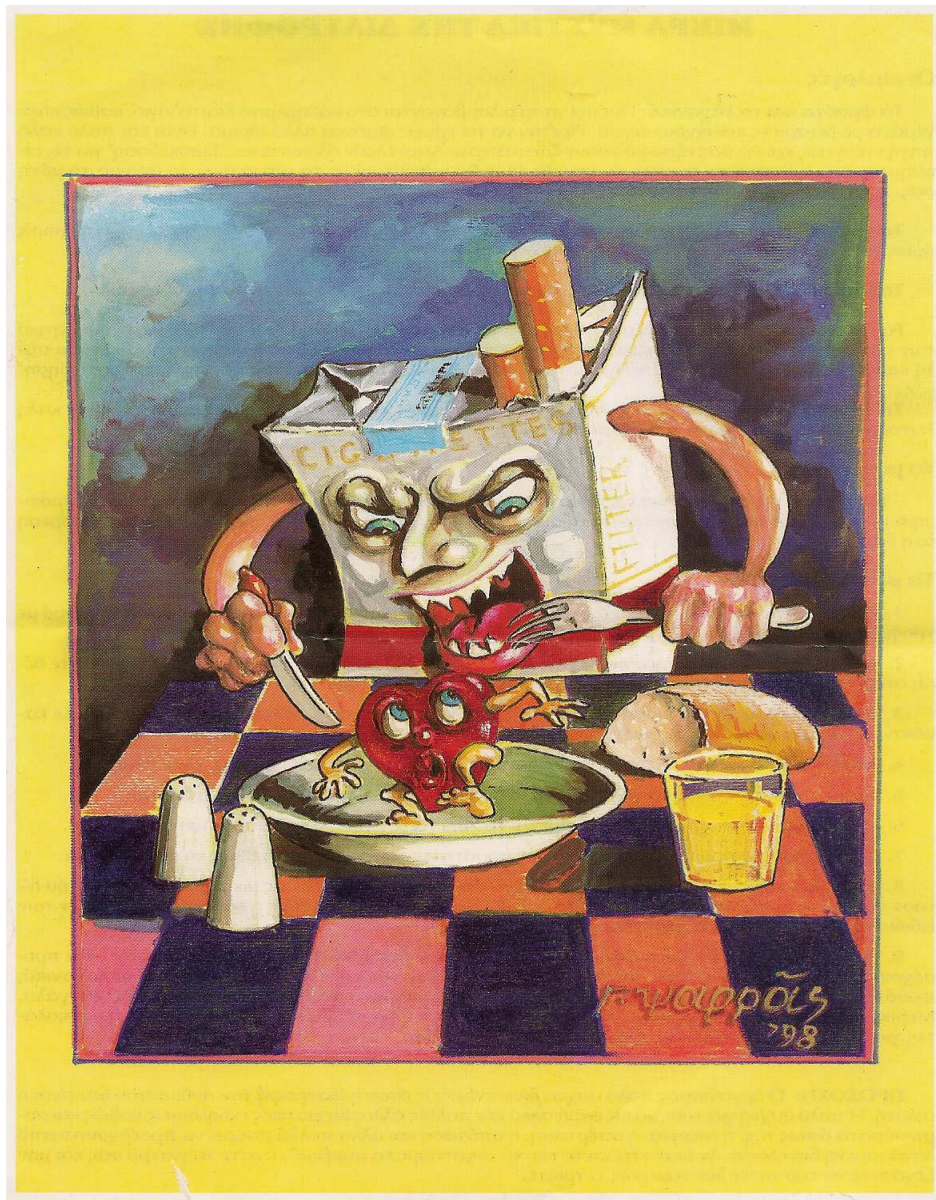
1) Η κάλυψη των αναγκών του κάθε οργανισμού ως προς τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

2) Η πρόληψη ασθένειας. Όταν ένα άτομο δεν τρώει αρκετές τροφές που περιέχουν σίδηρο εμφανίζει αναιμία. Στην αρχή κουράζεται εύκολα, είναι χλομό και δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί. Όταν η έλλειψη του σιδήρου αυξάνεται, νιώθει ζαλάδα και αδυναμία, ενώ σε προχωρημένο στάδιο πρέπει να νοσηλευτεί. Σε άλλη περίπτωση, όταν ο οργανισμός δεν προσλαμβάνει επαρκείς ποσότητες ασβεστίου, ενδέχεται να μην αναπτυχθούν τα κόκαλά του φυσιολογικά και αργότερα ως ενήλικας να υποφέρει από οστεοπόρωση. Η βουλιμία επίσης μπορεί να προκαλέσει παχυσαρκία, διαβήτη, υπέρταση, καρδιαγγειακά νοσήματα, εγκεφαλικό επεισόδιο, ακόμα και καρκίνο.

Φρούτα, λαχανικά και ξηροί καρποί, που μπαίνουν κάθε μέρα στο οικογενειακό τραπέζι, μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Συγκεκριμένα οι ιδιότητες των λαχανικών και των φρούτων είναι οι ακόλουθες:

1) Δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά άρα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με ανεπιθύμητα λιπίδια.

- 2) Παρέχουν ελάχιστη ενέργεια, δηλαδή λίγες θερμίδες συνεπώς βοηθούν στη διατήρηση των κιλών μας.
- 3) Είναι σημαντική πηγή βιταμινών και μετάλλων, τα οποία ανήκουν στα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.



Το κρέας είναι σημαντική πηγή: πρωτεϊνών, μετάλλων, βιταμινών χοληστερόλης. Σε πολλές έρευνες φάνηκε ότι μεταξύ ομάδων ενηλίκων που έτρωγαν σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας και άλλων που έτρωγαν μια φορά

την εβδομάδα, ασθενούσαν συχνότερα οι πρώτοι. Γι' αυτό η συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται σταθερά με τη στεφανιαία νόσο και τον καρκίνο στο παχύ έντερο. Το ψάρι και τα θαλασσινά αποτελούν πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης, πολύ καλή πηγή μετάλλων/ ιχνοστοιχείων όπως κυδίου και τέλος τροφή χαμηλή σε λιπαρά. Τα όσπρια είναι τροφές πλούσιες σε άμυλο, περιέχουν φυτικές ίνες και είναι φτωχά σε λιπίδια.

Για να μπορέσουμε να αυξήσουμε την κατανάλωση θρεπτικών συστατικών θα πρέπει να καταναλώνουμε αρκετά τρόφιμα, τα οποία είναι προστατευτικά για την καρδιά, όπως το ψάρι, το σκόρδο, τα φρούτα και τα λαχανικά, μαζί με ψωμί ολικής αλέσεως, καρύδια και διάφορους ξηρούς καρπούς. Να μην καταναλώνουμε κορεσμένα λίπη, τα οποία ενθαρρύνουν το συκώτι να παράγει χοληστερίνη στο αίμα μας. Να απολαμβάνουμε ένα αλκοολούχο ποτό, προσέχοντας να μην ξεπεράσουμε το τρία γιατί το πολύ αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει βλάβες στους μύς της καρδιάς. Όμως η κατανάλωση μίας ή δύο μονάδων αλκοόλ ημερησίως μπορεί να προστατέψει την καρδιά των ανδρών άνω των σαράντα ετών, αλλά και στις γυναίκες που βρίσκονται στην περίοδο της εμμηνόπαυσης.

### Διατροφή και Ασθένειες

Πολλές είναι οι ασθένειες, χρόνιες και μη, που σχετίζονται με την διατροφή. Ένας υγιεινός τρόπος ζωής, συμπεριλαμβανομένης της καλής διατροφής, μπορεί να βελτιώσει ή ακόμα και να εξαλείψει τους σημαντικούς παράγοντες κίνδυνου για αρκετές παθήσεις. Για κάποιες από αυτές οι διατροφικές αλλαγές μπορούν να είναι σωτήριες.

- Στεφανιαία νόσος: Τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα μπορούν να οδηγήσουν στη συσσώρευση λίπους στις στεφανιαίες αρτηρίες και στη συνεχεία σε καρδιακή προσβολή ή και εγκεφαλικό. Μια διατροφή με χαμηλά λιπαρά και χαμηλή χοληστερίνη ελαχιστοποιεί τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου.

