

Project Α΄ Τετραμήνου Διατροφή και Εφηβεία

Ομάδα Α΄

Δαληδάνου Δήμητρα

Κουτσιλιανίδης Γιώργος

Λύρατζη Ανθή

Μιχαηλίδου Μάγδα

Μπαλάση Ελευθερία

Ομάδα Γ΄

Καπουνιαρίδου Μαρία

Κακουλίδου Ραφαηλία

Κορίτση Ελένη

Θεοχαρίδου Κων/να

Γούλα Ιωάννα

Ομάδα Β΄

Ράπτης Χρήστος

Κουσίδης Παναγιώτης

Δούκας Θανάσης

Ομάδα Δ΄

Αλή Σαμή

Γιακούπ Αισέ

Ιμπράμ Ζεχρά

Καραγκιόζ Χαλήλ Εζνούρ

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:Κ.Τζάνα Μαρία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην κοινωνία του 21ου αιώνα όπου ζούμε, οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων τείνουν να αποκλίνουν αισθητά από εκείνες των εφήβων των παλαιότερων δεκαετιών. Ο σύγχρονος έφηβος έχει απομακρυνθεί από την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα θεωρώντας την «ξεπερασμένη» ή «μπανάλ» και αγνοεί τους κανόνες της υγιεινής διατροφής που είναι αναγκαίο να ακολουθεί καθώς βρίσκεται στο στάδιο της σωματικής του ανάπτυξης. Αυτή η αποξένωση και η ελλιπής γνώση γύρω από το θέμα του φαγητού ευθύνεται για την παχυσαρκία και τις διάφορες διατροφικές διαταραχές που ταλανίζουν ένα μεγάλο ποσοστό εφήβων στη χώρα μας. Μέσα από τη διερευνητική εργασία μας αναζητήσαμε την απάντηση στο ερώτημα του αν η παραπάνω γνώμη αληθεύει ή όχι. Τα ερωτηματολόγια συνηγόρησαν δραστικά στα συμπεράσματά μας, εφόσον μέσα από αυτά ενημερωθήκαμε από τους ίδιους τους εφήβους για το επίπεδο των γνώσεών τους γύρω από το θέμα της σωστής διατροφής και αν η τήρηση των κανόνων της αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς τους.

Σκοπός

Ο σκοπός της εργασίας μας είναι να καταγράψουμε ποιοι είναι οι κανόνες που διέπουν μια ισορροπημένη διατροφή, καθώς επίσης να εξετάσουμε ποιοι είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες που επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων.

Ομάδες τροφίμων

1η Ομάδα: Δημητριακά

Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες. Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

2η Ομάδα: Φρούτα

Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα. Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

3η Ομάδα: Λαχανικά

Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

4η Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί Παρέχουν πρωτεΐνη

Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

5η Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα

Γάλα, γιαούρτι, τυρί. Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

6η Ομάδα: Περιέχει τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά

Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί. Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

Διατροφή και Εφηβεία
Αλλαγές που συντελούνται στην εφηβεία και η σημασία της
διατροφής στην ανάπτυξη των εφήβων

Η ανησυχία προκαλείται όταν οι έφηβοι επιθυμούν να ελέγξουν το βάρος του σώματος τους και κινδυνεύουν να αποκτήσουν μη φυσιολογικές διατροφικές συνήθειες και να αναπτύξουν διατροφικά προβλήματα. Τα κορίτσια θέλουν να είναι αδύνατα και τα αγόρια πιο μυώδη, ως καθρέφτισμα στις σύγχρονες τάσεις του γυναικείου και ανδρικού προτύπου αντίστοιχα. Ως αποτέλεσμα υιοθετούν διαστρεβλωμένη αντίληψη για το σώμα τους και το αξιολογούν αρνητικά, αντίθετα με την πραγματικότητα και προχωρούν σε ακραίες λύσεις. Η εκδήλωση των διατροφικών διαταραχών είναι πολύ πιο συχνή στα κορίτσια γιατί η ταυτότητα τους συνδέεται με το σώμα και την φυσική τους κατάσταση. Η εφηβεία είναι η περίοδος της μετάβασης από την παιδική στην ώριμη ηλικία κι έχει για κέντρο της την ήβη. Σαν όρος δηλαδή, αφορά στο σύνολο των ψυχικών λειτουργιών που συντελούνται επί τη ήβης (= εφηβεία) για να μπορέσει το άτομο να ενσωματώσει ψυχικά τις μεγάλες αλλαγές που προκύπτουν απ' αυτήν. Τα όρια της χρονικά είναι αρκετά ασαφή. Μπορούμε να προσεγγίσουμε την εφηβεία βλέποντάς την σαν μία δεύτερη γέννηση, που γίνεται όμως προοδευτικά. Στην εφηβεία καλούμαστε ν' αφήσουμε σιγά – σιγά την ομορφειομανία. Η φύση, για μία ακόμη φορά δουλεύει με το δικό της ρυθμό: το σώμα αλλάζει, δημιουργώντας ορμόνες και επιθυμίες. Συχνά αυτές τις επιθυμίες ο έφηβος δεν καταφέρνει να τις συνειδητοποιήσει αλλά και να τις ελέγξει, με αποτέλεσμα να του προκαλούν εκρήξεις είτε βίας είτε αδυναμίας μπροστά σ' αυτό που θα ήθελε με τη φαντασία του να πραγματοποιήσει αλλά δεν είναι ικανός ακόμα. Στην πραγματικότητα η εφηβεία είναι μία

ανακατάταξη: οι μεταβολές σε σχέση με το σώμα συμπαρασύρουν και μεταβολές σε σχέση με τους άλλους και τον κόσμο στο σύνολό του, πρωτίστως όμως οδηγούν τον έφηβο στη δημιουργία ταυτότητας για να σταθεί, σύντομα, στον κόσμο των ενηλίκων. Αναμφισβήτητα, η διεργασία του 'ποιείν εαυτόν' έχει μεγάλη ένταση. Προϋποθέτει την 'αποψευδαισθητοποίηση' από την αρχική υπόσχεση των ενηλίκων: δεν είναι όλα εφικτά, δεν είναι κανείς παντοδύναμος και δεν προστατεύεται αιώνια. Ταυτόχρονα όμως το σώμα του εφήβου που αλλάζει του λέει ότι 'μπορεί' – ίσως να κάνει πραγματικότητα ότι θελήσει.

Ισορροπημένη διατροφή και υγιεινά γεύματα

Η ισορροπημένη διατροφή ή δίαιτα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία, στις

κατάλληλες ποσότητες, και
επιτυγχάνεται καταναλώνοντας μια
ποικιλία τροφίμων. Η υπερβολή, είτε στην
λήψη συνολικά τροφής, είτε στην λήψη
κάποιων από τα θρεπτικά συστατικά
οδηγεί σε διαταραχές που θέτουν σε
κίνδυνο την υγεία όπως γράψαμε και στο
προηγούμενο άρθρο μας. Έτσι για
παράδειγμα, υπερβάλλοντας στο φαγητό
μας, μπορούμε να οδηγηθούμε στην
παχυσαρκία με ότι αυτό συνεπάγεται για
την υγεία. Η τροφή αποτελεί αγαθό για
την εξασφάλιση της ευεξίας και τη
διατήρηση της υγείας. Η ανεπάρκεια
ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για
τον οργανισμό, ενδέχεται να
επιβαρύνουν τις φυσιολογικές
λειτουργίες του σώματος, ενώ σε
περιόδους παρατεταμένης ασητείας, ο
άνθρωπος επιβιώνει μερικές μόνο
εβδομάδες.

Μια ισορροπημένη διατροφή παρέχει
επάρκεια σε ενεργά θρεπτικά συστατικά,
με στόχο την βελτιστοποίηση της υγείας,
την αποφυγή διατροφικών ελλείψεων και
την μείωση του κινδύνου για χρόνια
εκφυλιστικά νοσήματα.

