

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΑΡΙΟΥ

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

ΤΑΞΗ Α'

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2015-16

## *Διατροφή*






## Διατροφή

### Ομάδες Εργασίας






Εργάστηκαν οι μαθητές της Α΄ τάξης του Γενικού Λυκείου Αλιάρτου.

Ομάδες και εργασίες που έχουν αναλάβει:

#### Ομάδα 1<sup>η</sup> :

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ	ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ	ΥΠΟΘΕΜΑ
Σαγάνα Πηνελόπη	Διαιτολόγοι Διατροφολόγοι	 Προέλευση τροφών  Θρεπτική αξία  Χημικά πρόσθετα τροφίμων  Μεσογειακή διατροφή  Δημιουργία ενδεικτικού προγράμματος διατροφής εφήβου
Τσιάρας Χρήστος		
Τσιάρα Αλεξάνδρα		
Τζελιάτης Δημήτριος		

#### Ομάδα 2<sup>η</sup> :

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ	ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ	ΥΠΟΘΕΜΑ
Νιάρης Βασίλειος	Οικονομολόγοι	 Βιολογικές καλλιέργειες  Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα  Διαφήμιση και διατροφή  Οικονομία και διατροφή  Διατροφικό πρόβλημα στον πλανήτη
Τζανάκος Νικόλαος	Αγρότες	
Βυτανίδης Βασίλειος		

## Διατροφή

### Ομάδα 3<sup>η</sup> :

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ	ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ	ΥΠΟΘΕΜΑ
Αδάμου Κωνσταντίνα	Ψυχολόγοι	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Διατροφή στην εφηβεία</li><li>✚ Έφηβος εικόνα εαυτού και διατροφή (βουλιμία - νευρογενής ανορεξία)</li><li>✚ Σχολικά κυκλεία - Νομοθεσία</li><li>✚ Ερωτηματολόγιο: Ποια είναι η διατροφή των εφήβων</li></ul>
Βίτση Νικολέτα		
Τόσκα Κωνσταντίνος		
Μπέσσας Θανάσης		

### Ομάδα 4<sup>η</sup> :

ΟΝΟΜΑΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ	ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ	ΥΠΟΘΕΜΑ
Αλαμπάση Ελευθερία	Διατροφή και Πολιτισμός	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Ποια ήταν η διατροφή του Έλληνα σε άλλες εποχές</li><li>✚ Συνήθειες διατροφής άλλων λαών και πολιτισμών</li><li>✚ Διατροφή και θρησκεία</li></ul>
Κολοβού Παναγιώτα		
Καλοδήμου Ειρήνη		

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Φωτογιαννοπούλου Κωνσταντίνα ΠΕ01 Θεολόγος

## Διατροφή

### Περίληψη

Είναι γνωστό 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. Τρόφιμο ονομάζεται κάθε οργανική ή ανόργανη ουσία που είναι απαραίτητη για την διατροφή του ανθρώπου. Τα τρόφιμα διακρίνονται κυρίως σε φυτικής προέλευσης και ζωικής προέλευσης, είναι νωπά ή μεταποιημένα, περιέχουν πρωτεΐνες, λίπη και υδατάνθρακες. Προβλέπονται έλεγχοι έτσι ώστε να διαβεβαιώνεται ότι η τροφή είναι αποδεκτή για ανθρώπινη κατανάλωση διότι υπάρχουν βιολογικοί κίνδυνοι, φυσικοί κίνδυνοι και χημικοί κίνδυνοι από την κατανάλωση τροφής. Πολύς λόγος έχει γίνει για το ποια διατροφή είναι η καταλληλότερη, αυτό βέβαια εξαρτάται από πολλούς παράγοντες με τη μεσογειακή διατροφή να κατέχει βασική θέση. Σημαντικό ρόλο παίζει και το πώς παράγεται κάθε τρόφιμο γι αυτό γίνεται λόγος για γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς ή για βιολογικά προϊόντα. Σημαντικός είναι ο ρόλος της διατροφής για τα παιδιά και τους εφήβους με κάποιους από αυτούς να έρχονται αντιμέτωποι με διατροφικές διαταραχές οι οποίες βέβαια αφορούν και μεγαλύτερες ηλικίες. Η διατροφή σχετίζεται με την οικονομία κάθε χώρας και η διαφήμιση συχνά επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού την ίδια στιγμή που σε κάποιες άλλες χώρες υπάρχει φτώχεια και πείνα. Συνδέεται επίσης στενά με τη θρησκεία, την παράδοση και γενικότερα τον πολιτισμό κάθε λαού γι αυτό άλλωστε και συχνά ακούμε για παραδοσιακά προϊόντα. Το σίγουρο πάντως είναι ότι η ποιότητα της διατροφής μας εκτός των άλλων εξαρτάται και από το πόσο υπεύθυνοι είμαστε και κατά πόσο προστατεύουμε το περιβάλλον.

## *Διατροφή*

## Περιεχόμενα

Σελ.

<b>Περίληψη</b>	<b>5</b>
<b>Εισαγωγή</b>	<b>9</b>
<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> : Τρόφιμα</b>	<b>11</b>
1.1: Ορισμοί	11
1.2: Διάκριση τροφών	11
1.3: Βασικές κατηγορίες τροφίμων	12
1.4: Θρεπτική αξία	12
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> : Χημικοί και φυσικοί κίνδυνοι στα τρόφιμα</b>	<b>15</b>
2.1: Τα είδη των κινδύνων στα τρόφιμα	15
2.2: Χημικά πρόσθετα τροφίμων	15
<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> : Μεσογειακή διατροφή</b>	<b>17</b>
3.1: Δημιουργία ενδεικτικού προγράμματος διατροφής εφήβου	18
<b>Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup> : Από την παραγωγή ως την κατανάλωση της τροφής</b>	<b>19</b>
4.1: Βιολογική καλλιέργεια και διατροφή	19
4.2: Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα	22
4.3: Διαφήμιση και διατροφή	23
4.4: Οικονομία και διατροφή	25
4.5 Διατροφικό πρόβλημα στον πλανήτη	26
<b>Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> : Έφηβοι – εικόνα εαυτού – διατροφικές διαταραχές</b>	<b>27</b>
5.1: Παχυσαρκία	27
5.2: Ψυχογενής ανορεξία	28
5.3: Ψυχογενής βουλιμία	29
<b>Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup> : Αλήθειες και ψέματα για τη διατροφή</b>	<b>33</b>
6.1: Μύθοι και αλήθειες για την γλουτένη	33
6.2: Τροφική αλλεργία και τροφική δυσανεξία	34
6.3: Προβιοτικά και Πρεβιοτικά	35
6.4: Συχνά λάθη στη διατροφή των παιδιών	36
6.5: Μύθοι για τη ζάχαρη	37
<b>Κεφάλαιο 7<sup>ο</sup> : Σχολικά Κυλικεία – Νομοθεσία</b>	<b>38</b>
<b>Κεφάλαιο 8<sup>ο</sup> : Έρευνα - Ποια είναι η διατροφή των εφήβων</b>	<b>41</b>
<b>Κεφάλαιο 9<sup>ο</sup> : Διατροφή και Πολιτισμός</b>	<b>42</b>
9.1: Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα	42

