

**3<sup>ο</sup> ΓΕΛ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ**

**Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ**

**PROJECT Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ 2014-2015**

**ΘΕΜΑ: <ΕΦΗΒΟΣ –ΕΙΚΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ>**

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ**

**Α΄ ΟΜΑΔΑ**

ΑΜΥΓΔΑΛΟΥΔΗ ΑΝΔΡΙΑΝΑ  
ΠΑΤΚΑ ΒΑΣΙΛΙΚΗ  
ΚΟΥΣΙΚΙΑΝ ΜΑΡΙΝΑ  
ΓΙΑΤΣΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ  
ΑΡΙΑΝΤΣΗ ΡΑΦΑΕΛΛΑ

**Β΄ ΟΜΑΔΑ**

ΑΓΕΛΑΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ  
ΜΟΥΣΤΑΦΑ ΤΟΥΜΠΑ  
ΟΥΖΟΥΝΙΔΟΥ ΖΩΗ  
ΟΥΖΟΥΝΙΔΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ  
ΒΑΧΤΑΝΙΔΟΥ ΑΝΝΑ-ΜΑΡΙΑ

**Γ΄ ΟΜΑΔΑ**

ΓΚΙΝΤΙΔΗΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ  
ΘΕΟΔΩΡΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
ΓΚΑΤΖΙΝΗ ΗΡΑΚΛΕΙΑ  
ΠΑΤΡΟΝΙΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ  
ΙΜΠΡΑΜ ΣΑΜΕΤ

**Δ΄ ΟΜΑΔΑ**

ΘΕΟΧΑΡΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ  
ΠΟΛΥΧΡΟΝΙΑΔΟΥ ΣΤΥΛΙΑΝΗ  
ΜΑΓΚΑΣ ΜΙΧΑΗΛ  
ΤΣΟΝΙΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ  
ΛΟΜΗ ΔΙΑΜΑΝΤΙΑ

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΤΖΑΝΑ ΜΑΙΡΗ ΠΕ 11**

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

1. Εισαγωγή
2. Ομάδες τροφίμων
3. Ομάδες τροφίμων
4. Μεσογειακή υγιεινή διατροφή
5. Διατροφή και πρόληψη ασθενειών
6. Διατροφή και ανάπτυξη εφήβων
7. Ισορροπημένη διατροφή και μεταβολισμός
8. Υγιεινά γεύματα
9. Ημερήσια γεύματα
10. Υποδειγματική διατροφή εφήβου
11. Βιολογικά προϊόντα

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ**

- 1.Εφηβεία- στάδια εφηβείας
- 2.Διατροφή κατά την εφηβεία
- 3.Κανόνες για ισορροπημένη διατροφή
- 4.Διατροφικές διαταραχές
- 5.Η διατροφή ως παράγοντας βελτίωσης της εικόνας που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ

- 1.Τεχνικές διαφημίσεων
- 2.Επίδραση της διαφήμισης στις προτιμήσεις των εφήβων
- 3.Επιρροές – καταναλωτικά πρότυπα
- 4.Οι έφηβοι στην σύγχρονη κοινωνία της διαφήμισης
- 5.Διατροφή και αγωγή του καταναλωτή
  - Καταναλωτική συμπεριφορά
  - Υπερκατανάλωση και διατροφή
  - Επισήμανση- ετικέτα τροφίμων
  - Διασφάλιση ποιότητας τροφίμων

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 :ΠΟΣΟ ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ

- 1.Σύγχρονος τρόπος διατροφής των εφήβων
- 2.Παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες
- 3.Παγκόσμιος οργανισμός υγείας (Π.Ο.Υ)
- 4.Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα
- 5.Συμπληρώματα διατροφής
- 6.Διατροφική συμπεριφορά και οικογένεια
- 7.Χημικά πρόσθετα τροφίμων
- 8.Λειτουργικά τρόφιμα

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ  
ΕΠΙΛΟΓΟΣ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως έφηβοι μαθητές της Α' Λυκείου επιλέξαμε να ασχοληθούμε με τη διατροφή στο ηλικιακό στάδιο που διανύουμε. Ειδικότερα, η διατροφή με όλες τις παραμέτρους που επιλέξαμε να ασχοληθούμε είναι κάτι που απασχολεί όλους μας με τον έναν ή τον άλλο τρόπο. Για παράδειγμα, άλλους από εμάς τους απασχολεί ως αθλούμενους ή

και αθλητές ενώ άλλους ως τρόπο να διατηρήσουμε/να έχουμε μια όμορφη εμφάνιση. Επίσης, όλους γενικότερα, μας ενδιέφερε να δούμε τον τρόπο που τρέφονται οι συνομήλικοί μας, τις διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία, παχυσαρκία) αλλά και το κατά πόσο τα πρότυπα που έχουμε αυτόν τον καιρό μας επηρεάζουν στο τρόπο που τρεφόμαστε.

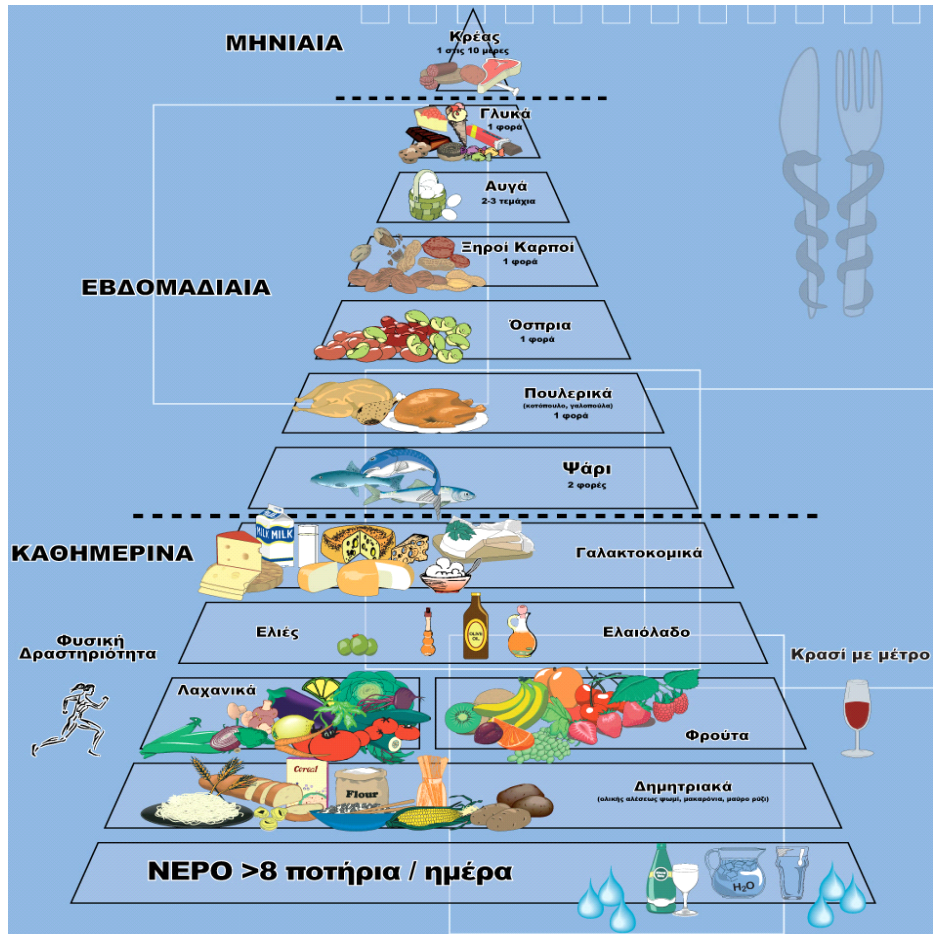
Πιστεύουμε πως αυτή η εργασία θα είναι ένας καλός τρόπος να γνωρίσουμε ποιος πρέπει να είναι ο σωστός τρόπος να τρεφόμαστε ώστε και καλή υγεία να έχουμε αλλά και μια ωραία εμφάνιση. Επιπλέον, η εργασία αυτή μας έδωσε τη δυνατότητα να δούμε καλύτερα τι είναι διατροφικές διαταραχές, πράγμα σημαντικό γιατί τις περισσότερες φορές αυτές εκδηλώνονται στην εφηβεία αλλά και να δούμε πως και πόσο τα πρότυπά μας καμιά φορά μπορούν να μας οδηγήσουν σε λάθος επιλογές (ακόμα και στη διατροφή) ενώ ο αθλητισμός έχει κυρίως θετική επιρροή.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ**

### **ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική σε όλα τα στάδια της ζωής. Οι διατροφικές συνήθειες αποτελούν μέρος της καθημερινής μας ζωής, εξαρτώνται από το φυσικό περιβάλλον και αντανακλούν τον τρόπο που επιλέγουμε να ζούμε και τον πολιτισμό μας. Η υιοθέτηση μιας ισορροπημένης διατροφής και ο συνδυασμός της με τακτική σωματική δραστηριότητα αποτελούν το δίπτυχο ώστε να είμαστε υγιείς σε όλη μας τη ζωή. Η εφαρμογή των παραπάνω γίνεται επιτακτικότερη από τον σύγχρονο τρόπο ζωής αλλά και την δυσμενή οικονομική συγκυρία που

υποχρεώνει τους ανθρώπους σε λύσεις οικονομικότερης διατροφής. Ως κύριο κανόνα για την υγιεινή διατροφή θα πρέπει να ακολουθείται η διατροφική πυραμίδα η οποία με απλό τρόπο διαχωρίζει τις κατηγορίες τροφών και την συχνότητα με την οποία πρέπει να καταναλώνονται με βάση τα θρεπτικά τους συστατικά και τις θετικές ή τυχόν επιβλαβείς επιπτώσεις για τη υγεία.





## 1.ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1. Γαλακτοκομικά ( γάλα, τυρί, γιαούρτι )
2. Φρούτα, λαχανικά και χορταρικά
3. Δημητριακά - Ψωμί ( όλα τα δημητριακά και τα προϊόντα τους, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτα)
4. Κρέας - Ψάρι - Όσπρια ( κόκκινο κρέας, πουλερικά, αυγό κτλ )
5. Λίπη-Έλαια (όλα τα είδη λαδιού, το βούτυρο, η μαργαρίνη και οι ξηροί καρποί)

## 2.ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

1. Υδατάνθρακες αποτελούν την πιο άφθονη ουσία της διατροφής και καλύπτουν περίπου τις μισές θερμιδικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού. Οι σπουδαιότεροι υδατάνθρακες είναι το άμυλο, η σακχαρόζη (ζάχαρη) και η λακτόζη. Υπάρχουν σε τροφές όπως το ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, η πατάτες, τα φρούτα, τα όσπρια και τα γλυκά.
2. Πρωτεΐνες αποτελούν το βασικότερο δομικό συστατικό του ανθρώπινου οργανισμού. Επιπλέον συμμετέχουν στην άμυνα

(αντισώματα), στη μυϊκή συστολή στην μεταφορά ουσιών (π.χ. αιμοσφαιρίνη), στην επιτέλεση διάφορων χημικών αντιδράσεων (π.χ. ένζυμα), στο ενδοκρινικό σύστημα (π.χ. ινσουλίνη). Υπάρχουν κυρίως στις ζωικές τροφές καθώς και σε μια ομάδα φυτών, τα όσπρια.

3. Λίπη θεωρούνται βασική πηγή ενέργειας και καλύπτουν περίπου το 30% - 40% των ενεργειακών αναγκών του ανθρώπινου οργανισμού. Τα κυριότερα λίπη που υπάρχουν στις τροφές είναι τα τριγλυκερίδια (95%), τα φωσφολιπίδια και η χοληστερόλη. Υπάρχουν στο βούτυρο στο ελαιόλαδο και στα σπορέλαια, στο λίπος που έχει το κρέας, στο αυγό, στα γαλακτοκομικά προϊόντα και στους ξηρούς καρπούς.
4. Βιταμίνες είναι απαραίτητες σε ελάχιστες ποσότητες για την ανάπτυξη και την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι πολύτιμες για πολλές λειτουργίες και βιοχημικές αντιδράσεις όπως α) ο μεταβολισμός των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών, β) την μεταφορά της ενέργειας, γ) την διατήρηση της δομής και της λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών, δ) την σύνθεση των ορμονών και ενζύμων, ε) την λειτουργία του νευρικού συστήματος, στ) την άμυνα του οργανισμού, κ.α. Ορισμένες βιταμίνες συντίθενται από τον οργανισμό σε μικρές και ανεπαρκείς ποσότητες, ενώ σε κάποιες άλλες βιταμίνες ο οργανισμός συνθέτει μόνο πρόδρομες μορφές. Οι βιταμίνες διακρίνονται σε: υδατοδιαλυτές (B, C) οι οποίες διαλύονται στο νερό και λιποδιαλυτές (A, D, E, K) οι οποίες διαλύονται στα λίπη
5. Μέταλλα, Ιχνοστοιχεία, Νερό

Τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και οι πλουσιότερες πηγές αυτών είναι:

#### 1. Ασβέστιο

Γάλα, αγκινάρες, γαρίδες, γλώσσα, ελιές, λάχανο, μπακαλιάρος, παξιμάδι

, πορτοκάλι , ρεβίθια , σουσάμι , φασόλια, ψωμί , γιαούρτι ακτινίδια , μπάμιες,

- η καλύτερη απορρόφησή του γίνεται το βράδυ

## 2. Μαγνήσιο

Γάλα , κοτόπουλο, μπακαλιάρος , σαρδέλες , ψωμί , πράσινα λαχανικά, δημητριακά, καλαμπόκι, φασόλια, θαλασσινά, μαϊντανός, καρότα, σπανάκι, λεμόνι , ντομάτα, μαρούλι, καρπούζι

## 3. Βιταμίνη D

Βούτυρο , γάλα , τυρί , συκώτι, ρέγκα , τόνος , σαρδέλες , δημητριακά, φρούτα, λινέλαιο

## 4. Βιταμίνη C

Αρακάς, κουνουπίδι , μπάμιες , μπρόκολο , ντομάτα , ραδίκια , ραπανάκια , σπανάκι, λεμόνι, πορτοκάλι, όχι υπερβολή στο πορτοκάλι

## 5. Βόριο

Φρούτα, φυλλώδη λαχανικά, ξηροί καρποί, όσπρια, κρασί, μύρα

## 6. Β6

Συκώτι , φακές , κοτόπουλο, δημητριακά, σπανάκι, μπανάνα, ψωμί πιτυρούχο, ρύζι, καλαμπόκι, ψάρι, σιτάρι

## 7. Β9

Δημητριακά, μαύρο ψωμί, πατάτες, αρακάς, μπρόκολο, μαρούλι, πορτοκάλι , μαύρα φασόλια, ρεβίθια, αυγό, κοτόπουλο, συκώτι, τσένταρ

## 8. Β12

Μυώδη κρέατα, ψάρια , αυγά , τυρί , κοτόπουλο, γαλακτοκομικά , δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, φρούτα

## 9. Βιταμίνη K

Μπρόκολο, λάχανο, σπανάκι, μαρούλι, συκώτι, τυρί, βούτυρο, αυγό, αρακάς, γάλα, καλαμπόκι, ψωμί, πατάτες, καρότα, ντομάτα, πορτοκάλι, ροδάκινο, μήλο







### 3.Μεσογειακή υγιεινή διατροφή

Είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής που εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Ελλάδας, της Ιταλίας, της Ισπανίας και των χωρών που βρέχονται από τη Μεσόγειο Θάλασσα.

Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο:

- Έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής χάρη στα ευεργετικά συστατικά του ελαιόλαδου που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά και τις πλούσιες φυτικές ίνες στα φρούτα και τα λαχανικά.
- Η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που κάνουν συμβάλλει στην ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου.
- Η μεσογειακή δίαιτα που τηρούν τούς προστατεύει από την εξέλιξη του σακχαρώδη διαβήτη, αλλά και από την εμφάνιση νέων περιπτώσεων με ελάττωση του κινδύνου κατά 83%.
- Τέλος έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Parkinson και Alzheimer.

Η μεσογειακή διατροφή βασίζεται κυρίως:

- στα φρέσκα λαχανικά,
- στο ελαιόλαδο, ως την κύρια πηγή λίπους,
- στα όσπρια,
- στους σπόρους, οι οποίοι έχουν πρωταρχικό ρόλο στη διατροφή αυτή,

- στα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το γιαούρτι και το γάλα, τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μέτριες ποσότητες,
- στο κόκκινο κρασί,
- στην ελάχιστη κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

#### 4.ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ



Η διατροφή αποτελεί θεμέλιο λίθο για την υγεία του ανθρώπου και παίζει ουσιαστικό ρόλο στην πρόληψη κι αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών.

##### ➤ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ

Η υψηλή αρτηριακή πίεση, η υπέρταση, απασχολεί εκατομμύρια ανθρώπους. Μπορεί να μην εμφανίσει συμπτώματα κι έτσι πρέπει να ελέγχεται συστηματικά. Σε βάθος χρόνου, μπορεί να προκαλέσει έμφραγμα ή εγκεφαλικό. Η φαρμακευτική αγωγή βοηθά στην καταπολέμηση της υπέρτασης, ωστόσο η σωστή διατροφή παίζει



ακόμη σημαντικότερο ρόλο.

### Ο «ΔΕΚΑΛΟΓΟΣ» ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ

1. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση ποσότητας αλατιού. Μην προσθέτεται επιπλέον αλάτι στο τραπέζι του φαγητού.
2. Αποφεύγεται την κατανάλωση επεξεργασμένων, τυποποιημένων και κονσερβοποιημένων προϊόντων (έτοιμες σούπες, καπνιστά και παστωμένα τρόφιμα) καθώς και τις διάφορες έτοιμες σάλτσες (σόγια σος, σος μουστάρδα, κέτσαπ) όπως επίσης τη μαγειρική σόδα και προϊόντα που περιέχουν νάτριο.
3. Προσθέστε στη μαγειρική σας μπαχαρικά, μυρωδικά, λεμόνι, ξίδι, για τη βελτίωση της γεύσης των τροφίμων.
4. Προσθέστε στην καθημερινή σας διατροφή, τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, γιατί συμβάλει στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης. Φρούτα όπως (μπανάνα, ξερά βερίκοκα, πορτοκάλι, κτλ.) και λαχανικά (ντοματοχυμός, μαγειρεμένο σπανάκι, καλαμπόκι ψητό, πατάτα ψητή, μελιτζάνες, κολοκυθάκια, κουνουπίδι, κρεμμύδι, ραδίκια κτλ.)
5. Η καθημερινή κατανάλωση 2-3 μερίδων γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά αποτελεί μια διαιτητική παρέμβαση για την καταπολέμηση της υπέρτασης.
6. Ακολουθήστε μια δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες όπως ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης, δημητριακά κτλ.
7. Περιορισμός στην κατανάλωση καφέ, ροφημάτων και αναψυκτικών που περιέχουν καφεΐνη (όπως ρόφημα σοκολάτας, τσάι). Μια μέτρια κατανάλωση καφέ 2 φλιτζάνια την ημέρα δεν φαίνεται να επηρεάζει την αρτηριακή πίεση υγιών ή υπερτασικών ατόμων. Άρα δεν υπάρχει λόγος πλήρους αποχής από την κατανάλωση πηγών καφεΐνης.