- Αρτηριακή υπέρταση: Η αρτηριακή υπέρταση μπορεί να προκαλέσει σοβαρές βλάβες στις αρτηρίες σας και να αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού και καρδιακών νόσων. Έρευνες δείχνουν ότι, εκτός από τον περιορισμό του νατρίου και του αλκοόλ και την διατήρηση ενός υγιούς βάρους, μια διατροφή πλούσια σε φρούτα, λαχανικά και γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της υψηλής πίεσης του αίματος.
- Καρκίνος: Έρευνες δείχνουν ότι περίπου το 1/3 των ανθρώπων από καρκίνο στις Η.Π.Α. κάθε χρόνο, σχετίζονται με διατροφικούς παράγοντες. Η κατανάλωση τροφής φυτικής προέλευσης και η μείωση αυτής με μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά είναι από τις πιο σημαντικές επιλογές που μπορείτε να κάνετε, για να προστατευτείτε από τον καρκίνο.
- Διαβήτης: Περισσότεροι από 90% των ενήλικων με διαβήτη έχουν διαβήτη τύπου 2 γνωστός και ως σακχαρώδης διαβήτης των ενήλικων. Το υπερβολικό βάρος είναι ο μεγαλύτερος παράγοντας κίνδυνου για αυτή τη μορφή διαβήτη. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων μη-αποφλοιωμένων σιτηρών, λαχανικών, φρούτων και οσπρίων μπορεί να κάνει ευκολότερη την απώλεια βάρους. Οι ίνες αυτών των τροφών μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην μείωση του επιπέδου σακχάρου στο αίμα. Για την αποφυγή καρδιαγγειακής νόσου που σχετίζεται με τον διαβήτη είναι σημαντικός ο περιορισμός των λιπαρών, και ειδικά των κορεσμένων.
- Οστεοπόρωση: Περίπου μία στις τέσσερις γυναίκες εμφανίζουν οστεοπόρωση μετά την εμμηνόπαυση. Ο κίνδυνος αυξάνεται και για τους άνδρες με την πάροδο του χρόνου. Η οστεοπόρωση χαρακτηρίζεται από την μείωση της μάζας των οστών, προκαλώντας την αποδυνάμωση τους και καθιστώντας τα εύθραυστα και επιρρεπή σε σπασίματα. Η κατανάλωση επαρκών ποσοτήτων ασβεστίου βοηθάει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης.

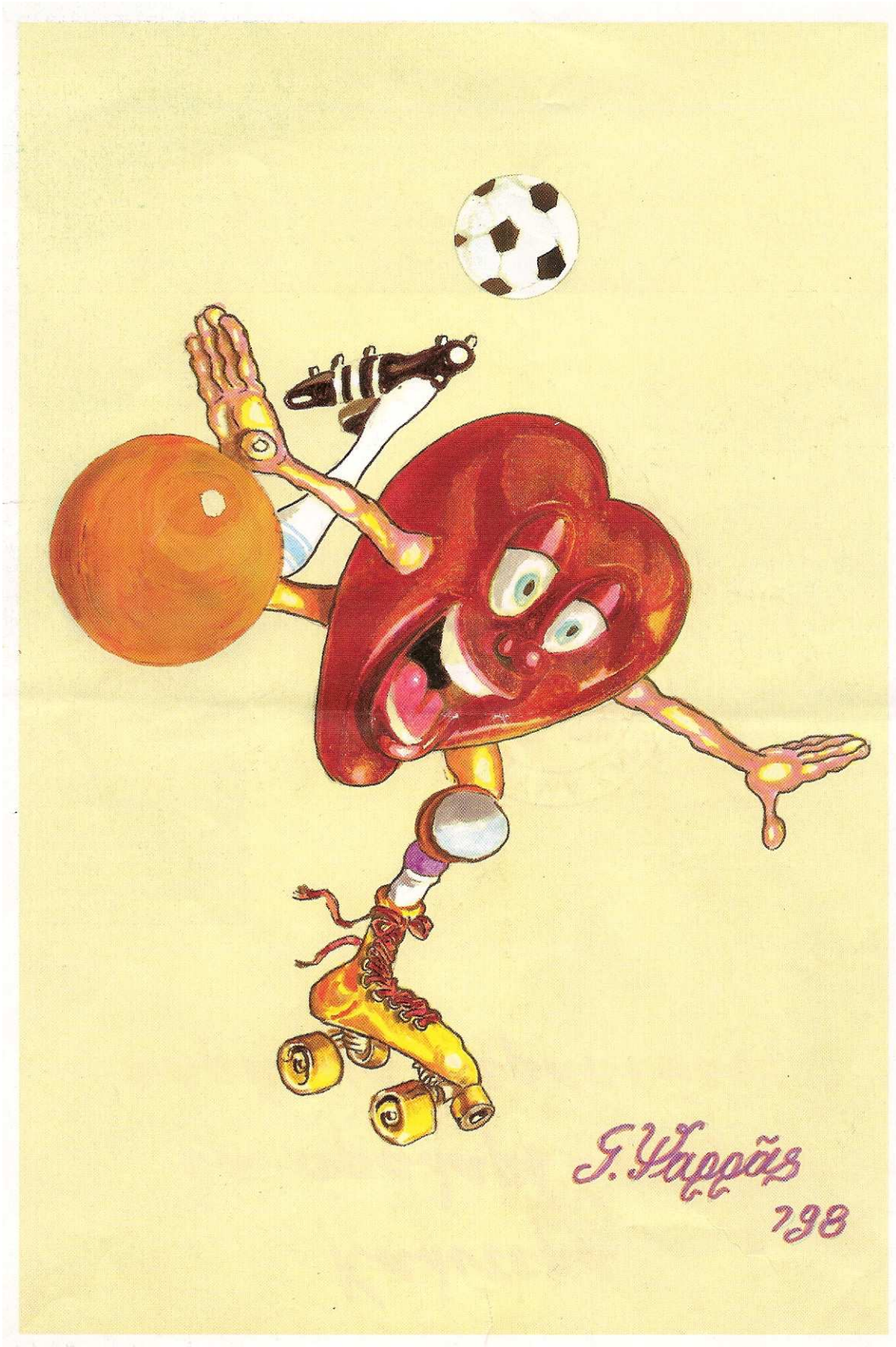


- **Παχυσαρκία:** Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας το 1/3 των ενήλικων ατόμων μπορούν να χαρακτηριστούν ως υπέρβαροι και το 1/10 ως παχύσαρκοι. Σύμφωνα με κάποιες έρευνες, άτομα που ακολουθούν διατροφή Μεσογειακού τύπου έχουν χαμηλότερο βάρος. Η υιοθέτηση της διατροφής αυτής φαίνεται να σχετίζεται με τη μείωση του ρυθμού ανάπτυξης του βάρους και της εμφάνισης παχυσαρκίας.

### Διατροφή και Άσκηση

Σε όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, η επίδραση της φυσικής άσκησης στην υγεία ήταν γνωστή. Το ανθρώπινο σώμα έχει κατασκευαστεί για να χρησιμοποιείται και να βρίσκεται σε μια συνεχή κίνηση. Ο άνθρωπος, λόγω των καθημερινών αναγκών της επιβίωσης ξόδευε, έως πρόσφατα, αρκετή ενέργεια για τις καθημερινές του ανάγκες. Με αυτό τον τρόπο το σώμα αποκτά την απαραίτητη δραστηριότητα που του χρειάζεται. Σε διαφορετική περίπτωση μπορεί να δημιουργηθούν πολλά προβλήματα υγείας που συνήθως δεν γίνονται αντιληπτά σε πολύ νεαρές ηλικίες. Επιπλέον η έλλειψη άσκησης είναι η αιτία σημαντικών παθήσεων όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα ή τα διάφορα εκφυλιστικά νοσήματα. Ένα ακόμη πλεονέκτημα που έχει η φυσική άσκηση στον άνθρωπο είναι ότι συμβάλλει στην ψυχική υγεία. Πολλές έρευνες δείχνουν ότι η σωματική άσκηση λειτουργεί επίσης θετικά και στην ψυχική υγεία. Σε πολλές περιπτώσεις παρατηρήθηκε συσχέτιση της συστηματικής άσκησης με την αύξηση της αυτοπεποίθησης. Βοήθα, επίσης στην αντιμετώπιση της ήπιας και μέτριας κατάθλιψης. Η δε συστηματική γυμναστική μειώνει το άγχος. Ως αποτέλεσμα, η φυσική άσκηση προκαλεί αισθήματα σωματικής και ψυχικής ευεξίας.





## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

**1. Απολαύστε ποικιλία τροφίμων:** καθημερινά χρειάζεστε περισσότερες από 40 θρεπτικές ουσίες και είναι αδύνατον μια μόνο τροφή να ικανοποιήσει τις ανάγκες του οργανισμού σας. Ακόμη και αν δεν έχετε χρόνο για κανονικό φαγητό, πλέον οι επιλογές είναι πολλές και είναι στο χέρι σας να ακολουθήσετε ένα πιο ισορροπημένο πρόγραμμα. Για παράδειγμα αν το γεύμα σας είναι επιβαρημένο με λιπαρά μπορείτε να επιλέξετε πιο ελαφρύ δείπνο



**2. Βασίστε τη διατροφή σας σε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες:** πολλοί αποφεύγουν το ψωμί, τις πατάτες, τα ζυμαρικά ή το ρύζι. Κι όμως το 50-55% των θερμίδων που πρέπει να καταναλώνετε ημερησίως θα πρέπει να προέρχονται από αυτές τις τροφές και καλό θα ήταν να είναι ολικής άλεσης για να έχουν φυτικές ίνες.

**3. Εμπλουτίστε τη διατροφή σας με φρούτα και λαχανικά:** ακόμη και αν δεν τα πάτε καλά με αυτά θα πρέπει να τα συνηθίσετε. Χρειάζεστε τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως και υπάρχουν αμέτρητες συνταγές για να μην τα βαρεθείτε.

**4. Πίνετε πολλά υγρά:** οι ενήλικες χρειάζονται περίπου 1,5 λίτρο νερό καθημερινά και ακόμη περισσότερο τις ημέρες που έχει ζέστη ή όταν γυμνάζεστε εντατικά. Επίσης εκτός από νερό μπορείτε να πίνετε χυμούς χωρίς ζάχαρη και τσάι.

**5. Διατηρήστε το σωστό βάρος:** το σωστό βάρος για τον καθένα εξαρτάται από το φύλο, το ύψος, την ηλικία. Δυστυχώς τα παραπανίσια κιλά δεν αποτελούν μόνο πρόβλημα αισθητικής αλλά αυξάνουν σημαντικά τον κίνδυνο για τη ζωή του υπέρβαρου ατόμου. Σε γενικές γραμμές ο κανόνας είναι: μειώστε την ποσότητα της τροφής και αυξήστε την κίνησή σας.



**6. Περιορίστε τις μερίδες, μην καταργείτε τροφές:** εάν τρώτε μετρημένες μερίδες δεν χρειάζεται να απαρνηθείτε τις τροφές που αγαπάτε. Ένα λογικό γεύμα μπορεί να περιλαμβάνει από όλες τις κατηγορίες τροφίμων.

**7. Τρώτε σε τακτικούς χρόνους:** σε καμία περίπτωση δεν πρέπει παραλείπετε γεύματα-ιδίως το πρωινό. Κάτι τέτοιο μπορεί να οδηγήσει σε ανεξέλεγκτη πείνα. Κάποια σνακ μεταξύ των γευμάτων περιορίζουν την πείνα, αλλά προσοχή, δεν πρέπει να χορτάσετε μ' αυτά.



**8. Αρχίστε τώρα και προχωρήστε στις αλλαγές σταδιακά:** το να αλλάξετε τα πράγματα σταδιακά είναι πολύ πιο εύκολο από το να κάνετε τις αλλαγές μια κι έξω. Για παράδειγμα, γράφετε σ' ένα χαρτί για τρεις μέρες τι ακριβώς φάγατε. Αν είναι πολύ λίγα τα φρούτα, προσπαθήστε να φάτε ένα επιπλέον φρούτο την ημέρα. Αν πάλι οι αγαπημένες σας τροφές είναι πλούσιες σε λιπαρά, δεν υπάρχει λόγος να τις καταργήσετε. Μπορείτε να δοκιμάσετε τις πιο light εκδοχές τους ή απλώς να περιορίσετε κάπως την ποσότητα.

**9. Κινηθείτε:** δεν πρέπει να γυμνάζεστε μόνο για να κάψετε θερμίδες κι επομένως να χάσετε βάρος. Να γυμνάζεστε κυρίως για να διατηρήσετε την καρδιά σας υγιή, να βελτιώσετε το κυκλοφορικό σας και γενικά νιώθετε καλά. Τα κόλπα είναι γνωστά: ανεβοκατεβαίνετε από τις σκάλες και αφήστε το αυτοκίνητό σας λίγο πιο μακριά και περπατήστε.

**10. Θυμηθείτε: Δεν υπάρχουν “καλές” και “κακές” τροφές.** Όμως υπάρχει καλή και κακή διατροφή. Δεν χρειάζεται να αισθάνεστε ενοχές για τις τροφές που αγαπάτε αλλά φροντίστε να τις καταναλώνετε με μέτρο και επιλέξτε να τις συνδυάσετε με τροφές που θα εξασφαλίσουν την απαραίτητη για τη ζωντάνια και την υγεία σας ισορροπία και ποικιλία.

Μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί όχι μόνο να μας προφυλάξει από κάθε είδους ίωση αλλά και να μας βοηθήσει να την αντιμετωπίσουμε σε περίπτωση που μας έχει ήδη ρίξει στο κρεβάτι.

Κάθε χρόνο τέτοια εποχή το ανοσοποιητικό μας σύστημα προετοιμάζεται να αντιμετωπίσει τους συνήθεις «επιδρομείς», τις ιώσεις. Ένας «καλοταϊσμένος» οργανισμός όμως είναι ο καλύτερός μας σύμμαχος.

Και, όταν λέμε «καλοταϊσμένος», δεν εννοούμε με χάμπουργκερ και τηγανητές πατάτες αλλά με πολλά φρέσκα φρούτα και λαχανικά. Εμείς σας αποκαλύπτουμε όλα τα μικρά διατροφικά μυστικά που μπορούν να γίνουν η ασπίδα σας σε κάθε περίπτωση.



Προφυλαχτείτε

1. Μειώστε τη ζάχαρη, τα αναψυκτικά, τα γλυκίσματα και τα σνακ.
2. Αποφύγετε τα τρανς λιπαρά που υπάρχουν συχνά σε τρόφιμα όπως μπισκότα, αρτοσκευάσματα, σφολιάτες κ.λπ.
3. Προσθέστε σκόρδο και κρεμμύδι στις σάλτσες και στα μαγειρευτά σας.
4. Καταναλώστε λιπαρά ψάρια που είναι πλούσια σε ωμέγα-3, όπως ο σολομός, ο κολιός, ο γαύρος και οι σαρδέλες.
5. Καταναλώστε καρότα και λαχανικά με πορτοκαλί χρώμα, που είναι πλούσια σε βήτα-καροτίνη και σεληνίου. Εξαιρετικές πηγές πρόσληψης σεληνίου είναι επίσης το βοδινό, τα βραζιλιάνικα καρύδια, το κοτόπουλο, τα αβγά, το τυρί, η γαλοπούλα, ο τόνος, το καλαμπόκι και το καστανό ρύζι.