## *Διατροφή*

9.2: Η διατροφή στο Βυζάντιο	45
9.3: Διατροφή και θρησκεία	46
<b>Παράρτημα 1: Πρόσθετα τροφίμων Ε – Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής</b>	<b>49</b>
<b>Παράρτημα 2: Ερωτηματολόγιο</b>	<b>51</b>
<b>Παράρτημα 3: Γραφήματα</b>	<b>53</b>
<b>Βιβλιογραφία</b>	<b>61</b>



## **Εισαγωγή**

Στο πρώτο τετράμηνο του σχολικού έτους 2015-16 εργαστήκαμε πάνω στο θέμα της διατροφής. Χωριστήκαμε σε τέσσερις ομάδες:

- Διαιτολόγοι Διατροφολόγοι
- Οικονομολόγοι Αγρότες
- Ψυχολόγοι
- Διατροφή και Πολιτισμός

Κάθε ομάδα αναζήτησε στοιχεία που την ενδιέφεραν από βιβλία και το διαδίκτυο προσπαθώντας να μάθουμε περισσότερα για τη διατροφή. Παρακάτω παρουσιάζουμε θέματα σχετικά με ορισμούς τροφίμων, την τροφική αλυσίδα, τη μεσογειακή διατροφή, τα βιολογικά τρόφιμα, τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, τη διατροφή στην εφηβεία και τις διατροφικές διαταραχές και θέματα σχετικά με την παραδοσιακή διατροφή και τη θρησκευτική νηστεία. Πραγματοποιήσαμε έρευνα σε μαθητές με σκοπό να διερευνήσουμε τις διατροφικές τους συνήθειες.

## *Διατροφή*

## Διατροφή

### Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> : Τρόφιμα

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.

#### 1.1: Ορισμοί

##### Ορισμός τροφίμου:

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. Τέτοιες είναι οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα, τα ιχνοστοιχεία και το νερό.

##### 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 έναν 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.

#### 1.2: Διάκριση τροφών

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

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

Ανάλογα με την επεξεργασία και το χρόνο διάθεσής τους χωρίζονται σε:

- Νωπά τρόφιμα που καταναλώνονται χωρίς προηγούμενη κατεργασία.
- μεταποιημένα τρόφιμα που έχουν υποστεί κάποια σημαντική επεξεργασία όπως παστερίωση, συντήρηση, βρασμό, αποφλοιώση κ.λπ.

## **Διατροφή**

- Συντηρημένα τρόφιμα που έχουν υποστεί κατεργασία για να διατηρηθούν περισσότερο χρόνο.

Ανάλογα με την θρεπτική τους αξία διακρίνονται σε :

- Πρωτεϊνούχα.
- Λιπαρά.
- Υδατανδρανούχα.

### **1.3: 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.

### **1.4: Θρεπτική αξία**

#### Πρωτεΐνες

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 στη σύνθεση των αντισωμάτων που ενισχύουν την άμυνα του οργανισμού στις ασθένειες και παρέχουν ενέργεια.

#### Υδατάνθρακες

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<sup>2</sup> από την ατμόσφαιρα και με την

## **Διατροφή**

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.

### Λιπίδια

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 κατεξοχήν 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.

## *Διατροφή*

### Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> : Χημικοί και φυσικοί κίνδυνοι στα τρόφιμα

Κίνδυνος είναι κάποιος παράγοντας της τροφής ο οποίος είναι πιθανό να προκαλέσει βλάβη στην υγεία του καταναλωτή. Για το λόγο αυτό γίνονται οι κατάλληλοι έλεγχοι έτσι ώστε να διαβεβαιώνεται ότι η τροφή είναι αποδεκτή για ανθρώπινη κατανάλωση.

#### 2.1: Τα είδη των κινδύνων στα τρόφιμα

Υπάρχουν τρεις 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 παράγωγα 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.

#### 2.2: 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 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.

## Διατροφή

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 E (*Παράρτημα 1*). Είναι ορισμοί σύντομης μορφής και αναφέρονται συνήθως στις ετικέτες συσκευασίας των τροφίμων σε όλη την Ευρωπαϊκή Ένωση. 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 "E". Οι αριθμοί E 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.



## Διατροφή

### Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup>: Μεσογειακή διατροφή

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις και ακολουθείται από τους μεσογειακούς λαούς και θεωρείται η πιο υγιεινή.

Αποτελείται από:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα.
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

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

Τις τελευταίες δεκαετίες, επιστήμονες έχουν αποδείξει πως η μεσογειακή διατροφή μέσω κλινικών και επιδημιολογικών μελετών αποδείχθηκε χρήσιμη όχι μόνο στην πρόληψη αλλά και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών όπως καρδιαγγειακές παθήσεις και στην αντιμετώπιση του διαβήτη τύπου 2.

Η διατροφή αυτή περιλαμβάνει κάθε μέρα:

- Άφθονα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κ.λπ). Παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.
- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
- Όσπρια και ξηρούς καρπούς. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
- Ελαιόλαδο. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».

## **Διατροφή**

- Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.

### Μερικές φορές την εβδομάδα

- Ψάρια τα οποία περιέχουν ω3 λιπαρά οξέα και μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.
- Πουλερικά τα οποία περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- Αυγά που είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- Τα γλυκά πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

### Λίγες φορές το μήνα

- Κρέας που περιέχει βιταμίνες, πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο. (Παράρτημα 1, εικόνα 1).

## **3.1: Δημιουργία ενδεικτικού προγράμματος διατροφής εφήβου**

Η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους, οι οποίοι συνοψίζονται στα παρακάτω:

- A.** Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής ανάπτυξης και της καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας
- B.** Πρόληψη καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, τερηδόνα των δοντιών).
- Γ.** Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή (οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία).

Παρά το γεγονός ότι είναι σημαντική η σωστή διατροφή στην εφηβική ηλικία οι έφηβοι συνήθως δεν διατρέφονται σωστά. Η κατανάλωση πρωινού είναι ελάχιστη ενώ παράλληλα γίνονται πολλά ενδιάμεσα γεύματα γνωστά και ως σνακ. Επίσης γίνεται κατανάλωση πολυθερμιδικών γευμάτων (fast food), ενώ παραλείπονται τρόφιμα με σημαντικά συστατικά στοιχεία όπως σίδηρος, ασβέστιο και φυτικές ίνες.