8. Προσοχή στην κατανάλωση αλκοόλ. Μικρές ποσότητες αλκοόλ (έως 2 ποτηράκια κρασί την ημέρα για τους άνδρες και 1 ποτηράκι για τις γυναίκες) μπορεί να έχουν ευεργετική επίδραση στην αρτηριακή πίεση. Μεγάλες ποσότητες αλκοόλ σχετίζονται με κίνδυνο εμφάνισης υπέρτασης, ενώ άτομα που ήδη έχουν υπέρταση τέτοιες ποσότητες αλκοόλ δεν επιτρέπουν στα μη υπερτασικά φάρμακα να δράσουν και επιπλέον αυξάνεται ο κίνδυνος εγκεφαλικού επεισοδίου.
9. Αποφύγετε τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε νάτριο ή αλάτι, σάκχαρα, κορεσμένα λιπαρά (κόκκινο κρέας, γλυκίσματα) και να προτιμώνται τρόφιμα υψηλής περιεκτικότητας σε κάλιο, μονοακόρεστα (π.χ. ελαιόλαδο, φυτικές μαργαρίνες) και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (π.χ. τρόφιμα εμπλουτισμένα με ω3 και ω6 λιπαρά οξέα όπως γαλακτοκομικά και διάφορες μαργαρίνες) και χαμηλής περιεκτικότητας σε χοληστερίνη.
10. Καταναλώστε 8-10 ποτήρια νερό ημερησίως για καλή ενυδάτωση του οργανισμού και καλή λειτουργία των νεφρών
  - Στην περίπτωση υπέρβαρων ή παχύσαρκων ατόμων είναι πολύ σημαντική η μείωση του βάρους τουλάχιστον κατά 5% μέσω ενός προγράμματος ισορροπημένης διατροφής και ήπιας άσκησης.

#### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

- Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για το χτίσιμο γερών οστών - ιδιαίτερα κατά την παιδική και την εφηβική ηλικία, όταν ο σκελετός αναπτύσσεται. Όμως το ασβέστιο των τροφών μπορεί να μην απορροφάται επαρκώς από τον οργανισμό σας, εάν συνηθίζετε π.χ. να τρώτε σχεδόν καθημερινά κόκκινο κρέας ή εάν πίνετε πολλά φλιτζάνια καφέ και καπνίζετε.
- Δεν υπάρχει θεραπεία που να αντικαταστήσει την απώλεια οστικής μάζας που έχει ήδη συμβεί. Η καλύτερη λύση είναι η πρόληψη. Ο δυνατός προάγγελος της οστεοπόρωσης είναι η σκελετική μάζα στην ηλικία των 16 ετών.

#### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Μια διατροφή πρέπει να περιέχει μικρές ποσότητες ζωικής πρωτεΐνης (όπως το κρέας) και μεγαλύτερες ποσότητες πρωτεΐνης φυτικής προέλευσης (όσπρια) για να τείνει να διατηρεί το γλυκαντικό δείκτη σε χαμηλά επίπεδα, μειώνοντας την πιθανότητα εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη. Κοινώς, να υπακούει στους κανόνες της μεσογειακής διατροφής που συνιστάται να ακολουθούμε όλοι.

**Ο μεγάλος σύμμαχος κατά του διαβήτη:**

- 1. Τα δημητριακά ολικής αλέσεως**
- 2. Τα όσπρια**
- 3. Τα ροφήματα, όπως το τσάι και ο καφές**

**Ποιές τροφές πρέπει να αποφεύγουμε:**

1. τους ραφιναρισμένους υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη, το λευκό αλεύρι, τα σακχαρούχα ποτά
2. το κόκκινο κρέας
3. το επεξεργασμένο κρέας, αλλαντικά,
4. τα λιπαρά οξέα, τα οποία περιέχονται σε πολλές επεξεργασμένες τροφές

#### ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Οι καρκινογόνοι διατροφικοί παράγοντες είναι πολύ λίγοι, παρόλα αυτά έρευνες αποδεικνύουν ότι η διατροφή συνδέεται με την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου σε σημαντικό βαθμό. Από πολλούς θεωρείται ότι οι διατροφικές συνήθειες μπορεί να σχετίζονται με το 30% των καρκίνων στις αναπτυγμένες χώρες και πιθανώς με το 20% των καρκίνων στις αναπτυσσόμενες χώρες.

### **5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΦΗΒΩΝ**

Τα εφηβικά χρόνια μπορεί να αποτελέσουν την πιο δύσκολη περίοδο της ζωής ενός ατόμου. Οι έφηβοι υιοθετούν παράξενες διατροφικές συνήθειες και συχνά καταναλώνουν τηγανητά, γρήγορα και ανθυγιεινά φαγητά. Όμως η αντίθετη όψη είναι ότι η κοινωνική πίεση μπορεί να τους οδηγήσει στην ανθυγιεινή αυτή διατροφή αδιαφορώντας για τις διατροφικές τους ανάγκες. Αυτές οι δίαιτες είναι συνήθως χαμηλές σε πρωτεΐνες, μεταλλικά

στοιχεία και βιταμίνες σαν αποτέλεσμα μια αρνητική επίδραση τόσο στην ψυχική (συμπεριφορά και διάθεση) αλλά και στην σωματική υγεία. Στις ηλικίες 13 έως 18, τα αγόρια μπορεί να έχουν αύξηση βάρους πάνω από 9kg και ανάπτυξη πάνω από 12cm ανά χρόνο. Έτσι χρειάζονται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες για την ανάπτυξη των μυών. Τα πολύ ενεργητικά αγόρια μπορεί να καταναλώνουν μέχρι και πάνω από 4.000 θερμίδες ανά ημέρα. Αυτή είναι μία γενική εκτίμηση όπου συχνά όμως τα αγόρια αποφεύγουν την κατανάλωση λαχανικών, φρούτων και ολικής άλεσης υδατανθράκων.

Η εφηβεία στα κορίτσια αρχίζει πιο νωρίς από ότι στα αγόρια, συνήθως ξεκινάει από την ηλικία των 11 ετών μέχρι και τα 16. Σχετικά με την αύξηση του σωματικού βάρους στα κορίτσια μπορεί να είναι και πάνω από 8 κιλά κάθε χρόνο με ανάπτυξη 10cm ανά έτος. Τα κορίτσια επίσης σε αυτές τις ηλικίες παρουσιάζονται πιο συνειδητά για το σωματικό τους βάρος, συνήθως καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες και έτσι παρουσιάζονται λιγότερο επιρρεπείς σε διατροφικές ελλείψεις. Κατά τη διάρκεια της περιόδου τα κορίτσια έχουν ανάγκη από επιπλέον ποσότητα σιδήρου, ασβεστίου και ψευδαργύρου στη διατροφή τους. Ανωμαλίες στην περίοδο και πόνος μπορεί να οφείλονται σε διατροφικές ελλείψεις, αν και τα αντισυλληπτικά χάπια πολλές φορές δίνονται για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων πάλι χρειάζεται η κατανάλωση ορισμένων θρεπτικών ουσιών.

Μια ημερήσια δίαιτα από ψωμί και τυρί, γλυκά και έτυμα φαγητά μαζί με αναψυκτικό, θα είναι σίγουρα ελλιπείς σε μεταλλικά στοιχεία, πολλές βιταμίνες, σε πρωτεΐνες και πλούσιες σε υψηλές ποσότητες αλατιού, λιπαρών, χημικές ουσίες, συντηρητικά και ζάχαρη, είναι ανεπαρκή σε φυτικές ίνες παρόλο που ίσως να έχουν αρκετή ποσότητα πρωτεϊνών.

## **6.ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ**



Διατροφολογικά ο μεταβολισμός αυξάνεται :

1. Κατανάλωση πρωινού
2. Μικρά και συχνά γεύματα
3. Κατανάλωση πρωτεϊνών
4. Κατανάλωση καυτερών φαγητών
5. Κατανάλωση ασβεστίου
6. Κατανάλωση βιταμινών του συμπλέγματος Β
7. Σωστή ενυδάτωση
- 8.



Πράσινο τσάι

Ο μεταβολισμός επηρεάζεται επίσης :

1. Από τη γυμναστική ( αυξάνεται )
2. Το στρες
3. Η έλλειψη ύπνου
4. Ορμονικές ανισορροπίες ( πχ προβλήματα με το θυρεοειδή)

### 7.ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

- 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, ψάρι, ζυμαρικά ή ρύζι, κρέας
- Αποφεύγετε την συχνή κατανάλωση κόκκινου κρέατος
- Προτιμήστε άπαχα κρέατα
- Αποφεύγετε τα τηγανητά και προτιμήστε τα βραστά ή της σχάρας
- Να συνοδεύετε πάντα το κυρίως γεύμα με σαλάτα

### 8.ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Εικόνα



#### Πρωινό γεύμα

Το πρωινό είναι σίγουρα ένα πολύ σημαντικό γεύμα της ημέρας και μάλιστα στη χρονική εκείνη στιγμή της ημέρας που οι αποθήκες ενέργειας του σώματος απαιτούν την επαναφόρτισή τους μετά από τις ώρες του βραδινού ύπνου και το σώμα απαιτεί πρόσληψη «καυσίμου» για να ξεκινήσει τις δραστηριότητες του.



Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν το γεγονός πως το πρωινό είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, και ιδίως για τα παιδιά και τους εφήβους, που βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης. Από μεγάλες μελέτες διαπιστώθηκε ότι όσοι δεν παίρνουν πρωινό έχουν συνήθως χαμηλότερη πρόσληψη ημερήσιας ενέργειας, βιταμινών (π.χ. Α, C, E, D, Β6 κτλ.) και μετάλλων (π.χ. ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου, σιδήρου), απ' όσους έτρωγαν πρωινό.

Το πρωινό θα πρέπει να βασίζεται σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (τουλάχιστον 25 γραμμάρια συνολικά), όπως είναι το γάλα, τα δημητριακά, το ψωμί ολικής αλέσεως, το γιαούρτι και τα φρούτα για συνεχή παροχή ενέργειας στον οργανισμό. Με την κατανάλωση ενός πλήρους πρωινού βελτιώνεται η μάθηση, η συγκέντρωση, η δημιουργικότητα, ευνοείται η εγκεφαλική λειτουργία, ενισχύεται η μνήμη και χάρη στις ίνες των παραπάνω τροφίμων διευκολύνεται η λειτουργία του εντέρου. Μάλιστα τα παιδιά που καταναλώνουν πρωινό αποδίδουν καλύτερα στις εργασίες του σχολείου τους και επιπλέον έχουν καλύτερη επίδοση σε αθλητικές και άλλες σωματικές δραστηριότητες. Οι ενήλικες και περισσότερο τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό δεν μπορούν να ανταποκριθούν ικανοποιητικά στις υποχρεώσεις τους και έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία, αφού τρώνε μεγαλύτερες ποσότητες στο μεσημεριανό γεύμα ή τσιμπολογούν snacks συνήθως ανθυγιεινά και πολύ πλούσια σε λιπαρά και θερμίδες.

Το πρωινό όταν το αποφεύγουμε αναγκάζουμε τον οργανισμό μας να υπολειτουργεί για πολλές ώρες και με αυτό τον τρόπο τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μας αυξομειώνονται απότομα και ωθούμε τον οργανισμό μας να υπερκαταναλώσει τροφή κατά το μεσημεριανό γεύμα.

Ένα υγιεινό πρωινό πρέπει να περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων, ώστε να εξασφαλίζει ποικιλία απαραίτητων θρεπτικών συστατικών και φυτικές ίνες και να περιέχει τόση ενέργεια σε θερμίδες και τέτοια σύσταση που να ανταποκρίνεται στο βάρος, το είδος και την ένταση της δραστηριότητας αλλά και τις ανάγκες της ηλικίας του κάθε ανθρώπου.

## Μεσημεριανό γεύμα

Εικόνα



Το μεσημεριανό γεύμα θα πρέπει να είναι πλήρες, αλλά η θερμιδική του αξία θα εξαρτηθεί άμεσα από τις υπόλοιπες δραστηριότητες της ημέρας.

Το μεσημεριανό πρέπει να αποτελείται από μια μερίδα φαγητό, βασισμένη στο ελληνικό παραδοσιακό πρότυπο διατροφής (1 φορά την εβδομάδα κρέας, 2-3 φορές ψάρι, 1 φορά κοτόπουλο, 1 φορά όσπρια, 1 φορά λαδερό, 1 φορά ζυμαρικά), ώστε να υπάρχει μία ισορροπία.

Καλό είναι να προτιμούμε το σπιτικό μαγειρευτό φαγητό και να αποφεύγουμε το πρόχειρο φαγητό (π.χ. πίτσες, κ.α.) ή ακόμα και τα πικάντικα φαγητά, ώστε να αποφευχθούν πιθανές στομαχικές διαταραχές και η αύξηση του σωματικού βάρους λόγω αρκετών κορεσμένων λιπαρών σε αυτού του είδους τα γεύματα.

Ένα πολύ συχνό πρόβλημα στο σημερινό τρόπο διατροφής είναι ότι παραλείπουμε γεύματα και τρώμε μία φορά την ημέρα. Αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται καθώς ένα μεγάλο γεύμα μας φορτώνει με θερμίδες που δεν μπορεί ο οργανισμός να κάψει αμέσως. Έτσι τις αποθηκεύει ως λίπος .

Πλήθος ερευνών αποδεικνύει ότι το ενισχυμένο μεσημεριανό γεύμα επηρεάζει αρνητικά τις γνωστικές λειτουργίες του εγκεφάλου. Σε αντίθεση με το πρωινό, που θα λέγαμε πως αφυπνίζει τον εγκέφαλο, το μεσημεριανό γεύμα που χαρακτηρίζεται από αυξημένη πρόσληψη ενέργειας προκαλεί υπνηλία, δυσκολία συγκέντρωσης και αντίδρασης στα

διάφορα ερεθίσματα που δέχεται ο οργανισμός. Ο βαθμός με τον οποίο το γεύμα αυτό μπορεί να ρυθμίσει τις γνωσιακές ικανότητες και τη διάθεση, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

1. Το μέγεθος του γεύματος.
2. Το χρονικό διάστημα που διαρκεί από την λήψη του προηγούμενου γεύματος.
3. Τη σχέση του μεσημεριανού γεύματος και των διατροφικών συνηθειών του ατόμου.
4. Την προσωπικότητα του ατόμου.
5. Τον συνδυασμό των μακροθρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρά). Όλα αυτά βέβαια μπορούν να αποφευχθούν με τη σωστή διατροφή και όπως αναφέρθηκε παραπάνω, τα τρόφιμα υψηλής βιολογικής αξίας μπορούν να ενεργοποιούν τον εγκέφαλο.

Όταν δεν προσλαμβάνεται κανονικό μεσημεριανό γεύμα ή σχεδόν καθόλου, τότε δημιουργούνται προβλήματα στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος: χαμηλότερος δείκτης ευφυΐας, προβλήματα στη συγκέντρωση και τη συμπεριφορά, χαμηλότερη ικανότητα εκμάθησης και πνευματικής επίδοσης.

Το μεσημεριανό γεύμα δεν πρέπει να πραγματοποιείται μέσα σε κλίμα ανησυχίας και βιασύνης. Δεν θα πρέπει να γίνεται μπροστά στη τηλεόραση και αν είναι εφικτό θα πρέπει όλη η οικογένεια να κάθεται μαζί στο τραπέζι, δίνοντας το καλό διατροφικό παράδειγμα το ένα μέλος στο άλλο και τρώγοντας φαγητά που μπορεί να μην είναι της αρεσκείας όλων, είναι όμως υγιεινά. Καλό είναι να υπάρχει και μια σταθερή ώρα μεσημεριανού γεύματος. Η τελετουργία του μεσημεριανού γεύματος γύρω από το οικογενειακό τραπέζι έχει καταργηθεί λόγω των αταίριαστων ωραρίων της οικογένειας.

Συνοψίζοντας, το μεσημεριανό γεύμα θα πρέπει να διέπεται από ποικιλία καθημερινά, να είναι σπιτικό σύμφωνα με το ελληνικό

παραδοσιακό πρότυπο διατροφής και να διαθέτει άφθονη σαλάτα από διάφορα λαχανικά.

### Βραδινό γεύμα

Εικόνα



Ένα ισορροπημένο βραδινό είναι χρήσιμο, γιατί παρέχει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που θα τον βοηθήσουν στη διασφάλιση ποιοτικού ύπνου, θα εξασφαλίσουν την ομαλή αύξηση της γλυκόζης, ώστε να αποφευχθεί τυχόν υπογλυκαιμία που θα διαταράξει τον ύπνο, αλλά και θα προκαλέσει περισσότερη πείνα και αναζήτηση τροφών που περιέχουν λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες είτε κατά τη διάρκεια της νύχτας είτε το επόμενο πρωί.

Τροφές που μπορεί να επηρεάσουν τον ύπνο μας είναι η καφεΐνη (καφές, σοκολάτα αναψυκτικά). Επίσης, το αλκοόλ και τα μπαχαρικά επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα του ύπνου, αφού προκαλούν κάψιμο (καούρες) στο στομάχι. Τέλος η υπερκατανάλωση υγρών επίσης είναι ένας παράγοντας που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου μας.

Ένα ισορροπημένο βραδινό καλό είναι να αποτελείται από τρόφιμα που περιέχουν **άμυλο ολικής αλέσεως, πρωτεΐνη και φρέσκα λαχανικά ή φρούτα**. Να σημειωθεί ότι ένα ισορροπημένο πρωινό και μεσημεριανό, σε συνδυασμό με τα ενδιάμεσα γεύματα, θα συγκρατήσουν την πείνα όταν φθάνει η ώρα του βραδινού. Σωστές επιλογές είναι τα υγιεινά τρόφιμα, αποφεύγοντας τα τρόφιμα πλούσια σε λιπαρά και απλούς υδατάνθρακες, όπως πίτσες, γαριδάκια, κρέπες, κρέατα με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος, αναψυκτικά, αλκοολούχα ποτά. Να αποφεύγεται η κατανάλωση

του βραδινού μπροστά στην τηλεόραση ή στον υπολογιστή, γιατί από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι η παραπάνω κατάσταση οδηγεί στην κατανάλωση μεγαλύτερης ποσότητας φαγητού. Η τροφή να μασιέται αργά, για την επίτευξη καλύτερης πέψης και να λαμβάνεται 3-4 ώρες νωρίτερα του ύπνου. Τέλος καλό είναι η σαλάτα να αποτελεί το μεγαλύτερο μέρος του βραδινού γιατί οι φυτικές ίνες που περιέχει συμβάλλουν στον γρήγορο κορεσμό.

### Ενδιάμεσα γεύματα

Εικόνα



Ενδιάμεσα γεύματα είναι το δεκατιανό (μεταξύ πρωινού και μεσημεριανού) και το απογευματινό (μεταξύ μεσημεριανού και βραδινού).

Εάν περιοριστούμε μόνο στα βασικά γεύματα ο μεταβολισμός μας πέφτει και καίμε λιγότερες θερμίδες μέχρι να φάμε κάτι, αυτό γίνεται γιατί ο οργανισμός μας προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια όταν έχει περάσει αρκετή ώρα από τη τελευταία στιγμή που φάγαμε μέχρι να καταναλώσουμε κάτι και επίσης όσο καθυστερούμε να φάμε τόσο αυξάνεται η πείνα μας και η όρεξη να φάμε ακόμα μεγαλύτερη ποσότητα.

Γι' αυτό είναι σημαντικό να καταναλώνουμε ενδιάμεσα γεύματα ώστε να κρατάμε τον μεταβολισμό ενεργό σε υψηλά επίπεδα, φυσικά αυτό γίνεται με τη κατανάλωση των σωστών υγιεινών γευμάτων που θα εφοδιάσουν τον οργανισμό με βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για τη εύρυθμη λειτουργία του.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ενδιάμεσα γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας, βοηθάνε στην διατήρηση και την απώλεια του βάρους αλλά και

στην μείωση του σωματικού λίπους. Αυτό συμβαίνει διότι η κατανάλωση υγιεινών σνακ με χαμηλά λιπαρά μειώνουν την ημερήσια παροχή θερμίδων καθώς ελαττώνουν την πείνα.