6. Προτιμήστε γιαούρτι με ζωντανά βακτήρια, τα οποία βοηθούν το σώμα να πολεμήσει τους ιούς.
7. Μην ξεχνάτε τον ψευδάργυρο. Βρίσκεται σε οστρακοειδή, πουλερικά, ξηρούς καρπούς και φασόλια και αποτελεί ένα σημαντικό όπλο απέναντι στη γρίπη, αφού, σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες, η έλλειψή του αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.
8. Φτιάξτε μια κοτόσουπα. Οι έρευνες επιβεβαιώνουν τις συμβουλές της γιαιάς. Η κοτόσουπα βοηθά στο κρυολόγημα, αφού εμπεριέχει πολλά αμινοξέα που έχουν παρόμοια αποτελέσματα με τα βλεννοδιαλυτικά φάρμακα.
9. Πίνετε φυσικό χυμό πορτοκάλι, που έχει άφθονη βιταμίνη C και περιορίζει τη διάρκεια ενός κρυολογήματος.
10. Πίνετε πράσινο τσάι καθημερινά, αφού μεταξύ των ευεργετικών του ιδιοτήτων περιλαμβάνεται και ο περιορισμός της έντασης του κρυολογήματος.
11. Μην παραλείπετε το νερό, καθώς μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στο σώμα μας προστατεύοντας έμμεσα το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

### **Για να αναρρώσετε**

Την περίοδο της ανάρρωσης (που μπορεί να διαρκέσει από μία-δύο μέρες έως και δύο εβδομάδες) οι κατάλληλες τροφές βοηθούν το σώμα να επανέλθει πετυχαίνοντας ταχύτερη ανάρρωση.



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1) Φύλο:

Αγόρι

Κορίτσι

2) Προτιμάτε το κρέας ή τα λαχανικά;

κρέας

λαχανικά

3) Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας;

καμία

μια

δύο

παραπάνω από δύο;

4) Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε άσπρο κρέας (ψάρι, κοτόπουλο, γαλοπούλα, κ.τ.λ.)

καμία

μια

δύο

παραπάνω από δύο;



5) Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε γλυκό και αναψυκτικό;

καμία

μια

δύο

παραπάνω από δύο;

---

6) Είναι μέρος της καθημερινής σας διατροφής τα φρούτα και τα λαχανικά;

ναι

όχι

---

7) Είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μέρος της καθημερινής σας διατροφής;

ναι

όχι

---

8) Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε από φαστφουντάδικο;

καμία

μια

δύο

παραπάνω από δύο;

---

---

9) Προτιμάτε το σπιτικό ή το έτοιμο φαγητό;

έτοιμο

σπιτικό

---

10) Καταναλώνετε προϊόντα ολικής άλεσης;

ναι

όχι

---

11) Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα;

1-2 γεύματα

2-3 γεύματα

3-4 γεύματα

παραπάνω

---

12) Γνωρίζετε πόσες θερμίδες πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα;

ναι

όχι

---

13) Καταναλώνετε προϊόντα με λίγα λιπαρά ή με πλήρη λιπαρά;

προϊόντα με λίγα λιπαρά

προϊόντα με πλήρη λιπαρά

---

14) Καπνίζετε;

ναι

όχι

---

---

15) Γυμνάζεστε;

ναι

όχι

Αν ΝΑΙ κάθε πότε; μια φορά την εβδομάδα;

δυο φορές την εβδομάδα;

τρεις φορές την εβδομάδα

---

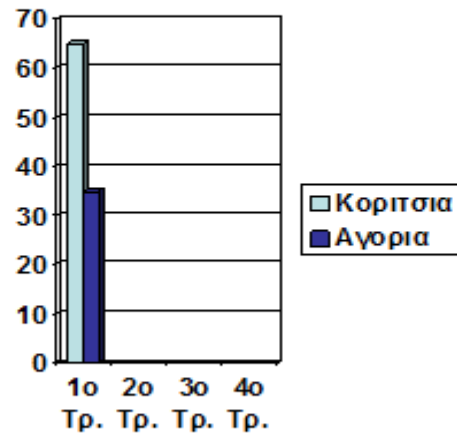
16) Καταναλώνετε οινοπνευματώδη ποτά;

ναι

όχι

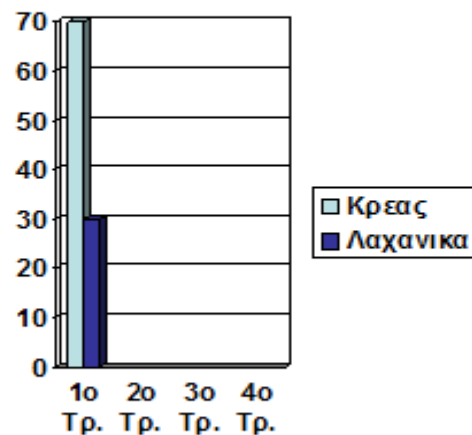
## Ερωτηματολόγιο διατροφή

- Στην έρευνα συμμετείχαν 100 μαθητές του σχολείου μας ηλικίας 16-18 χρόνων .Από τους μαθητές που πήραν μέρος στην έρευνα τα 65 είναι κορίτσια και τα 35 αγόρια.



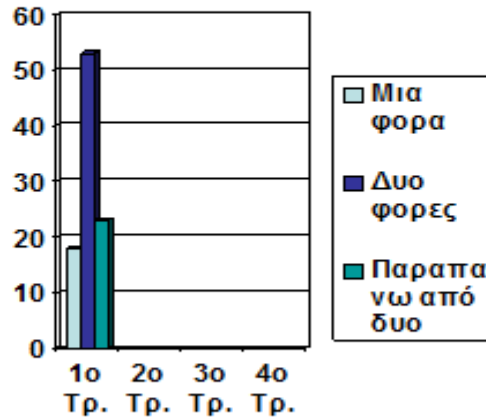
## Κρέας ή λαχανικά

- Στο ερώτημα αν προτιμάτε το κρέας ή τα λαχανικά το 70% απάντησε κρέας ενώ το 30% τα λαχανικά .Από τα κορίτσια τα 40 απάντησαν κρέας και τα 25 λαχανικά ενώ από τα αγόρια τα 30 κρέας και τα 5 λαχανικά.



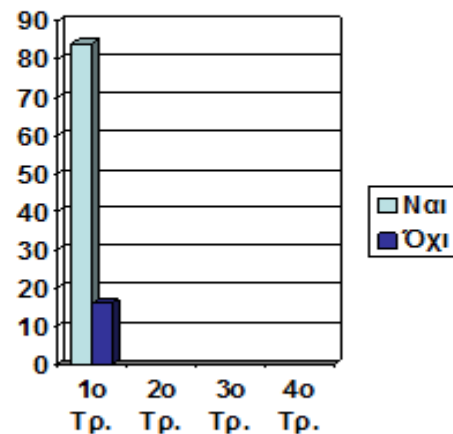
## Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας ?

- Στο ερώτημα πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας το 18% απάντησε μια φορά το 53% δυο φορές και το 23% παραπάνω από δυο .Από τα κορίτσια τα 12 απάντησαν μια φορά τα 39 δυο φορές και τα 14 παραπάνω από δυο ενώ στα αγόρια τα 6 μια φορά τα 14 δυο φορές και τα 15 παραπάνω από δυο .



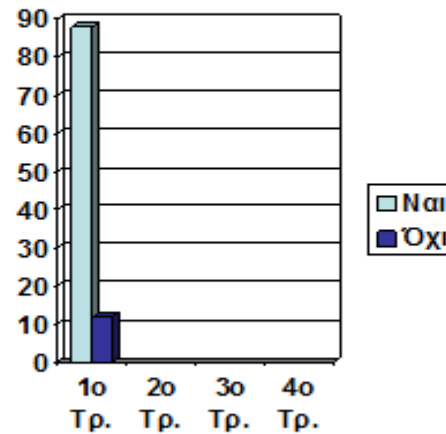
## Είναι μέρος της καθημερινής σας διατροφής τα φρούτα και τα λαχανικά?

- Στο ερώτημα είναι μέρος της καθημερινής σας διατροφής τα φρούτα και τα λαχανικά το 84% απάντησε ναι και το 16% όχι. Στα κορίτσια τα 53 απάντησαν ναι και τα 12 όχι ένα στα αγόρια τα 31 ναι και τα 4 όχι.



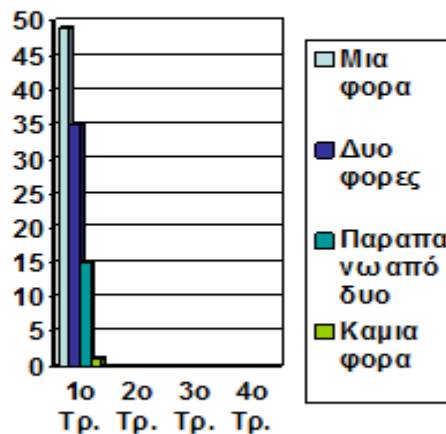
## Είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μέρος της διατροφής σας ?