## Διατροφή

Παρακάτω υπάρχει ένα διατροφικό πλάνο για την σωστή διατροφή των εφήβων:

Πρωινό	Υδατάνθρακες*	Νερό	Φυσικό Χυμό ή Γάλα
Δεκατιανό	Σνακ**	Νερό	Φυσικό Χυμό
Μεσημεριανό	Όσπρια-Κρέας-Ψάρι	Νερό	-
Απογευματινό	Σνακ ή Φρούτο	Νερό	-
Βραδινό	Ελάχιστους Υδατάνθρακες *** ή Σαλάτα	Φυσικό Χυμό ή Νερό	Γάλα(χαμηλών λιπαρών)

Η ποσότητα νερού καλό θα ήταν να βρισκόταν ανάμεσα σε 2-3 λίτρα διότι χαμηλή κατανάλωση νερού προκαλεί συσσώρευση λίπους στη κοιλιά ή και στη μέση ενώ η μεγάλη κατανάλωση νερού προκαλεί την διάλυση των αιμοπεταλίων και η πήξη του αίματος δεν γίνεται σωστά.

\*=νιφάδες,δημητριακά.

\*\*=τοστ ολικής αλέσεως (μαγιονέζα, κασέρι, γαλοπούλα, λάχανο, ντομάτα), κέικ.

\*\*\*δημητριακά, σαλάτα.

## **Διατροφή**

### **Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup>: Από την παραγωγή ως την κατανάλωση της τροφής**

Η ποιότητα της τροφής που καταλήγει στο πιάτο μας σχετίζεται με το περιβάλλον, την καλλιέργεια της γης και τον τρόπο παραγωγής της. Πολύς λόγος γίνεται τελευταία για τα βιολογικά προϊόντα ενώ τα κράτη συχνά αναπροσαρμόζουν τις νομοθεσίες τους σχετικά με τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Παράλληλα σε κάποιες γωνιές του πλανήτη τα τρόφιμα περισσεύουν ενώ σε κάποιες άλλες δεν υπάρχουν ούτε τα απαραίτητα. Πολλές επιχειρήσεις δραστηριοποιούνται στην παραγωγή, μεταποίηση και κατανάλωση τροφίμων.

#### **4.1: Βιολογική καλλιέργεια και διατροφή**

Η διατροφή με βιολογικά προϊόντα είναι σύμφωνα με ειδικούς ωφέλιμη για την υγεία, προσφέρει ευεξία, σωματική δύναμη και ψυχική ισορροπία. Οι διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζουν το σώμα μας. Όταν η διατροφή μας είναι απαλλαγμένη από χημικά (π.χ. λιπάσματα, παρασιτοκτόνα κ.τ.λ.) και είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία, αυξημένη θα είναι και η σωματική και εγκεφαλική μας λειτουργία και απόδοση.

##### Τι είναι τα βιολογικά προϊόντα

Τα βιολογικά προϊόντα παράγονται όταν η γη καλλιεργείται χωρίς χημικά λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα. Η καταπολέμηση των ασθενειών των φυτών καθώς και η λίπανση του εδάφους γίνονται με φυσικές μεθόδους και οργανικά εφόδια. Η επιστήμη σήμερα έρχεται να προσφέρει λύσεις και να ενισχύσει τη γνώση του παραδοσιακού αγρότη. Στη βιολογική γεωργία απαγορεύεται η χρήση γενετικά τροποποιημένων υλικών.

##### Βιολογική καλλιέργεια και περιβάλλον

Τα φυτά ζουν σε δύο κόσμους, σε δύο περιβάλλοντα, με τις ρίζες τους κάτω από το έδαφος και τον βλαστό τους στον αέρα. Λαμβάνοντας ανόργανα στοιχεία, έχουν σαν βασική τους λειτουργία τη μετατροπή αυτών σε οργανικά, δημιουργώντας έτσι τροφή. Σε μια επιτυχημένη βιολογική καλλιέργεια, το φυτό πρέπει να λαμβάνει την καλύτερη δυνατή τροφή για να στηρίξει το ριζικό του σύστημα, να βρίσκεται σε υγιές και θρεπτικό υπόστρωμα και να καταπολεμά τους εχθρούς του (επικίνδυνα ζιζάνια και έντομα) έγκαιρα και μόνο με φυσικές μεθόδους.

## **Διατροφή**

Οι σημαντικότεροι παράγοντες για τη σωστή ανάπτυξη του φυτού σε βιολογική καλλιέργεια

- Το κατάλληλο χώμα ή άλλου είδους υπόστρωμα.
- Η σωστή λίπανση.
- Το κατάλληλο πότισμα.
- Η βιολογική καταπολέμηση βλαβερών εντόμων και ζιζανίων.
- Η σωστή τοποθέτηση και προσανατολισμός της καλλιεργήσιμης έκτασης.
- Η κατάλληλη συντήρηση του υποστρώματος, ανάλογα με το είδος της καλλιέργειας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό μια καλλιέργεια να είναι τόσο βιολογική όσο και οικολογική. Πρέπει δηλαδή ο καλλιεργητής να σέβεται το περιβάλλον, να μην σπαταλάει νερό, να ανακυκλώνει οργανική ύλη και να εξοικονομεί ενέργεια για την καλλιέργειά του.

### Φυτοφάρμακα

Στη βιολογικής καλλιέργεια είναι απαραίτητο να αντικατασταθούν οι συνθετικές χημικές ουσίες με ουσίες που προέρχονται από τη φύση. Δε χρησιμοποιούνται συνθετικά φυτοφάρμακα αλλά οργανικά φυτοφάρμακα. Οι καλλιεργητές βιολογικών προϊόντων υποστηρίζουν ότι οι συγκεκριμένες οργανικές ουσίες είναι βιοδιασπώμενες και άρα δεν μένουν στο τελικό προϊόν. Αντίθετα επιστημονικές έρευνες δείχνουν ότι πολλά από τα συνθετικά χημικά παραμένουν αδιάσπαστα στην τροφική αλυσίδα μέχρι τον τελικό καταναλωτή, που είναι ο άνθρωπος. Χαρακτηριστικό παράδειγμα εντομοκτόνου που περνά στην τροφική αλυσίδα αποτελεί το DDT. Οι μεγάλες εταιρίες της αγροβιομηχανίας πραγματοποιούν δικές τους έρευνες που αποδεικνύουν το αντίθετο.