Επιπλέον, ο οργανισμός προσλαμβάνει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας υδατάνθρακες, οι οποίοι είναι αναγκαίοι για τη παραγωγή της γλυκόζης που αποτελεί την τροφή των εγκεφαλικών κυττάρων. Με αυτό τον τρόπο κρατάμε σε εγρήγορση τη σκέψη μας και την απόδοση μας μειώνοντας το αίσθημα της κόπωσης και της υπνηλίας και τα επίπεδα της γλυκόζης σε σταθερά επίπεδα.

Με την κατανάλωση των υγιεινών ενδιάμεσων γευμάτων προστατεύουμε την καρδιά. Επιλέγοντας υγιεινά σνακ, η πρόσληψη της χοληστερόλης παραμένει σε χαμηλά επίπεδα. Παράλληλα με την μείωση της πείνας δεν καταναλώνουμε μεγάλα γεύματα και έτσι η αρτηριακή ροή του αίματος παραμένει σταθερή, αφού κατά τη διάρκεια της πέψης, αυξάνονται οι ανάγκες του στομάχου σε αίμα, αφενός για να μπορέσει να ολοκληρώσει τη διαδικασία της πέψης και αφετέρου για να μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά για να παράγει ενέργεια, για την δόμηση και την θρέψη των κυττάρων.



Μερικές υγιεινές επιλογές σνακ, πλούσιων σε θρεπτικά συστατικά και χαμηλών σε θερμίδες είναι οι εξής:

1. Κουλούρι με ένα φρούτο
2. Τοστ με τυρί και γαλοπούλα χαμηλών λιπαρών

3. Φρέσκα φρούτα ή φυσικό χυμό φρούτων
4. Κράκερ ολικής αλέσεως με τυρί κρέμα χαμηλών λιπαρών
5. Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά και μέλι
6. Αποξηραμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη
7. Ωμή και ανάλατοι ξηροί καρποί
8. Μπάρες δημητριακών
9. Μπισκότα με δημητριακά( βρώμη ή ολικής) και φρούτο εποχής

## ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΟΥ

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	Ένα φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα.	Μισό φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και ένα μήλο.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα τόστ με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.	Μια μπάρα δημητριακών 100-150 θερμίδες.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Δύο και ½ φλιτζάνια μακαρόνια με 3 φλιτζάνι κιμά, μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και δύο φλιτζάνια λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά γλυκού λάδι.	Ένα και ½ φλιτζάνι μακαρόνια με 3 κουταλιές της σούπας κιμά και μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και ένα φλιτζάνι λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα	Ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά και ένα αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ κοτόπουλο ψητό με 2/3 του φλιτζανιού ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	120γρ κοτόπουλο ψητό με ½ φλιτζάνι ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.





## 9.ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

### Ορισμός

Με τον όρο βιολογικά προϊόντα εννοούνται τα προϊόντα που καλλιεργούνται ή παράγονται και διανέμονται χωρίς τη χρήση συνθετικών ζιζανιοκτόνων και παρασιτοκτόνων, τεχνητής ακτινοβολίας ή ορμονών και έχουν πιστοποιηθεί ως τέτοια από τους αρμόδιους Οργανισμούς Πιστοποίησης. Οι βιολογικοί καλλιεργητές χρησιμοποιούν ζωικά λιπάσματα (κοπριά), υπολείμματα συγκομιδών και αγρανάπαυση για τον εμπλουτισμό του χώματος με θρεπτικές ουσίες. Επίσης χρησιμοποιούνται οργανικές ουσίες ως φυτοφάρμακα οι οποίες είναι βιοδιασπώμενες και δεν μένουν στο τελικό προϊόν. Τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν λιγότερο νερό σε σχέση με τα συμβατικά, και περισσότερες θρεπτικές ουσίες όπως περισσότερες βιταμίνες και αντιοξειδωτικά.

Τα βιολογικά προϊόντα είναι απαλλαγμένα από κατάλοιπα χημικών λιπασμάτων και φυτό-φαρμάκων. Η σήμανση των βιολογικών προϊόντων ρυθμίζεται από τον Κανονισμό (ΕΟΚ) 2092/91 της Ευρωπαϊκής Ένωσης, σύμφωνα με τον οποίο τα οργανικά προϊόντα και μόνο αυτά επιτρέπεται να φέρουν την ένδειξη «Βιολογικό» και μάλιστα ως μέρος της ειδικής ορολογίας: η συσκευασία πρέπει να γράφει «Προϊόν Βιολογικής Γεωργίας», ή «Προϊόν Βιολογικής Γεωργίας σε Μεταβατικό Στάδιο» αν η παραγωγή έχει γίνει τα δύο πρώτα χρόνια βιολογικής καλλιέργειας του κτήματος. Οποιαδήποτε άλλη σχετική ένδειξη δεν είναι έγκυρη. Πρέπει επίσης να υπάρχει στη συσκευασία ο κωδικός του οργανισμού πιστοποίησης, καθώς και το σήμα του. Επίσης, πρέπει να αναφέρεται το όνομα του παραγωγού και η επωνυμία του προϊόντος. Όταν στα τυποποιημένα προϊόντα περιέχονται περισσότερα από ένα συστατικά, πρέπει τα μη βιολογικά συστατικά να αναγράφονται στη συσκευασία με τρόπο που να διακρίνονται από τα υπόλοιπα και να μην υπερβαίνουν ένα συγκεκριμένο ποσοστό στη σύνθεσή τους.

### Προϊόντα:

- 1.Λαχανικά, όσπρια, δημητριακά και φρούτα**
- 2.Γαλακτοκομικά & αυγά**
- 3.Βιολογικά ψάρια**



#### **4.Βιολογικό κρέας**

Εκτός από τα προϊόντα διατροφής υπάρχουν προϊόντα για άλλες χρήσεις όπως **βότανα, αρωματικά, καλλυντικά, διάφορα παρά φαρμακευτικά, προϊόντα μπάνιου και απορρυπαντικά.**

#### **Παραγωγή – Ζήτηση**

Το ενδιαφέρον του καταναλωτικού κοινού τα τελευταία χρόνια έχει αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό για τα βιολογικά προϊόντα κυρίως επειδή υπάρχει ανησυχία λόγω των επιπτώσεων των διάφορων χημικών που χρησιμοποιούνται και απορροφώνται από τα προϊόντα τα οποία στη συνέχεια καταναλώνονται και εισέρχονται στον ανθρώπινο οργανισμό. Πολλές έρευνες έχουν συσχετίσει άμεσα διάφορα χημικά με την εμφάνιση ασθενειών ή την αύξηση των πιθανοτήτων εμφάνισης στους καταναλωτές. Επίσης υπάρχει ευαισθητοποίηση σχετικά με την υποβάθμιση του περιβάλλοντος και ειδικότερα του υπεδάφους από την αλόγιστη χρήση λιπασμάτων και αγροχημικών. Πρέπει βέβαια να σημειωθεί ότι η τιμή των βιολογικών προϊόντων είναι κατά 40-50% μεγαλύτερη από αυτή των συμβατικών αφενός γιατί η διαδικασία παραγωγής είναι ακριβότερη και απαιτεί περισσότερη εργασία και αφετέρου γιατί η παραγωγή είναι μικρότερη λόγω της μη χρήσης των αγροχημικών. Παράλληλα ο μικρός όγκος της παραγωγής σχετίζεται ειδικά στη χώρα μας με το γεγονός ότι δραστηριοποιούνται στον κλάδο μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις με αποτέλεσμα να επιβαρύνονται αρνητικά οι τιμές.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ**

### **1.Εφηβεία-Στάδια εφηβείας.**

*Η περίοδος της εφηβείας μπορεί να χωριστεί σε τρία επιμέρους στάδια.*

Το πρώτο στάδιο, που διαρκεί από τα έντεκα μέχρι τα δεκατέσσερα χρόνια, ονομάζεται περίοδος της ήβης. Το παιδί, σε αυτό το διάστημα βιώνει σημαντικές βιολογικές και συναισθηματικές αλλαγές. Σε αυτή την ηλικία, ο έφηβος αισθάνεται ανασφάλεια, φόβο, ντροπή και αμηχανία ενώ παράλληλα καλείται να αντιμετωπίσει και τα πρώτα ερωτικά σκιρτήματα.

Ταυτόχρονα αρχίζουν να ξεκαθαρίζουν και να γίνονται εμφανή τα βασικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του εφήβου, οι ιδιαίτερες κλίσεις και τα ταλέντα του.

Οι γονείς βρίσκονται σε σύγχυση λόγω των αλλαγών που παρατηρούν στο παιδί και πολλές φορές η συμπεριφορά του τους προκαλεί ανησυχία. Ο έφηβος στην αρχή αυτής της δύσκολης περιόδου, είναι πιθανόν να εμφανίσει επιθετικότητα και να έχει αλλοπρόσαλλες, αινιγματικές και παράξενες αντιδράσεις, προβληματίζοντας τους γονείς.

Σε αυτό το στάδιο ισχυροποιούνται οι παρέες με άτομα του ίδιου φύλου, που το παιδί εξιδανικεύει και θεωρεί ιδιαίτέρως σημαντικές. Τα αγόρια στην προσπάθεια να ικανοποιήσουν τη σεξουαλική τους περιέργεια, ανακαλύπτουν τον αυνανισμό ενώ στα κορίτσια κάνει την εμφάνιση της η έμμηνος ρύση.

Το δεύτερο στάδιο (ή αλλιώς κυρίαρχη εφηβεία) καλύπτει το διάστημα από τα δεκατέσσερα μέχρι τα δεκαεπτά και κατά την περίοδο αυτή οι εντάσεις στο σπίτι κορυφώνονται. Κυριαρχεί ένα έντονο κλίμα εναντιοδρομίας με τους γονείς και ο έφηβος εκφράζει την ανάγκη του για αυτονομία. Παράλληλα, παρατηρείται μια τάση να απέχει από τις οικογενειακές εκδηλώσεις, δηλώνοντας την παντελή έλλειψη ενδιαφέροντος για τέτοιου είδους κοινωνικές εκδηλώσεις.

Ο έφηβος ζει και εκφράζεται μέσα από τις παρέες του ενώ φίλοι ή ένα νέο πρόσωπο όπως ένας καθηγητής ενδέχεται να αποτελέσει πρότυπο ή να γίνει αντικείμενο θαυμασμού.

Ο έφηβος αυτής της ηλικίας ερωτεύεται παράφορα, όμως αυτό το πάθος έχει συνήθως μικρή διάρκεια. Είναι η περίοδος της απομόνωσης, που το παιδί κλείνεται στο δωμάτιο του γράφοντας, ακούγοντας μουσική ή επικοινωνώντας με τους φίλους του, που νιώθει πως είναι οι μόνοι που θα τον καταλάβουν. Αυτή η περίοδος μπορεί να είναι και δημιουργική καθώς αναζητά απαντήσεις σε ζητήματα υπαρξιακά και φιλοσοφικά.

Το τρίτο και τελευταίο στάδιο, που διαρκεί από τα δεκαεπτά μέχρι τα δεκαεννέα, σηματοδοτεί την εφηβική ολοκλήρωση κατά την οποία ο έφηβος σταθεροποιεί και ξεκαθαρίζει την προσωπική του ταυτότητα. Είναι εκείνο το διάστημα κατά το οποίο ο έφηβος ανοίγει το δρόμο για την ενηλικίωση του και ξεκινά δυναμικά την αναζήτηση ερωτικού συντρόφου. Έχοντας πια μια ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού του, οι εντάσεις στο οικογενειακό περιβάλλον περιορίζονται αισθητά και επέρχεται η συμφιλίωση με τους γονείς. Στο κατώφλι της ενήλικης ζωής του, οι απαιτήσεις της καθημερινότητας οδηγούν σταδιακά τον έφηβο σε μια πιο ρεαλιστική αντιμετώπιση της πραγματικότητας.

## **2. Διατροφή κατά την εφηβεία.**

Κατά την εφηβεία ο ρυθμός ανάπτυξης του οργανισμού είναι πολύ αυξημένος και καλείται να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες του μυϊκού ιστού, των οστών, του όγκου του αίματος και της εμμήνου ρήσεως. Ο ρυθμός ανάπτυξης στους εφήβους διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω των διαφορετικών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών προσεγγίζουν τις 2600 θερμίδες την ημέρα, ενώ των αγοριών τις 3600 θερμίδες. Οι διαφοροποιήσεις στη σύσταση του σώματος και ιδιαίτερα στην αύξηση του μυϊκού ιστού, συμβάλλουν και αυτές στις ιδιαίτερες ενεργειακές

απαιτήσεις ανάμεσα στα δύο φύλλα. Οι ανάγκες σε πρωτεΐνη κατά την εφηβεία κυμαίνονται από 0,8-1 gr/kgf σωματικού βάρους την ημέρα. Ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και άρα τροφές όπως το κρέας, το ψάρι, το κοτόπουλο, τα γαλακτοκομικά και το αυγό.

Τα λιπαρά πρέπει να καλύπτουν το 30% των ημερήσιων προσλαμβανομένων θερμίδων, με το κορεσμένο λίπος (λίπος κρέατος-λίπος γαλακτοκομικών) να καλύπτει λιγότερο από το 10% της ενέργειας αυτής. Προσοχή! Το λίπος της τροφής είναι απαραίτητο, αλλά σε ισορροπημένες ποσότητες. Μια διατροφή που προσδίδει ποσοστό λίπους μικρότερο του 30% των ημερήσιων θερμίδων, μπορεί να οδηγήσει σε ανεπαρκή πρόσληψη βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων και άρα σε προβλήματα ανάπτυξης. Από την άλλη πλευρά διαιτολογία πλούσια σε λίπος μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα παχυσαρκίας. Κατά την εφηβεία και λόγω των αυξημένων ενεργειακών απαιτήσεων οι ανάγκες σε B1, σε B2 και σε Νιασίνη είναι ιδιαίτερα αυξημένες. Τροφές πλούσιες σε B1 είναι η μαγιά μπίρας, το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά προγεύματος, τα όσπρια, οι ηλιόσποροι. Τροφές πλούσιες σε B2 είναι το κόκκινο κρέας, τα δημητριακά προγεύματος, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, το συκώτι, τα γαλακτοκομικά, τα μανιτάρια.

Τροφές πλούσιες σε Νιασίνη είναι η μαγιά μπίρας, τα μανιτάρια, ο τόνος, τα όσπρια, οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά. Η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης D είναι πολύ σημαντική για καλή σκελετική υγεία. Καλές πηγές βιταμίνης D είναι οι σαρδέλες, ο σολομός, ο τόνος, τα γαλακτοκομικά, το συκώτι και τα αυγά. Για τις υπόλοιπες βιταμίνες οι απαιτήσεις είναι παρόμοιες όπως στους ενήλικες.

Μεγάλη έμφαση κατά την εφηβεία πρέπει να δίνεται στις τροφές που είναι πλούσιες σε ασβέστιο. Ο έφηβος πρέπει να καταναλώνει τουλάχιστον τρεις μερίδες γαλακτοκομικών ημερησίως. Μια μερίδα γαλακτοκομικών είναι:

*1 κεσές γιαούρτι*

*ή 1 με 1 ½ φέτα σκληρού κίτρινου τυριού*

*ή 1 μεγάλο ποτήρι γάλα.*

Η μειωμένη πρόσληψη ασβεστίου κατά την εφηβεία και η καθιστική ζωή, αυξάνουν το ενδεχόμενο εμφάνισης οστεοπόρωσης στην τρίτη ηλικία.

Μεγάλη έμφαση, κατά την περίοδο της εφηβείας, πρέπει να δίνετε στη διατροφική επάρκεια σιδήρου, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Έφηβες με μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, με αυξημένες απώλειες αίματος κατά την έμμηνο ρήση ή κοπέλες που ακολουθούν ακραίες δίαιτες αδυνατίσματος μπορεί εύκολα να οδηγηθούν στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι και το κόκκινο κρέας και όχι ως είθισται να λέγεται οι φακές και το σπανάκι, αφού γνωρίζουμε πως ο σίδηρος από τις φυτικές πηγές δεν παρουσιάζει καλή απορρόφηση. Κατά την περίοδο της εφηβείας η άσκηση έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις για τον οργανισμό, οι οποίες ξεκινούν από την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, μέχρι τη σωστή κοινωνικοποίηση των εφήβων. Παράλληλα η συμμετοχή σε σπορ αποτελεί αντίδοτο στον καθιστικό τρόπο ζωής που είναι συνυφασμένος με την πολύωρη τηλεθέαση και τα συχνά τσιμπολογήματα.

Είναι κοινή πεποίθηση των επιστημόνων της διατροφής ότι κατά την εφηβεία η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι, όπως πατατάκια, γαριδάκια, σοκολάτες, αναψυκτικά και τρόφιμα fast food είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Ο έφηβος πρέπει να παροτρύνεται για την κατανάλωση σπιτικού φαγητού που εκ των πραγμάτων είναι πιο πλούσιο σε ασβέστιο, σίδηρο και φυτικές ίνες και φτωχότερο σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι, σε σχέση με το τι θα μπορούσε να καταναλώσει εκτός σπιτιού. Πολύ ουσιαστική είναι και η τακτική κατανάλωση πρωινού, που σχετίζεται με καλό σωματικό βάρος και με περισσότερη ενέργεια κατά τη διάρκεια της ημέρας. Το πρωινό πρέπει να καλύπτει το 25% των ημερήσιων ενεργειακών αναγκών του οργανισμού μας. Αυτή ακριβώς η ενέργεια πρέπει να προέρχεται από μια ισορροπημένη σύνθεση του πρωινού : υδατάνθρακες από φρούτα και προϊόντα δημητριακών (π.χ. ψωμί ολικής

αλέσεως, φρυγανιές σικάλεως, κ.λ.π.), πρωτεΐνες από γαλακτοκομικά αλλά και φυτικά λιπαρά, που χαρίζουν απαραίτητα λιπαρά οξέα και λιποδιαλυτές βιταμίνες. Η προσθήκη μάλιστα πολυακόρεστων λιπαρών μέσα από μαργαρίνες τύπου soft, κρίνεται ευεργετική ιδιαίτερα για τα παιδιά, των οποίων οι ενεργειακές και θρεπτικές απαιτήσεις είναι αυξημένες. Ένα μεγάλο ποσοστό των εφήβων αντιμετωπίζουν προβλήματα με την ακμή. Αν και δεν πρόκειται για ουσιαστικό πρόβλημα υγείας συχνά η ακμή επηρεάζει την ψυχολογία του εφήβου. Τρόφιμα όπως η σοκολάτα, τα γλυκά και οι ξηροί καρποί έχουν κατηγορηθεί κατά καιρούς για την εμφάνιση ακμής. Μελέτες υποδεικνύουν ότι οι συγκεκριμένες τροφές δεν ευθύνονται για την εμφάνιση της ακμής, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι βελτιώνουν και την υγεία του δέρματος. Ο έφηβος πρέπει να ενθαρρύνεται να καταναλώνει τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά προμηθεύοντας έτσι τον οργανισμό του με πολύτιμα αντιοξειδωτικά στοιχεία, όπως η βιταμίνη C, το σελήνιο, τα καροτενοειδή, οι πολυφαινόλες, συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του δέρματος, αλλά και γενικότερα του οργανισμού. Η κατάχρηση αλκοόλ από τους εφήβους αποτελεί μείζων κοινωνικό πρόβλημα. Ο έφηβος μέσα στην επιθυμία του να εκφραστεί και να δηλώσει την αυτονομία του συχνά υπερκαταναλώνει αλκοόλ, βλάπτοντας την οργανική και ψυχική του υγεία. Οι γονείς καλούνται να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή, στον τρόπο με το οποίο η σύγχρονη βιομηχανία και το marketing εισάγει το αλκοόλ στη ζωή των παιδιών τους και αναφερόμαστε στα αναψυκτικά που εμπεριέχουν μικρή ποσότητα αλκοόλ και που μπορεί να χαρακτηριστούν ως το πέρασμα του έφηβου από το αναψυκτικό στο ποτό. Η περίοδος της εφηβείας είναι πολύ σημαντική για τη διαμόρφωση σωστών διατροφικών συνηθειών που θα μπορέσουν στο μέλλον να αποτελέσουν βάση για την αποφυγή της παχυσαρκίας. Εκεί άλλωστε στοχεύει ή πρέπει να στοχεύει κάθε παρέμβαση που γίνεται σε έναν παχύσαρκο έφηβο, στο πώς δηλαδή θα αλλάξουν οι διατροφικές του συνήθειες και θα αυξηθεί η σωματική του δραστηριότητα. Στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας η γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία μπορεί να επιφέρει πολύ θετικά αποτελέσματα. Η θεραπεία αυτή στοχεύει στο να εκπαιδεύσει τον έφηβο

ώστε να μην χρησιμοποιεί την τροφή ως μέσο επίλυσης προσωπικών προβλημάτων, να συνειδητοποιήσει την έννοια της ισορροπημένης διατροφής και να σταματήσει να θεωρεί πως κάποια τρόφιμα τον παχαίνουν και κάποια άλλα όχι.