- Στο ερώτημα αν είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα μέρος της καθημερινής σας διατροφής το 88% απάντησε ναι και το 12% όχι. Στα κορίτσια τα 57 απάντησαν ναι και τα 8 όχι ενώ στα αγόρια τα 31 ναι και τα 4 όχι.



## Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε άσπρο κρέας ?

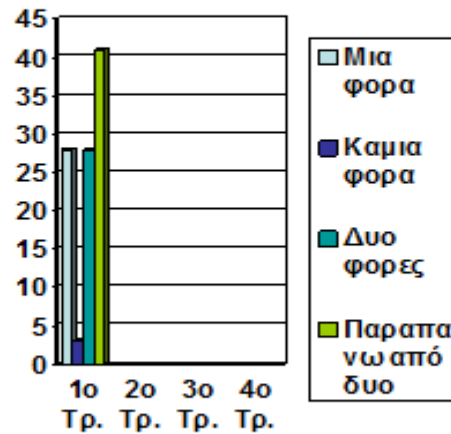
- Στο ερώτημα πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε άσπρο κρέας το 49% μια φορά το 35% δυο φορές και το 15% παραπάνω από δυο και καμία φορά το 1%. 30 από τα κορίτσια απάντησαν μια φορά τα 25 δυο φορές ,τα 10 παραπάνω από δυο .Και στα αγόρια ένα απάντησε καμία φορά 19 μια φορά , τα 10 δυο φορές και 5 παραπάνω από 2





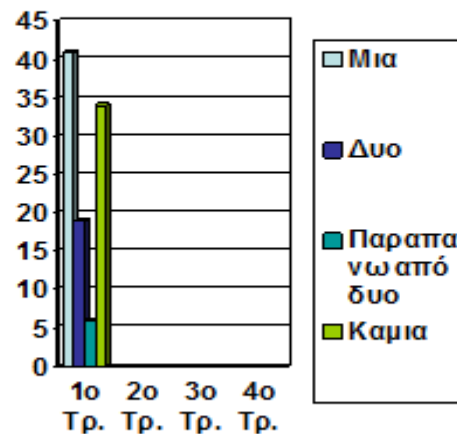
## Πόσες φορές καταναλώνετε γλυκό και αναψυκτικό ?

- Στο ερώτημα πόσες φορές καταναλώνετε γλυκό και αναψυκτικό το 3% απάντησε καμία φορά το 28% μια φορά το 28% δυο φορές και το 41% παραπάνω από δυο φορές. Στα κορίτσια 8 απάντησαν καμία φορά 19 μια φορά, 14 δυο φορές, 24 παραπάνω από δυο. Ενώ στα αγόρια τα 4 καμία φορά τα 7 μια φορά, 7 δυο φορές, τα 17 παραπάνω από δυο.



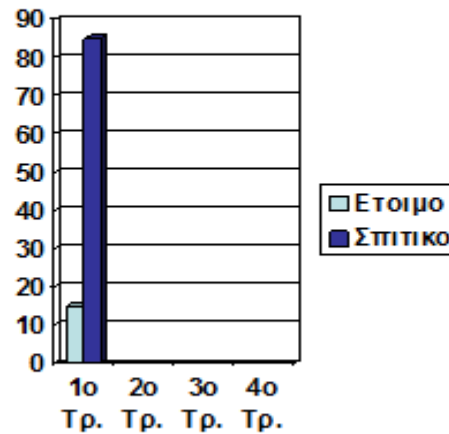
## Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε έτοιμο φαγητό ?

- Στο ερώτημα πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε έτοιμο φαγητό τα 34% απάντησε καμία φορά το 41% μια το 19% δυο και το 6% παραπάνω από δυο. Από τα κορίτσια τα 24 απάντησαν καμία φορά τα 28 μια φορά τα 10 δυο φορές και τα 3 παραπάνω από δυο. Από τα αγόρια τα 10 απάντησαν καμία φορά τα 13 μια, τα 9 δυο και τα 3 παραπάνω από 2.



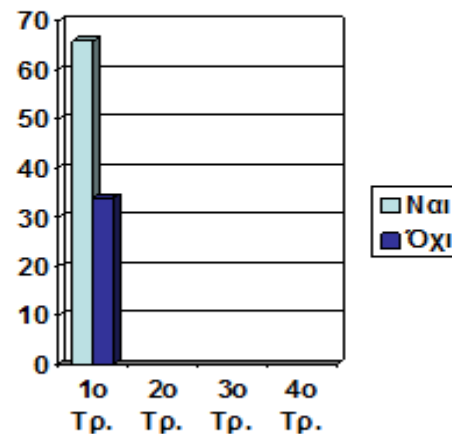
## Προτιμάτε το σπιτικό ή το έτοιμο φαγητό ?

- Στο ερώτημα αν προτιμάτε το σπιτικό η το έτοιμο φαγητό το 15% απάντησε το έτοιμο και 85% το σπιτικό .από τα κορίτσια τα 9 απάντησαν το έτοιμο και τα 56 το σπιτικό ενώ από τα αγόρια τα 6 απάντησαν το έτοιμο και τα 29 το σπιτικό .



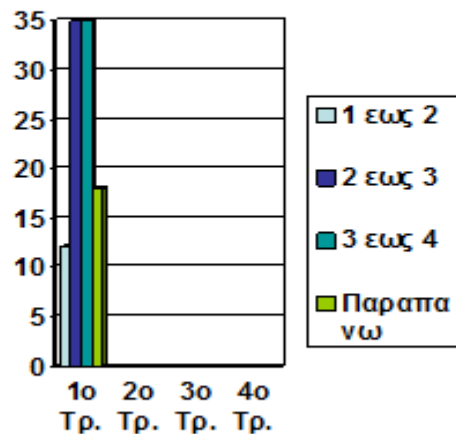
## Καταναλώνετε προϊόντα ολικής αλέσεως ?

- Στο ερώτημα αν καταναλώνετε προϊόντα ολικής αλέσεως το 66% απάντησε ναι και 34% απάντησε όχι. Στα κορίτσια τα 45 απάντησαν ναι και τα 20 όχι ενώ στα αγόρια τα 21 απάντησαν ναι και 14 όχι.



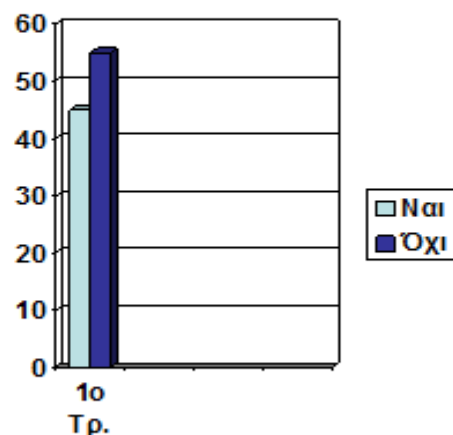
## Ποσά γεύματα τρώτε την ημέρα ?

- Στο ερώτημα ποσά γεύματα τρώτε την ημέρα 12% απάντησε 1-2 γεύματα το 35% 2-3 γεύματα το 35% 3-4 γεύματα και το 18% παραπάνω. Στα κορίτσια τα 8 απάντησαν 1-2 γεύματα τα 28 2-3 γεύματα τα 22 3-4 γεύματα και τα 7 παραπάνω. Ενώ τα αγόρια τα 4 1-2 γεύματα τα 11 2-3 γεύματα , τα 9 3-4 γεύματα και τα 11 παραπάνω



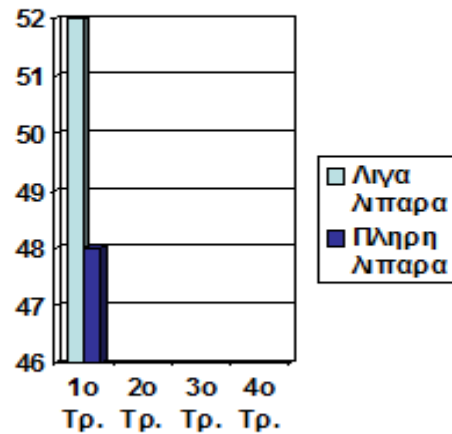
## Γνωρίζετε πόσες θερμίδες πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα ?