Λέγοντας ισορροπημένη διατροφή δεν
σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνουμε
κάποια συγκεκριμένα τρόφιμα και να

αποκλείουμε κάποια άλλα.

Κανένα τρόφιμο δεν περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχουμε ανάγκη καθημερινά, γεγονός που υποδηλώνει την σημασία της ύπαρξης ποικιλίας τροφίμων στο καθημερινό διαιτολόγιο. Οι ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες ενός ατόμου εξαρτώνται από διάφορες παραμέτρους, ανάμεσα στις οποίες περιλαμβάνεται ο μεταβολικός ρυθμός, η ηλικία, το φύλο και ο βαθμός φυσικής δραστηριότητας. Αυτές οι ενεργειακές ανάγκες καλύπτονται από 5 βασικές ομάδες τροφών, οι οποίες είναι οι ακόλουθες:

- Ψωμί, ρύζι, δημητριακά και ζυμαρικά
- Φρούτα και λαχανικά
- Κρέας και ψάρι
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λίπη, έλαια και γλυκά

Το ψωμί, το ρύζι, τα δημητριακά και τα ζυμαρικά θα μπορούσαν να καλύπτουν τις περισσότερες από τις ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες ενός ανθρώπου. Αυτές οι τροφές περιέχουν μεγάλες ποσότητες από υδατάνθρακες αλλά και ίνες.

Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών, ανόργανα

συστατικά και ίνες, ενώ περιέχουν ελάχιστα λίπη. Συνίσταται να περιλαμβάνουμε τουλάχιστο 5μερίδες φρούτων και λαχανικών στο ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής μας. Το κρέας και τα ψάρια καλύπτουν μεγάλο ποσοστό από τις ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες των ανθρώπων στις σύγχρονες κοινωνίες. Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν υψηλές ποσότητες σε πρωτεΐνες, ορισμένα ανόργανα στοιχεία και βιταμίνες.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιλαμβάνουν το γάλα, το τυρί, το γιαούρτι και άλλα προϊόντα που έχουν σαν βάση τους το γάλα. Περιέχουν υψηλές ποσότητες ασβεστίου και βιταμινών. Επίσης τα γαλακτοκομικά προϊόντα περιέχουν μεγάλες ποσότητες λιπών.

Τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά είναι προϊόντα που χαρακτηρίζονται από υψηλές ενεργειακές τους «επιδόσεις», αλλά έχουν φτωχή διατροφική αξία και θα έπρεπε να χρησιμοποιούνται με «φειδώ».

Πρωινό

1) 5 αποξηραμένα βερίκοκα, 1 χούφτα ανάλατα (ξεφλουδισμένα, λευκά) αμύγδαλα, που θα τα προσθέσετε μέσα σε ένα γιαούρτι με 2% λιπαρά

- 2) 1 φλιτζάνι γάλα με χαμηλά λιπαρά, 3 κουταλιές βρόμης και 6 μέτριες φράουλες
- 3) 2 φρυγανιές ολικής άλεσης, 1 κουτάλακι μαργαρίνη και 1 αχλάδι ή ροδάκινο
- 4) 1 ομελέτα (σε αντικολητικό τηγάνι χωρίς λάδι) με 2 αυγά, 1 φέτα τυρί του τοστ με χαμηλά λιπαρά και 4 μέτρια λευκά μανιτάρια (κομμένα σε μικρά κομμάτια)
- 5) Το χυμό από 2 πορτοκάλια, 2 φρυγανιές ολικής άλεσης και 25 γρ. τυρί τύπου cottage
- 6) 1 φλιτζάνι γάλα με χαμηλά λιπαρά και 50 γρ. δημητριακά ολικής άλεσης ή 40 γρ. μούσλι
- 7) 1 φέτα ψωμί του τοστ με 1 φέτα τυρί του τοστ ή 1 λεπτή φέτα μοτσαρέλα (25 γρ.) και 1 φέτα γαλοπούλα

Γεύμα

- 1) 1 χωριάτικη σαλάτα με ντομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, 10 ελιές και 30 γρ. τυρί φέτα με χαμηλά λιπαρά
- 2) 120 γρ. ψητό ή βραστό στήθος κοτόπουλου, 1 μεγάλη πράσινη σαλάτα (π.χ. μαρούλι, λάχανο-καρότο, χόρτα) και 1/2 κούπα ρύζι
- 3) 1 ομελέτα με 2 αυγά και διάφορα λαχανικά (κρεμμύδι, πιπεριές, κολοκυθάκια, μανιτάρια), ψημένη σε αντικολητικό τηγάνι χωρίς λάδι, και 2 φρυγανιές ολικής άλεσης ή 1 φέτα ψωμί
- 4) 1 μικρή μερίδα μακαρόνια με σάλτσα

ντομάτας και 1κουταλιά τριμμένο κίτρινο τυρί με χαμηλά λιπαρά και 1πράσινη σαλάτα

5)1ψωμάκι για σάντουιτς (κατά προτίμηση ολικής άλεσης), μέσα στο οποίο θα βάλετε 1κουταλιά ελαιόλαδο, 1/2ντομάτα κομμένη σε φέτες, 1φέτα γαλοπούλα και 1φέτα τυρί του τοστ με χαμηλά λιπαρά

6)1χάμπουργκερ μέτρου μεγέθους (χωρίς τυρί και σος, αλλά μόνο με μπιφτέκι, λαχανικά, π.χ. ντομάτα, κρεμμύδι, και 1κουταλιά κέτσαπ ή μουστάρδα) και 1πράσινη σαλάτα

7)1τοστ (με 1φέτα τυρί με χαμηλά λιπαρά και 1φέτα γαλοπούλα), 1βραστό αυγό και 1μεγάλη πράσινη σαλάτα (π.χ. μαρούλι, λάχανο-καρότο, χόρτα)

Δείπνο

1)1σαλάτα του Καίσαρα, με τη μισή όμως ποσότητα σος και παρμεζάνας από αυτήν που συνήθως περιέχει

2)1μέτρια μερίδα μακαρόνια με κιμά και 1μικρή πράσινη σαλάτα

3)1μέτρια μερίδα ριζότο με λαχανικά

4)120γρ. ψητό ψαρονέφρι και 1μεγάλη πράσινη σαλάτα (π.χ. μαρούλι, λάχανο-καρότο, χόρτα) ή 1μερίδα ψητά ή βραστά λαχανικά.

5) 1 ψητό φιλέτο σολομού (150 γρ.) και 1 αγγουροντομάτα ή 1 μεγάλη πράσινη σαλάτα (π.χ. μαρούλι, λάχανο-καρότο, χόρτα) ή 1 μερίδα ψητά ή βραστά λαχανικά

- 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
- Να καταναλώνετε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως
- Να αποφεύγετε την κατανάλωση γλυκών και snack

Διατροφή και οικονομική κρίση

Το κόστος των τροφίμων αποτελεί πρωταρχικό καθοριστικό παράγοντα για την επιλογή τους. Γι' αυτό και ομάδες ανθρώπων χαμηλότερου εισοδήματος έχουν μεγαλύτερη τάση προς την υιοθέτηση κακών διατροφικών επιλογών και συνηθειών. Τα κύρια αίτια που οδήγησαν στα παραπάνω αποτελέσματα

ήταν το αυξημένο κόστος της υγιεινής διατροφής. Βέβαια, αν και σε καιρό οικονομικής κρίσης θα περίμενε κανείς να αναφέρονται περισσότερο ακρούσματα υποσιτισμού, οι διεθνείς έρευνες καταγράφουν το λεγόμενο «το παράδοξο της πείνας με παχυσαρκία». Στις δυτικές κοινωνίες, όπως η Ελλάδα, η οικονομική ανέχεια σπάνια συνδέεται με υποθρεψία. Αντίθετα έχει συχνότερα την εικόνα αύξησης του σωματικού βάρους και τελικά έξαρσης της παχυσαρκίας. Μελέτες μάλιστα αποδεικνύουν ότι όσο χαμηλότερο το εϊσόδημα τόσο πιο αυξημένο το μέσο σωματικό βάρος των ενηλίκων και καταδεικνύουν επίσης ότι το ποσοστό παχυσαρκίας των φτωχών είναι μεγαλύτερο από αυτό των μη φτωχών. Οι ακριβείς μηχανισμοί με τους οποίους η οικονομική στενότητα αυξάνει τα επίπεδα της παχυσαρκίας, βρίσκονται ακόμη υπό διερεύνηση και πιθανότερες αιτίες είναι: οι τιμές των τροφίμων, η μειωμένη σωματική άσκηση λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας σε γυμναστήρια, γήπεδα κ.α., η φτηνή ψυχαγωγία με την τηλεόραση στο σπίτι, το στρες.