## **-Κανόνες που διέπουν την ισορροπημένη διατροφή.**

### **Κανόνας 1. -Ποικιλία τροφίμων.**

Χρειάζεστε περισσότερα από σαράντα διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για να εξασφαλίσετε καλή υγεία και καμία τροφή δε μπορεί να τα προσφέρει όλα. Για να εξασφαλιστεί μια ισορροπημένη διατροφή λοιπόν, είναι σημαντικό τα καθημερινά σας γεύματα να περιλαμβάνουν μια ποικιλία τροφίμων, η οποία ελαχιστοποιεί την πιθανότητα να υπάρχουν σημαντικές ελλείψεις θρεπτικών συστατικών στη διατροφή σας. «Σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο δεν υπάρχουν απαγορευμένες τροφές αλλά όλα θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

### **Κανόνας 2. -Μην παραλείπετε γεύματα.**

Πολύς κόσμος θεωρεί πως για να χάσει βάρος θα πρέπει να παραλείψει γεύματα, αλλά αυτό δεν ισχύει. Το να καταναλώνετε κανονικά τα γεύματα είναι σημαντικό για να κρατήσετε το μεταβολισμό σας σε λειτουργία. Ίσως είναι ακόμα καλύτερα να μοιράσετε το γεύμα σας σε μικρότερες μερίδες και να τρώτε πιο συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας Προσπαθήστε να τρώτε κάθε δύο με τρεις ώρες για να διατηρήσετε την ενέργειά σας και να αποφύγετε την πείνα.

### **Κανόνας 3. -Αλάτι με το μέτρο.**

Αλάτι με το μέτρο. Ακόμα κι αν δεν προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας, μπορεί να καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα. Περίπου τα τρία τέταρτα του αλατιού που καταναλώνουμε βρίσκεται ήδη στα τρόφιμα που αγοράζουμε, όπως τα δημητριακά πρωινού, οι σούπες, οι σάλτσες και το ψωμί. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση. Οι άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Η καλύτερη λύση λοιπόν, είναι να χρησιμοποιήσετε τις ετικέτες των τροφίμων για να σας βοηθήσουν να το περιορίσετε. Πώς θα το κάνετε αυτό; Περισσότερα από 1.5g αλάτι ανά 100g, σημαίνει ότι το τρόφιμο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι. Μια καλή εναλλακτική για όσους είναι... εθισμένοι στα αλμυρά είναι να αντικαταστήσουν το αλάτι με συνδυασμούς βοτάνων και μπαχαρικών τα οποία δίνουν γεύση στα τρόφιμα.

#### **Κανόνας 4. - Πολλά φρούτα και λαχανικά.**

Συνιστάται να καταναλώνετε τουλάχιστον πέντε μερίδες από διάφορα είδη φρούτων και λαχανικών κάθε ημέρα. «Πέντε μερίδες;» Και όμως, είναι πιο εύκολο από όσο ακούγεται. Ένα ποτήρι 100% χυμό φρούτων χωρίς ζάχαρη, για παράδειγμα, μπορεί να «μετρήσει» ως μια μερίδα, όπως επίσης και τα λαχανικά μαγειρεμένα σε πιάτα. Επίσης, γιατί να μην τεμαχίσετε μια μπανάνα στα δημητριακά πρωινού σας, ή να αντικαταστήσετε το σύννηθες πρωινό σας σνακ με λίγα αποξηραμένα φρούτα; Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσιες πηγές βιταμινών και ιχνοστοιχείων (βιταμίνη Α και C, Κάλιο, Ασβέστιο).

#### **Κανόνας 5. - Περισσότερες φυτικές ίνες.**

Τροφές όπως τα δημητριακά ολικής αλέσεως, η βρώμη, τα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Πώς μας βοηθούν; Μια διατροφή υψηλή σε φυτικές ίνες μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, ρυθμίζει τη λειτουργία του εντέρου και βοηθάει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας.



## **Κανόνας 6. -Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά και τη ζάχαρη.**

Όλοι χρειαζόμαστε λίγο λίπος στη διατροφή μας. Αλλά είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην ποσότητα και το είδος του λίπους που τρώτε. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι λίπους: κορεσμένα και ακόρεστα. Πάρα πολύ κορεσμένο λίπος μπορεί να αυξήσει την ποσότητα της χοληστερόλης στο αίμα, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα, όπως σκληρά τυριά, κέικ, μπισκότα, λουκάνικα, κρέμα γάλακτος, βούτυρο, λαρδί και πίτες. Προσπαθήστε να το μειώσετε, και να επιλέγετε τρόφιμα που περιέχουν ακόρεστα λίπη, όπως τα φυτικά έλαια, τα λιπαρά ψάρια και τα αβοκάντο. Για μια πιο υγιεινή επιλογή, χρησιμοποιήστε μόνο μια μικρή ποσότητα φυτικών αντί για βούτυρο, επίσης, επιλέξτε άπαχα κομμάτια κρέατος και αφαιρέστε το ορατό λίπος. Τα ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά, συμπεριλαμβανομένων των αλκοολούχων ποτών, είναι συχνά πλούσια σε θερμίδες, και μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους, σχετικά με τις... γλυκές αμαρτίες. Μειώστε λοιπόν, τα ζαχαρούχα ανθρακούχα ποτά, αλκοολούχα ποτά, κέικ, μπισκότα και γλυκά, τα οποία περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα, καθώς αυτό είναι το είδος της ζάχαρης που θα πρέπει να περιορισθεί και όχι τα σάκχαρα που βρίσκονται φυσικά σε τρόφιμα όπως τα φρούτα και το γάλα. Και εδώ οι ετικέτες των τροφίμων μπορεί να βοηθήσουν: Περισσότερα από 15 g ζάχαρης ανά 100g σημαίνει ότι η τροφή είναι υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη.

## **Κανόνας 7. -Περισσότερα ψάρια.**

Τα ψάρια είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης και περιέχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Στόχος λοιπόν, θα πρέπει να είναι η κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων την εβδομάδα, και η μία φορά να είναι «λιπαρό» ψάρι. Τα λιπαρά ψάρια είναι πλούσια σε ωμέγα-3 λιπαρά, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Μπορείτε να επιλέξετε από φρέσκα, κατεψυγμένα και σε κονσέρβα. Αλλά να θυμάστε. ότι τα κονσερβοποιημένα και καπνιστά ψάρια μπορεί να έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

### **Κανόνας 8. -Μην παραλείπετε το πρωινό.**

Πολλοί άνθρωποι παραλείπουν το πρωινό επειδή σκέφτονται ότι θα τους βοηθήσει να χάσουν βάρος. Στην πραγματικότητα, έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ελέγξουν το βάρος τους, για το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Ένα υγιεινό πρωινό είναι σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, και παρέχει μερικές από τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που χρειαζόμαστε για καλή υγεία. Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και φρούτα κομμένα σε φέτες είναι ένα νόστιμο και θρεπτικό πρωινό. Τέλος, ένα καλό πρωινό, θα εφοδιάσει τον οργανισμό σας με την απαραίτητη ενέργεια, ώστε να αποφύγετε τα μετέπειτα τσιμπολογήματα.

### **Κανόνας 9. -Πίνετε άφθονο νερό.**

Πίνετε τόσο νερό, ώστε να μην αισθάνεστε διψασμένοι. Όταν διψάσετε έχετε ήδη αφυδατωθεί. Το νερό δημιουργεί αίσθηση κορεσμού, χαλιναγωγεί την όρεξή σας και αποτοξινώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι πολύ σημαντικό επίσης, όταν αθλείστε να είστε βέβαιοι ότι πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από κάθε δραστηριότητα, ώστε να μην αφυδατώσετε τον οργανισμό σας.

### **Κανόνας 10. -Μην αμελείτε τα γαλακτοκομικά.**

Καταναλώνετε καθημερινά μερίδες γαλακτοκομικών με χαμηλά λιπαρά (1,5-2%), έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η απαραίτητη πρόσληψη ασβεστίου και φωσφόρου. Η πρόσληψη της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης ασβεστίου και φωσφόρου, σε συνδυασμό με την καθημερινή φυσική δραστηριότητα και την αποχή από το κάπνισμα, μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση οστεοπενίας και οστεοπόρωσης.

### **Κανόνας 11. -Μειώστε ορισμένα τρόφιμα, αλλά μην τα αποκλείσετε εντελώς.**

Αν τα αγαπημένα σας φαγητά είναι πλούσια σε λιπαρά, αλάτι ή ζάχαρη, το κλειδί είναι να μειώσετε τις ποσότητες και όχι να τα αποκλείσετε

τελείως. Άλλωστε αν τα απαγορεύσετε στον εαυτό σας υπάρχει μεγάλη πιθανότητα κάποια στιγμή να μην τηρήσετε τις αποφάσεις σας και να ξεσπάσετε έντονα πάνω σε κακής ποιότητας τρόφιμα.

**Κανόνας 12. -Προτιμήστε την κατανάλωση ελαιολάδου έναντι άλλων λιπών (βούτυρο, μαργαρίνη κλπ).**

Το ελαιόλαδο είναι πλούσιο σε ωφέλιμα λιπαρά οξέα (μονοακόρεστα) και διαθέτει επίσης αντιοξειδωτικές βιταμίνες. Προσθέστε το στο φαγητό σας ωμό ή προς το τέλος του μαγειρέματος και πάντα με μέτρο.

**Κανόνας 13. -Κόκκινο κρέας μόνο μια φορά την εβδομάδα.**

Καταναλώνετε κόκκινο κρέας μόνο μια φορά την εβδομάδα, προκειμένου να μειώσετε τη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών. Μπορείτε να αντικαταστήσετε το κρέας με όσπρια ή ψάρι, καθώς και πουλερικά.

#### **4.Διατροφικές Διαταραχές.**

- 1. Διατροφικό Άγχος/Φοβία/Απώλεια Βάρους.*
- 2.Υπερφαγία/Παχυσαρκία.*
- 3.Νευρική Ανορεξία.*
- 4.Νευρική Βουλιμία.*

#### **Διατροφικό Άγχος/Φοβία/Απώλεια Βάρους.**

Καθημερινά διαβάζουμε διαφημίσεις: 'Νέο θαυματουργό χάπι εμποδίζει

την απορρόφηση του λίπους' ή 'Επαναστατική μέθοδος καταμέτρησης θερμίδων'. Πόσες φορές δεν έχουμε δει ή διαβάσει ότι: 'αυτή η νέα μέθοδος αδυνατίσματος πράγματι είναι αποτελεσματική'. Και μπαίνουμε σε μια εκ νέου προσπάθεια από όπου βγαίνουμε λιγότερο δυνατοί, λιγότερο προσανατολισμένοι, με λιγότερη πίστη σε αυτά που θέλουμε να καταφέρουμε.

Όλα αυτά τα προϊόντα έχουν τρία πράγματα κοινά:

1. Προσφέρονται να κάνουν όλοι την δουλειά για σένα.
2. Δεν είναι επιλεκτικά (υποθέτουν ότι ο καθένας έχει τις ίδιες ανάγκες)
3. Τα αποτελέσματα τους είναι στην καλύτερη περίπτωση παροδικά (όταν σταματάς να παίρνεις το 'μαγικό χάπι' το αρχικό πρόβλημα φανερώνεται και πάλι συχνότατα με περισσότερη επιμονή δημιουργώντας μεγαλύτερη δυσκολία).

Η έρευνα δείχνει πως το 97% αυτών που κάνουν δίαιτες ξανακερδίζουν το βάρος που προσπάθησαν τόσο σκληρά να χάσουν.

Απορρίπτουμε την ιδέα οποιουδήποτε μαγικού χαπιού απλά επειδή δεν δουλεύει. Η προσπάθεια δεν σημαίνει σκληρή δουλειά. Εάν ενδιαφέρεσαι και έχεις κίνητρο, προσπάθεια για μια υγιή σχέση με το φαγητό γίνεται φυσικά και σου επιστρέφεται ένα αίσθημα ικανοποίησης και ισορροπίας. Το μεγαλύτερο εμπόδιο στην επιτυχή σου προσπάθεια είναι πιθανόν η έλλειψη κινήτρου και ο φόβος της αποτυχίας 'Θέλεις να ζήσεις με το φόβο/ άγχος των διατροφικών σου συνηθειών τον επόμενο χρόνο... τα επόμενα 5 χρόνια... για την υπόλοιπη ζωή σου...;

Μερικοί φόβοι είναι υγιής, και μας προστατεύουν από αληθινούς κινδύνους. Ωστόσο, οι περισσότεροι φόβοι που αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι βασίζονται σε φανταστικούς κινδύνους. Και εκείνοι οι φανταστικοί κίνδυνοι με την σειρά τους προκαλούνται από τις προσδοκίες ότι το χειρότερο θα συμβεί.

## **Υπερφαγία/Παχυσαρκία.**

Η Υπερφαγία αποτελεί μια διακριτή κατηγορία διατροφικής διαταραχής. Τα άτομα τα οποία καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες φαγητού σε μικρό χρονικό διάστημα και δεν καταφεύγουν σε αυτό-προκαλούμενους εμετούς παλεύουν με το παραπάνω βάρος, με αισθήματα ντροπής για αυτό.

Παρομοίως και με τα συναισθήματα τους και με την συμπεριφορά τους. Η σημαντική διαχωριστική γραμμή που διαφοροποιεί την υπερφαγία από τη Νευρική Βουλιμία είναι ότι το άτομο που έχει επεισόδια υπερφαγίας τρώει ανεξέλεγκτα ή νιώθει ότι τρώει κατά αυτό τον τρόπο αλλά μετά δεν αυτό-προκαλεί εμετό. Πιστεύεται πως πολλοί περισσότεροι άνθρωποι πάσχουν από υπερφαγία παρά από τις άλλες διατροφικές διαταραχές.

Πανεπιστημιακές έρευνες και εκτιμήσεις δείχνουν πως περίπου 10% των ατόμων με υπερφαγική διαταραχή είναι παχύσαρκοι.

Πώς αναγνωρίζω την υπερφαγία;

Τρώγοντας πάρα πολύ γρήγορα από ότι συνήθως - η τροφή αμάσητη Τρώγοντας έως ότου αισθανθεί δυσάρεστα Τρώγοντας μεγάλες ποσότητες φαγητού ενώ δεν υπάρχει φυσική πείνα Τρώγοντας μόνο λόγω της αμηχανίας που βιώνει λόγω καταστάσεων Συναισθήματα ντροπής, θλίψης, ενοχής μετά το επεισόδιο Νιώθοντας αδυναμία ή φόβο να ξεφορτωθεί το φαγητό που κατανάλωσε.

### **Ιατρικές Συνέπειες:**

Ψηλή Πίεση: Το υπερβολικό βάρος φαίνεται να προκαλεί υπερένταση σε πολλά άτομα.

Ψηλό επίπεδο χοληστερόλης: Η ψυχαναγκαστική διατροφή, ιδιαίτερα τροφών με ψηλά επίπεδα ζάχαρης και λίπους, αυξάνουν την χοληστερόλη και τη σκλήρυνση των αρτηριών.

Καρδιακή Πάθηση: Το υπερβολικό βάρος επιβαρύνει τον καρδιακό μυ που προκαλεί ψηλή πίεση, σκλήρυνση των αρτηριών, ψηλά επίπεδα χοληστερόλης και τριγλυκερίδιων τα οποία συσχετίζονται με την καρδιακή

πάθηση και το έμφραγμα.

Διαβήτης: Το υπερβολικό βάρος συσχετίζεται με ψηλή πιθανότητα για διαβήτη.

### **Νευρική Ανορεξία.**

«Νευρική Ανορεξία» φαίνεται να σημαίνει «έλλειψη της όρεξης για νευρικούς λόγους» αλλά αυτό είναι τόσο πραγματικό γιατί το άτομο έχει πράγματι χάσει την ικανότητα να επιτρέψει στον εαυτό του να ικανοποιήσει την όρεξή του. Εστιάζουν στο φαγητό σε μια προσπάθεια να ανταπεξέλθουν με την ζωή περιορίζοντας τις ποσότητες που τρώνε και πίνουν, μερικές φορές σε επικίνδυνο επίπεδο.

Είναι ένας τρόπος να δείξουν ότι έχουν τον έλεγχο του βάρους του σώματος τους και του σχήματος τους. Ωστόσο, η διαταραχή από μόνη της παίρνει τον έλεγχο από το άτομο και οι χημικές αλλαγές που προκαλούνται στο σώμα επηρεάζουν τον εγκέφαλο κάνοντας αδύνατον για το άτομο να πάρει λειτουργικές αποφάσεις για το φαγητό. Καθώς η διαταραχή εξελίσσεται, πολλά άτομα υποφέρουν από εξάντληση λόγω της ασιτίας.

Η Νευρική Ανορεξία μας δίνει στοιχεία για την παρουσία της σε 3 τομείς: στη συμπεριφορά, στο σώμα και στην ψυχολογία του ατόμου.

Στη συμπεριφορά παρατηρείται:

Τελετουργική στάση προς το φαγητό, όπως κόβοντας το φαγητό σε πολύ μικρά κομμάτια  
Μυστικότητα  
Υπερκινητικότητα  
Φορώντας πολύ μεγάλο μέγεθος ρούχα  
Προκαλώντας εμετό/ χρήση καθαρτικών

Στο σώμα φανερώνονται στοιχεία:

Στους Ενήλικες, ακραία απώλεια βάρους, στα παιδιά και εφήβους φτωχή ή ανεπαρκής αύξηση βάρους σε σχέση με την ανάπτυξή τους. Κοιλιακά άλγη, ζαλάδες και λιποθυμίες, πρηξίματα στο στομάχι, και

πρόσωπο, προβλήματα στο κυκλοφορικό και μόνιμη αίσθηση κρύου, Ξηρό, άγριο, δύσχρομο δέρμα Διακοπές στο εμμηνορροϊκό κύκλο ή εμμηνόρροια, χάσιμο της λίμπιντο, μείωση της οστικής μάζας και τελικά οστεοπόρωση.

Η ψυχολογία του ατόμου χαρακτηρίζεται από:

Έντονο φόβο να μην πάρει βάρος, ακόμα και αν κυμανθεί μέσα στα κανονικά πλαίσια βάρους σύμφωνα με το ύψος του ατόμου. Δυσλειτουργικές αντιλήψεις για το σχήμα του σώματος ή του βάρους, άρνηση για την ύπαρξη του προβλήματος, αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση.