- Στο ερώτημα αν γνωρίζετε πόσες θερμίδες πρέπει να καταναλώνετε την ημέρα το 45% απάντησε ναι ενώ το 55% όχι . Στα κορίτσια τα 32 απάντησαν ναι και τα 33 όχι ενώ από τα αγόρια τα 13 απάντησαν ναι και τα 22 όχι .



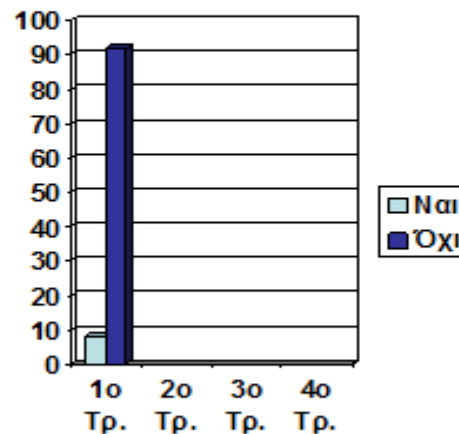
## Καταναλώνετε προϊόντα με λίγα λιπαρά ή με πλήρη ?

- Στο ερώτημα αν καταναλώνετε προϊόντα με λίγα λιπαρά ή με πλήρη λιπαρά το 52% απάντησε προϊόντα με λίγα λιπαρά και το 48% με πλήρη λιπαρά . Από τα κορίτσια τα 39 απάντησαν προϊόντα με λίγα λιπαρά και τα 26 με πλήρη λιπαρά ενώ από τα αγόρια τα 13 απάντησαν προϊόντα με λίγα λιπαρά και τα 22 με πλήρη λιπαρά.



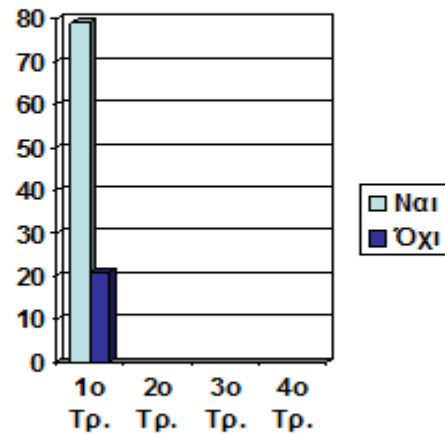
## Καπνίζετε...?

- Στο ερώτημα αν καπνίζετε το 8% απάντησε ναι και το 92% όχι . Από τα κορίτσια τα 4 απάντησαν ναι ενώ τα 61 όχι . Από τα αγόρια τα 4 απάντησαν ναι και τα 31 όχι.



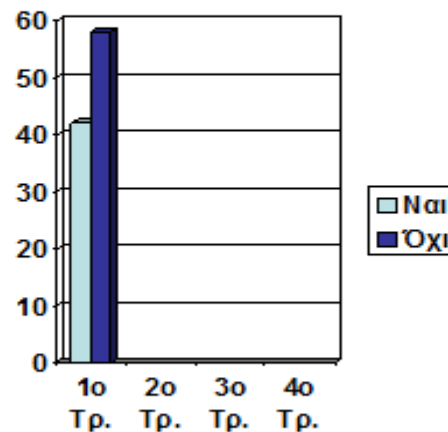
## Γυμνάζεστε....?

- Στο ερώτημα αν γυμνάζεστε το 79% απάντησε ναι και το 21% απάντησε όχι . Από τα 79 άτομα που απάντησαν ότι γυμνάζονται τα 19 απάντησαν ότι γυμνάζονται μια φορά την εβδομάδα , τα 26 απάντησαν δυο φορές την εβδομάδα και τα 34 τρεις φορές την εβδομάδα . Από τα κορίτσια τα 50 απάντησαν ναι ότι γυμνάζονται τα 14 μια φορά την εβδομάδα , τα 18 δυο φορές την εβδομάδα και τα 18 τρεις φορές την εβδομάδα . Ενώ από τα αγόρια τα 29 απάντησαν ότι γυμνάζονται . Τα 5 από αυτά απάντησαν ότι γυμνάζονται μια φορά την εβδομάδα , τα 8 δυο φορές η εβδομάδα και τα 16 τρεις φορές την εβδομάδα ενώ 6 απάντησαν όχι .



## Καταναλώνετε οινόπνευματώδη ποτά...?

- Στο ερώτημα αν καταναλώνετε οινόπνευματώδη ποτά το 42% απάντησαν ναι και το 58% όχι . Από τα κορίτσια τα 20 απάντησαν ναι και 45 όχι ενώ από τα αγόρια τα 22 απάντησαν ναι και τα 13 όχι .



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



### ΑΡΘΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΕΛΛΗΝΟΠΟΥΛΑ

Το ένα στα δέκα Ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο! Το ένα στα δύο δεν συνηθίζει να τρώει πρωινό και όλα σχεδόν έμαθαν να τρώνε σαν τα Αμερικανάκια. Και όλα αυτά όταν στην νότια Ασία το 50% των παιδιών υποσιτίζονται! Ας δούμε λοιπόν πόσο κακό κάνουμε στον εαυτό μας και ας πάρουμε την απόφαση να αλλάξουμε τις κακές μας συνήθειες...έτσι ... σαν δώρο στον εαυτό μας.

Όπως λοιπόν δείχνουν οι έρευνες ένα στα τρία Ελληνόπουλα τρώει τουλάχιστον 1-2 φορές την εβδομάδα σε φαστφούντ , κυρίως τα αγόρια και το 20% από αυτά τα παιδιά πηγαίνουν στα φαστφουντάδικα μαζί με τους γονείς τους. Αυτό σημαίνει ότι πολλοί γονείς δεν διαφωνούν και ίσως μάλιστα να προτρέπουν τα παιδιά τους στο εύκολο και γρήγορο φαγητό.

Το 56% των μαθητών τρώει τουλάχιστον μία φορά την ημέρα τσιπς, κρουασάν και άλλα παρόμοια τρόφιμα. Όμως το χειρότερο από όλα είναι ότι τα παιδιά στην Ελλάδα δε συνηθίζουν να τρώνε πρωινό. Σύμφωνα πάντα με τις έρευνες , η έλλειψη πρωινού από το διαιτολόγιο κάθε παιδιού έχει ως αποτέλεσμα περισσότερη κατανάλωση των τροφών των φαστφούντ! Και να σκεφτεί κανείς ότι η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία βοηθάει στην ομαλή, σωματική και ψυχολογική ανάπτυξη των ανθρώπων. Στην ηλικία αυτή μπαίνουν οι βάσεις για τη μελλοντική μας υγεία. Εδώ λοιπόν πρέπει να συμφωνήσουμε με την παρακάτω παροιμία :

<< Το πρωινό να το τρως μόνος σου, το μεσημεριανό να τον μοιράζεσαι με τους φίλους σου και το βραδινό να τον χαρίζεις στον εχθρό σου!!>>

Σίγουρα δεν φταίμε μόνο εμείς!



Υπάρχει μια τόσο μεγάλη ποικιλία νέων αγαθών που ίσως και άθελά μας ωθούμαστε στο να το δοκιμάσουμε! Κι όμως, όλοι μπορούμε να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες προσέχοντας τι τρώμε, πόσο αθλούμαστε και φυσικά κρατώντας κάποιο μέτρο στο γρήγορο φαγητό. Αν όλοι οι άνθρωποι εφάρμοζαν κατά λέξη τους κανόνες καλής διατροφής, σίγουρα θα μειωνόταν ο μέσος όρος των καρδιοπαθειών, της παχυσαρκίας και γενικά των προβλημάτων υγείας.