Η φτώχεια επηρεάζει αρνητικά τις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων

«Σε μία συγκυρία όπου η ανεργία καλπάζει και οι απολαβές των εργαζομένων περιορίζονται σημαντικά, τα νοικοκυριά φαίνεται πως δυσκολεύονται να ανταπεξέλθουν στην καθημερινή κάλυψη της ανάγκης για διατροφή. Το γεγονός αυτό οδηγεί και σε αλλαγές στις αγοραστικές τους συνήθειες που αφορούν τη διατροφή». Σε συνθήκες οικονομικής στενότητας, τα νοικοκυριά δεν χρησιμοποιούν την ισορροπημένη διατροφή ως κριτήριο για την αγορά και την κατανάλωση τροφίμων, αλλά το τελικό κόστος. Μάλιστα, λαμβάνοντας υπόψη τα συγκριτικά αποτελέσματα των μελετών για τα έτη 2010-2013, τόσο για το δείκτη της διατροφής, όσο και για το συνολικό δείκτη, προκύπτει πως το αναγκαίο εισόδημα για την κάλυψη βασικών αναγκών (κατώφλι φτώχειας) ανέβηκε την ώρα που τα εισοδήματα μειώθηκαν. Έτσι, ενώ οι σύγχρονες διατροφικές ανάγκες παρέμειναν σταθερές, η διατροφική συμπεριφορά του ελληνικού πληθυσμού συνεχίζει να επηρεάζεται και μάλιστα προς το χειρότερο.

**Food for thought: «Γι ατί ο υγι ει νός τ ρόπος ζ ωής
κ οστί ζ ει περ ι σσότ ερο»;**

Συχνά διαβάζουμε ότι ,τουλάχιστον στις
Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, οι
αγροτικές επιδοτήσεις σε τρόφιμα όπως το
καλαμπόκι και η σόγια μειώνουν τις τιμές σε
προϊόντα που είναι λιγότερο υγιεινά και
περισσότερο επεξεργασμένα. Ωστόσο, πέραν
του ότι το συμπέρασμα αυτό είναι υπερβολικά
απλοϊκό, εμπειριστατωμένες οικονομικές
αναλύσεις καταδεικνύουν ότι αυτές οι
επιδοτήσεις επηρεάζουν κυρίως το εισόδημα
των αγροτών και δεν έχουν σημαντική
επίδραση στην λιανική τιμή των τροφίμων.
Συνεπώς, για να έχουμε σήμερα χαμηλές τιμές
στα προϊόντα που είναι πλούσια σε ζάχαρη
είναι απαραίτητη η συνύπαρξη μίας πληθώρας
άλλων παραγόντων και δεν φτάνουν απλά οι
όποιες επιδοτήσεις. Άρα, χρειάζεται μία
συνολικά διαφορετική εμπορική πολιτική,
που να περιλαμβάνει την παραγωγή, διακίνηση
και προώθηση τοπικών, παραδοσιακών
προϊόντων, προκειμένου να αυξάνεται η
διαθεσιμότητα και να μειώνεται η τιμή τους,
ώστε να είναι αυτές οι επιλογές πιο
ελκυστικές στον καταναλωτή. Τα Τοπικά
Σύμφωνα Ποιότητας που δοκιμάστηκαν και
στην Ελλάδα σε διάφορες περιφέρειες
φαίνεται να αποτελούν μία καλή λύση.

**Μη αποτελεσματική η φορολόγηση στην
καταπολέμηση της παχυσαρκίας**

Η οι κ ο ν ο μ ι κ ή κ ρ ί σ η ο δ η γ ε ί σ ε έ ν τ ο ν η σ τ ρ ο φ ή π ρ ο σ τ η ν κ α τ α ν ά λ ω σ η γ ρ ή γ ο ρ ο υ φ θ η ν ο ύ φ α γ η τ ο ύ , τ ο ο π ο ί ο ε ί ν α ι π λ ο ύ σ ι ο σ ε ζ ά χ α ρ η , α λ ά τ ι κ α ι κ ο ρ ε σ μ έ ν α λ ι π α ρ ά . Τ ο γ ε γ ο ν ό ς α υ τ ό σ ε σ υ ν δ υ α σ μ ό μ ε τ ο μ ε ι ω μ έ ν ο ε π ί π ε δ ο σ ω μ α τ ι κ ή ς δ ρ α σ τ η ρ ι ό τ η τ α ς έ χ ε ι ω ς α π ο τ έ λ ε σ μ α τ η ν α ύ ξ η σ η τ η ς π ι θ α ν ό τ η τ α ς ε μ φ ά ν ι σ η ς π α χ υ σ α ρ κ ί α ς , δ ι α β ή τ η , υ π έ ρ τ α σ η ς , κ α ρ δ ι α γ γ ε ι α κ ώ ν π ρ ο β λ η μ ά τ ω ν κ . α .

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΣ ΚΟΣΜΟΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΕΦΗΒΩΝ

• Ε π ι θ υ μ ί α ν α μ έ ν ε ι μ ό ν ο ς : Η έ ν τ ο ν η ε π ι θ υ μ ί α γ ι α σ υ ν τ ρ ο φ ι ά π ο υ χ α ρ α κ τ η ρ ί ζ ε ι τ ο ά τ ο μ ο μ έ χ ρ ι κ α ι τ ο τ έ λ ο ς τ η ς σ χ ο λ ι κ ή ς η λ ι κ ί α ς δ ί ν ε ι τ η θ έ σ η τ η ς σ τ η ν έ ν τ ο ν η ε π ι θ υ μ ί α ν α μ έ ν ε ι μ ό ν ο τ ο υ . Σ υ ν α ι σ θ η μ α τ ι κ ή α π ο μ ό ν ω σ η - Α π ά θ ε ι α . Τ ο ά τ ο μ ο μ ε ι ώ ν ε ι τ ι ς ε ν τ ά σ ε ι ς π ο υ π η γ ά ζ ο υ ν α π ό τ η ν α ν ά γ κ η κ α ι α π ό τ ο ά γ χ ο ς μ ε τ ο π α α π ο μ ο ν ώ ν ε τ α ι . Α υ τ ό τ ο κ α τ α φ έ ρ ν ε ι μ ε τ ο ν α μ ε ι ώ ν ε ι τ ι ς π ρ ο σ δ ο κ ί ε ς τ ο υ ή ν α π α ρ α μ έ ν ε ι σ υ ν α ι σ θ η μ α τ ι κ ά α μ έ τ ο χ ο κ α ι α π ό μ α κ ρ ο .

Π ι θ α ν ό ς σ κ ο π ό ς : Θ έ λ ω ν α π ρ ο κ α λ έ σ ω τ η ν π ρ ο σ ο χ ή κ α ι θ έ λ ω ν α δ ε ί ξ ω ό τ ι ε ί μ α ι δ υ ν α τ ό ς κ α ι τ ί π ο τ α δ ε ν μ ε α γ γ ί ζ ε ι .

• Α π ο σ τ ρ ο φ ή π ρ ο σ τ η ν ε ρ γ α σ ί α : Η τ α χ ε ί α β ι ο σ ω μ α τ ι κ ή α ν ά π τ υ ξ η α π ο ρ ρ ο φ ά μ ε γ ά λ ο μ έ ρ ο ς τ η ς ε ν ε ρ γ η τ ι κ ό τ η τ α ς τ ο υ ε φ ή β ο υ , μ ε

αποτέλεσμα να νιώθει κουρασμένο και απρόθυμος να ανταποκριθεί στις υποχρεώσεις του.