**Ιατρικές συνέπειες:**

Καρδία: Η πείνα μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα των αργών παλμών, της αρρυθμίας και τη σμίκρυνση του μυς της καρδιάς.

Αμηνόρροια: Η παύση της περιόδου παρουσιάζεται στα ανορεκτικά άτομα

Τριχοφυΐα: Λεπτό τρίχωμα μπορεί να αναπτυχθεί στο σώμα και πρόσωπο στα άτομα με ανορεξία.

Νεφρά: Η Ανορεξία μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, πέτρα των νεφρών, και δυσλειτουργία των νεφρών.

Μυϊκή Ατροφία: Σημαντικό χάσιμο βάρους οδηγεί στην αλλαγή της μορφής του μυϊκού συστήματος.

Οστεοπόρωση: Μπορεί να αναπτυχθεί κατά το στάδιο της ανορεξίας ή αργότερα ακόμα και μετά που έχει σταθεροποιηθεί η διατροφή.

**Νευρική Βουλιμία.**

Η Ψυχογενής Βουλιμία ταξινομήθηκε ως ξεχωριστή διαγνωστική κατηγορία το 1980, δηλαδή μετρά μόλις 30 χρόνια αναγνώρισης. Η βουλιμική διαταραχή έχει να κάνει με συναισθηματικές ανάγκες όπου φανερώνεται

ότι δεν μπορούν να ικανοποιηθούν μόνο από το φαγητό. Μετά από ένα βουλιμικό επεισόδιο το άτομο αμέσως θα προσπαθήσει να ξεφορτωθεί τις τροφές που κατανάλωσε προκαλώντας εμετό ή χρησιμοποιώντας καθαρτικά/διουρητικά ή και τα δύο ή κάνοντας πολλές ώρες γυμναστική. Αυτή η τακτική είναι μέσα στα πλαίσια του να εμποδίσει να κερδίσει οποιοδήποτε βάρος.

Η Βουλιμία είναι περισσότερο δύσκολο να ανιχνευτεί ότι συμβαίνει σε πολύ κοντινό μας πρόσωπο καθώς συχνά το άτομο δεν χάνει βάρος απότομα που να προκαλέσει υποψίες. Πράγματι, ακόμα και οι άνθρωποι που ζουν μαζί τους στην οικογένεια είτε στο εργασιακό τους περιβάλλον δεν αναγνωρίζουν την διαταραχή και έτσι μπορεί να επιμείνει για πολλά χρόνια κρυφή. Η επίμονη και χρόνια έλλειψη εμπιστοσύνης προς τον εαυτό τους συχνά κρύβεται.

Ένα άτομο είναι πιθανόν να αναπτύξει βουλιμική διαταραχή στο τέλος της εφηβείας με αρχές της εισόδου του στα 20 χρόνια. Αυτό μερικές φορές συμβαίνει καθώς πιστεύουν πως η βουλιμία θα τους βοηθήσει να κάνουν δίαιτα επιτυχώς καθώς άλλες προσπάθειες έχουν αποτύχει.

Η Νευρική Βουλιμία μας δίνει στοιχεία για την παρουσία της σε 3 τομείς: στην συμπεριφορά, στο σώμα και στην ψυχολογία του ατόμου.

Η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από:

- Υπερφαγία και εμετό και περιόδους υποσιτισμού
- Υπερβολική χρήση καθαρτικών, διουρητικών/υπερβολική άσκηση
- Μυστικότητα και δισταγμός να βρεθεί σε κοινωνικές συναθροίσεις
- Πηγαίνοντας στην τουαλέτα μετά από γεύμα για να προκαλέσει εμετό και να ξεφορτωθεί την τροφή που μόλις είχε καταναλώσει.

Στο σώμα παρατηρείται:



- Συχνές αλλαγές βάρους
- Πονόλαιμος και τερηδόνα
- Κακή κατάσταση του δέρματος
- Ακανόνιστη περίοδος
- Λήθαργος και κούραση

#### Στην ψυχολογία:

- Εμμονή με το φαγητό
- Μη ελεγχόμενα επεισόδια υπερφαγίας
- Διαταραγμένη αντίληψη όσον αφορά το σωματικό βάρος και σχήμα του ατόμου
- Συναισθηματική συμπεριφορά και κυκλοθυμία
- Ανησυχία και κατάθλιψη, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, ενοχές και ντροπή
- Απομόνωση- αισθανόμενο το άτομο απομονωμένο, αβοήθητο

#### **Ιατρικές Συνέπειες:**

Ανισορροπία των Ηλεκτρολυτών: Ο Εμετός, τα χάπια της δυσκοιλιότητας και τα διουρητικά χάπια μπορούν να προκαλέσουν το Νάτριο και το Κάλιο να γίνουν ανύπαρκτα στο σώμα με αποτέλεσμα την αρρυθμία της καρδιάς, τη δυσλειτουργία της καρδιάς και το θάνατο.

Υγιεινή Στόματος: Τα οξέα από το στομάχι επηρεάζουν την επιφάνεια του δοντιού και οδηγούν σε σοβαρή ζημιά.

Λαιμός, Οισοφάγος, Στομάχι: Ο Εμετός που προκαλείται από το ίδιο το άτομο μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα τον ερεθισμό του λαιμού, του οισοφάγου και του στομαχιού.

Εξάρτηση στα Καθαρτικά Χάπια: Η κατάχρηση των καθαρτικών μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα την ανικανότητα της κανονικής λειτουργίας του εντέρου.

Εμετικά Προϊόντα: Η κατάχρηση εμετικών μπορεί να οδηγήσει σε τοξικότητα, δυσλειτουργία της καρδιάς και θάνατο.

### **Άλλες Μορφές Διατροφικών Διαταραχών**

Καταστάσεις σύνθετες όπως οι διατροφικές διαταραχές αναπόφευκτα παρουσιάζουν διαφοροποιήσεις στα συμπτώματα όπως παρουσιάζονται στο κάθε άτομο. Για αυτό μερικές φορές εμφανίζεται η συνολική εικόνα των συμπτωμάτων να διαφέρει από άτομο σε άτομο. π.χ. μια γυναίκα με νευρική ανορεξία πιθανόν να έχει ακανόνιστη περίοδο και άλλη να μην παρουσιάζει αυτό το σύμπτωμα. Όπως επίσης τα βουλιμικά επεισόδια διακρίνονται από πολύ μεγάλη συχνότητα μέσα στην ίδια μέρα και μέχρι 2 φορές μέσα στην εβδομάδα. Τέτοιες περιπτώσεις ταξινομούνται ως «μερικώς σύνδρομο».

Επίσης υπάρχουν περιπτώσεις που παρουσιάζουν μικτά συμπτώματα δύο διατροφικών διαταραχών. Συνήθης είναι η περίπτωση της «Βουλιμο - Ανορέξιας». Η θεραπευτική παρέμβαση σε τέτοιες περιπτώσεις απαιτεί εξαιρετικά ειδικευμένους και έμπειρους ψυχολόγους λόγω της πολυπλοκότητας της διαταραχής.

## **5. Η διατροφή ως παράγοντας βελτίωσης της «εικόνας» που έχουν οι έφηβοι για τον εαυτό τους.**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος όπου γίνονται σημαντικές σωματικές,

ψυχικές, νοητικές και ψυχοκοινωνικές διαδικασίες. Παράλληλα με τη φυσική ανάπτυξη ο έφηβος αναπτύσσεται νοητικά, συναισθηματικά και κοινωνικά. Η εφηβεία είναι η ηλικία στην οποία τα άτομα αρχίζουν να ασχολούνται και να συσχετίζουν την εικόνα του σώματος τους με την πρόσληψη της τροφής.

Η εικόνα του σώματος και η συμπεριφορά των νέων ατόμων επηρεάζονται από διάφορους ιστορικούς πολιτιστικούς, κοινωνικούς και βιολογικούς παράγοντες που προκαλούν και οδηγούν στην έναρξη και ανάπτυξη διαταραγμένων διατροφικών συμπεριφορών. Στην περίοδο της εφηβείας συμβάλουν μεγάλες αλλαγές, σημαντικές και ψυχολογικές. Οι αλλαγές αυτές έχουν επίδραση και στις διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Είναι έντονη η διάθεση για ανεξαρτησία και για διαφοροποίηση από τις οικογενειακές συνήθειες. Στην ηλικία αυτή χρειάζεται αποδοχή της <<σημαντικής εικόνας>> που προβάλλεται από τα ΜΜΕ. Οι έφηβοι αισθάνονται συχνά άβολα με τις διαρκές αλλαγές της εμφάνισης τους και παρουσιάζουν μια δυσκολία αποδοχής της. Αυτό τους κάνει πολύ ευάλωτους και πολύ συχνά επηρεάζονται και οι συνήθειες διατροφής τους.

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας ο έφηβος εξοικειώνεται με τις μεταβολές που συμβαίνουν σε αυτόν και ταυτόχρονα τις σύγκριση με τις αντίστοιχες στο σώμα των συνομηλίκων του. Η ανάπτυξη της εικόνας του σώματος είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή εικόνα του εαυτού του και την διαμόρφωση της ατομικής του ταυτότητα. Η εικόνα του σώματος έχει διατυπωθεί ως η εσωτερική απεικόνιση της εξωτερικής εμφάνισης μας. Η εφηβεία είναι η εποχή των νέων, έντονων και μπερδεμένων συναισθημάτων. Είναι η περίοδος της ζωής του ανθρώπου που χαρακτηρίζεται από συναισθηματισμό. Ο έφηβος κάθε εποχής χαρακτηρίζεται από παρορμητισμό, ενθουσιασμό, έντονη σεξουαλική αναζήτηση. Το ψυχικά υγιές άτομο έχει επίγνωση της ταυτότητας του, ρεαλιστική άποψη για τις δυνατότητες του και εμπιστοσύνη στον εαυτό του. Ο έφηβος βιώνει γύρω του συνεχείς αλλαγές τόσο στο σωματικό όσο και στον ψυχικό κόσμο. Αυτές οι αλλαγές μεταφράζονται σε εσωτερικές

εντάσεις. Αφενός επιθυμεί να μεγαλώσει, αφετέρου νοσταλγεί την παιδική του ηλικία. Έχει ανάγκη να επιβεβαιωθεί αλλά ταυτόχρονα φοβάται να συγκρουστεί με τον εσωτερικό του κόσμο. Ο έφηβος έχει έντονη την ανάγκη για κοινωνικότητα. Αναζητά την ταυτότητα του αλλά επιδιώκει την επιβεβαίωση από τον κοινωνικό περίγυρο.

Συχνά το χάσμα ανάμεσα στην εικόνα που έχουν οι άλλοι για τον εαυτό μας μπορεί να μας οδηγήσει στην άρνηση να προβληθούμε στον καθρέφτη. Η μη-ικανοποίηση όμως από την εικόνα του σώματος φαίνεται να είναι ένας από τους δυνητικούς παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση διατροφικών διαταραχών.

Η παχυσαρκία στους εφήβους επηρεάζεται από την κακή διατροφή αλλά και την έλλειψη φυσικής δραστηριότητας. Η παχυσαρκία στην εφηβική ηλικία σχετίζεται με την ύπαρξη κινδύνου εμφάνισης διαβήτη κατά ενήλικη ζωή.

Η εφηβεία είναι μια περίοδος με μεγάλες αλλαγές στο σώμα. Οι αλλαγές οδηγούν σε αρνητικά συναισθήματα όσο αφορά την εικόνα του σώματος. Τα άτομα που δεν είναι ικανοποιημένα από την εικόνα του σώματος τους συνήθως διατρέφονται στοχεύοντας στο να χάσουν βάρος. Οι έφηβοι θα πρέπει να έχουν σωστά ρυθμισμένο μεταβολισμό.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 : ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗ**

### **ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ**

Η διαφημιστική πειθώ συχνά χρησιμοποιεί τα παρακάτω μέσα

/ τεχνικές:

- **Συνειρμό ιδεών** Εδώ συχνά τα χτυπήματα είναι κάτω από τη μέση... Ποιος δε θέλει να είναι κοινωνικός και περιζήτητος;
- **Αναλυτική περιγραφή και επίδειξη των ιδιοτήτων του προϊόντος**
- **Επίκληση στην αυθεντία** (σε έναν ειδικό, επιστήμονα, δημοφιλές πρόσωπο)
- **Επίκληση στη λογική** (επιχειρήματα υπέρ του προϊόντος, σοφιστικά τεχνάσματα)
- Πολύ συχνά οι διαφημιστές καταφεύγουν σε **αρνητικούς χαρακτηρισμούς** για τα προϊόντα του ανταγωνισμού Αυτός είναι ένας πολύ απλός τρόπος για να μεταβάλλουν τη γνώμη κάποιου.
- **Θετικούς χαρακτηρισμούς για το προωθούμενο προϊόν.** Μάλιστα έχουν την τάση να χρησιμοποιούν συγκεκριμένες λέξεις όπως Νέο - Βελτιωμένο - Όμορφο - Sexy - Έξυπνο-Εκπληκτικό.

## ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

Ένας παράγοντας που παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών των εφήβων είναι η τηλεόραση με τη μεγάλη ποικιλία διαφημίσεων. Παρατηρείται πως οι επιλογές των εφήβων όσον αφορά το φαγητό σχετίζονται με τη συχνότητα που βλέπουν στην τηλεόραση να διαφημίζονται κάποια τρόφιμα και με το τρόπο που αυτά διαφημίζονται (πχ. μέσω ηθοποιών, αθλητών, μοντέλων που οι έφηβοι έχουν ως πρότυπα) και τα οποία τελικά τα υιοθετούν στο διαιτολόγιό τους. Επιπλέον η αισθητική του σώματος πολλές φορές διαμορφώνει τροφικές επιλογές, ειδικότερα στα κορίτσια που ενδιαφέρονται

περισσότερο για την εικόνα του σώματός τους.

## **ΤΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ ΤΟΥΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΜΑΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΣΤΕΡΕΟΤΥΠΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΚΑΙ ΑΝΤΡΙΚΟ ΣΩΜΑ**

Τα περισσότερα άτομα στις μέρες μας εμφανίζουν πρότυπα διατροφικής συμπεριφοράς σε σχέση με άλλα άτομα. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τρώμε πιο πολύ όταν είμαστε με τους φίλους μας, την οικογένειά μας από ότι όταν είμαστε μόνοι μας

Οι παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διατροφική συμπεριφορά αποτελούνται από τις φυσιολογικές ανάγκες, την εικόνα σώματος, τις διατροφικές προτιμήσεις, τις γονεϊκές πρακτικές, τα μοντέλα – πρότυπα των μέσων ενημέρωσης, τις κοινωνικές τάσεις, τις προσωπικές εμπειρίες, καθώς και από τις γνώσεις για τη διατροφή. Πέρα από αυτούς τους παράγοντες, η επιλογή των τροφίμων μπορεί να εξηγηθεί από βιολογικά μοντέλα που σχετίζονται με τη διατροφική συμπεριφορά, από ψυχολογικά μοντέλα, καθώς και από μοντέλα που δίνουν έμφαση στην ποικιλία των νοημάτων που συνδέονται με τα φαγητά.

## **ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ**

Χιλιάδες διαφημίσεις βομβαρδίζουν καθημερινά τους εφήβους προβάλλοντας νέα πρότυπα και πληθώρα αναγκών, η κάλυψη των οποίων οδηγεί στην υπερκατανάλωση. Στο στόχαστρο των εταιριών

φυσικά βρίσκονται και τα παιδιά μιας και που επηρεάζουν την αγορά αγαθών των γονέων τους αποτελούν τους αυριανούς καταναλωτές. Μεγάλο ποσοστό κοριτσιών με ψυχογενή-νευρική ανορεξία, είχαν ως πρότυπό τους ανορεξικά μοντέλα που προβάλλονταν μέσω διαφημίσεων. Υπάρχουν παιδιά που νιώθουν μειονεκτικά και δυστυχημένα, όχι γιατί δεν έχουν παπούτσια να φορέσουν, αλλά γιατί έχουν 8 ζευγάρια και όχι 9! Δυστυχώς πολλές φορές χάνεται το μέτρο και η ουσία των πραγμάτων. Ο ρόλος του γονέα, πολύ σημαντικός και μπορεί να υποστηρίξει το παιδί του ώστε να αποκτήσει κριτική σκέψη. Η διαφήμιση εξωραΐζει καταστάσεις. Τα παιδιά πρέπει να απομυθοποιήσουν και να φιλτράρουν ότι βλέπουν να προβάλλεται μέσω των διαφημίσεων.

## ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Οι σημαντικότεροι προσδιοριστικοί παράγοντες που επηρεάζουν τη δαπάνη του καταναλωτή για αγαθά και υπηρεσίες είναι οι παρακάτω:

**Οικονομικοί παράγοντες.** Στην ομάδα αυτή περιλαμβάνονται οικονομικά μεγέθη, όπως είναι το εισόδημα, το μέγεθος των περιουσιακών στοιχείων και το επιτόκιο από τα δάνεια που παίρνουν οι καταναλωτές (νοικοκυριά) για να αγοράσουν αγαθά.

**Βιολογικοί παράγοντες.** Οι άνθρωποι τείνουν να καταναλώνουν με βάση την ηλικία τους η το φύλο τους η και τα δύο. Για παράδειγμα, ένα κορίτσι 15 ετών δεν μπορεί και δεν πρέπει να αγοράζει και να καταναλώνει τα ίδια αγαθά με μια γυναίκα 50 ετών που εργάζεται η έχει σταθερό εισόδημα

**Κοινωνικοί παράγοντες.** Ο καταναλωτής, εκτός από βασική οικονομική μονάδα, αποτελεί και μέλος της κοινωνίας και επομένως ανήκει σε κάποια κοινωνική ομάδα, όπως είναι η οικογένεια, τα αθλητικά σωματεία κ.λπ.

**Πολιτιστικοί παράγοντες.** Κάθε χώρα διαθέτει το δικό της πολιτισμό και

επομένως τη δική της κουλτούρα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα άτομα μεγαλώνουν σε διαφορετικούς κοινωνικούς χώρους και συνεπώς διαμορφώνουν την προσωπικότητά τους ανάλογα με τις θρησκευτικές πεποιθήσεις, τις παραδόσεις, τη γεωγραφική περιοχή στην οποία έχουν μεγαλώσει κ.λπ.

**Ψυχολογικοί παράγοντες.** Οι άνθρωποι έχουν ανάγκες και για να τις καλύψουν πρέπει να αποκτήσουν τα αγαθά που θα τους επιτρέψουν να ζουν καλύτερα.

**Τεχνολογικοί και φυσικοί παράγοντες.** Με τη βοήθεια της τεχνολογίας δημιουργούνται νέα προϊόντα, τα οποία μπορούν να επηρεάσουν τη συμπεριφορά των καταναλωτών. Η συμπεριφορά των καταναλωτών, όμως, μπορεί να αλλάξει και με διάφορα φυσικά φαινόμενα (π.χ. πλημμύρες κ.λπ.).

## ΥΠΕΡΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Υπερχοληστερολαιμία:** Η άνοδος της κακοήθους χοληστερόλης του αίματος αποκαλείται υπερχοληστερολαιμία.

Η αύξηση της χοληστερόλης του αίματος συχνά οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στις μαργαρίνες, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, στην κατάχρηση της κρέμας γάλακτος και λιπαρών τυριών, στην πρόσληψη αυξημένου συνολικού ημερήσιου φορτίου θερμίδων.

Η υπερχοληστερολαιμία σε βάθος χρόνου οδηγεί σε μία πολύ σοβαρή νόσο, την αποφρακτική αγγειοπάθεια, εκδηλώσεις της οποίας είναι το έμφραγμα, το εγκεφαλικό επεισόδιο, το ανεύρυσμα, η νεφρική βλάβη, η νόσος των καρωτίδων, η ανδρική ανικανότητα, η διαλείπουσα χωλότητα των κάτω άκρων.