Τι λέτε; Κάνουμε μία προσπάθεια;

### **ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Ο χυμός πορτοκαλιού είναι δημοφιλής όταν κάποιος υποφέρει από κρύωμα ή γρίπη. Προτιμήστε τον φρέσκο χυμό πορτοκαλιού από τον έτοιμο συσκευασμένο, γιατί η βιταμίνη C στα μπουκάλια ή σε χαρτονένια κουτιά οξειδώνεται εύκολα σε ποσοστό μεγαλύτερο του 76 %, ενώ στους κατεψυγμένους χυμούς σε ποσοστό 20%. Μάλιστα, ο οργανισμός δεν απορροφά εξίσου καλά τον κατεψυγμένο χυμό ή εκείνον που είναι σε κουτί, όπως τον φρέσκο χυμό πορτοκαλιού.



Το μπρόκολο σάς προστατεύει διπλά από κακοήθειες. Περιέχει συστατικά που καταπολεμούν τους όγκους και μια μικρή ποσότητα φολικού οξέος.



Αγοράζετε φύλλα τσαγιού για να φτιάξετε το τσάι σας. Τα ήδη έτοιμα τσάγια σε μπουκάλια περιέχουν σε γενικές γραμμές λιγότερο από 5% αντιοξειδωτικά συστατικά σε σύγκριση με αυτά που βρίσκονται στα φύλλα του τσαγιού.

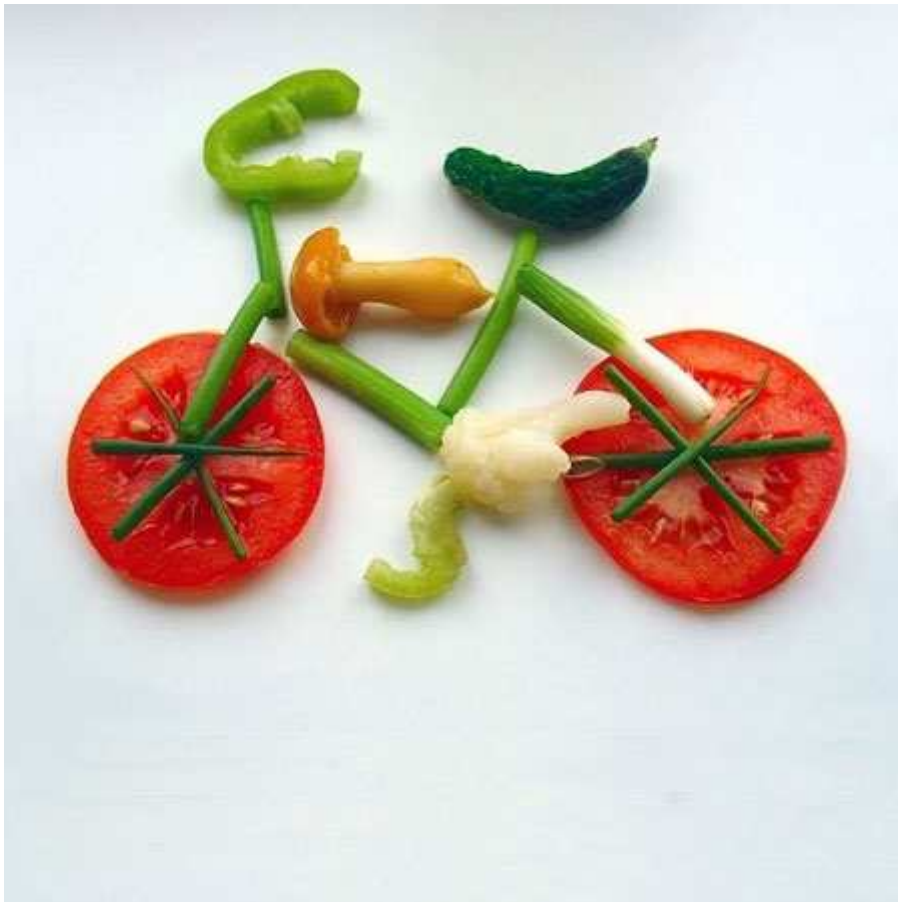
### Υγιεινές επιλογές για το καθημερινό σας πρωινό

- ✓ 1 μπολ με δημητριακά υψηλά σε φυτικές ίνες και πολύσπορα , άφθονες φράουλες και γάλα με χαμηλά λιπαρά.
- ✓ 1 μπαράκι δημητριακών με χαμηλά λιπαρά, 1 μήλο και 1 ποτήρι κρύο γάλα.
- ✓ 1 φλιτζάνι γιαούρτι χωρίς λιπαρά με φρέσκα φρούτα και μια φέτα από πολύσπορο ψωμί με μαρμελάδα χωρίς ζάχαρη.
- ✓ 1 αυγό ποσέ ή βραστό με 1 πολύσπορο ψωμάκι ατομικό, φρέσκια φρουτοσαλάτα και 1 φλιτζάνι γάλα με χαμηλά λιπαρά.

### Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Κάθε πρωί που σηκώνεστε από το κρεβάτι σας , η δεξαμενή καυσίμων του οργανισμού είναι άδεια. Χωρίς, λοιπόν, 1 υγιεινό πρωινό, όπως πολύσπορα δημητριακά, γάλα και φρούτα πρωτεΐνες και λίγα λιπαρά, θα νυστάζετε και δεν θα έχετε ενέργεια ως το βράδυ. Μεγάλος αριθμός ερευνών δείχνουν ότι όσοι καταναλώνουν πρωινό συγκεντρώνονται

καλύτερα και είναι πιο παραγωγικοί απ'αυτούς που ξεκινούν την ημέρα τους χωρίς πρωινό. Επίσης, ελέγχουν καλύτερα το βάρος τους γιατί δεν έχουν το μυαλό τους στο φαγητό μέχρι την ώρα του μεσημεριανού, αφού έχουν πάρει ένα δυναμωτικό πρωινό που τους έχει χορτάσει. Ένας ενήλικας θα πρέπει να παίρνει ένα πρωινό που να έχει 300-400 θερμίδες. Οι θερμίδες δεν σημαίνει , όμως ,πολύ φαγητό και παχυντικές τροφές , αλλά κάτι υγιεινό και θρεπτικό και φυσικά δεν σημαίνει ότι, για να ετοιμάσετε ένα υγιεινό πρωινό, θα απαιτηθεί πολύς χρόνος. Ένα υγιεινό πρωινό θα σας πάρει μόνο 5 λεπτά για να το ετοιμάσετε και για λίγα λεπτά περισσότερο για να το απολαύσετε. Έτσι, δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για να παραλείπετε καθημερινά το πρωινό.



### ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το σώμα απορροφά τον σίδηρο πολύ καλύτερα όταν προέρχεται από το κρέας παρά όταν προέρχεται από φυτικές τροφές. Αν παίρνετε τον περισσότερο σίδηρο από φυτικές, πηγές (όπως φασόλια και αρακάς) καταναλώστε τις τροφές μαζί με άλλες υψηλές σε βιταμίνη C όπως είναι τα εσπεριδοειδή. Η βιταμίνη C βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου.

Τα αμύγδαλα και τα καρύδια μειώνουν τη χοληστερίνη, αλλά προτιμήστε και τα φυστίκια. Είναι πηγές αντιοξειδωτικών-όπως και τα κόκκινα σκουρόχρωμα φρούτα-και περιέχουν αρκετές ποσότητες βιταμίνης E, ενώ είναι μεγάλες αποθήκες των αντιοξειδωτικών στοιχείων που ονομάζονται πολυφαινόλες. Μάλιστα, τα ψημένα φυστίκια περιέχουν ακόμα περισσότερες πολυφαινόλες.

Διαλέξτε τα κόκκινα μήλα, γιατί σε σύγκριση με τους άλλους τύπους μήλων, περιέχουν περισσότερα αντιοξειδωτικά. Συνηθίζετε να τα τρώτε με τη φλούδα, που περιέχει 5 φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά απ'ό,τι η σάρκα τους.