• Έλλειψη συντονισμού στις κινήσεις: Η

προσωρινή αδεξιότητα οφείλεται στην απότομη και ανισομερή αύξηση των μελών του σώματος του εφήβου και ειδικά των άκρων.

• Ανία και βαρεμάρα: Είναι σύνηθες ο έφηβος να δηλώνει ότι βαριέται και να περιφέρεται με πλήξη και αδιαφορία ακόμα και για άλλοτε αγαπημένες ασχολίες.

• Νευρικότητα-ανησυχία: Η αυξημένη

εσωτερική ένταση που συχνά ο έφηβος

προσπαθεί να ελέγξει και να μην

εξωτερικεύσει εκφράζονται ως νευρικότητα.

• Αυξημένη ευσυγκινησία: Η διατάραξη στην

ισορροπία των ορμονών προκαλεί

ευσυγκινησία που κάνει τον έφηβο να χάνει το

κέφι της παιδικής ηλικίας και να βυθίζεται

σε κακοκεφιά. Τα κορίτσια ενδέχεται να

ξεσπούν σε κλάματα και τα αγόρια σε βίαιες

εκρήξεις.

• Εχθρική στάση προς τους άλλους: Ο έφηβος

στις σχέσεις του με τους άλλους τείνει να

φέρεται αντικοινωνικά, σχεδόν εχθρικά.

• Εχθρική στάση προς το άλλο φύλο: Στην πρώτη

φάση της εφηβείας, ειδικά τα κορίτσια,

δείχνουν αποστροφή προς τα μέλη του

αντίθετου φύλου, αποστροφή που γενικεύεται

ανεξάρτητα από την ηλικία, τη συγγένεια ή την

ποιότητα της σχέσης στο παρελθόν (π.χ. στενή

και αρμονική σχέση στο παρελθόν).

• Εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας: Ο

θαυμασμός και η υποταγή στους μεγαλύτερους δίνουν τη θέση τους στην αμφισβήτηση και την εναντίωση προς κάθε μορφή εξουσίας (π.χ. γονεϊκή, σχολική).

- Υπέρμετρη αιδημοσύνη: Οι αλλαγές που συντελούνται στο σώμα του εφήβου τον κάνουν συχνά να δείχνει υπερβολική ντροπαλότητα και να μην αισθάνεται άνετα με την παρουσία των άλλων.

- Έλλειψη αυτοπεποίθησης: Οι ραγδαίες αλλαγές συχνά δημιουργούν στον έφηβο αίσθημα ανασφάλειας και αβεβαιότητας.

- Ονειροπόληση: Ο έφηβος απολαμβάνει να περιπλανιέται στο χώρο της φαντασίας και του ονείρου, καθώς με αυτόν τον τρόπο εκτονώνει τις εσωτερικές εντάσεις και τις διαθέσεις του. Μάλιστα, είναι δυνατόν ακόμα και όταν ο έφηβος βρίσκεται σε εγρήγορση να βρίσκεται και να συμπεριφέρεται σαν σε όνειρο, αδυνατώντας να προσαρμοστεί στην πραγματικότητα.

Είναι μια ηλικία που οι παροδικές συναισθηματικές μεταπτώσεις είναι συχνές και συνήθως το συναίσθημα χαρακτηρίζεται από μεγάλη ένταση και δυσκολία χειρισμού. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα συναισθήματα που βιώνουν οι έφηβοι είναι θυμός, απάθεια, ανία, λύπη και μελαγχολία, ενοχή, φόβο-άγχος, αγωνία, ντροπή, υπερβολική χαρά και ενθουσιασμό, εξιδανικευμένη αγάπη για φίλους, ερωτικούς συντρόφους, έντονες συγκινήσεις-πάθη, αίσθηση παντοδυναμίας. Οι έφηβοι παίρνουν πολύ στα σοβαρά τα

συναίσθηματά τους και γενικότερα τον εαυτό τους και περιμένουν και από τους άλλους να κάνουν το ίδιο. Ο έφηβος μπορεί να χειριστεί καλύτερα τον συναίσθηματικό του κόσμο εάν μπορεί να μοιραστεί τα συναίσθηματά του με τους άλλους και αν μπορεί να πάρει αποδοχή και κατανόηση από τους γονείς του

B. Φυγή (άρνηση της πραγματικότητας)-ανία.

Υιοθετώντας το μηχανισμό αυτό ο έφηβος μπορεί εύκολα να ξεφύγει από καταστάσεις που απαιτούν ανταγωνισμό, από καταστάσεις που αισθάνεται ότι βρίσκεται σε μειονεκτική θέση και ότι υπάρχουν πιθανότητες να αποτύχει. Αποφεύγει να συμμετάσχει στη ζωή ή να συναναστρέφεται με άλλους. Μία ακόμη εκδοχή της φυγής είναι και η Ονειροπόληση. Η ονειροπόληση είναι μία από τις πιο δημοφιλείς τακτικές ανάμεσα στους εφήβους. Οι λύσεις της φαντασίας συγκαλύπτουν τη δυσάρεστη πραγματικότητα. Οι έφηβοι που ονειροπολούν πολύ, ίσως, προσπαθούν να ξεφύγουν από αβάσταχτες πραγματικές καταστάσεις. Η ονειροπόληση μπορεί να λειτουργήσει θετικά παρέχοντας την ευκαιρία στον έφηβο να δοκιμάσει στη φαντασία του διάφορες λύσεις για τα προβλήματα του χωρίς να διακινδυνεύει τίποτα, όπως θα γινόταν αν τις δοκίμαζε στην πραγματικότητα. Σε μια τέτοια περίπτωση, η ονειροπόληση γίνεται παραγωγική και ωφέλιμη. Μη-παραγωγική είναι η ονειροπόληση όταν ο έφηβος εντυφεί συνεχώς στις φανταστικές εκπληρώσεις των επιθυμιών του.

Γ. Έντονος θυμός : έντονα ξεσπάσματα με λόγια ή με σωματική εκτόνωση. Σκοπός : να κερδίσει , να προκαλέσει , να πάρει περισσότερα .

Δ. Λύπη-μελαγχολία : Τα έντονα επεισόδια θλίψης είναι συχνό φαινόμενο στην εφηβεία . Σκοπός : Να ελέγχει τους άλλους , να αποφεύγει την υπευθυνότητα , να τον λυπούνται , να πάρει εκδίκηση . Πότε να ανησυχήσουμε για

κατάθλιψη : Κατάθλιψη στην Εφηβεία Κατά την εφηβεία μια σειρά από αλλαγές -σωματικές , ορμονικές και κυρίως ψυχολογικές -

καθιστούν τον έφηβο συναισθηματικά

ευάλωτο . Στην πορεία προς την ενηλικίωση

κατανοεί ότι δεν είναι παιδί αλλά ούτε

ενήλικος , γι 'αυτό και η συμπεριφορά του

χαρακτηρίζεται από συναισθηματικές

εξάψεις -από έντονη χαρά μέχρι έντονη λύπη ή

ακόμη και επιθετικότητα . Αυτό που τον

νοιάζει κυρίως είναι η γνώμη που έχουν οι

άλλοι γι 'αυτόν . Όταν νιώσει πως η γνώμη των

ανθρώπων που τον περιβάλλουν είναι

αρνητική ή επικριτική , ο έφηβος

εγκλωβίζεται σε ένα φαύλο κύκλο σκέψεων που

εστιάζουν στην "κακή" πλευρά των πραγμάτων

και όχι στην "καλή" . Έτσι οδηγείται στην

κατάθλιψη . Έλλειψη αυτοεκτίμησης Βάση της

κατάθλιψης είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση , που

βέβαια δεν εμφανίζεται ξαφνικά .