### Πιστοποίηση βιολογικών προϊόντων

Υπάρχει ένα αυστηρό σύστημα ελέγχου και πιστοποίησης που περιγράφεται στο νόμο 2092/91 και 1804/99 της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο οποίο στηρίζεται η αξιοπιστία των βιολογικών προϊόντων. Κάθε βιοκαλλιεργητής είναι υποχρεωμένος να συμμορφώνεται με τις σχετικές οδηγίες. Σύμφωνα με το σύστημα αυτό ένας παραγωγός ελέγχεται, κυρίως από γεωπόνους, σε όλα τα στάδια της παραγωγής έως και την διάθεση των προϊόντων του.

Ένα προϊόν χαρακτηρίζεται ως βιολογικό αν έχει καλλιεργηθεί με τους ειδικούς κανόνες για τη βιολογική καλλιέργεια τουλάχιστον για τρία χρόνια. Είναι

## **Διατροφή**

απαραίτητο να φέρει την κατάλληλη σήμανση στην συσκευασία, δηλαδή το όνομα του οργανισμού και τον κωδικό πιστοποίησής του.

### Βιολογικά τρόφιμα και κόστος

Τα βιολογικά τρόφιμα κοστίζουν περισσότερα χρήματα από τα άλλα, πολλοί καταναλωτές τα προτιμούν ενώ άλλοι αναρωτιούνται αν αξίζει να αγοράζουμε τέτοια προϊόντα. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι κοστίζει πιο ακριβά να καλλιεργηθούν τα βιολογικά τρόφιμα από ότι τα συμβατικά και αυτό έχει αντίκτυπο και στις τιμές στο εμπόριο. Ωστόσο το να προσθέσει κανείς τα βιολογικά τρόφιμα στη διατροφή του μπορεί να κοστίσει λίγο περισσότερα χρήματα, αλλά θεωρείται ότι είναι καλύτερη επιλογή για λόγους υγείας.

## **4.2: Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα**

Γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα ονομάζονται τα τρόφιμα που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς δηλαδή οργανισμούς που έχουν υποστεί συγκεκριμένες αλλαγές στο γενετικό τους υλικό μέσω μεθόδων της γενετικής μηχανικής.

Τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα εισήλθαν στην αγορά για πρώτη φορά το 1996, είναι προϊόντα διαγονιδιακών φυτών όπως σόγια, καλαμπόκι, ελαιοκράμβη, ρύζι ντομάτα και βαμβακέλαιο. Στην Ελλάδα η πειραματική καλλιέργεια του πρώτου μεταλλαγμένου προϊόντος, της ντομάτας, επιτράπηκε στις 28 Μαρτίου 1997. Ακολούθησε η έγκριση για την καλλιέργεια μεταλλαγμένου βαμβακιού, και αργότερα μεταλλαγμένου καλαμποκιού και ζαχαρότευτλου.

Υπάρχουν και ζωικά προϊόντα γενετικά τροποποιημένα αλλά κανένα από αυτά δεν υπάρχει μέχρι τώρα στο εμπόριο. Αρκετοί επιστήμονες διατυπώνουν αντιρρήσεις για τη χρήση αυτών των τροφών, που σχετίζονται με την ασφάλεια, την οικολογία και οικονομικά ζητήματα.

### Κίνδυνοι από τη χρήση γενετικά τροποποιημένων οργανισμών:

- Συχνές αλλεργικές κρίσεις.
- Η πρόσληψη αντιβιοτικών ουσιών στον ανθρώπινο οργανισμό προκαλεί την αύξηση της ανθεκτικότητάς του σε αυτές. Αυτό έχει ως συνέπεια την αναποτελεσματικότητα των αντιβιοτικών στον οργανισμό.

## **Διατροφή**

- Ασυνήθιστα υψηλή θνησιμότητα και καθυστέρηση ανάπτυξης βρέθηκε να παρουσιάζουν απόγονοι θηλυκών ποντικών-πειραματόζωων τρεφόμενοι με γενετικά τροποποιημένη σόγια.
- Διαταράσσεται η ισορροπία του περιβάλλοντος και συνεπώς επηρεάζονται οι τροφικές αλυσίδες.
- Το περιβάλλον είναι πιθανό να δημιουργήσει νέα είδη εντόμων προκειμένου να είναι ανθεκτικά στα νέα τρόφιμα με τις νέες ιδιότητες.

Στην εποχή μας υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα κράτη σε σχέση με τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα. Για παράδειγμα για τη Γαλλία, τα τροποποιημένα τρόφιμα αποτελούν μια δυνητική απειλή για τη δημόσια υγεία, καθώς και την εντιμότητα και την ακεραιότητα της φημισμένης τους γεωργικής παραγωγής.

Για άλλες χώρες όπως η Μεγάλη Βρετανία, τα γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα αποτελούν μια βασική τεχνολογία που δεν μπορεί να αγνοηθεί και είναι αναγκαία για να θρέψει τον αυξανόμενο παγκόσμιο πληθυσμό.

Έτσι τον Ιανουάριο του 2015 οι νομοθέτες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ενέκριναν την αμφιλεγόμενη νομοθεσία που επιτρέπει στα κράτη μέλη της ΕΕ να αποφασίσουν τα ίδια αν θα επιτρέπουν την καλλιέργεια γενετικώς τροποποιημένων τροφίμων μετά από χρόνια σκληρών διαπραγματεύσεων.

Η νομοθεσία επιτρέπει στα κράτη μέλη να απαγορεύουν τα τροποποιημένα για λόγους περιβαλλοντικής πολιτικής, ακόμη και αν η καλλιέργεια έχει ήδη εγκριθεί για λόγους υγείας και ασφάλειας σε επίπεδο ΕΕ, μετά από αίτημα του εκάστοτε κατασκευαστή.

Αρκετές γενετικά τροποποιημένες καλλιέργειες έχουν κερδίσει την έγκριση της ΕΕ, αλλά μόνο το αραβόσιτο MON810 της αμερικανικής εταιρείας Monsanto καλλιεργείται ακόμα μετά την πρώτη έγκριση το 1998, με δύο άλλα είδη καλαμποκιού συν την πατάτα Amflora της BASF να έχουν εγκαταλειφθεί.

### **4.3: Διαφήμιση και διατροφή**

Τα τελευταία χρόνια το φαινόμενο της παιδικής διατροφής και παχυσαρκίας απασχολεί περισσότερο γονείς και ειδικούς, κυρίως στο δυτικό κόσμο. Συχνά η διαφήμιση επηρεάζει τις διατροφικές συνήθειες των καταναλωτών και συχνά αποτελεί μία από τις σημαντικότερες παραμέτρους που οδηγεί στην παιδική παχυσαρκία.

