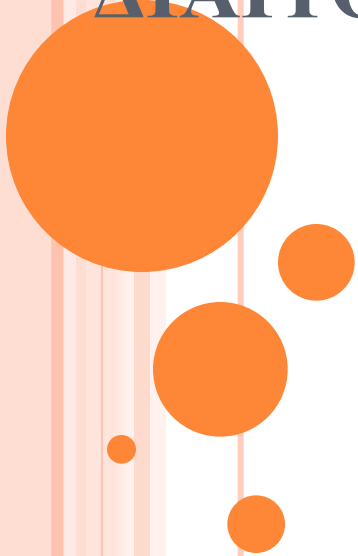


ΟΜΑΔΑ 1^Η

ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΙ - ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΙ



- Είναι γεγονός ότι μια από τις βασικές ανάγκες του ανθρώπου είναι η πρόσληψη τροφής, η ποιότητα και η ποσότητα της οποίας καθορίζουν την ανάπτυξή του και επηρεάζουν την υγεία του.
- Πολλά έχουν γραφτεί, κυρίως στο δυτικό κόσμο, για την αξία της σωστής διατροφής ενώ για άλλους λαούς ακόμη και τα βασικά είδη διατροφής είναι δύσκολο να βρεθούν.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΤΡΟΦΙΜΟΥ

Τρόφιμο ονομάζεται κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που είναι απαραίτητη για την διατροφή του ανθρώπου. Τα τρόφιμα αποτελούν θρεπτικές ύλες με θερμιδική αξία (όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λιπαρές ουσίες), αλλά και τροφές που δεν έχουν θερμιδική αξία αλλά είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη και την επιβίωση του ανθρώπου.



ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Τα τρόφιμα διακρίνονται κυρίως σε δύο κατηγορίες ανάλογα με το είδος και την ταξινόμηση τους :

- Φυτικής προέλευσης (καρποί ,φύλλα, κόνδυλο κλπ.) και
- Ζωικής προέλευσης (ψάρια ,πουλερικά, συκώτι ,μύες ,αυγά, γάλα κ.λπ.)

Ανάλογα με την επεξεργασία και το χρόνο διάθεση τους χωρίζονται σε

- Νωπά τρόφιμα που καταναλώνεται χωρίς προηγούμενη κατεργασία
- Συντηρημένα τρόφιμα που έχουν υποστεί κατεργασία.

Ανάλογα με την θρεπτική τους αξία διακρίνονται σε :

- Πρωτεϊνούχα
- Λιπαρά
- Υδατανδρανούχα



Τροφική αλυσίδα:

- Είναι η ακολουθία της μεταφοράς ύλης και ενέργειας από οργανισμό σε οργανισμό με τη μορφή τροφής. Δηλαδή κάθε οργανισμός σε ένα οικοσύστημα τρέφεται από ένα προηγούμενο οργανισμό.

Διατροφολογία

- είναι η επιστήμη που μελετά την επίδραση των βιομορίων και των ανόργανων συστατικών των τροφίμων στο μεταβολισμό και τη θρέψη των φυτικών και ζωικών οργανισμών επομένως και του ανθρώπου.



Διάκριση τροφών

- Φυτικής προέλευσης (καρποί, φύλλα, κόνδυλο κλπ.)
- Ζωικής προέλευσης (ψάρια ,πουλερικά, συκώτι, μύες, αυγά, γάλα κ.λπ.)
- Νωπά τρόφιμα που καταναλώνεται χωρίς προηγούμενη κατεργασία
- μεταποιημένα τρόφιμα που έχουν υποστεί κάποια σημαντική επεξεργασία όπως παστερίωση, συντήρηση, βρασμό, αποφλοιώση κλπ.
- Συντηρημένα τρόφιμα που έχουν υποστεί κατεργασία για να διατηρηθούν περισσότερο χρόνο
- Πρωτεϊνούχα
- Λιπαρά
- Υδατανδρανούχα



Βασικές κατηγορίες τροφίμων

- Τα τρόφιμα διακρίνονται σε εννέα βασικές κατηγορίες
- Σιτηρά
- Αμυλούχες ρίζες
- Όσπρια
- Φρούτα και λαχανικά
- Κονσερβοποιημένα φρούτα (κομπόστες, μαρμελάδες και σιρόπια)
- Κρέας , ψάρια και αυγά
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λίπη και έλαια
- Ποτά



ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ

- Οι πρωτεΐνες πήραν το όνομα τους από της λέξεις πρώτος –πρωτεύω, γεγονός που δηλώνει καθαρά τον πρωτεύοντα ρόλο που παίζουν στον ανθρώπινο οργανισμό συγκεκριμένα οικοδομούν τα κύτταρα και τους ιστούς, συνθέτουν ουσίες που ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του οργανισμού. Χρησιμοποιούνται στην σύνθεση των αντισωμάτων που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού στις ασθένειες και παρέχουν ενέργεια.



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Τα περισσότερα τρόφιμα που είναι πλούσια σε υδατάνθρακες προέρχονται από φυτικές πηγές με μόνη εξαίρεση το γάλα. Τα φυτά με την διαδικασία της φωτοσύνθεσης παίρνουν νερό από το έδαφος, CO_2 από την ατμόσφαιρα και με την βοήθεια την ηλιακής ακτινοβολίας και την μεσολάβηση της χλωροφύλλης, συνθέτουν υδατάνθρακες. Αποτελούν πηγή ενέργειας για τον ανθρώπινο οργανισμό και προφυλάσσουν τις πρωτεΐνες του σώματος από την αποικοδόμηση.



ΛΙΠΙΔΙΑ

Ονομάζονται έτσι διάφορες χημικές ενώσεις που έχουν κοινό χαρακτηριστικό γνώρισμα το ότι είναι αδιάλυτες στο νερό.

Στα τρόφιμα:

- Αποτελούν συμπυκνωμένη πηγή ενέργειας
- Παρέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα
- Αποτελούν φορείς λιποδιαλυτών βιταμινών
- Βελτιώνουν τη γεύση και το άρωμα των τροφίμων
- Κάνουν τα τρόφιμα πιο εύληπτα
- Διεγείρουν την όρεξη και βοηθούν στο αίσθημα κορεσμού

Στον ανθρώπινο οργανισμό:

- Είναι κατ'εξοχήν αποθήκη ενέργειας
- Παρέχουν ενέργεια για τις περισσότερες δραστηριότητες
- Προστατεύουν τα διάφορα όργανα του σώματος
- Βοηθούν στο να διατηρηθεί σταθερή η θερμοκρασία του σώματος
- Αποτελούν δομικό συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών



Τα είδη των κινδύνων στα τρόφιμα

Υπάρχουν 3 κατηγορίες κινδύνων στα τρόφιμα: 1) Αυτοί που οφείλονται στους βιολογικούς παράγοντες 2) στους χημικούς και 3) στους φυσικούς.

- Βιολογικοί κίνδυνοι ονομάζονται οι κίνδυνοι που οφείλονται σε κάποιο βιολογικό παράγοντα. Σε αυτούς περιλαμβάνονται τα παθογόνα βακτήρια, οι μύκητες, οι παθογόνοι ιοί, τα παράσιτα καθώς και τα τοξικά παράγοντα αυτών.
- Χημικοί κίνδυνοι ονομάζονται οποιαδήποτε χημική ουσία μπορεί να βρεθεί στο τρόφιμο και να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας (όπως οι διοξίνες, τα υπολείμματα καθαριστικών και τα βαριά μέταλλα).
- Φυσικοί κίνδυνοι ονομάζονται τα ξένα σώματα ως προς την φυσική σύσταση των τροφίμων (όπως γυαλιά, χαρτιά και τεμάχια μετάλλων) που μπορεί να εντοπιστούν σε αυτά.

ΧΗΜΙΚΑ ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- 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 κτλ.
- Τα πρόσθετα τροφίμων διακρίνονται, ανάλογα με την προέλευσή τους, σε φυσικά πρόσθετα και σε συνθετικά πρόσθετα. Πολλά 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, και εντερικές διαταραχές, καρκίνο, καρδιακές παθήσεις και αρθρίτιδα. Υπάρχουν πρόσθετα, όπως τα αντιοξειδωτικά, τα οποία θεωρείται ότι μπορεί να προστατεύουν από τον καρκίνο. Μερικές πρόσθετες ουσίες θεωρούνται ακατάλληλες για κατανάλωση από χορτοφάγους ή πιστούς ορισμένων θρησκειών όπως το Ισλάμ ή ο Ιουδαϊσμός.