Θεμελιώνεται από τα πρώτα χρόνια της ζωής

του παιδιού και καθορίζεται από τη σχέση με

τους γονείς του . Ο τρόπος που διαχειρίζονται

οι γονείς τις αντιδράσεις του παιδιού στα

παιδικά του χρόνια επηρεάζει την

αυτοεκτίμησή του και τον τρόπο που αντιμετωπίζει τις δυσκολίες που παρουσιάζονται στην ενήλικη ζωή του. Ακούστε τα παιδιά σας. Οι συγκρούσεις με τους γονείς σε αυτή την ηλικία είναι πολλές και στην περίπτωση ενός εφήβου με κατάθλιψη μπορεί να επιβαρύνουν την κατάσταση. Οι γονείς θα πρέπει να σταματήσουν να ασκούν κριτική και να μην είναι παρεμβατικοί στην κοινωνική ζωή του παιδιού τους. Θα πρέπει επιπλέον να είναι ανοιχτοί για οποιαδήποτε συζήτηση, να την κρατούν σε ήπιους τόνους ανοίγοντας έτσι περισσότερες διόδους επικοινωνίας μαζί του. Από την άλλη βέβαια η πλήρης απουσία των γονιών από τη ζωή του παιδιού και η έλλειψη διάθεσης για συζήτηση με τα παιδιά μπορεί να επιβαρύνει εξίσου την κατάσταση. Οι γονείς κάνουν πολλές φορές το λάθος να αφοσιώνονται στις δικές τους δραστηριότητες, με αποτέλεσμα τα παιδιά να περνούν πολλές ώρες της ημέρας απομονωμένα στο δωμάτιο τους. Έτσι κλείνονται ακόμα περισσότερο στον εαυτό τους και οδηγούνται ακόμη πιο βαθιά στην κατάθλιψη. Μια ενδιάμεση κατάσταση είναι απαραίτητη. Οι γονείς πρέπει να αφιερώνουν χρόνο στα παιδιά τους, να διατηρούν σχέση εμπιστοσύνης συντροφικότητας και να αποφεύγουν τις συγκρούσεις. Στην περίπτωση που παρατηρούν κάποια συμπτώματα κατάθλιψης δεν θα πρέπει να διστασουν να ζητήσουν επαγγελματική βοήθεια ακόμη και αν το παιδί δεν την δεχτεί. Πηγαίνοντας ακόμη

και μόνοι τους στον ειδικό,θα μπορέσουν να χειριστούν καλύτερα τις εντάσεις,τις εννοχές και τα άγχη τους και να είναι πιο ελεύθεροι στην επικοινωνία με το παιδί τους .

Πώς εκδηλώνεται Επειδή τα χαρακτηριστικά της εφηβείας είναι πολλές φορές κοινά με της κατάθλιψης,οι γονείς ξεγελιούνται και δικαιολογούν συμπεριφορές λέγοντας για παράδειγμα πως "το παιδί είναι λίγο κλειστό", ντροπαλό", "δεν έχει διάθεση να βγει "κ.λπ. Στην πραγματικότητα όμως οι συμπεριφορές αυτές μπορεί να είναι και συμπτώματα κατάθλιψης :

- Διαταραχές του ύπνου (αϋπνία ή πολλές ώρες ύπνου).
- Διαταραχές προσοχής και συγκέντρωσης .
- Αδιαφορία, απόσυρση, έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες .
- Αδιαφορία για την προσωπική υγιεινή .
- Έλλειψη κοινωνικών συναναστροφών .
- Αισθήματα απαξίωσης τύπου "δεν αξίζω", "δεν έχει νόημα η ζωή", "δεν είμαι ικανός", "δεν τα έχω καταφέρει "κ.λπ.
- Μειωμένη διάθεση για φαγητό, απώλεια βάρους .
- Μειωμένη σχολική επίδοση .
- Χρήση ουσιών .
- Τάσεις αυτοκτονίας (κυρίως σε προχωρημένο στάδιο).
- Απόπειρες αυτοκτονίας, είτε επιτυχημένες είτε αποτυχημένες (κυρίως σε προχωρημένο στάδιο).

Ε.Ενοχή

ΣΤ. Φόβος -Αγωνία -Στρες .Διαχείριση άγχους
Μηχανισμοί άμυνας που συναντούμε συχνά στην εφηβεία .Οι έφηβοι έχουν μερικούς πιο έμμεσους τρόπους έκφρασης ή χειρισμού συναισθημάτων για τους οποίους οι γονείς πρέπει να είναι υποψιασμένοι .Εκλογίκευση .Ο έφηβος μπορεί να εφαρμόσει την εκλογίκευση για να τροποποιήσει μη-αποδεκτές παρορμήσεις ,ανάγκες ,αισθήματα ,ανάγκες ,αισθήματα και κίνητρα και να τα κάνει υποφερτά και αποδεκτά σε συνειδητό πλέον επίπεδο .Η εκλογίκευση συμβάλλει στη μείωση της "γνωστικής ασυμφωνίας" .Όταν υπάρχει ασυμφωνία ανάμεσα στη συμπεριφορά και στις σκέψεις το άτομο καταπονείται ψυχικά . Μαθητές που θεωρούν τον εαυτό τους ευφυέστατο ,αλλά παρόλο αυτά αποτυγχάνουν στις εξετάσεις ,ίσως το δικαιολογήσουν στον εαυτό τους λέγοντας πως ολόκληρο το εξεταστικό σύστημα είναι αναξιόπιστο και άδικο .Με αυτή την εκλογίκευση ,το χάσμα ανάμεσα στην υποκειμενική τους εκτίμηση για τον εαυτό τους και στην αντικειμενική επίδοσή τους εξαφανίζεται .Προβολή .Με την προβολή αισθήματα που πηγάζουν από βαθιά μέσα μας και είναι ελάχιστα συνειδητά ,τα αποδίδουμε αδικαιολόγητα στους άλλους .

Η εικόνα του σώματος κατά την εφηβεία.

Ο όρος "εικόνα σώματος" είναι μια πολυδιάστατη έννοια. Αναφέρεται στην υποκειμενική αίσθηση κάθε ατόμου για το σώμα του και αποτελεί ακρογωνιαίολίθο στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

Η εφηβεία αποτελεί μια πολύ σημαντική περίοδο στη ζωή των παιδιών, κατά την οποία βιώνουν μεγάλες σωματικές αλλαγές, που ενδέχεται να επηρεάσουν την ψυχολογία τους σε σημαντικό βαθμό.

Είναι γεγονός πως κατά την περίοδο της εφηβείας είναι πολύ έντονη η ενασχόληση του ατόμου με το σώμα του. Η εικόνα που έχουν οι έφηβοι για το σώμα τους αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανάπτυξής τους.

Οι έντονες σωματικές μεταβολές έχουν συχνά ως αποτέλεσμα να διαμορφώνουν οι έφηβοι μια διαταραγμένη εικόνα σώματος και σε αυτό συμβάλλουν σε σημαντικό βαθμό τα πρότυπα που προβάλλονται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και η επιρροή του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος.

Η εφηβεία αποτελεί λοιπόν το πιο κρίσιμο στάδιο διαστρέβλωσης της εικόνας σώματος, κυρίως για τα κορίτσια όπου δέχονται έντονα την αρνητική κριτική και ταπεινάγματα αυτή την περίοδο κατά την οποία ξεκινούν και οι πρώτες επαφές με το φλερτ. Τα κορίτσια εκδηλώνουν ανησυχίες σχετικά με το βάρος τους και μια γενικότερη δυσαρέσκεια για το σώμα τους και εκφράζουν έντονα την επιθυμία να μοιάσουν στα μοντέλα και τις παρουσιάστριες που παρακολουθούν στην τηλεόραση με αποτέλεσμα να ασχολούνται επίμονα με την εξωτερική τους εμφάνιση και να φέρονται με τρόπο που δεν αντιστοιχεί πολλές φορές στην ηλικία τους. Πολύ σημαντικό ρόλο παίζει για την έφηβη η στάση της μητέρας της.