**Υπεργλυκαιμία και διαβήτης:** Η αύξηση του σακχάρου του αίματος είτε αυτή εκτείνεται σε διαβητικά είτε σε ελαφρώς υπεργλυκαιμικά επίπεδα αποκαλείται ιατρικώς υπεργλυκαιμία. Η υπεργλυκαιμία συχνά οφείλεται κυρίως σε διαταραχή του ισοζυγίου προσλαμβανόμενων αποβαλλόμενων θερμίδων.

Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη καθώς και η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε απορρύθμιση του σακχάρου,



το οποίο με τη σειρά του δρα τοξικά σε πολλά όργανα προκαλώντας διαβητική οφθαλμοπάθεια, καρδιακή νόσο, εγκεφαλικό επεισόδιο, νεφρική νόσο, αρτηριοσκλήρυνση.

**Υπερομοκυστεϊναιμία:** Η αύξηση της ομοκυστεΐνης αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα κινδύνου για στεφανιαία καρδιακή νόσο. Σε ορισμένες περιπτώσεις η υπερομοκυστεϊναιμία οφείλεται σε ελαττωμένη [λήψη](#) φυλλικού οξέως, που βρίσκεται σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, βιταμίνης Β6 που περιάχεται στα όσπρια, τα δημητριακά, το ψωμί ολικής άλεσης, τη ζύμη και Β12 που βρίσκεται στο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

**Μεταβολικό σύνδρομο:** Είναι ένα επικίνδυνο οργανικό σύνδρομο, που χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο επιμέρους μεταβολικών διαταραχών, συχνά χωρίς συμπτώματα. Συγκεκριμένα, στο μεταβολικό σύνδρομο υπάρχουν ταυτόχρονα κακοήθης κατανομή υπερβάλλοντος βάρους στην κοιλιακή χώρα θώρακα και άκρα, υψηλά επίπεδα τριγλυκεριδίων αίματος, παθολογικά χαμηλά επίπεδα 'καλής χοληστερίνης' HDL, οριακά φυσιολογική αρτηριακή πίεση αίματος, γλυκόζη (ζάχαρο) αίματος νηστείας οριακά φυσιολογική.

Ακόμη και τρεις από τις παραπάνω διαταραχές αρκούν για να θέσουν τη διάγνωση του μεταβολικού συνδρόμου. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων ταχείας καύσεως, όπως αυτών που περιέχονται σε τυποποιημένα snack, σε γλυκά, στη ζάχαρη, η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, η υπερβολική πρόσληψη άλατος και θερμίδων είναι σημαντικά για την παθογένεια του τοξικού αυτού συνδρόμου που οδηγεί σε αυξημένη επίπτωση καρδιοεγκεφαλικών επεισοδίων, διαβήτη και πρόωρων θανάτων.

**Υπέρταση:** Η αύξηση της πίεσης του αίματος προκαλεί εμφράγματα, εγκεφαλικά επεισόδια, ανευρύσματα. Πολλές φορές έχει διατροφική βάση. Συγκεκριμένα η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων, η υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, η υπερβολική πρόσληψη άλατος, η αποφυγή καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών ενέχονται στην ανάπτυξη υπέρτασης.

**Υπερουριχαιμία:** Η αύξηση του ουρικού οξέως αποκαλείται ιατρικώς υπερουριχαιμία. Η υπερουριχαιμία μπορεί να προκαλέσει βλάβες στα νεφρά και στις αρθρώσεις. Παράγοντες της διατροφής που προκαλούν αύξηση ουρικού οξέως είναι η κατάχρηση κρέατος και λιπαρών, η μειωμένη πρόσληψη νερού, η αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ.

**Παχυσαρκία:** Η παχυσαρκία συνδέεται με διαβήτη, υπέρταση, υπερχοληστερολαιμία, εμφράγματα, παθήσεις σπονδυλικής στήλης, καρκίνους ενδομητρίου, στήθους, προστάτου, εντέρου. Τα ακατάστατα γεύματα και γρήγορα 'τσιμπήματα', η μη λήψη σωστού πρωινού, η κατανάλωση λιπαρών κρεάτων, βουτύρου και τηγανητών γευμάτων, η ελαττωμένη κατανάλωση νωπών λαχανικών, η κατάχρηση αλκοόλ και ζαχαρούχων αναψυκτικών, η λήψη νυχτερινών γευμάτων και γευμάτων αμέσως προ του νυχτερινού ύπνου είναι κακές διατροφικές συνήθειες που ερμηνεύουν το γεγονός ότι η παχυσαρκία είναι πολύ συχνή στην Ελλάδα.

**Στεφανιαία καρδιακή νόσος:** Η παχυσαρκία, το μεταβολικό σύνδρομο, η υπερχοληστερολαιμία, η υπεργλυκαιμία, ο διαβήτης, η υπερομοκυστεϊναιμία και οι διατροφικοί παράγοντες που ενέχονται στην εκδήλωση των νοσημάτων αυτών, συντελούν επίσης στην ανάπτυξη καρδιακής στεφανιαίας νόσου.

**Καρκίνος:** Το αλκοόλ είναι η δεύτερη μετά τον καπνό ευρέως χρησιμοποιούμενη καρκινογόνα ουσία που συνδέεται με την ανάπτυξη καρκίνων του γαστρεντερικού συστήματος, κεφαλής και τραχήλου.

Το υπερβολικό λίπος στη διατροφή, η κατάχρηση κρέατος, σύμφωνα με μελέτες ενέχονται στην ανάπτυξη καρκίνου. Αντίθετα η καθημερινή κατανάλωση καλά πλυμένων φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτικό ρόλο. Οι φυτικές ίνες που συχνά λείπουν από τη διατροφή του σύγχρονου Έλληνα, σύμφωνα με μελέτες προστατεύουν από καρκινώματα του εντέρου.

## **ΕΠΙΣΗΜΑΣΗ-ΕΤΙΚΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

### **ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΗΣ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗΣ:**

Η επισήμανση των τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες υποχρεωτικές ενδείξεις:

**Την ονομασία πώλησης** Πρόκειται για την ονομασία που προβλέπεται από τις κοινοτικές διατάξεις για το τρόφιμο αυτό ή, εάν δεν υπάρχουν τέτοιες, από τις νομοθετικές διατάξεις ή τις συνήθειες που ισχύουν στο κράτος μέλος εμπορίας.

Είναι επίσης αποδεκτή η ονομασία πώλησης που χρησιμοποιείται στο κράτος παραγωγής, εκτός εάν, παρά τις λοιπές υποχρεωτικές

ενδείξεις και την προσθήκη άλλων περιγραφικών πληροφοριών, δημιουργεί σύγχυση στο κράτος εμπορίας.

Η ονομασία πώλησης πρέπει να περιλαμβάνει, εξάλλου, ένδειξη περί της φυσικής κατάστασης και της διαδικασίας επεξεργασίας του τροφίμου (π.χ.: σε σκόνη, λυοφιλιωμένο, κατεψυγμένο, συμπυκνωμένο, καπνιστό) στην περίπτωση που η παράλειψη της ένδειξης αυτής θα μπορούσε να προκαλέσει εσφαλμένη εντύπωση στον αγοραστή. Αντιθέτως, ενδεχόμενη επεξεργασία με ιονίζουσα ακτινοβολία πρέπει να αναφέρεται πάντοτε.

### **Τον κατάλογο των συστατικών**

Αυτά πρέπει να απαριθμούνται μετά την ένδειξη «συστατικά», σε φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας ως προς το βάρος και να αναφέρονται με την ειδική ονομασία τους, επιφυλασσομένων ορισμένων παρεκκλίσεων που προβλέπονται:

- στο παράρτημα I (Κατηγορίες συστατικών για τα οποία η ένδειξη της κατηγορίας μπορεί να αντικαταστήσει την ένδειξη του ειδικού ονόματος - παραδείγματος χάρη: «έλαιο», «βούτυρο κακάο», «τυρί», «λαχανικά» κ.τ.λ.)·
- στο παράρτημα II (Κατηγορίες συστατικών που αναφέρονται υποχρεωτικά με το όνομα της κατηγορίας τους συνοδευόμενο από το ειδικό τους όνομα ή τον αριθμό ΕΚ - παραδείγματος χάρη: «χρωστικό», «μέσο οξίνισης», «γαλακτωματοποιητής», «υγροσκοπικό μέσον» κ.τ.λ.)·
- και στο παράρτημα III (Αναγραφή των αρωματικών υλών) της οδηγίας.

### **Υπό ορισμένες προϋποθέσεις, δεν απαιτείται μνεία των συστατικών για:**

- τα νωπά φρούτα και λαχανικά,
- τα αεριούχα νερά,
- τα ξύδια ζυμώσεως,
- τα τυριά, το βούτυρο, το γάλα και το αφρόγαλα που έχει

υποστεί ζύμωση,

- τα προϊόντα που αποτελούνται από ένα μόνο συστατικό υπό τον όρο ότι η ονομασία πώλησης ταυτίζεται με το όνομα του συστατικού ή επιτρέπει τον καθορισμό της φύσης του συστατικού χωρίς να υπάρχει κίνδυνος σύγχυσης.

Προκειμένου περί προσθέτων, εκείνα τα οποία χρησιμοποιούνται ως τεχνολογικά βοηθήματα και τα πρόσθετα που περιέχονται σε ένα συστατικό τροφίμου, αλλά δεν εκπληρώνουν κάποια τεχνολογική λειτουργία στο τελικό προϊόν, δεν αναφέρονται στην επισήμανση του τροφίμου.

### **Την ποσότητα των συστατικών ή των κατηγοριών συστατικών εκφρασμένη ως ποσοστό**

Η απαίτηση αυτή εφαρμόζεται όταν τα συστατικά που εμφανίζονται στην ονομασία πώλησης διακρίνονται σαφώς στην επισήμανση ή είναι ουσιαστικής σημασίας για το χαρακτηρισμό ενός συγκεκριμένου τροφίμου. Ωστόσο, προβλέπονται ορισμένες εξαιρέσεις.

### **Τα αλλεργιογόνα: οδηγία 2003/89/ΕΚ**

Ο στόχος της ανωτέρω οδηγίας είναι να παρέχει στους καταναλωτές πιο πλήρη ενημέρωση σχετικά με τη σύνθεση των προϊόντων χάρη στην πιο λεπτομερή επισήμανση, ιδίως για όσους πάσχουν από αλλεργίες ή τροφικές δυσανεξίες.

Η οδηγία αυτή καταργεί τον κανόνα του 25% (για τα σύνθετα συστατικά που συμμετέχουν κατά ποσοστό μικρότερο του 25% στο τελικό προϊόν, η απαρίθμηση των συστατικών που περιέχει δεν είναι υποχρεωτική) και καθιερώνει κατάλογο αλλεργιογόνων που πρέπει να εμφανίζονται υποχρεωτικά στην επισήμανση των τροφίμων, συμπεριλαμβανομένων και των αλκοολούχων ποτών, ενώ τελικά καταργεί τη δυνατότητα χρήσης του ονόματος της κατηγορίας για ορισμένα συστατικά που αναγράφονται στον κατάλογο που περιλαμβάνεται σε ένα νέο παράρτημα. Για τη σύνταξη αυτού του καταλόγου, η Επιτροπή θα συμβουλευτεί την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων.

Η οδηγία αυτή παρέχει μεγαλύτερη ευελιξία λόγω:

- της δυνατότητας να μην τηρεί αυστηρά τη φθίνουσα σειρά κατά βάρος κατά την απαρίθμηση συστατικών που χρησιμοποιούνται

σε μικρές ποσότητες (λιγότερο από 5% του τελικού προϊόντος) της δυνατότητας να μην επαναλαμβάνει ένα συστατικό που χρησιμοποιείται αρκετές φορές κατά την παρασκευή ενός τροφίμου, τόσο ως απλό συστατικό όσο και ως σύνθετο συστατικό.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 :ΠΟΣΟ ΥΓΙΕΙΝΗ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΗΜΕΡΑ**

### **Σύγχρονος τρόπος διατροφής των εφήβων**

Φως στη συμπεριφορά του ελληνικού κοινού σε θέματα διατροφής έριξε η έρευνα «Διατροφικές Στάσεις, Αντιλήψεις και Συνήθειες των Ελλήνων Πολιτών», που πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Οκτώβριο για λογαριασμό της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή. 2.023 άτομα, ηλικίας από 15 ετών και άνω, από όλη την χώρα απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τη στάση τους απέναντι στη Μεσογειακή διατροφή, τη στάση τους απέναντι στην κατανάλωση και τη συντήρηση των τροφίμων, την παρασκευή των γευμάτων καθώς και ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία. Τα συμπεράσματα απέχουν πολύ από το ιδανικό μοντέλο διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, δείχνουν, ότι οι Έλληνες τρώνε κατά μέσο όρο 3,4 γεύματα τη μέρα, δηλαδή πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό καθώς και ένα (1,1) ενδιάμεσο γεύμα ημερησίως. Από αυτούς, ωστόσο, οι 4 στους 10 δηλώνουν ότι δεν τρώνε πρωινό, ενώ ο 1 στους 5 ότι τρώει βραδινό στις 22:00 ή αργότερα. Παράδοξο μοιάζει να είναι ότι παρόλο που μόνο το 27% δηλώνει ότι το φαγητό αποτελεί απόλαυση, από το 57% των ερωτηθέντων που τρώνε εκτός σπιτιού, οι 2 στους 3 δείχνουν να προτιμούν τις ταβέρνες και τις ψησταριές. Ταυτόχρονα, το 33% που παραγγέλνει έτοιμο φαγητό από έξω, «λαχταρά» περισσότερο σουβλάκια (64%) και πίτσες (42%). Μήπως, λοιπόν, το φαγητό παίζει μεγαλύτερο ρόλο στη ζωή μας από

αυτόν που θέλουμε να πιστεύουμε; Απογοητευτικότερα, δυστυχώς, δείχνουν να είναι τα αποτελέσματα των διατροφικών συνηθειών του μαθητικού-φοιτητικού πληθυσμού καθώς και οι στάσεις των γονέων σε αυτές. Σχεδόν οι 7 στους 10 ερωτηθέντες, λοιπόν, αποτελούμενοι από μαθητές, φοιτητές και φαντάρους, καταναλώνουν φαγητά από το κυλικείο, αλλά μόνο οι 4 στους δέκα ερωτηθέντες δηλώνουν ικανοποιημένοι από την ποσότητα των διαθέσιμων τροφίμων. Το πρόβλημα φαίνεται να ξεφεύγει της προσοχής και των γονιών, από τους οποίους μόνο οι μισοί δηλώνουν πως ελέγχουν τη διατροφή των παιδιών τους. Κάπως πιο αισιόδοξα δείχνουν να είναι τα πράγματα όσον αφορά στην Μεσογειακή διατροφή, αφού όχι μόνο 7 στους δέκα ερωτηθέντες γνωρίζουν τις βασικές κατηγορίες τροφίμων της, αλλά και καταναλώνουν καθημερινά μέρη αυτών των κατηγοριών. Πιο συγκεκριμένα, οι 9 στους 10 Έλληνες καταναλώνουμε καθημερινά ελαιόλαδο, οι 8 στους 10 ψωμί, οι 7 στους δέκα φρούτα και τυρί, οι 2 στους 3 γαλακτοκομικά και λαχανικά, ενώ μόνο δύο στους δέκα δηλώνουν ότι καταναλώνουν καθημερινά κρασί και γλυκά.

## **Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων**

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι ποικίλοι. Συνοπτικά τα χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων είναι τα ακόλουθα: οι διαιτητικές συνήθειες των γονιών, η εμπορική προώθηση των τροφίμων μέσω των διαφημίσεων, το κοινωνικό περιβάλλον, τα σωματικά πρότυπα, η εικόνα του σώματος, η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, η γεύση, οσμή και εμφάνιση των τροφίμων, η διαθεσιμότητα, ευκολία παρασκευής και το κόστος αυτών.

Τα προβλήματα που εμφανίζονται σε εφήβους των ανεπτυγμένων δυτικών χωρών, είναι κυρίως: παχυσαρκία, δυσαρέσκεια ως προς το σχήμα και το βάρος του σώματος και διαταραχές της διαιτητικής συμπεριφοράς. Στις χώρες αυτές παρουσιάζονται και ελλείψεις σε τρόφιμα και προβλήματα υποσιτισμού σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, όπως είναι οι έφηβοι και οι νέοι που είναι άστεγοι και οι οποίοι είναι ιδιαίτερα εύάλωτοι στη στέρηση τροφής.

Παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη μη φυσιολογικού βάρους σε παιδιά και εφήβους είναι τα ακόλουθα, σύμφωνα με τον Αμερικανικό Οργανισμό Παχυσαρκίας:

- - Οικογενειακό ιστορικό παχυσαρκίας.
- -Οικογενειακό ιστορικό νοσημάτων σχετικών με την ύπαρξη παχυσαρκίας όπως καρδιαγγειακά νοσήματα, υπερχοληστερολαιμία, σακχαρώδης διαβήτης 2 και υπέρταση.
- - Νοσήματα σχετιζόμενα με τη παχυσαρκία που έχει επισημάνει ο γιατρός που παρακολουθεί το παιδί ή τον έφηβο.
- - Χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και υψηλή τηλεθέαση.
- - Άτομα ιδιαίτερα ψηλά για την ηλικία τους, σύμφωνα με τους πίνακες ανάπτυξης των παιδιών που χρησιμοποιούν οι παιδίατροι, θεωρούνται παχύσαρκα.

Επειδή, κατά την εφηβεία το παιδί αναπτύσσεται σε καμία περίπτωση **δεν συστήνεται δίαιτα αλλά αλλαγή του τρόπου ζωής** συνολικά. Με τη βοήθεια του διαιτολόγου, **το παιδί πρέπει να μάθει να τρώει από όλα τα τρόφιμα με μέτρο**, να ακούει το αίσθημα της πείνας και του κορεσμού και **να βάλει στη καθημερινότητά του κάποιο είδος άσκησης**. Μόνο κατανοώντας τις αρχές της υγιεινής και σωστής διατροφής θα μάθει ο έφηβος να τρέφεται σωστά εφόρου ζωής και έτσι να μην αντιμετωπίσει προβλήματα που σχετίζονται με αυξημένο βάρος ποτέ στη ζωή του.

## Π.Ο.Υ

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), γνωστός με το διεθνές αρκτικόλεξο WHO ή OMS είναι ένας αυτόνομος διεθνής διακρατικός οργανισμός που συνδέεται με τον ΟΗΕ, του οποίου και αποτελεί εξειδικευμένη οργάνωση. Ιδρύθηκε επίσημα το 1948 και εδρεύει στη Γενεύη. Ο ισχύων ορισμός της Υγείας περιλαμβάνεται στον πρόλογο του καταστατικού του ΠΟΥ. Υιοθετήθηκε από τη Διεθνή Διάσκεψη για την Υγεία (Νέα Υόρκη, 19-22 Ιουνίου 1946), υπεγράφη από αντιπροσώπους 61 κρατών στις 22 Ιουλίου 1946 τέθηκε σε ισχύ στις 7 Απριλίου 1948 και παραμένει αναλλοίωτος: "Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας."