- Συμβατικά ως υψηλότερης επικινδυνότητας θεωρούνται τα συνθετικά πρόσθετα που επιτρέπονται μόνο σε ορισμένα τρόφιμα, ενώ η χρήση των φυσικών προσθέτων υπόκειται σε λιγότερους περιορισμούς.
- Καθίσταται, έτσι, εμφανής η μεγάλη δυσκολία προσδιορισμού της επικινδυνότητας αυτών των ουσιών, τόσο κατά ποσότητα, όσο και κατά το είδος επί των τροφίμων.



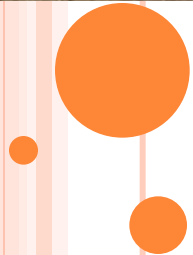
- Αυτές οι ουσίες κωδικοποιούνται και παίρνουν το όνομα αριθμοί Ε. Είναι ορισμοί σύντομης μορφής και αναφέρονται συνήθως στις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση.
(http://www.efet.gr/images/efet_res/docs/library/table_aditives_internet.pdf)
- Το διεθνές σχέδιο αρίθμησης ονομάζεται *Codex Alimentarius*. Υπάρχει αρμόδια επιτροπή με το ίδιο όνομα που ασχολείται με το θέμα. Μόνο ένα υποσύνολο του *Codex Alimentarius* εγκρίνεται για χρήση στην Ευρωπαϊκή Ένωση, και αυτό δημιούργησε το πρόθεμα "Ε".
- Οι αριθμοί Ε απαντώνται επίσης σε ετικέτες συσκευασίας τροφίμων και σε άλλες περιοχές, εκτός Ευρώπης, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ και της Αυστραλίας.



- Στην Ελλάδα οι προδιαγραφές για τη χρήση των προσθέτων καθορίζονται από τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών που εκδίδει το Γενικό Χημείο του Κράτους και είναι εναρμονισμένες με την Ευρωπαϊκή νομοθεσία.



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΟΡΙΣΜΟΣ

- Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο της διατροφής, το οποίο είναι αποδεδειγμένα το πιο υγιεινό. Αποτρέπει τις διάφορες μορφές καρκίνου αλλά και από εμφράγματα μυοκαρδίου. Επίσης, είναι φτωχή σε θερμίδες και υπεύθυνη για την καλή λειτουργία του εντέρου και την τόνωση του οργανισμού.
- Κύρια χαρακτηριστικά της είναι οι τροφές φυτικής προέλευσης, όπως τα φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά και όσπρια. Το ελαιόλαδο, ως βασικό έλαιο, αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια, όπως βούτυρο, μαργαρίνη κ.α.



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ

- Οι πρώτες γραπτές μαρτυρίες για τη καλλιέργεια της ελιάς προέρχονται από την Κρήτη (βρέθηκαν σε ανασκαφές στην Κνωσό και την Φαιστό).
- Έρευνες στις Κυκλάδες έφεραν στο φως απολιθωμένα φύλλα ελιάς, ηλικίας 60.000 ετών. Στην μυκηναϊκή και στη μινωική περίοδο το λάδι χρησιμοποιούνταν για πρακτικούς και θρησκευτικούς λόγους, ταξινομώντας το σε 6 κατηγορίες με βάση το άρωμα, την ηλικία, την προέλευση και τη χρήση του.
- Οι αθλητές το χρησιμοποιούσαν αλείφοντάς το στο σώμα τους πριν τις ασκήσεις και για τη διατήρηση ελαστικότητας των μυών τους. Όπως δηλώνεται στα βιβλία των Βασιλέων, των Χρονικών και του προφήτη Ιεζεκιήλ, το λάδι θεωρείται πολύ σημαντικό για την υγεία.



ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

- Το 2010, η UNESCO συμπεριέλαβε την Μεσογειακή Διατροφή στο Κατάλογο της Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής αποτελείται από 3 επίπεδα με βάση τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων.



ΤΕΛΟΣ