Η συνεχής προβολή του εξαιρετικά αδύνατου σώματος, αλλά και η πίεση και τα κοροϊδευτικά σχόλια από τους συνομηλίκους μπορούν να προκαλέσουν στον έφηβο αισθήματα ανασφάλειας για το σώμα του. Οι έφηβοι που αναπτύσσουν αρνητική εικόνα σώματος έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βιώνουν έντονο άγχος και κοινωνική απομόνωση και διαθέτουν αυξημένο κίνδυνο να υποβάλουν τον εαυτό τους σε εξαντλητικές δίαιτες και να εμφανίσουν διατροφικές διαταραχές (ψυχογενή ανορεξία ή βουλιμία).

Ο ρόλος που διαδραματίζει το οικογενειακό περιβάλλον είναι πολύ σημαντικός, καθώς οι γονείς μέσα από τους σωστούς χειρισμούς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους να αποκτήσει θετική εικόνα σώματος και να το αποτρέψουν από την υιοθέτηση λανθασμένων συμπεριφορών σχετικά με το φαγητό.

Της ψυχολόγου Μαρίας Κόντζηλα

Διαφήμιση και Διατροφή

Επιρροή διαφήμισης στις διατροφικές προτιμήσεις

Στις μέρες μας, τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης κατέχουν σημαντική θέση στη ζωή των παιδιών, κυρίως η τηλεόραση και οι υπολογιστές με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Αυτό συμβαίνει κυρίως, λόγω του μειωμένου ελεύθερου χρόνου των γονέων και γενικότερα του δύσκολου και γρήγορου ρυθμού ζωής, με αποτέλεσμα παιδιά να έχουν μάθει σε έναν καθιστικό τρόπο ζωής, γινόμενοι δέκτες λανθασμένων μηνυμάτων, κυρίως μέσω των διαφημίσεων. Οι διαφημίσεις αυτές, λοιπόν, επηρεάζουν πολύ την ψυχολογία και τη συμπεριφορά των παιδιών, αφού προβάλλουν έναν πλασματικό κόσμο, γεμάτο περιττά αγαθά και

διαστρεβλωμένους χαρακτήρες κόσμο, αλλά, κυρίως, επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών. Οι γεμάτες ζάχαρη και λιπαρά, λοιπόν, προτάσεις τους στα διάφορα φαγώσιμα προϊόντα που προβάλλουν με ελκυστικό τρόπο, οδηγούν στην εμφάνιση, όλο και περισσότερο, της παιδικής παχυσαρκίας. Καθοριστικό ρόλο στη διατροφή των παιδιών, αλλά και στη διαμόρφωση της συνείδησης και της στάσης ζωής τους παίζουν οι γονείς, αφού αποτελούν το πρώτο και σημαντικότερο πρότυπο μίμησης. Στον περιορισμό, λοιπόν, των διαφημίσεων αυτών και την πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας στοχεύουν οι διάφορες Οργανώσεις σε διάφορες χώρες με τη θεσμοθέτηση κανόνων και απαγορεύσεων στις διαφημιστικές εταιρείες. Τέλος, η παιδική παχυσαρκία είναι ένα φαινόμενο, το οποίο δημιουργεί διάφορα προβλήματα στη ζωή των παιδιών, αλλά σίγουρα είναι αντιμετώπισιμο. Επιπλέον, λόγω της συνεχόμενης αύξησης της τελευταία χρόνια γίνεται συχνά κύριο θέμα στις εφημερίδες, καθώς η επαγρύπνηση για τη συνειδητοποίηση του προβλήματος από όλους μας είναι απαραίτητη. Τα τελευταία χρόνια ολοένα και περισσότερα ερευνητικά δεδομένα αποκαλύπτουν τον κρίσιμο ρόλο που διαδραματίζει το περιβάλλον στη διαμόρφωση των διατροφικών συνηθειών των ατόμων. Τα

μηνύματα που προβάλλουν τα μέσα μαζικής
ενημέρωσης και πιο συγκεκριμένα η
τηλεόραση, αποτελούν περιβαλλοντικούς
παράγοντες που διαμορφώνουν διάφορες
συμπεριφορές υγείας. Στην πραγματικότητα,
λόγω της καθολικότητας και της
αποκλειστικότητας της ως πηγή πληροφόρησης
του κοινού σε θέματα υγείας, η τηλεόραση
φαίνεται πως αποτελεί έναν από τους
σημαντικότερους παράγοντες διαμόρφωσης
της διατροφικής μας συμπεριφοράς.
Κατανοούμε λοιπόν, πως η τηλεόραση αποτελεί
έναν από τους σύγχρονους περιβαλλοντικούς
παράγοντες που ευθύνονται για τη
διαμόρφωση του παχυσαρκιογενούς
περιβάλλοντος των σύγχρονων κοινωνιών. Οι
διαφημίσεις τροφίμων, που ουσιαστικά
προωθούν την κατανάλωση των τροφίμων που
προβάλλουν, αποτελούν έναν ακόμη μηχανισμό
που εξηγεί την επιβλαβή επίδραση της
τηλεόρασης στο σωματικό μας βάρος. Η
υιοθέτηση ενός τρόπου διατροφής ανάλογου
με τα πρότυπα που προβάλλονται στις
τηλεοπτικές διαφημίσεις ευνοεί την
υπερβολή και την απώλεια του ελέγχου όσον
αφορά στη διατροφική μας συμπεριφορά. Πιο
συγκεκριμένα όμως φαίνεται πως η
κατανάλωση των διαφημιζόμενων τροφίμων
οδηγεί στην υπερπρόσληψη όλων των

συστατικών που σχετίζονται με τα χρόνια νοσήματα φθοράς, καλύπτοντας κατά ένα μικρό μόνο ποσοστό τις ημερήσιες ανάγκες μας στα θρεπτικά συστατικά που προασπίζουν την υγεία μας.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ

ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που χαρακτηρίζεται από πολύ γρήγορους ρυθμούς, έχει επιβάλει την κατανάλωση τροφών εύκολων στην παρασκευή και τη συντήρηση. Το θετικό αυτού είναι η γρήγορη ανάπτυξη της τεχνολογίας τροφίμων έτσι ώστε να καλυφθούν οι ανάγκες που προέκυψαν. Το αρνητικό είναι η μόλυνση των τροφών είτε λόγω φυσικών αιτιών είτε λόγω ατυχιών στην τεχνολογία, χωρίς βέβαια να λείπει και η περίπτωση της κερδοσκοπίας.

Παρόλα αυτά, λόγω κάποιας ενημέρωσης, ο καταναλωτής θέλει να γνωρίζει τι τρώει, ιδιαίτερα κατόπιν γνώσεως ότι η διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην υγεία του ανθρώπου. Δεν είναι άλλωστε άγνωστο ότι οι ασθένειες έχουν αυξηθεί παρόλη την ανάπτυξη. Πάλι άγια παράδειγμα υπήρχαν κάποιες διαταραχές από έλλειψη βιταμινών όπως το σκορβούτο (έλλειψη βιταμίνης C), αλλά

σήμερα υπάρχουν περισσότερες και πιο επικίνδυνες όπως προβλήματα καρδιάς και διαβήτη. Είναι λοιπόν είναι κατανοητό ότι η καλύτερη ενημέρωση του καταναλωτή είναι πολύ σημαντική και επιτυγχάνεται με τις ετικέτες τροφίμων. Στο σημείο αυτό όμως υπάρχει ένα πρόβλημα που χρήζει διαρκή ανανέωση της νομοθεσίας τροφίμων. Αυτό εντοπίζεται στην ακατανόητη, ελλιπή, ψευδή και μη ευανάγνωστη γραφή στις ετικέτες τροφίμων. Πέρα όμως από την ενημέρωση και προστασία των καταναλωτών, διασφαλίζεται και ο θεμιτός ανταγωνισμός ανάμεσα στους παραγωγούς.