Ο ΠΟΥ έχει έναν αριθμό υπηρεσιών και γραφείων-συνδέσμων με σημαντικούς διεθνείς οργανισμούς

- IARC, International Agency for Research on Cancer Διεθνής Οργανισμός Ερευνών για τον Καρκίνο, με συντονιστικό ρόλο στις έρευνες για τον καρκίνο και τη μελέτη των αιτιών του καρκίνου.
- WHO Centre for Health Development

- WHO Kobe Center (Kobe, Japan) - Κέντρο για Ανάπτυξη της Υγείας (Κόμπε, Ιαπωνία)
- WHO Lyon Office for National Epidemic Preparedness and Response (LYO) - Γραφείο ΠΟΥ στη Λυόν για Προετοιμασία και Αντίδραση σε Εθνικές Επιδημίες (Lyon, France)
- WHO Mediterranean Centre for Vulnerability Reduction - Μεσογειακό Κέντρο ΠΟΥ για μείωση της ευπάθειας (Τυνησία)
- WHO Office at the African Union and the Economic Commission for Africa - Γραφείο ΠΟΥ στην Αφρικανική Ένωση και την Οικονομική Επιτροπή για την Αφρική (Αντίς Αμπέμπα, Αιθιοπία)
  - WHO Liaison Office in Washington - Γραφείο συνδέσμου ΠΟΥ στην Ουάσιγκτον (ΗΠΑ)
  - WHO Office at the European Union - Γραφείο ΠΟΥ στην Ευρωπαϊκή Ένωση (Βρυξέλλες, Βέλγιο)
  - WHO Office at the United Nations - Γραφείο ΠΟΥ στα Ηνωμένα Έθνη (Νέα Υόρκη, ΗΠΑ)
- WHO Office at the World Bank and the International Monetary Fund - Γραφείο ΠΟΥ στην Παγκόσμια Τράπεζα και στο Διεθνές Νομισματικό Ταμείο (Ουάσιγκτον, ΗΠΑ)

### Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα

Ονομάζονται τα τρόφιμα που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς. Οι τελευταίοι έχουν υποστεί συγκεκριμένες αλλαγές που εισήλθαν στο γενετικό τους υλικό μέσω μεθόδων της γενετικής μηχανικής. Αυτές είναι κατά πολύ πιο ακριβείς [1] από τη μεταλλαξιογένεση όπου ένας οργανισμός εκτίθεται σε ραδιενέργεια ή χημικά ώστε να δημιουργηθεί μία μη συγκεκριμένη αλλά μόνιμη αλλαγή. Άλλες τεχνικές μέσω των οποίων οι άνθρωποι τροποποιούν οργανισμούς που παράγουν τρόφιμα είναι η εκλεκτική αναπαραγωγή, οι γενετικές βελτιώσεις στη γεωργία και την κτηνοτροφία, καθώς και η σωματοκλωνική παραλλαγή.

Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα εισήλθαν στην αγορά για πρώτη φορά το 1996. Συνήθως τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι προϊόντα διαγονιδιακών φυτών: σόγια, καλαμπόκι, ελαιοκράμβη, ρύζι και βαμβάκελαιο. Ζωικά προϊόντα έχουν επίσης αναπτυχθεί, αν και κανένα από αυτά δεν κυκλοφορεί προς το παρόν στην αγορά.[2]

Τα τρόφιμα που παράγονται με αυτό τον τρόπο έχουν αντιμετωπίσει



κριτική με διάφορες αιτιολογίες, που σχετίζονται με την ασφάλεια,[3] την οικολογία και οικονομικά ζητήματα που εγείρει το γεγονός πως οι οργανισμοί αυτοί υπόκεινται στη νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Σε ζωικούς οργανισμούς Με την κατανάλωση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών έχει παρατηρηθεί η εμφάνιση συχνών αλλεργικών κρίσεων, σε άτομα που είναι επιρρεπή σε συγκεκριμένες αλλεργίες. Ωστόσο, έρευνες δείχνουν, ότι ο κίνδυνος αλλεργίας που αναφέρεται συχνά δεν είναι υψηλότερος συγκριτικά με τα υπόλοιπα τρόφιμα. Ακόμη, η πρόσληψη αντιβιοτικών ουσιών στον ανθρώπινο οργανισμό, μέσω των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών, προκαλεί την αύξηση της ανθεκτικότητάς του σε αυτές. Αυτό έχει ως συνέπεια την αναποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών στον οργανισμό, όταν αυτό είναι αναγκαίο π.χ. στην ανάρρωση κάποιας ασθένειας. Ασυνήθιστα υψηλή θνησιμότητα και καθυστέρηση ανάπτυξης βρέθηκε να παρουσιάζουν απόγονοι θηλυκών ποντικών-πειραματόζωων τρεφόμενα με γενετικά τροποποιημένα σόγια. Παρόλο που υπάρχουν σοβαρές ανησυχίες για την ασφάλεια των μεταλλαγμένων τροφίμων, τα συστήματα ελέγχου είναι ανεπαρκή.

Στο περιβάλλον

Έρευνες δείχνουν ότι, η γύρη από ένα μεταλλαγμένο καλαμπόκι σκότωνε κατά χιλιάδες ένα είδος πεταλούδας. Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι διαταράσσεται η ισορροπία του περιβάλλοντος και συνεπώς επηρεάζονται οι τροφικές αλυσίδες. Πολλοί υποστηρίζουν ότι τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα θα έχουν αντίστοιχα αποτελέσματα με αυτά των εντομοκτόνων• όπως τα κουνούπια απέκτησαν ανθεκτικότητα σε ισχυρά εντομοκτόνα, παρομοίως και τώρα το περιβάλλον θα δημιουργήσει νέα είδη εντόμων προκειμένου να είναι ανθεκτικά στα νέα τρόφιμα με τις νέες ιδιότητες.

## **Συμπληρώματα διατροφής**

Τα συμπληρώματα διατροφής είναι σκευάσματα σε μορφή ταμπλέτας, κάψουλας, σκόνης ή υγρού, τα οποία περιέχουν θρεπτικά συστατικά και άλλα πρόσθετα έκδοχα. Είναι προϊόντα τα οποία λαμβάνονται παράλληλα με το σύνηθες καθημερινό γεύμα.

Γιατί πρέπει να παίρνουμε συμπληρώματα; Η λήψη συμπληρωμάτων

διατροφής γίνεται για πολλούς και διάφορους λόγους, αλλά ο κύριος λόγος είναι η συντήρηση της καλής υγείας. Αρκετοί άνθρωποι παίρνουν συμπληρώματα διατροφής για τη “διασφάλιση” της υγείας τους, εξασφαλίζοντας ότι καταναλώνουν μια επαρκή ποσότητα θρεπτικών συστατικών. Ο συνεχώς αυξανόμενος όγκος επιστημονικών στοιχείων που υποστηρίζουν τα πιθανά οφέλη από τη λήψη συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών, έχει οδηγήσει πολλά άτομα στο να λαμβάνουν συμπληρώματα διατροφής για την αποτροπή ανάπτυξης ορισμένων ασθενειών, όπως ο καρκίνος και τα καρδιακά νοσήματα. Ποιο είναι τα οφέλη των συμπληρωμάτων διατροφής; Υπάρχουν αποδείξεις ότι είναι αποτελεσματικά; Αρκετές μελέτες έχουν ήδη διεξαχθεί ώστε να αποδειχτούν τα οφέλη των συμπληρωμάτων διατροφής. Τα στοιχεία που προέκυψαν αποδεικνύουν ότι τα αντιοξειδωτικά μπορεί να λειτουργήσουν ως προστασία εναντίον στις ελεύθερες ρίζες που υπάρχουν στο σώμα και βλάπτουν τα κύτταρα του οργανισμού. Συνεπώς, μπορεί να αποδειχτούν ιδιαίτερα σημαντικά στην προστασία ενάντια σε ασθένειες που συνδέονται με τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες στο DNA, στα λιπίδια και στις πρωτεΐνες. Σ’ αυτές τις ασθένειες συμπεριλαμβάνονται οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η στεφανιαία νόσος και ο καρκίνος. Η έρευνα για τον πραγματικό ρόλο που παίζουν τα συστατικά των συμπληρωμάτων διατροφής στη συντήρηση της βέλτιστης υγείας είναι σε εξέλιξη. Με τον καιρό, προσδοκούμε πως θα αποδειχτούν οι ιδιαίτερες ιδιότητες αυτών των συστατικών στον οργανισμό. Ποια συμπληρώματα διατροφής είναι τα πιο δημοφιλή; Τα πιο δημοφιλή συμπληρώματα διατροφής είναι τα πολυβιταμινούχα σκευάσματα και τα σκευάσματα που περιέχουν ένα εύρος βιταμινών και μετάλλων. Αυτού του είδους τα προϊόντα επιτρέπουν στους καταναλωτές να συμπληρώνουν την διατροφή τους με τα περισσότερα από τα πιο ωφέλιμα θρεπτικά συστατικά. Ακολουθούν οι κατηγορίες προϊόντων με μεμονωμένες βιταμίνες (όπως βιταμίνες C και E) και μέταλλα (όπως το ασβέστιο). Ποιες κατηγορίες ή μορφές είναι κατασκευασμένες με τεχνητό τρόπο και ποιες προέρχονται από φυσικές πηγές; Η πλειοψηφία πλέον είναι συνθετικές και στις περισσότερες περιπτώσεις οι φυσικές και συνθετικές μορφές είναι χημικά ισοδύναμες. Αυτό σημαίνει ότι ο ανθρώπινος οργανισμός δέχεται και τις δύο εξίσου καλά. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η φυσική μορφή απορροφάται και μεταβολίζεται πιο αποτελεσματικά. Οι συνθετικές μορφές συνήθως έχουν πλεονέκτημα κόστους. Μπορούν τα συμπληρώματα διατροφής να γίνουν επικίνδυνα; Τα συμπληρώματα που δεν ξεπερνούν τα ανώτερα επίπεδα ασφαλείας τα οποία έχουν ορισθεί από την ΕΗΡΜ, δεν είναι επικίνδυνα.

## Διατροφική συμπεριφορά και οικογένεια

Όπως είναι γνωστό η διατροφή του ανθρώπου επηρεάζεται από τον τεχνολογικό πολιτισμό, τις κλιματολογικές και πλουτοπαραγωγικές συνθήκες και γενικότερα την κουλτούρα του περιβάλλοντος, όπου διαμένει.

Από έρευνες που έχουν γίνει έχει διαπιστωθεί πως η σωστή διατροφική συμπεριφορά έχει ως αφετηρία το οικογενειακό περιβάλλον αλλά και τη σωστή ενημέρωση. Τελευταίες μελέτες έχουν θεμελιώσει για τα καλά την άποψη ότι η διατροφική συμπεριφορά των παιδιών αναπτύσσεται, δημιουργείται και υιοθετείται από τα πρώτα χρόνια ζωής. Οι γονείς φαίνεται να λειτουργούν ως πρότυπα συμπεριφοράς, ενώ παράλληλα είναι εκείνοι οι οποίοι διαμορφώνουν τα γεύματα των παιδιών τους. Ο τρόπος που τρώνε, οι μικρές απλές συνήθειες αποτυπώνονται στη συμπεριφορά των παιδιών-μελλοντικών ενηλίκων. Ακόμα και οι προτιμήσεις γίνονται βιώματα και πρότυπα για τη δική τους οικογενειακή ζωή. Το φαγητό της μαμάς, το τελετουργικό του εορταστικού δείπνου, όλα αυτά καθορίζουν ένα πρότυπο για τα παιδιά. Ερευνητές συμπεραίνουν ότι τα συχνά οικο-γενειακά γεύματα και συγκεκριμένα η κατανάλωση των ίδιων φαγητών μεταξύ της οικογένειας, οδηγεί σε σημαντικά καλύτερες και πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες στα παιδιά. Βέβαια, ο ρόλος τους εξασθενεί με την είσοδο στην εφηβεία.

Η λανθασμένη διατροφική συμπεριφορά οδηγεί πολλές φορές σε διατροφικές διαταραχές όπως η παχυσαρκία, η νευρική ανορεξία, η νευρική βουλιμία. Όταν οι διαταραχές αυτές δεν αντιμετωπιστούν εγκαίρως το πρόβλημα διογκώνεται και η οικογένεια μόνη της δε θα μπορέσει να το αντιμετωπίσει. Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένα πολύ ιδιαίτερο θέμα και η αντιμετώπισή τους απαιτεί ειδική γνώση και δεξιότητες γι' αυτό η οικογένεια θα πρέπει να απευθυνθεί σε ειδικούς επιστήμονες. Οι θεραπευτές των διατροφικών έχουν ως βασικό καθήκον την ψυχοεκπαίδευση των γονέων προς την κατεύθυνση της αποενοχοποίησης και της ενεργής εμπλοκής της οικογένειας στην κατεύθυνση της ίασης.

Διαπιστώνουμε λοιπόν πόσο πολυδιάστατο και δύσκολο ρόλο παίζει η οικογένεια στη διαμόρφωση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς των μελών της. Γι' αυτό οι γονείς θα πρέπει, αν χρειαστεί, να αλλάξουν και οι ίδιοι τις

διατροφικές τους συνήθειες προκειμένου να δημιουργήσουν υγιείς ενήλικες.

## **Πόσο πιστοί μένουμε στο πρόγραμμα της υγιεινής διατροφής μας;**

Έρευνα της Samsung για την υγιεινή διατροφή αναδεικνύει ότι η πλειοψηφία των Ευρωπαίων δεν αντιστέκεται σε γευστικούς πειρασμούς, όταν ακολουθεί πρόγραμμα διατροφής.

Το **80%** των Ευρωπαίων προσπαθούν να τρώνε υγιεινά, αλλά μόλις **ένας στους 10** καταφέρνει να παραμείνει «πιστός» στο πρόγραμμα διατροφής του. Η έρευνα αναδεικνύει τη συμπεριφορά και τους παράγοντες που συμβάλλουν στην παρέκκλιση από ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής. Περισσότεροι από **60%** των καταναλωτών συνεχίζουν να αγοράζουν ανθυγιεινά τρόφιμα για τους ίδιους, **37%** αγοράζουν ανθυγιεινά τρόφιμα για τα υπόλοιπα μέλη του νοικοκυριού και μόλις **25%** ετοιμάζουν περισσότερα από ένα γεύμα την ημέρα στο σπίτι, αφήνοντας με αυτόν τον τρόπο μεγαλύτερα περιθώρια για κατανάλωση επιβαρυντικών σνακ και έτοιμου φαγητού. Βάσει της έρευνας, οι Ευρωπαίοι χρησιμοποιούν διάφορες τεχνικές για να μην παρεκκλίνουν από το πρόγραμμα διατροφής τους, όπως να έχουν μόνο υγιεινά τρόφιμα στο σπίτι τους, να κρύβουν ή να προσφέρουν σε άλλους τα ανθυγιεινά τρόφιμα ή και να οργανώνουν το ψυγείο τους με τέτοιο τρόπο, ώστε να προγραμματίζουν τα γεύματά τους για τις επόμενες ημέρες της εβδομάδας. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας το **70%** των Ευρωπαίων υποστηρίζουν ότι η καλύτερη οργάνωση στην κουζίνα τους θα μπορούσε να τους βοηθήσει να διατηρήσουν το πρόγραμμα διατροφής τους. Σχεδόν **40%** ισχυρίζεται ότι θα βοηθούσε, επίσης, αν έβλεπαν τα υγιεινά τρόφιμα πρώτα μπροστά τους ή αν χρειάζονταν λιγότερη ώρα για να τα βρουν. Παράλληλα, **36%** υποστηρίζει ότι αν δεν έβλεπαν τα ανθυγιεινά τρόφιμα, θα τους βοηθούσε να μην παρεκκλίνουν από το πρόγραμμα διατροφής τους. Επιπλέον το **61%** δηλώνει ότι γεμίζει το ψυγείο του με φρέσκα φρούτα και λαχανικά στην προσπάθειά του για υγιεινή διατροφή.

## **Χημικά πρόσθετα τροφίμων**

Με τον όρο **πρόσθετα** 'τροφίμων' χαρακτηρίζονται ουσίες που προστίθενται σε τροφές, συνηθέστερα σε όσες είναι έτοιμες προς κατανάλωση, καθώς και σε ποτά και αναψυκτικά, με σκοπό να πετύχουν ένα τεχνολογικό αποτέλεσμα, όπως συντήρηση, τροποποίηση του

χρώματος, της γεύσης, της υφής κ.τ.λ. Οι κυριότερες ομάδες προσθέτων είναι οι χρωστικές, τα συντηρητικά, τα αντιοξειδωτικά, τα πηκτωματογόνα, τα ενισχυτικά γεύσης κ.α. Πολλά τυποποιημένα «σνακ», ζαχαρώδη, γλυκίσματα και αναψυκτικά, που κυκλοφορούν σήμερα στο εμπόριο, περιέχουν μεγάλο αριθμό τέτοιων ουσιών.

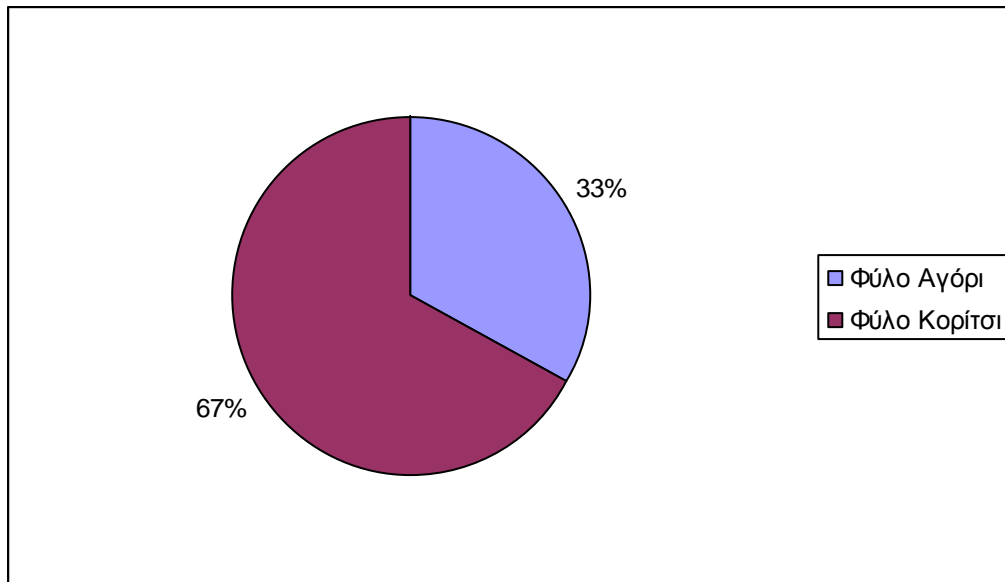
Τα πρόσθετα τροφίμων διακρίνονται, ανάλογα με την προέλευσή τους, σε φυσικά πρόσθετα και σε συνθετικά πρόσθετα. Τα πρόσθετα τροφίμων είναι ένα ζήτημα που προκαλεί αδικαιολόγητες ανησυχίες για την υγεία εδώ και πολλά χρόνια. Πολλά εκλαϊκευμένα δημοσιεύματα ενοχοποιούν κατά καιρούς συγκεκριμένα πρόσθετα τροφίμων για σοβαρές επιπτώσεις στη συμπεριφορά, την πνευματική κατάσταση και την υγεία των καταναλωτών, σύνδεση με διαταραχές όπως αλλεργίες, νευρολογικές και εντερικές διαταραχές, καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και αρθρίτιδα. Η επιστημονική έρευνα δεν επιβεβαιώνει αυτούς τους φόβους. Περιπτώσεις αλλεργικών ή άλλων αντιδράσεων σε πρόσθετα παρατηρούνται στο ίδιο ποσοστό με την πρόσληψη τροφών χωρίς πρόσθετα, όπως οι ξηροί καρποί και τα θαλασσινά. Υπάρχουν πρόσθετα, όπως τα αντιοξειδωτικά, τα οποία θεωρείται ότι μπορεί να προστατεύουν από τον καρκίνο.<sup>[1]</sup> Μερικές πρόσθετες ουσίες θεωρούνται ακατάλληλες για κατανάλωση από χορτοφάγους ή πιστούς ορισμένων θρησκειών όπως το Ισλάμ ή ο Ιουδαϊσμός.