## **Διατροφή**

Έρευνα από το Πανεπιστήμιο Columbia της Νέας Υόρκης έδειξε ότι τα παιδιά που έχουν στο δωμάτιό τους τηλεόραση είναι περισσότερο παχύσαρκα από τα παιδιά που δεν έχουν.

Πρόσφατη έρευνα από το πανεπιστήμιο Flinders University στην Αυστραλία έδειξε ότι σχεδόν το 80% των διαφημίσεων, που αφορούν τρόφιμα, κατά τις ώρες υψηλής παιδικής τηλεθέασης, προωθούν τροφές με πολύ χαμηλή θρεπτική αξία.

Πρόσφατα στοιχεία δείχνουν ότι ένα στα πέντε παιδιά, ηλικίας 11-12 ετών, στη Σκωτία είναι παχύσαρκα. 14,5% των παιδιών, ηλικίας κάτω των 11 ετών και 21,5% των παιδιών, ηλικίας 12-16 ετών, στη Μεγάλη Βρετανία, είναι παχύσαρκα.

Ένα στα πέντε ελληνόπουλα είναι παχύσαρκο. Αυτά τα παιδιά κινδυνεύουν να αναπτύξουν χοληστερίνη, ουρικό οξύ, σακχαρώδη διαβήτη. Και είναι βέβαιο ότι, όταν ενηλικιωθούν, θα κινδυνεύουν από καρδιοαγγειακές παθήσεις, πολύ περισσότερο, από τους συνομήλικούς τους, που είχαν κανονικό βάρος.

Το παιδί συχνά επηρεάζεται από τις διαφημίσεις και καταναλώνει σε μικρά χρονικά διαστήματα μεγάλες ποσότητες τροφών όπως γλυκά, παγωτά και γενικότερα τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λίπη και ζάχαρη που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας. Η διαφήμιση τροφίμων που απευθύνεται στα παιδιά, έχει εξελιχθεί, σε επιστήμη και χρησιμοποιεί τις νέες τεχνολογίες. Η διαφήμιση παιδικών τροφών, στη σημερινή εποχή, δεν είναι πλέον η άμεση διαφήμιση, έτσι όπως, παραδοσιακά, τη γνωρίζουμε. Χρησιμοποιεί έμμεσους τρόπους, ώστε το παιδί ακόμα και ο ενήλικας να μην μπορούν να αναγνωρίσουν ότι το μήνυμα, που δέχονται, είναι διαφημιστικό. Αυτοί οι τρόποι δίνουν άλλοθι, στη βιομηχανία, ότι δεν προωθεί, μέσω άμεσης διαφήμισης, τρόφιμα, σε παιδιά.

Εδώ θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει ακόμη την κριτική τους ικανότητα ώστε να μπορούν να αντισταθούν στα πρότυπα που προβάλλονται. Βέβαια η διαφήμιση, ίσως σε μικρότερο βαθμό, επηρεάζει και τις διατροφικές συνήθειες των ενηλίκων. Γι' αυτό συχνά παρατηρούμε να προβάλλονται συγκεκριμένα τρόφιμα ανάλογα με την εποχή ή με το πρόγραμμα της τηλεόρασης.

Σχεδόν το σύνολο των διαφημίσεων, μεταξύ των οποίων και διαφημίσεις τροφίμων που απευθύνονται στα παιδιά, προέρχονται από fast food. Το 80% των διαφημίσεων σε παιδιά προβάλλονται σε Cartoon στην τηλεόραση και στο διαδίκτυο. Το 70% των διαφημίσεων προβάλλονται σε παιχνίδια playstation, x-box κ.α. Πάνω από το 50% των διαφημίσεων προβάλλονται στον κινηματογράφο ενώ πάνω από το 40% των διαφημίσεων προβάλλονται στα μέσα μαζικής μεταφοράς.



## **Διατροφή**

Στην Ελλάδα ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων ενημερώνει τους καταναλωτές για θέματα διατροφής, οργανώνει ημερίδες και ομιλίες με θέμα την παιδική διατροφή. Βέβαια η δύναμη της διαφήμισης είναι μεγάλη. Ο καθένας θα πρέπει να ενημερώνεται και να είναι προσεκτικός όταν επιλέγει τρόφιμα.

### **4.4: Οικονομία και διατροφή**

Η διατροφή των ανθρώπων στις μέρες μας κατευθύνεται σε μεγάλο βαθμό από τις μεγάλες επιχειρήσεις τροφίμων και τις πολυεθνικές εταιρείες, από τα σούπερ μάρκετ καθώς και από τις αλυσίδες καταστημάτων εστίασης.

Γενικά έχει άμεση σχέση με το σύστημα της οικονομίας της αγοράς και όχι με τους ίδιους τους πολίτες/καταναλωτές με βάση τις πραγματικές ανάγκες τους και την υγεία τους.

Κάτι ανάλογο συμβαίνει και με την γεωργική παραγωγή όπου η χρήση χημικών για χάρη της εντατικοποίησης της καλλιέργειας έχει οδηγήσει σε επικίνδυνη νόθευση πολλών από τα τρόφιμα που καταναλώνουμε.

Τα τελευταία χρόνια ξεσπούν πολλά διατροφικά σκάνδαλα (η εκτεταμένη μόλυνση των φυτικών και ζωικών τροφών με επικίνδυνα φυτοφάρμακα, η μόλυνση με διοξίνες κοτόπουλων, ψαριών και γαλακτοκομικών, η νόσος των τρελών αγελάδων κ.ά.)

Οι βιομηχανίες τροφίμων παράγουν ραφιναρισμένα και επεξεργασμένα τρόφιμα χαμηλής θρεπτικής αξίας με πολλά χημικά πρόσθετα και λίπη που διατηρούνται μεγάλα χρονικά διαστήματα στα καταστήματα πώλησης. Το πρόχειρο και γρήγορο φαγητό έχει μπει στη ζωή μας.

Τα κρέατα προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από ζώα που μεγαλώνουν με τεχνητό τρόπο και με την χρήση ανθυγιεινών ζωοτροφών, ορμονών και αντιβιοτικών.

Τα γαλακτοκομικά ορισμένες φορές επιβαρύνονται εξαιτίας των ορμονών και φαρμάκων που λαμβάνουν οι αγελάδες. Επίσης το γάλα υφίσταται διάφορες επεξεργασίες με αποτέλεσμα την υποβάθμιση της θρεπτικής του αξίας.

Πολλά βαρέα μέταλλα υπάρχουν στις τροφές μας (υδράργυρος, μόλυβδος, κάδμιο κ.λπ.).

