



# Ερευνητική Εργασία Α λυκείου



HEALTHY  
EATING



Η Διατροφή μας και όλοι οι κίνδυνοί της

# Περιεχόμενα

- Γενετικά Τροποποιημένα Τρόφιμα
- Μεσογειακή Διατροφή
- Ετικέτες Τροφίμων

## 2<sup>η</sup> ΟΜΑΔΑ:

ΚΩΝΣΤΑΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΜΑΡΙΑ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΓΩΓΟΥΛΟΥ

ΓΕΩΡΓΙΑ ΖΥΓΟΓΙΑΝΝΗ

ΤΙΜΟΣ ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΗΣ

# Βιβλιογραφία:

- ❑ Google/wikipedia
- ❑ Μεσογειακή Διατροφή / ΤΑ ΝΕΑ
- ❑ Εγκυκλοπαίδεια Υδρόγειος/ Μεσογειακή Διατροφή
- ❑ Ομοσπονδία Περιβαλλοντικών Οργανώσεων Κύπρου
- ❑ <http://biological.pblogs.gr/genetika-tropopoihmenoi-organismoi-gto.html>
- ❑ <http://www.inka.gr/?p=336>
- ❑ [http://www.nutrimed.gr/exelixeis\\_trofima/etiketes\\_trofimon/etiketes\\_trofimon\\_kanontas\\_8reptikes\\_agores.html](http://www.nutrimed.gr/exelixeis_trofima/etiketes_trofimon/etiketes_trofimon_kanontas_8reptikes_agores.html)
- ❑ [http://www.nutrimed.gr/exelixeis\\_trofima/etiketes\\_trofimon/metafraste\\_tis\\_etiketes\\_trofimon.html](http://www.nutrimed.gr/exelixeis_trofima/etiketes_trofimon/metafraste_tis_etiketes_trofimon.html)
- ❑ [http://www.nutrimed.gr/exelixeis\\_trofima/etiketes\\_trofimon/etiketes\\_trofimon\\_einai\\_katanoites.html](http://www.nutrimed.gr/exelixeis_trofima/etiketes_trofimon/etiketes_trofimon_einai_katanoites.html)
- ❑ <http://panacea.med.uoa.gr/topic.aspx?id=808>

# ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ...

➤ Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα ονομάζονται τα τρόφιμα που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.



**You must first realize the prison of your mind.....**



➤ Τα πρώτα Γ.Τ.Τ δημιουργήθηκαν στις ΗΠΑ το 1983, δημιουργώντας δενδρύλλια καπνού τα οποία ήταν ανθεκτικά στα αντιβιοτικά.

# Ποιος είναι ο σκοπός και ποια τα πλεονεκτήματά τους;

Η ανάγκη για μεγιστοποίηση  
της αντοχής των τροφίμων σε  
δύσκολες καιρικές  
συνθήκες....



...και η προσπάθεια  
κάλυψης των  
πληθυσμιακών  
αναγκών αποτέλεσαν  
αιτίες που  
συνέβαλαν κι αυτές  
στη δημιουργία τους.

# Ποια είναι τα μειονεκτήματά τους;

❖ Αλλεργίες σε ανθρώπινους οργανισμούς και πολύ περισσότερο στα παιδιά....



❖ Έρευνες σε ποντίκια έχουν δείξει απρόσμενες επιπλοκές και αλλοιώσεις σε όργανα των ζώων που τρέφονται με μεταλλαγμένες ζωοτροφές.

# ΣΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ...

Έρευνες δείχνουν ότι, η γύρη από ένα μεταλλαγμένο καλαμπόκι σκότωνα κατά χιλιάδες ένα είδος πεταλούδας.



Αυτό μας οδηγεί στο συμπέρασμα, ότι διαταράσσεται η ισορροπία του περιβάλλοντος και συνεπώς επηρεάζονται οι τροφικές αλυσίδες.

## Εντομοκτόνα ή Γενετικά Τροποποιημένα Τρόφιμα;

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.







Μετά από κοινή απόφαση των Υπουργών Γεωργίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης, εννεαπλασιάστηκε το ανώτατο όριο γενετικά τροποποιημένων οργανισμών που μπορεί να περιέχει μια τροφή η οποία χαρακτηρίζεται 'βιολογική'.