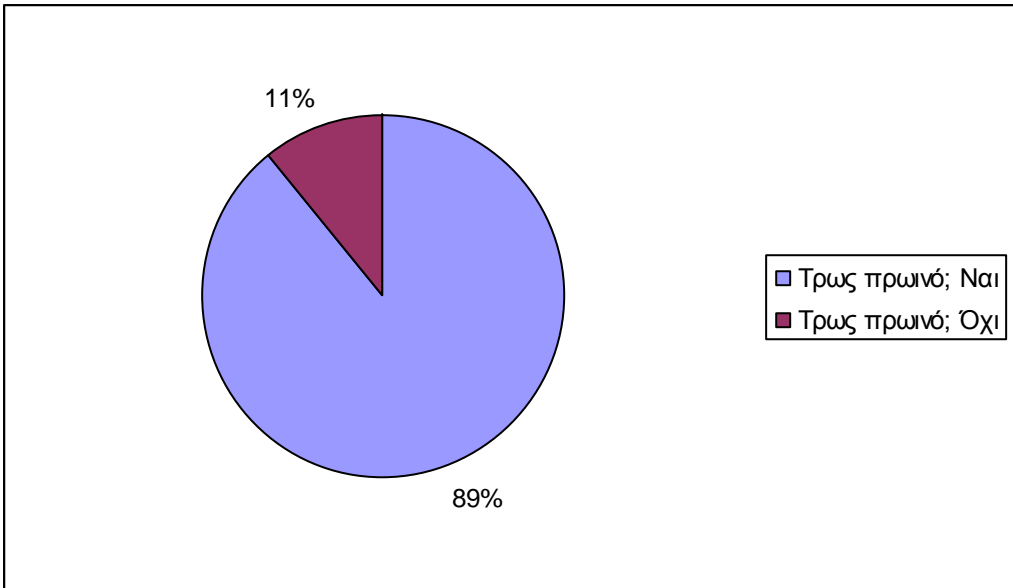
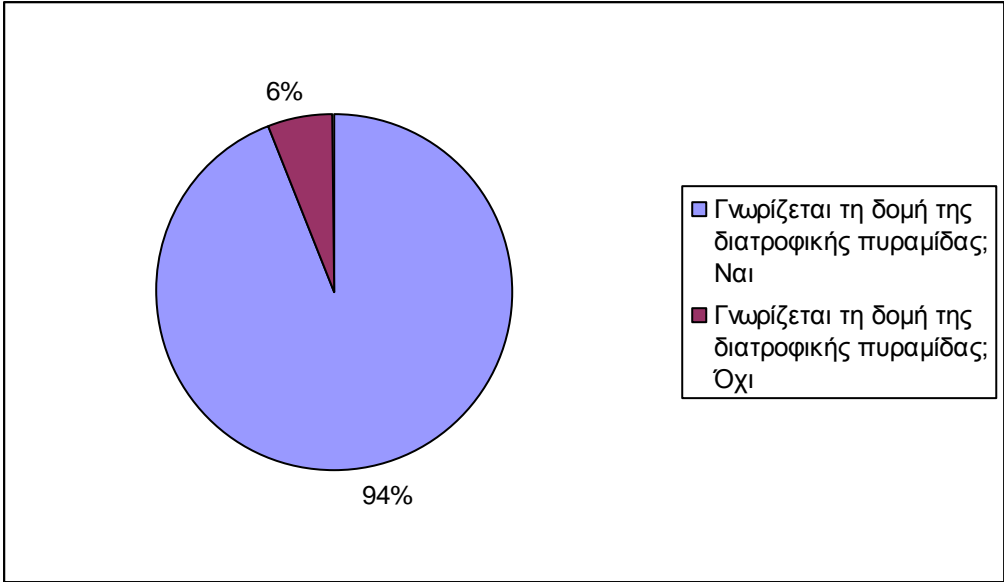
## Λειτουργικά τρόφιμα

«Λειτουργικά τρόφιμα» θεωρούνται τα τρόφιμα και τα ποτά, τα οποία, με βάση επιστημονικές αποδείξεις, φέρονται να παρέχουν οφέλη στην υγεία, είτε έχουν υποστεί τροποποίηση έτσι ώστε να αυξηθεί η περιεκτικότητα των ωφέλιμων συστατικών. Αυτό που τα ξεχωρίζει από τα κοινά τρόφιμα είναι ότι παρέχουν οφέλη πέρα από τη θρεπτική αξία τους αυτή καθαυτή (π.χ. από την περιεκτικότητά τους σε πρωτεΐνες ή βιταμίνες) και ορισμένες φορές, τα οφέλη αυτά προκύπτουν από την ενίσχυσή τους με συγκεκριμένα συστατικά. Οι διάφορες τροφές, περιέχουν φυσικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το σώμα μας για να είναι υγιές. Όταν τρώμε ένα μήλο, ωφελούμαστε από τις φυτικές του ίνες, αλλά και από τις βιταμίνες και τα ανόργανα συστατικά που περιέχει. Επιπλέον, τα μήλα περιέχουν φυτοχημικά θρεπτικά συστατικά που μπορεί να επιβραδύνουν τη διαδικασία γήρανσης και προσφέρουν προστασία από ορισμένες ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες. Τα μήλα είναι ένα είδος λειτουργικών τροφίμων, διότι

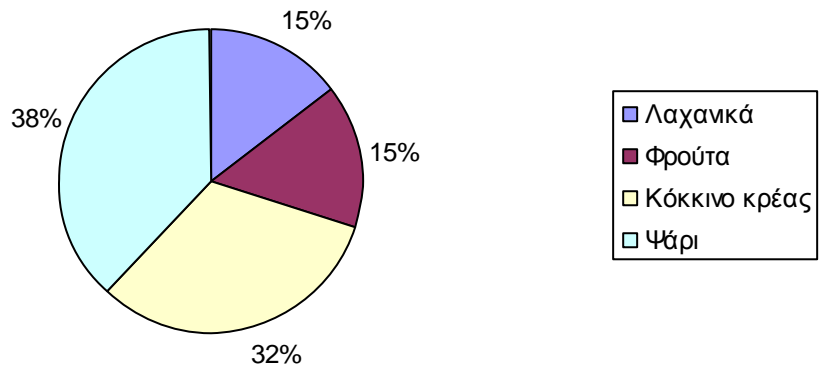
παρέχουν οφέλη για την υγεία που υπερβαίνουν αυτά των απλών τροφίμων. Τα φυτοθρεπτικά συστατικά που περιέχουν, προσφέρουν πρόσθετη προστασία κατά των διαφόρων ασθενειών. Οι εταιρείες τροφίμων έχουν προχωρήσει αυτή την ιδέα ένα βήμα παραπέρα, εμπλουτίζοντας και ενισχύοντας τα επεξεργασμένα τρόφιμα, με συστατικά των τροφίμων που θεωρείται ότι προσφέρουν επιπλέον οφέλη για την υγεία. Για παράδειγμα, μπορείτε να βρείτε αυγά και γιαούρτι, που περιέχουν τα ωφέλιμα για την καρδιά ωμέγα-3 λιπαρά, χυμό πορτοκαλιού ενισχυμένο με βιταμίνη D και μαργαρίνες με φυτικά συστατικά που ονομάζονται φυτοστερόλες που βοηθούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Επίσης τα ενισχυμένα με προβιοτικά γαλακτοκομικά προϊόντα και τα dressings, είναι ένα ακόμη παράδειγμα λειτουργικών τροφίμων που αυξάνονται σε δημοτικότητα.

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ-ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

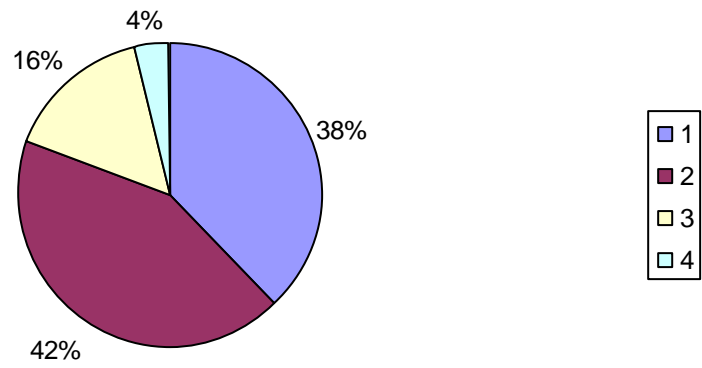




Πόσο συχνά την εβδομάδα καταναλώνεις τα ακόλουθα; 1-2 φορές

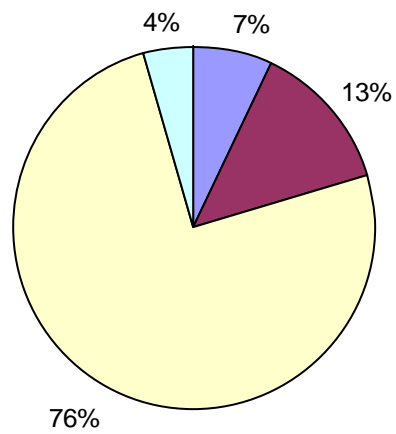
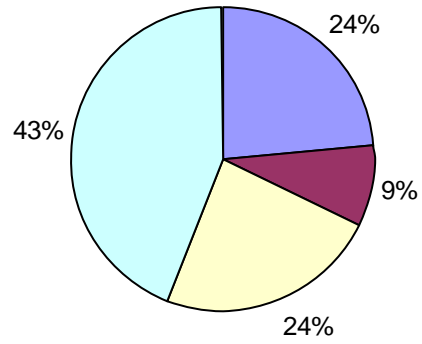


3-5 φορές

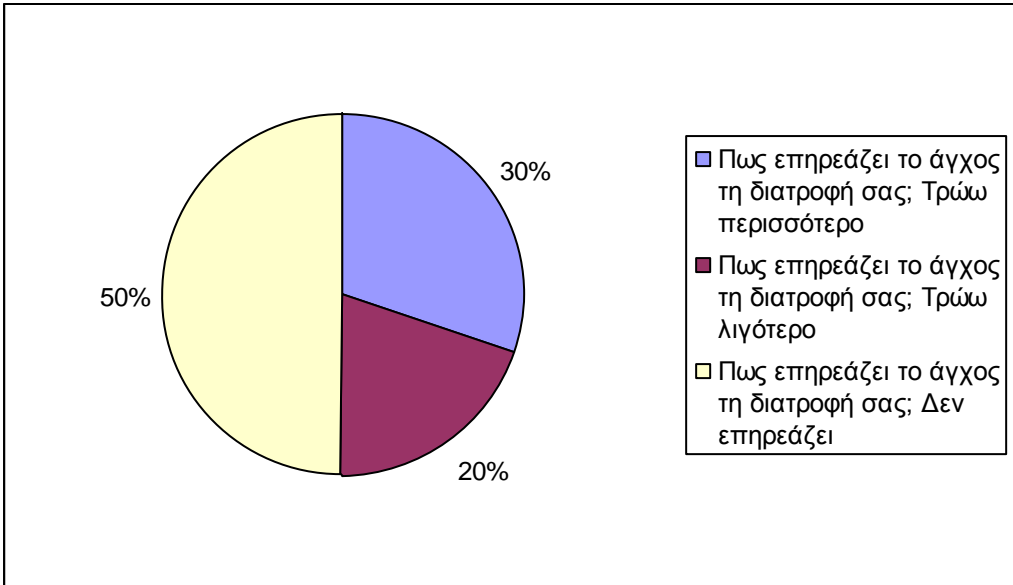
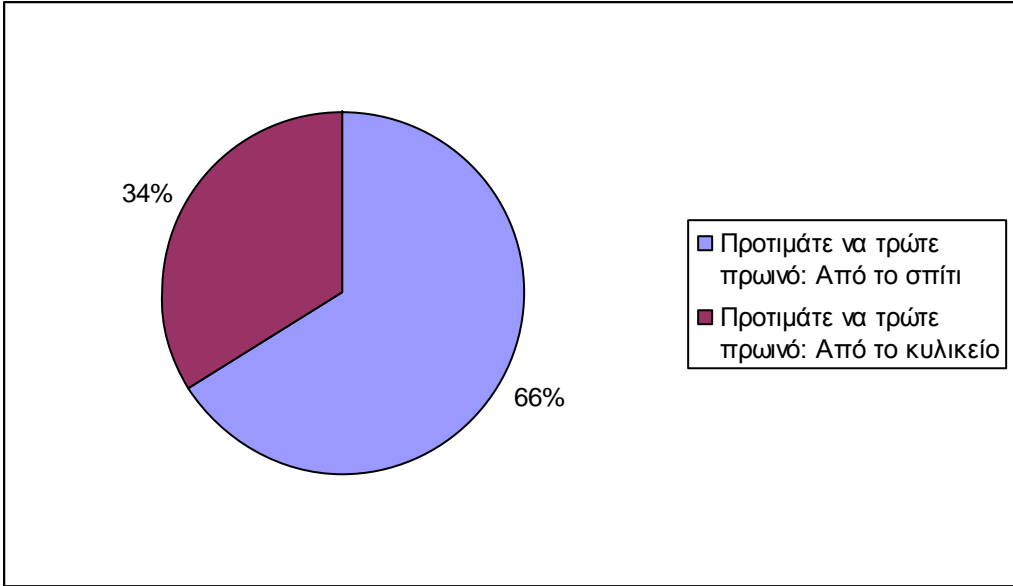


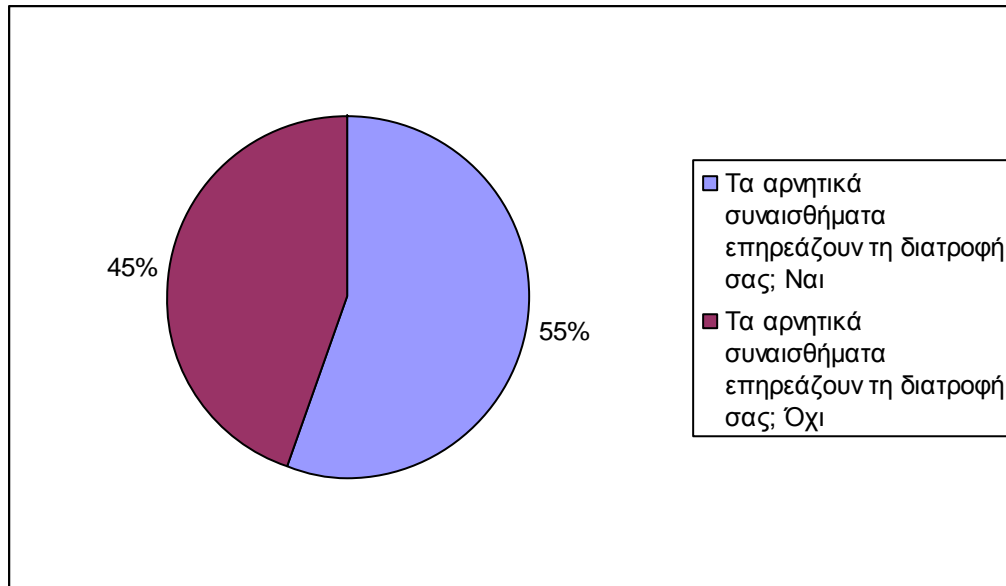


καθόλου



- Πόσο συχνά τρώτε έτοιμο φαγητό την εβδομάδα; Κάθε μέρα
- Πόσο συχνά τρώτε έτοιμο φαγητό την εβδομάδα; 2-3 φορές
- Πόσο συχνά τρώτε έτοιμο φαγητό την εβδομάδα; Σπάνια
- Πόσο συχνά τρώτε έτοιμο φαγητό την εβδομάδα; Ποτέ





## ΔΡΑΣΕΙΣ ΟΜΑΔΑΣ

- 3 Νοεμβρίου 2014: Επίσκεψη στο σχολείο του κ.Λαπαρίδη επίκουρου καθηγητή στο Τ.Ε.Φ.Α.Α Θράκης.Έγινε παρουσίαση-ομιλία και συζήτηση για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.Τονίστηκαν επίσης τα σημαντικά ωφέλη της άσκησης στη σωματική και ψυχική υγεία των εφήβων.
- 24 Νοεμβρίου 2014(Παγκόσμια ημέρα κατά τις παχυσαρκίας) Έγινε παρουσίαση με power point σε όλη τη μαθητική κοινότητα.
- 8 Δεκεμβρίου 2014: Επίσκεψη στο σχολείο της κ.Γούλα ψυχολόγου του κέντρου πρόληψης Κομοτηνής.Έγινε παρουσίαση για τις εξαρτησιογόνες ουσίες και ειδικότερα για το κάπνισμα και τις βλαβερές του συνέπειες.
- Από τους μαθητές πραγματοποιήθηκαν τα εξής: Δημιουργία αφίσας(διατροφική πυραμίδα) και δημιουργία κολάζ φωτογραφιών.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τελειώνοντας, να πούμε ότι μάθαμε πολλά πράγματα για τη διατροφή στην ηλικία μας. Ξεκαθαρίσαμε κάποιους «μύθους» γύρω από τις διατροφικές συνήθειες, καταλάβαμε την επικινδυνότητα των διατροφικών διαταραχών καθώς και τις λάθος διατροφικές συνήθειες στις οποίες μπορεί να μας οδηγήσει η μίμηση των προτύπων μας. Τέλος, για μια ακόμη φορά, έγινε κατανοητό πόσο απαραίτητη είναι η άθληση στη ζωή μας και όχι μόνο με τη μορφή του επαγγελματικού αθλητισμού/πρωταθλητισμού αλλά και ως καθημερινή απασχόληση.

### **ΠΗΓΕΣ:**

<http://11dim-kaval.kav.sch.gr/main/diatrofi/2omades.htm>

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/19644/mesogeiki-diatrofi-enas-thisavros-sto-piato-mas.html>

<http://www.diatrofi.gr/index.php/health/heart/item/1012-%CE%BF-%CE%B4%CE%B5%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CE%BF%CE%B3%CE%BF%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CE%AC-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%85%CF%80%CE%AD%CF%81%CF%84%CE%B1%CF%83%CE%B7%CF%82>

<http://www.onmed.gr/diatrofi/item/301191-yperiasi-5-trofes-pou-richnoun-tin-piesi>

<http://www.anthorama.gr/users/zioziou/page8.html>

<http://www.neaygeia.gr/page.asp?p=1070>

<http://olympia.gr/2013/10/14/%CF%80%CE%BF%CE%B9%CE%AD%CF%82-%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AD%CF%82-%CF%86%CE%BF%CE%B2%CE%AC%CF%84%CE%B1%CE%B9-%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%82/comment-page-1/>

<http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSGL103/57/439.1662>

<http://users.otenet.gr/-gxalkidas2/diatr.htm>

[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/publications/leafletEL6\\_041220\\_07\\_web.pdf](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/publications/leafletEL6_041220_07_web.pdf)

<http://www.clickatlife.gr/euzoia/story/14865>

<http://www.kianous-stavros.gr/el/nea-anakoinwseis/nea/2011/diatrofh-prolhphsh-astheneiwn/www.viologika.gr/>

<http://www.tlife.gr/Article/efivia/0-12-6897.html>

<http://www.in2life.gr/wellbeing/nutrition/article/248547/17-hrysoi-kanones-gia-sosth-diatrofh.html?apg=1>

<https://www.ucy.ac.cy/fmweb/el/tomeas-foiththkhs-merimnas/counseling-office/9-gr-articles/67-eatingdisorders#YP>

[el.wikipedia.org/wiki/Βιολογική\\_καλλιέργεια](el.wikipedia.org/wiki/Βιολογική_καλλιέργεια)

Εθνικοί διατροφικοί οδηγοί

Η μεγάλη μαθητική εγκυκλοπαίδεια της National Geographic