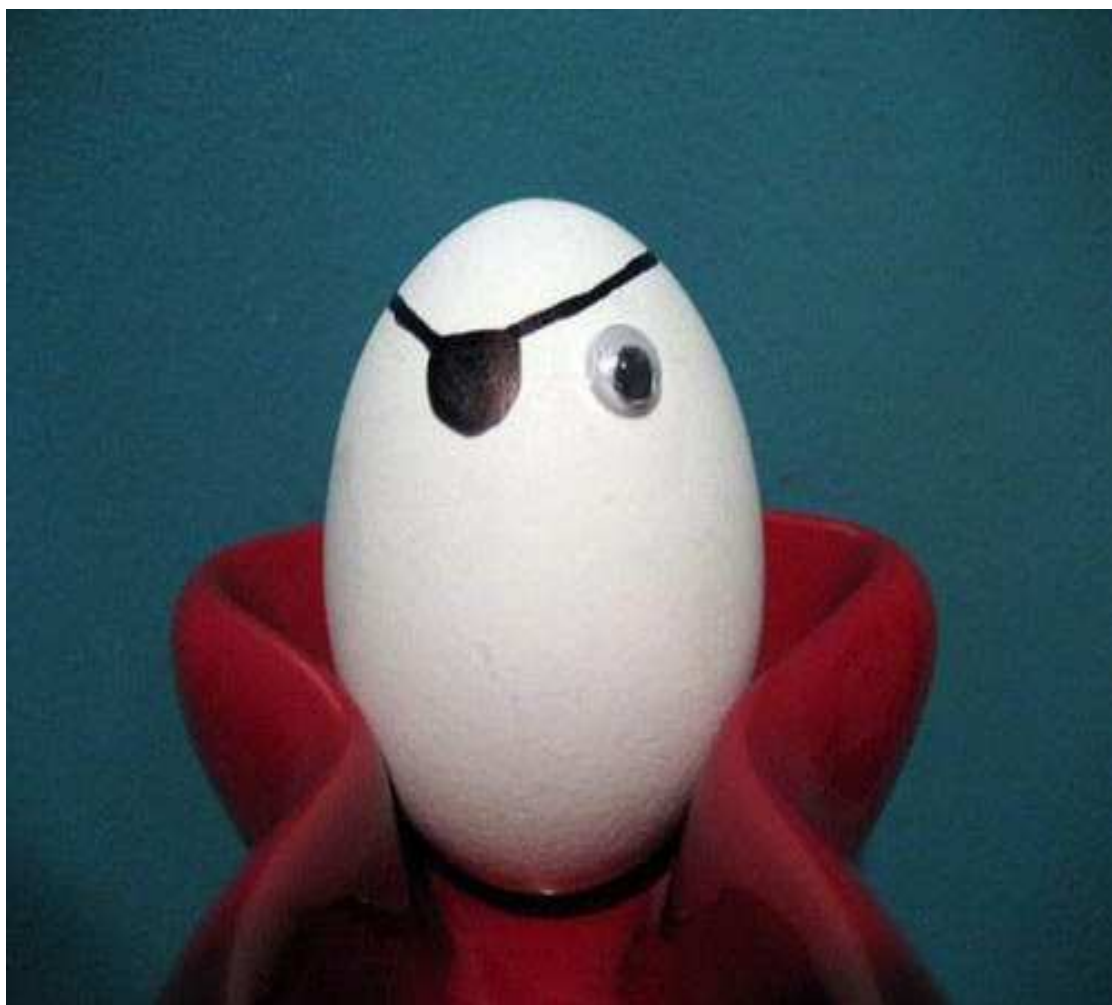
Βράστε ή σερβίρετε το σπανάκι με λίγο ελαιόλαδο. Η λιπαρή ουσία βοηθά το σώμα να απορροφήσει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες, όπως η βιταμίνη E από τα φυλλώδη πράσινα λαχανικά.

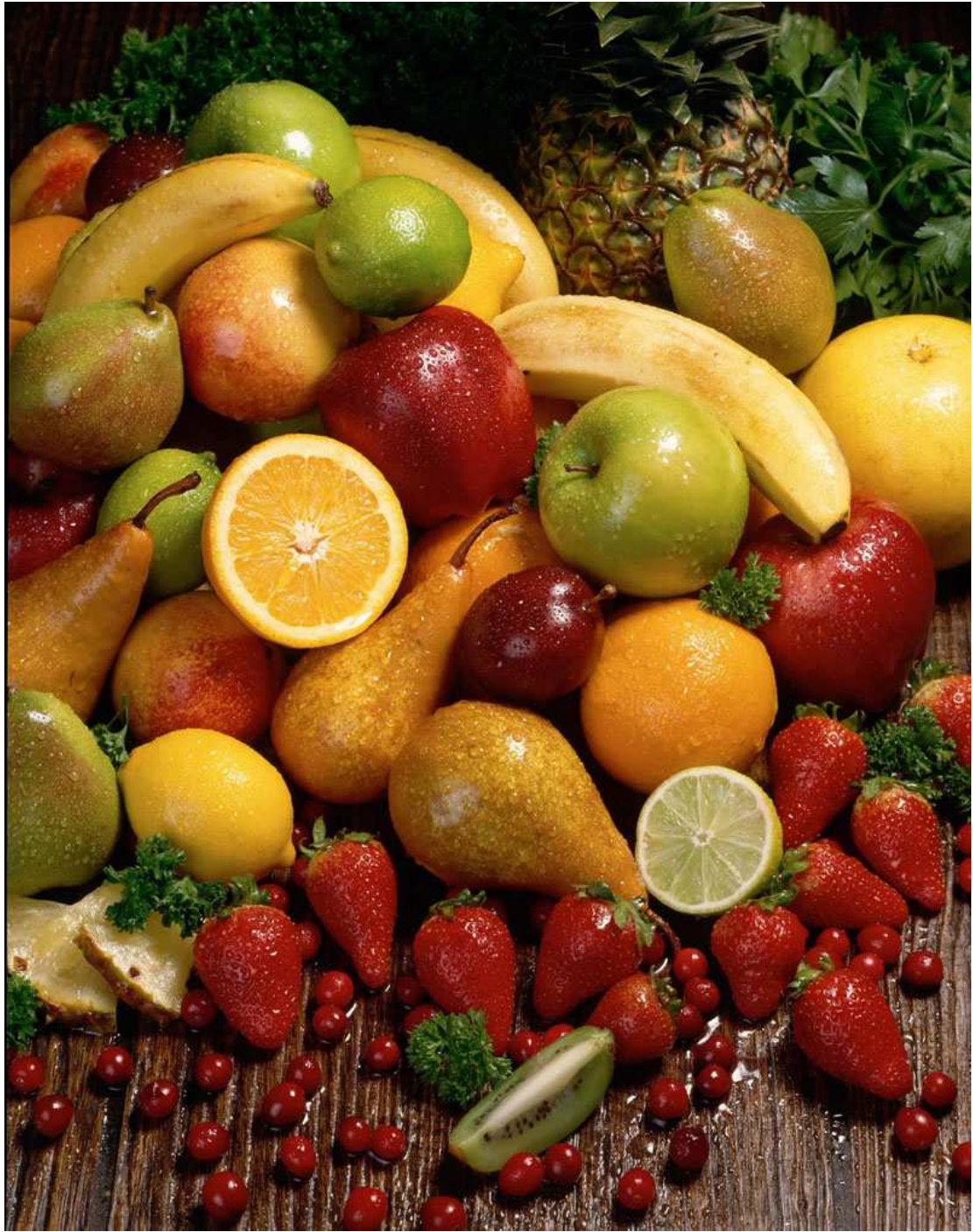
Ένας εξαιρετικός τρόπος για να λαμβάνετε φυτικές ίνες είναι να ξεκινήσετε την ημέρα σας με ένα μπολ δημητριακών ολικής άλεσης με αποξηραμένα δαμάσκηνα για να γλυκάνετε τη γεύση τους αντί να προσθέσετε ζάχαρη.















## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΕΙΑ ΠΑΠΥΡΟΣ LAROUSSE BRITANNICA  
ΜΑΥΟ CLINIC ΤΟΜΟΣ 1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Α'ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ Β'ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΝΕΟΕΛΛΗΝΙΚΗ ΓΛΩΣΣΑ Β'ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ  
ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ  
ΤΡΟΦΕΣ-ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ  
ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ TV-ΖΑΠΙΝΓΚ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΕΣ – GOOGLE  
NEW YORK TIMES  
WIKIPEDIA  
[WWW.MINUTRITHERAPYTHERAPY.COM](http://WWW.MINUTRITHERAPYTHERAPY.COM)  
GOOGLE IMAGES ΔΙΑΤΡΟΦΗ