❖ Η επιφάνεια των καλλιεργούμενων εκτάσεων με γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς, αυξάνεται με ταχύτατους ρυθμούς. Μεταξύ 1996 και 2003, σημειώθηκε αύξηση της παραγωγής τους 20%.



# Ποια είναι τα ηθικά διλήμματα;

Πόσο χρειαζόμαστε τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα και αν από την κατανάλωσή τους υπάρχουν πιθανοί κίνδυνοι για την υγεία του ανθρώπου;

➤ Οι υποστηρικτές της χρήσης των γενετικά τροποποιημένων οργανισμών θεωρούν την όλη διαδικασία επέμβασης ως ένα φυσικό επακόλουθο της παραδοσιακής γενετικής για την παραγωγή νέων ποικιλιών.



Σε μια δημοκρατική Ευρωπαϊκή Ένωση μπορούν οι πολίτες να επιλέξουν αποχή από τέτοιου είδους τρόφιμα ή θα τα καταναλώσουν θέλοντας και μη;



«Η ελπίδα του κλάδου είναι ότι με τον καιρό η αγορά θα κατακλυστεί τόσο, που να μη μπορείς να κάνεις τίποτα γι αυτό. Απλώς παραδίδεσαι κατά κάποιον τρόπο».



# Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η Παραδοσιακή Μεσογειακή  
Διατροφή, ύστερα από μελέτες  
και στη χώρα μας και αλλού, έχει  
αποδειχτεί η πιο υγιεινή  
διατροφή.



Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκαν ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960.

❖ **ευεργετικές της ιδιότητες.!**



❖ **προφυλάσσει από  
εμφράγματα του μυοκαρδίου  
και από διάφορες μορφές  
καρκίνου, είναι φτωχή σε  
θερμίδες, τονώνει τον  
οργανισμό, βοηθάει την καλή  
λειτουργία του εντέρου .**

## *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.



# Άραγε είναι τόσο σημαντική διατροφή για την Υγεία του ανθρώπου;



Εκτός από όλα τα προβλήματα υγείας που αναφέρθηκαν νωρίτερα και παρουσιάζονται σε περίπτωση κακής διατροφής, η ίδια η διατροφή έχει άμεση σχέση με την ομορφιά αλλά και με το στρες.





# ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ ;



π.χ μια κρέμα που υπόσχεται να κάνει μια γυναίκα να δείχνει νεότερη και με πιο λαμπερή επιδερμίδα είναι λιγότερο αποτελεσματική και κοστίζει πολύ περισσότερο από τις βιταμίνες που περιέχουν το σωστό φαγητό και ποτό .



# ΠΩΣ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΟ ΣΤΡΕΣ;

Το στρες επιβαρύνει την υγεία σας , συμβάλλει στην εμφάνιση συμπτωμάτων όπως η εύκολη κόπωση , αδυναμία συγκέντρωσης , ευερεθιστότητα , η εξασθένιση του ανοσοποιητικού.



• Φροντίστε να παίρνετε αρκετή ποσότητα βιταμινών του συμπλέγματος Β που θα τις βρείτε στα ολικής άλεσης δημητριακά, στο κοτόπουλο, το ψάρι και τα αυγά όπως επίσης και στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, το μπρόκολο και το σπανάκι .

# ΟΙ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

**Πώς διαβάζουμε τις ΕΤΙΚΕΤΕΣ των τροφίμων**

Επίπεδο γλυκαιμικό φορτίο (GI)      Επίπεδο φυτικών ινών (FIB)

Ποσοστό	100g	20g	30g	40g	50g
17%	14.00g	1.30g	0.33g	1.32g	

Από 100g

Επιπέδωση	Από 100g
Επιπέδωση	200cal
Πρωτεΐνες (g)	2.0g
Σάκχαρο	62.0g
Αλάτι	1.33g

Τα προϊόντα με 24%, 58% και 59%...  
Τα προϊόντα με 48%, 91% και 62%...

**82%** των καταναλωτών...  
...στην αγορά των τροφίμων...

**Πηγές πληροφοριών καταναλωτών για τα τρόφιμα**

36%	16%
6%	8%
31%	

Από τα στοιχεία της έρευνας...

Κάθε μερίδα των 30 gr περιέχει:

Θερμίδες	Ζάχαρη	Λίπος	Κορεσμένο	Αλάτι
112	7g	0.5g	0.2g	0.6g
6%	8%	1%	1%	10%

των ενδοκρινών ημερήσιων προσλήψεων ενός ενήλικα



**ΔΕΝ ΚΟΙΤΩΝ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ**

...στην αγορά των τροφίμων...