Ετικέτες τροφίμων

Πρόκειται για τις ενδείξεις, τα εμπορικά ή βιομηχανικά σήματα, τις εικόνες ή τα σύμβολα που αναγράφονται πάνω σε κάθε συσκευασία τροφίμων. Τα βασικά στοιχεία της επισήμανσης των τροφίμων είναι η ταυτότητα του προϊόντος, η ποσότητά του, η κατάστασή του, οι συνθήκες και ο χρόνος παραγωγής του, ο τρόπος χρήσης του, το όνομα και η διεύθυνση του παραγωγού. Οι απαιτήσεις όμως των καταναλωτών για καλύτερη ενημέρωση προώθησαν την προσθήκη επιπλέον

πληροφοριών στις ετικέτες όπως η διατροφική ανάλυση, στοιχεία για την προστασία του περιβάλλοντος, σήματα ποιότητας, λειτουργικοί ισχυρισμοί, τιμή πώλησης και άλλα. Επιπροσθέτως, οι παραγωγοί είναι ελεύθεροι να παράσχουν οποιαδήποτε επιπρόσθετη πληροφορία αρκεί αυτή να είναι αληθής.

Αναλυτικότερα οι ετικέτες πειλαμβάνουν:

1) **Εμπορική ονομασία** προϊόντος είναι αυτή που κάνει το προϊόν αναγνωρίσιμο και είναι πάντα νομικά κατοχυρωμένη

2) **Λογότυπο** εταιρείας παραγωγής

3) **Καθαρό βάρος** προϊόντος, εκφράζεται ως όγκος για τα υγρά (πχ. λίτρο, εκατοστόλιτρο), ως μάζα για τα στερεά (πχ. κιλό, γραμμάριο), ως όγκος ή μάζα για τα ημιστερεά

4) **Η επωνυμία και η διεύθυνση του παραγωγού, του διανομέα ή του εισαγωγέα** πρέπει να αναγράφονται ευανάγνωστα, στη συσκευασία, ώστε να γνωρίζουμε με ποιόν πρέπει να επικοινωνήσουμε, εάν έχουμε κάποιο

παράπονο ή επιθυμούμε να λάβουμε
περισσότερες πληροφορίες, για το προϊόν. Η
ένδειξη της χώρας ή της περιφέρειας
προέλευσης είναι υποχρεωτική, για
ορισμένες κατηγορίες προϊόντων, όπως το
κρέας, τα φρούτα και τα λαχανικά. Είναι
επίσης υποχρεωτική, όταν το εμπορικό σήμα ή
άλλα στοιχεία της ετικέτας, όπως μία εικόνα,
μια σημαία ή μια αναφορά, σε τόπο, μπορούν να
παραπλανήσουν τον καταναλωτή, ως προς την
πραγματική προέλευση του προϊόντος

**5) Γραμμή επικοινωνίας καταναλωτή με την
εταιρεία παραγωγής, διανομής ή εισαγωγής
είτε μέσω τηλεφώνου χωρίς χρέωση είτε με e-mail
ή ιστοσελίδας**

**6) Κωδικός μονάδας παραγωγής (για νωπά
προϊόντα)**

**7) Περιγραφή προϊόντος, δηλαδή στοιχεία που
συμπληρώνουν την εμπορική του ονομασία και
περιγράφουν περιληπτικά το είδος του
περιεχομένου και τα συστατικά του.**

**8) Επιφάνειες οπτικής επαφής με το
περιεχόμενο της συσκευασίας**

**9) Φωτογραφική ή ρεαλιστική γραφική
απεικόνιση του προϊόντος**

10) Τιμή ή ενδεικτική τιμή προϊόντος σε

τοπικό νόμισμα

11) Συστατικά του προϊόντος (σε μερικά νωπά προϊόντα δεν είναι απαραίτητη). Τα συστατικά αναφέρονται σε φθίνουσα σειρά περιεκτικότητας, από τα κύρια συστατικά προς τα πρόσθετα (το νερό ή υγρασία δεν αναφέρεται), συμπεριλαμβανομένων εκείνων, που είναι γνωστό ότι προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις (π.χ. φιστίκια, γάλα, αβγά, ψάρι), για παράδειγμα μαρμελάδα πορτοκάλι συστατικά: ζάχαρη, σιρόπι γλυκόζης και φρουκτόζης, πορτοκάλια με το φλοιό τους, μαύρη ζάχαρη, πηκτικό μέσο πηκτίνη (δεξτρόζη σίτου), μέσο οξίνισης κιτρικό οξύ, ρυθμιστής οξύτητας κιτρικό νάτριο, παρασκευασμένο από 100γρ. φρούτων ανά 100γρ. προϊόντος, συνολική περιεκτικότητα σε σάκχαρα 60%.

12) Ποσοτική δήλωση συστατικού απαιτείται όταν υπάρχει κάποιο χαρακτηριστικό συστατικό που καθορίζει την ταυτότητα του προϊόντος όπως αυτή φαίνεται από την ονομασία ή την περιγραφή της

13) Σημάνσεις ημερομηνίας, ημερομηνία λήξης του προϊόντος και **ημερομηνία παραγωγής**. Συνοδεύεται από φράση «ανάλωση πριν από...». Η "ημερομηνία λήξης" χρησιμοποιείται, για τρόφιμα, που χαλούν εύκολα (π.χ. κρέας, αβγά, γαλακτοκομικά). Στα νωπά προϊόντα μπορεί να αναφέρεται και η ημερομηνία παραγωγής. Όλα τα

συσκευασμένα νωπά προϊόντα φέρουν "ημερομηνία λήξης". Δεν πρέπει να καταναλώνουμε προϊόντα, μετά την "ημερομηνία λήξης" τους, επειδή μπορεί να πάθουμε τροφική δηλητηρίαση. Σε πολλές συσκευασίες αναγράφεται η τοποθεσία ημερομηνίας λήξης πχ «ανάλωση πριν από ...βλέπε στο πάμα της συσκευασίας». Σε κάποιες κατεψυγμένα προϊόντα προτείνονται 2 ή περισσότερες ημερομηνίες λήξης ανάλογα με τη θερμοκρασία της κατάψυξης. Η "ανάλωση κατά προτίμηση πριν από" χρησιμοποιείται, για τρόφιμα, που μπορούν να διατηρηθούν περισσότερο καιρό (π.χ. δημητριακά, ρύζι, μπαχαρικά). Δεν κινδυνεύουμε, εάν καταναλώσουμε το προϊόν, μετά την ημερομηνία, που δηλώνεται, αλλά μπορεί να έχει αρχίσει να χάνει τη γεύση του και την υφή του.

14) Αριθμός παρτίδας παραγωγής (συνήθως σημαίνεται μαζί με την ημερομηνία λήξης) σημαντικός για την εταιρία παραγωγής γιατί δείχνει σε ποια γραμμή και σε ποιά παρτίδα παραγωγής αντιστοιχεί το συγκεκριμένο προϊόν

15) Κωδικός αριθμός προϊόντος, είναι ένας πολυψήφιος αριθμός συνήθως σε ιστογραμμικό κώδικα (barcode). Ο πιο συνηθισμένος κωδικός είναι ο EAN13 όπου τα τρία πρώτα ψηφία

δηλώνουν την χώρα παραγωγής, τα επόμενα 4την εταιρία παραγωγής, τα επόμενα 5το εμπορικό προϊόν και τέλος ένα ψηφίο ελέγχου.

16) Ισχυρισμοί για τις θρεπτικές και υγιεινές ιδιότητες: υπάρχουν κανόνες της Ε.Ε, για να διασφαλίζεται ότι κάθε ισχυρισμός, σχετικά με την υγιεινή ή θρεπτική αξία, ο οποίος αναγράφεται στις συσκευασίες τροφίμων, είναι αληθινός και βασίζεται, σε επιστημονικά στοιχεία. Οι ισχυρισμοί μπορεί επίσης να είναι κοινωνικοί ποσοτικοί ή ποιοτικοί (σε σύγκριση με άλλα προϊόντα), οικονομικοί (σχετικά με τη τιμή του προϊόντος), διατροφικοί, γεωγραφικοί (για την προέλευση του προϊόντος).