Η παραγωγή και διακίνηση τροφίμων γίνεται από επιχειρήσεις και βιομηχανίες με σκοπό και το κέρδος. Μάλιστα διάφορες πολυεθνικές προχώρησαν στη δημιουργία μεταλλαγμένων τροφίμων.

## **Διατροφή**

### **4.5 Διατροφικό πρόβλημα στον πλανήτη**

Τη στιγμή που στις ανεπτυγμένες χώρες μεγάλες ποσότητες τροφίμων καταλήγουν στα σκουπίδια σε άλλες χώρες όπως η Αφρική οι άνθρωποι υποφέρουν από την πείνα, μάλιστα δεν έχουν ούτε καθαρό νερό και φάρμακα. Δε φαίνεται λοιπόν να γίνεται σωστή διαχείριση των αποθεμάτων τροφών.

Επιπλέον μεγάλες εκτάσεις γόνιμης γης δεν χρησιμοποιούνται για την παραγωγή υγιεινών τροφίμων για τους ανθρώπους του τρίτου κόσμου, αλλά και τους φτωχούς των δυτικών κοινωνιών, αν και θα μπορούσε, χρησιμοποιούνται όμως για παραγωγή ζωοτροφών, καπνού, καφέ, καθώς και δημητριακών και σόγιας που προορίζονται για τροφές ζώων και για παραγωγή οиноπνευματωδών ποτών. Σε αυτές τις εκτάσεις που καλλιεργούνται οι ζωοτροφές ή προϊόντα όχι και τόσο απαραίτητα, θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν επαρκείς ποσότητες βασικών τροφών για να καλύψουν τις ανάγκες όσων υποφέρουν από την πείνα.

Οι αγρότες σήμερα για να ανταπεξέλθουν πρέπει να ακολουθούν τους "νόμους της αγοράς". Ακόμη και οι λαοί στις υπανάπτυκτες χώρες υποχρεώνονται να εξάγουν τα αγαθά τους ή να παράγουν συγκεκριμένα προϊόντα που θα διαθέσουν με ευκολία στην αγορά και έτσι δεν καλύπτουν τις δικές τους διατροφικές ανάγκες.

### Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> : Έφηβοι – εικόνα εαυτού – διατροφικές διαταραχές

Η εφηβεία είναι μία μεταβατική περίοδος μεταξύ της παιδικής ηλικίας και της ενήλικης ζωής και χαρακτηρίζεται από σημαντικές αλλαγές σε διάφορους τομείς. Οι βιοσωματικές αυτές αλλαγές επηρεάζουν την διαμόρφωση και τη διαφοροποίηση της εικόνας που έχει ο έφηβος για τον εαυτό του, αλλά και την εικόνα που οι άλλοι έχουν γι' αυτόν. Έτσι παρατηρούνται αρκετές διατροφικές διαταραχές των εφήβων μερικές από τις οποίες είναι:

- Η παχυσαρκία.
- Η ψυχογενής ανορεξία (νευρική ανορεξία).
- Η ψυχογενής βουλιμία.

#### 5.1: Παχυσαρκία

Η παχυσαρκία ορίζεται ως μια κατάσταση χαρακτηριζόμενη από αυξήσεις του λίπους του σώματος, δηλαδή έχουμε αυξημένο ποσοστό των λιποκυττάρων στον οργανισμό. Η αύξηση αυτή προκύπτει από την μη “ισορροπία” μεταξύ της πρόσληψης ενέργειας και της κατανάλωσής της, με αποτέλεσμα την αποθήκευση μεγάλου αριθμού θερμίδων.

Οι παράγοντες που την πυροδοτούν είναι:

- Γενετικοί.
- Ψυχολογικοί.
- Περιβαλλοντικοί.
- Κοινωνικο-πολιτισμικοί.

Η παχυσαρκία μπορεί να συνοδεύεται επίσης από άλλες παθήσεις:

- Ενδοκρινικές.
- Καρδιαγγειακές.
- Πνευμονικές.
- Γαστρεντερικές.
- Καρκίνοι.
- Ψυχολογικές διαταραχές κ.α.

Τέτοια παραδείγματα είναι ο διαβήτης, οι διαταραχές έμμηνου κύκλου, η υπέρταση, η καρδιακή ανεπάρκεια, ο καρκίνος του μαστού και του παχέος εντέρου. Όσον αφορά την ψυχολογία αυτών των παιδιών έχουν συνήθως χαμηλή αυτοεκτίμηση και φτωχή

## **Διατροφή**

εικόνα για τον εαυτό τους. Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, η θεραπεία περιλαμβάνει συντηρητικές αγωγές, όπως δίαιτες ελαττωμένων θερμίδων, τροποποίηση συμπεριφοράς, σωματική άσκηση και φάρμακα, καθώς και διάφορες χειρουργικές επεμβάσεις. Σε περιπτώσεις αδυναμίας αντιμετώπισης της νόσου συντηρητικά, τότε αντιμετωπίζεται χειρουργικά.

### **5.2: Ψυχογενής ανορεξία**

Το κύριο χαρακτηριστικό του ανορεξικού ατόμου είναι η άρνηση λήψης τροφής προκειμένου να μην πάρει βάρος, παρά το γεγονός ότι το σωματικό του βάρος κυμαίνεται κάτω από τα φυσιολογικά επίπεδα. Επιπλέον, το άτομο διακατέχεται από έντονο φόβο ότι θα πάρει βάρος, γι αυτό και προσπαθεί συνεχώς να χάσει όλο και περισσότερο. Το άτομο έχει διαταραγμένη εικόνα για το σώμα του και δίνει υπερβολική έμφαση στην επίδραση του βάρους στην αυτοαξιολόγηση. Η απώλεια σωματικού βάρους είναι αποτέλεσμα της συνειδητής προσπάθειας του ατόμου να χάσει βάρος καταφεύγοντας σε αυστηρή δίαιτα ή άσκηση. Η ψυχογενής ανορεξία συνήθως εμφανίζεται στα μέσα ή προς το τέλος της εφηβείας (14 - 18 χρόνων). Η νευρική ανορεξία έχει χαρακτηριστεί ως η νόσος του lifestyle, διαθέτει όμως και γενετικό υπόβαθρο. Σήμερα γνωρίζουμε ότι πρόκειται για μια σοβαρή διαταραχή, είναι μια αρκετά σοβαρή ασθένεια που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο νέα παιδιά.