Ποσοστό	Από 100g
36%	16%
6%	8%
31%	

Από τα στοιχεία της έρευνας...

# Τι πληροφορίες μας δίνουν;

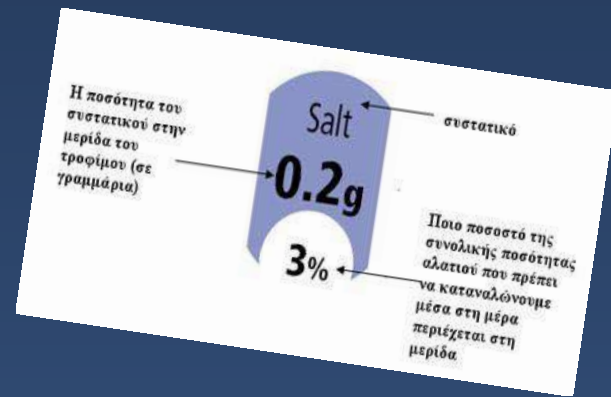


➤ πλούσια πηγή πληροφοριών

➤ Αρκεί να ξέρουμε να τις αποκρυπτογραφήσουμε.!

Οι ετικέτες στα τρόφιμα βοηθούν να ενημερώνεται ο καταναλωτής πριν επιλέξει κάποιο από αυτά και αποφασίσει αν θα το συμπεριλάβει στη διατροφή του.

➤ Όλες οι ετικέτες τροφίμων πρέπει να παρέχουν στον καταναλωτή συγκεκριμένες πληροφορίες.



Τι πρέπει απαραίτητως να αναγράφεται στις ετικέτες;

- ονομασία του προϊόντος
- τα συστατικά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρασκευή του προϊόντος.
- η ποσότητα θερμίδων, υδατανθράκων, πρωτεϊνών, λιπαρών, αλατιού που περιέχει
- ποσοστά ενδεικτικής ημερήσιας πρόσληψης των παραπάνω στοιχείων
- τα αλλεργιογόνα που περιέχει
- ποσότητα του τροφίμου
- το όνομα του επίσημου παραγωγού ή διακινητή ή εισαγωγέα
- ημερομηνία λήξης
- τα γενετικά τροποποιημένα συστατικά, που η εταιρία τα χρησιμοποιεί εν γνώσει της.

# Ποιες είναι όμως οι ετικέτες που πρέπει να προσέξουμε;

➤ ΟΡΓΑΝΙΚΑ\ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ



➤ 100% ΦΥΣΙΚΑ



➤ ΠΟΛΥΣΠΟΡΑ



# Πολύσπορα



Οι πολύσπορες τροφές απλώς έχουν παρασκευαστεί από διαφόρους σπόρους οι οποίοι μπορεί να είναι και επεξεργασμένοι, χωρίς να έχουν να προσφέρουν κάτι ιδιαίτερα υγιεινό στη διατροφή μας.

# 100% ΦΥΣΙΚΑ



Βλέποντας την ετικέτα αυτή, με το δίκιο σας υποθέτετε ότι το προϊόν που κρατάτε στα χεριά σας, έτοιμοι να προσθέσετε στο καλάθι σας, είναι απόλυτα φυσικό . Δυστυχώς, όμως, σε πολλές περιπτώσεις κάτι τέτοιο δεν ισχύει και τα προϊόντα αυτά μπορεί να περιέχουν σε ένα βαθμό και χημικά ή άλλες πρόσθετες βλαβερές ουσίες ενώ μπορείτε να συναντήσετε αυτή την ετικέτα και σε πουλερικά ή κρέας που προκύπτει από ζώα που έχουν εκτραφεί με αντιβιοτικά και ορμόνες.



# ΟΡΓΑΝΙΚΑ/ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ



Το θέμα των οργανικών προϊόντων συνεχίζει να διχάζει τους ειδικούς για το αν τελικά είναι πιο υγιεινά από τα συμβατικά προϊόντα, αλλά πέραν αυτού του διλήμματος, υπάρχει και το πρόβλημα ότι είναι αυτοκόλλητο που αναγράφει <<βιολογικό>> δεν αποτελεί απαραίτητα εγγύηση για το αν αυτές οι τροφές είναι η καλύτερη επιλογή για τη διατροφή και την υγεία σας.