17) Προσφορές για τους καταναλωτές
(διαγωνισμοί, κουπόνια δώρων)

18) Διατροφική ετικέτα η οποία

περιλαμβάνει: βάρος μερίδας, απόδοση σε θερμίδες της μερίδας αυτής, διατροφική ανάλυση σε μακρο-(πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες) και μικρο-(βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, νάτριο, ζάχαρη, χοληστερόλη, φυτικές ίνες κτλ) θρεπτικά συστατικά, κάλυψη της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης από τα μικροθρεπτικά συστατικά, οδηγίες για ειδικές δίαιτες. Είναι προαιρετική και περιλαμβάνει την ενεργειακή αξία και η

ποσοτήτων πρωτεϊνών, των υδατανθράκων, των σακχάρων, των λιπαρών υλών, των κορεσμένων λιπαρών οξέων, των εδώδιμων ινών και του νατρίου.

Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τις ποσοότητες ενός ή περισσότερων από τις ακόλουθες ουσίες:

-υδατάνθρακες ... από τα οποία: άμυλο, πολυόλες, σάκχαρα ...

-λιπαρές ύλες ... από τις οποίες: κορεσμένα, μονοακόρεστα, πολυακόρεστα, λιπαρά οξέα, χοληστερόλη ...

-βιταμίνες ή ανόργανα άλατα

-μέταλλα

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ

Βουλιμία

Η βουλιμία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, τα οποία αντισταθμίζονται είτε με μεθόδους εκκαθάρισης (π.χ. χρήση διουρητικών, καθαρτικών, υπεργυμναστική, πρόκληση εμετού), είτε με ακραίο περιορισμό τροφής (περιοριστικού τύπου). Το χαρακτηριστικό των βουλιμικών ατόμων είναι ότι το BMI τους είναι μέσα στα φυσιολογικά επίπεδα και το βάρος τους υπερβαίνει το ελάχιστο του ιδανικού, επομένως δεν αναγνωρίζεται άμεσα η διαταραχή και ο ασθενής φαίνεται να μη

πάσχει απ'αυτήν .

Ανορεξία

Η ψυχογενής ανορεξία χαρακτηρίζεται από ένα έντονο φόβο ότι το άτομο θα γίνει παχύσαρκο και το άτομο επιδιώκει ασταμάτητα να είναι αδύνατο. Συχνά η ψυχογενής ανορεξία αρχίζει με μία απώλεια βάρους που ήταν αποτέλεσμα κάποιας δίαιτας είτε κάποιας ασθένειας .

Νυχτερινό σύνδρομο

Παρατηρείται νυκτερινή υπερφαγία η οποία γίνεται είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα .

Ορθορεξία –Ορθοτροφία

Παρατηρείται υπερβολική ενασχόληση με την ποιότητα της τροφής .

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΥΘΟΙ – ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

ΜΥΘΟΣ -ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΒΛΑΒΗ ΑΠΟ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ-Τα συμπληρώματα διατροφής δεν μπορούν να προστατέψουν από τις βλάβες που συνεπάγονται οι κακές συνήθειες . Δεν υπάρχει κανένα σκεύασμα που να προλαμβάνει τις βλάβες του καπνίσματος , της υπερκατανάλωσης αλκοόλου ούτε να επιδιορθώνει τις βλάβες που σχετίζονται με την έλλειψη άσκησης .

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΩΣΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ

ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

Στην σωστή διατροφή συμβάλλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση :

- Του μη ινσουλινοεξαρτώμενου σακχαρώδη διαβήτη .
- Της υπέρτασης .
- Των καρδιαγγειακών ασθενειών
- Του καρκίνου .
- Στη μειωμένη συχνότητα κρυολογήματος
- Στη μείωση του σωματικού λίπους και αύξηση της μυϊκής μάζας
- Στη ψυχολογική ενίσχυση
- Στη μείωση άγχους και ενίσχυση της αυτοπεποίθησης .
- Στη καθυστέρηση γήρατος και των συνεπειών του
- Στη προφύλαξη από την αρτηριακή υπέρταση

Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι τα άτομα που ασκούνται καθημερινά :

- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση , την υγεία τους και τη σωματική του ανάπτυξη
- Υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής , που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή _
- Μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας
- Έχουν μικρότερη πιθανότητα να

εμφανίσουν καρδιακή πάθηση

- Διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα
- Έχουν μικρότερες τιμές χοληστερίνης
- Ρυθμίζουν καλύτερα την αρτηριακή τους πίεση
- Έχουν μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
- Ελέγχουν το άγχος τους, δεν παρουσιάζουν κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξα
- Κοιμούνται ευκολότερα και καλύτερα
- Έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
- Αναπτύσσουν καλή ψυχική υγεία και βελτιώνουν το ψυχικό 'ευζην'
- Επιτυγχάνουν ηθική και κοινωνική ανάπτυξη
- Αποφεύγουν την παχυσαρκία. Η σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των νέων, όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη διαίτα.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΣΤΡΕΣ

- Πράσινα φυλλώδη λαχανικά
- Στήθος γαλοπούλας
- Βρώμη
- Γιαούρτι
- Σολομός
- Μύρτιλλα
- Φυστίκια

- Μαύρη σοκολάτα
- Γάλα
- Σπόροι
- Αβοκάντο
- Κάσιους

Τι είναι τα μεταλλαγμένα ;

Μεταλλαγμένα ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί είναι οι οργανισμοί εκείνοι οι οποίοι δημιουργήθηκαν τεχνητά από τους επιστήμονες με την αφαίρεση ή την προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη.

Παράδειγμα: Οι επιστήμονες μπορούν να πάρουν γονίδια από τα ζώα και να τα μεταφέρουν στα φυτά ή ακόμη γονίδια από μικρόβια και να τα προσθέσουν στο καλαμπόκι. Έτσι ο νέος οργανισμός που θα προέλθει με αυτόν τον τρόπο θα είναι ένας τροποποιημένος οργανισμός που δε θα γινόταν ποτέ με φυσικό τρόπο.

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΩΝ

Από έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει το ενδεχόμενο πρόκλησης αλλεργιών μέσω της κατανάλωσης μεταλλαγμένων, αύξησής της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά και μείωσής της αποτελεσματικότητας αυτών των φαρμάκων. Παραγωγή νέων τοξινών από μεταλλαγμένα φυτά που βγάζουν τοξικές ουσίες

Μεσογειακή διατροφή

Η Μεσογειακή διατροφή είναι μια σύγχρονη διατροφική συνήθεια αρχικά εμπνευσμένη από τις διατροφικές συνήθειες από την Ελλάδα, τη νότια Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία στα δεκαετίες του 1940 και του 1950. Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της δίαιτας περιλαμβάνουν αναλογικά υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου, όσπρια, ανεπεξέργαστα δημητριακά, φρούτα και λαχανικά, μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού, μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων (κυρίως τυρί και γιαούρτι), μέτρια κατανάλωση κρασιού, και χαμηλή κατανάλωση κρέατος

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.

Προβλήματα υγείας από σύγχρονη
διατροφή

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπέρταση
- Υπερχοληστερολαιμία
- Στεφανιαία νόσος
- Αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου
- Καρκίνος του παχέος εντέρου και του μαστού
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης και του ήπατος (λιπώδες ήπαρ)
- Αναπνευστικές διαταραχές
- Ουρική αρθρίτιδα και οστεοπόρωση
- Περιορισμός της δραστηριότητας
- Κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα

Επίλογος

Τελειώνοντας, να πούμε ότι μάθαμε πολλά πράγματα για τη διατροφή στην ηλικία μας. Ξεκαθαρίσαμε κάποιους <<μύθους>> γύρω από τις 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:

eyzin.gr

nutripedia.gr

iatronet.gr

pagkritio.gr

myxalandri.gr

youth-health.gr