#### Σημάδια και συμπτώματα:

- Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες ή επικίνδυνα ελλιποβαρείς.
- Φόβος μήπως πάρουν κιλά ή γίνουν υπέρβαροι.
- Τελετουργικά: κόβουν το φαγητό σε μικρά κομμάτια, αρνούνται να φάνε μπροστά σε άλλους, κρύβουν ή πετάνε φαγητό.
- Χρησιμοποιούν καθαρτικά, διαιτητικά χάπια, εμετικά, διουρητικά ή πηγαίνουν γρήγορα στο μπάνιο μετά τα γεύματα για να προκαλέσουν οι ίδιοι εμετό στον εαυτό τους και να αποβάλλουν τις περιττές θερμίδες.
- Κάνουν συχνή και επίπονη άσκηση.
- Θεωρούν τους εαυτούς τους υπέρβαρους ακόμη και αν οι άλλοι τους λένε ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.
- Κατάθλιψη: μπορεί να βρίσκονται συχνά σε μια λυπημένη και ληθαργική κατάσταση.

## **Διατροφή**

- Απομόνωση: αποφεύγουν τους φίλους και την οικογένειά τους, αποτραβιούνται κοινωνικά και γίνονται μυστικοπαθείς.

### Αντιμετώπιση:

Η θεραπεία της νευρικής ανορεξίας προσπαθεί να αντιμετωπίσει τρεις βασικούς τομείς:

- Να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ατόμου.
- Να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές διαταραχές που σχετίζονται με την ασθένεια.
- Να μειώσει ή να εξαφανίσει συμπεριφορές ή σκέψεις που αρχικά οδήγησαν στην διαταραγμένη διατροφή του ατόμου.

Οι πιο αποτελεσματικές μορφές θεραπείας για εφήβους με νευρική ανορεξία είναι:

- Η οικογενειακή θεραπεία.
- Η παροχή διατροφικών συμβουλών.

## **5.3: Ψυχογενής βουλιμία**

Η βουλιμία είναι μια σοβαρή, δυνητικά απειλητική για την ζωή διατροφική διαταραχή. Τα άτομα με βουλιμία μπορεί να καταβροχθίζουν κρυφά μεγάλες ποσότητες τροφής και να προσπαθούν να απαλλαγούν από τις επιπλέον θερμίδες με έναν νοσηρό τρόπο. Κάποιος με βουλιμία μπορεί να προκαλεί εμετό ή να υποβάλλεται σε υπερβολική σωματική άσκηση.

### Αιτίες:

Η ακριβής αιτία της βουλιμίας είναι άγνωστη. Πολλοί παράγοντες που θα μπορούσαν να παίξουν ένα ρόλο στην ανάπτυξη των διατροφικών διαταραχών είναι:

- Το φύλο: τα κορίτσια και οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να έχουν βουλιμία από ότι οι άνδρες και τα αγόρια.
- Η ηλικία: η βουλιμία συχνά ξεκινά στο τέλος της εφηβείας ή στην πρώιμη ενήλικη ζωή.
- Η βιολογία: άτομα με συγγενείς πρώτου βαθμού πάσχοντες από μια διατροφική διαταραχή μπορεί να είναι πιο πιθανό να αναπτύξουν και τα ίδια μια διατροφική διαταραχή. Επίσης είναι πιθανή η ανεπάρκεια της σεροτονίνης στον εγκέφαλο.

## **Διατροφή**

- Οι άνθρωποι με διατροφικές διαταραχές μπορεί να έχουν ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα που συνεισφέρουν στη διαταραχή, όπως χαμηλή αυτοεκτίμηση, τελειομανία, παρορμητική συμπεριφορά, προβλήματα διαχείρισης θυμού, κατάθλιψη, αγχώδης διαταραχές ή ψυχαναγκαστική/καταναγκαστική διαταραχή.

### Συμπτώματα

Τα άτομα που πάσχουν από νευρογενή ή ψυχογενή βουλιμία:

- Ασχολούνται με το σχήμα του σώματος και το βάρος τους.
- Ζουν με το φόβο απόκτησης βάρους.
- Έχουν αίσθηση ότι δεν μπορούν να ελέγξουν τη διατροφική συμπεριφορά τους.
- Τρώνε μέχρι να νιώσουν δυσφορία ή πόνο.
- Τρώνε πολύ περισσότερο φαγητό σε ένα κανονικό γεύμα.
- Υποβάλλουν τον εαυτό τους να κάνει εμετό ή να ασκούνται πάρα πολύ.
- Κάνουν κατάχρηση καθαρτικών, διουρητικών ή κλύσματα μετά το φαγητό.
- Χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής ή φυτικά προϊόντα για την απώλεια του βάρους.

### Επιπλοκές:

Η βουλιμία μπορεί να προκαλέσει πολλές σοβαρές, ακόμη και απειλητικές για την ζωή επιπλοκές, όπως:

- Αφυδάτωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικά ιατρικά προβλήματα, όπως νεφρική ανεπάρκεια.
- Καρδιακά προβλήματα, όπως καρδιακή αρρυθμία και καρδιακή ανεπάρκεια.
- Σοβαρή φθορά των δοντιών και των ούλων.
- Απουσία της περιόδου στις γυναίκες.
- Πεπτικά προβλήματα και, ενδεχομένως, μια εξάρτηση από τα καθαρτικά και γενικότερα τα υπακτικά φάρμακα.
- Άγχος και κατάθλιψη.
- Κατάχρηση ναρκωτικών και αλκοόλ.

### Θεραπείες και φάρμακα

Η ψυχοθεραπεία με τα αντικαταθλιπτικά μπορεί να είναι η πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση της διαταραχής. Η θεραπεία περιλαμβάνει μια συντονισμένη προσέγγιση από την οικογένεια, τον γιατρό πρωτοβάθμιας φροντίδας ή άλλων

## **Διατροφή**

ιατρικών υπηρεσιών, καθώς επίσης υπηρεσία παροχής ψυχικής υγείας και έναν διαιτολόγο με εμπειρία στην αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών.

Η ψυχοθεραπεία περιλαμβάνει:

- Γνωστική συμπεριφορική θεραπεία που βοηθά στην αντιμετώπιση αρνητικών πεποιθήσεων σχετικά με την διατροφή.
- Διαπροσωπική ψυχοθεραπεία που εντοπίζει τις δυσκολίες στις στενές σχέσεις, βοηθά στην βελτίωση της επικοινωνίας και της σωστής διαχείρισης του άγχους.
- Οικογενειακή θεραπεία που βοηθά τους γονείς να παρέμβουν στις κακές διατροφικές συμπεριφορές των εφήβων, και επομένως να ανακτήσουν τον έλεγχο αυτών των συμπεριφορών.

## *Διατροφή*



### Κεφάλαιο 6<sup>ο</sup> : Αλήθειες και ψέματα για τη διατροφή

Ορισμένες φορές πληροφορούμαστε ότι η ζάχαρη μας παχαίνει, ότι το τάδε τρόφιμο πρέπει να αποφεύγεται ή ότι κάποιο άλλο είναι ωφέλιμο για τα παιδιά. Τι από όλα αυτά ισχύει;

#### 6.1: Μύθοι και αλήθειες για την γλουτένη

Η γλουτένη είναι ένα σύνθετο πρωτεϊνών το οποίο λειτουργεί ως κόλλα για την ελαστικότητα στο ζυμάρι. Συναντάται κυρίως στο σιτάρι, στο κριθάρι και στη σίκαλη αλλά και σε προϊόντα όπως είναι το ψωμί, οι φρυγανιές, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά αλλά και προϊόντα στα οποία η γλουτένη είναι κρυφή όπως είναι οι σάλτσες του εμπορίου, ορισμένα τυριά, ορισμένα αλλαντικά, τσίχλες, καραμέλες, πατατάκια ακόμη και φάρμακα.

Κοιλιοκάκη είναι η δυσανεξία στη γλουτένη. Πρόκειται για μια κληρονομική νόσο κατά την οποία ο οργανισμός δημιουργεί αντισώματα καταστρέφοντας τα τοιχώματα του εντέρου γι' αυτό και θεωρείται ένα αυτοάνοσο νόσημα του οποίου όμως η αιτία δεν είναι γνωστή. Η κληρονομική προδιάθεση σε συνδυασμό με την έκθεση σε τρόφιμα τα οποία περιέχουν γλουτένη μπορούν να οδηγήσουν στην εμφάνιση των συμπτωμάτων της κοιλιοκάκης τα οποία ποικίλουν και περιλαμβάνουν διαταραχές της κένωσης όπως διάρροια και δυσκοιλιότητα, ανορεξία, απώλεια βάρους, ελλείψεις μικροθρεπτικών συστατικών, δερματίτιδα ή ακόμη και χρόνια οστεοπενία.

Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει διαθέσιμη διάγνωση για την κοιλιοκάκη πέρα από το να υιοθετήσει το άτομο που πάσχει απ' αυτήν μια διατροφή ελεύθερη γλουτένης. Αυτό σημαίνει ότι έχει τη δυνατότητα να καταναλώνει τρόφιμα τα οποία δεν περιέχουν γλουτένη όπως είναι τα φρούτα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά, το κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, το αυγό, τα όσπρια, το ρύζι, το καλαμπόκι, η σόγια αλλά και προϊόντα αυτών. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια αρκετές εταιρείες έχουν οδηγηθεί στην παραγωγή προϊόντων τα οποία είναι ελεύθερα γλουτένης, προϊόντα που ενώ σε φυσιολογικές συνθήκες περιείχαν γλουτένη όπως είναι το ψωμί, οι φρυγανιές, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά αλλά και διάφορα αρτοσκευάσματα. Πλέον είναι έτσι τροποποιημένα ώστε να μην περιέχουν γλουτένη. Μπορεί κανείς να προμηθευτεί τα προϊόντα αυτά από φαρμακεία, από καταστήματα με βιολογικά προϊόντα, από ζαχαροπλαστεία, φούρνους ή ακόμη και ηλεκτρονικά.

## **Διατροφή**

Τα τελευταία χρόνια γίνεται λόγος ιδιαίτερα για την διατροφή ελεύθερη γλουτένης και το πώς αυτή μπορεί να συσχετίζεται με την απώλεια βάρους. Τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα αναδεικνύουν πως δεν υπάρχουν ισχυρές αποδείξεις σχετικά με την υιοθέτηση μιας διατροφής ελεύθερη γλουτένης, διατροφής δηλαδή που να μην περιλαμβάνει τρόφιμα που περιέχουν γλουτένη και την απώλεια σωματικού βάρους. Αξίζει να επισημάνουμε πως όλα τα τρόφιμα περιέχουν θερμίδες ακόμη και αυτά που δεν περιέχουν γλουτένη, ενώ ακολουθώντας μια διατροφή ελεύθερη γλουτένης χωρίς να υπάρχει το πρόβλημα της κοιλιοκάκης κινδυνεύουμε να αποκλείσουμε από τη διατροφή μας τους υδατάνθρακες, τις φυτικές ίνες, το σίδηρο και διάφορα άλλα μικροθρεπτικά συστατικά.

### **6.2: Τροφική αλλεργία & τροφική δυσανεξία**

Τροφική αλλεργία είναι η αντίδραση του οργανισμού σε ένα τρόφιμο ή ένα θρεπτικό συστατικό αυτού με την εμπλοκή του ανοσοποιητικού συστήματος. Οι τροφικές αλλεργίες δεν είναι ιδιαίτερες συχνές στο γενικό πληθυσμό. Στα νεογνά και τα παιδιά φτάνουν το 8%, ενώ στους ενήλικες φτάνουν μόλις το 2%. Τα τρόφιμα τα οποία μπορούν να προκαλέσουν τροφική αλλεργία στα νεογνά και τα παιδιά είναι συνήθως το γάλα, το αυγό, η σόγια, τα φιστίκια αλλά και στο σιτάρι, ενώ στους ενήλικες τα τρόφιμα τα οποία μπορούμε να ενοχοποιήσουμε είναι ορισμένα φρούτα και λαχανικά, τα φιστίκια και άλλοι ξηροί καρποί, ορισμένα σπόρια αλλά και κάποια μπαχαρικά, το ψάρι και τα οστρακοειδή.

Τα συμπτώματα μιας τροφικής αλλεργίας εμφανίζονται μέσα σε 1-3 ώρες από τη κατανάλωση του ένοχου τροφίμου. Συνήθως τα συμπτώματα επηρεάζουν το δέρμα, το γαστρεντερικό και το αναπνευστικό. Σε ότι αφορά το δέρμα συνήθως εμφανίζεται έκζεμα ή πρήξιμο. Στο γαστρεντερικό μπορεί να υπάρξει διάρροια ή δυσκοιλιότητα, ναυτία, τάση για εμετό ή ακόμη και κολικοί στα νεογνά, ενώ στο αναπνευστικό παρατηρείται άσθμα αλλά και αναφυλαξία. Μέχρι στιγμής δεν υπάρχει συγκεκριμένη θεραπεία για την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών πέρα από την υιοθέτηση μιας διατροφής κατά την οποία αποκλείεται το ένοχο τρόφιμο.

Τροφική δυσανεξία είναι η αντίδραση σε ένα τρόφιμο ή ένα θρεπτικό συστατικό αυτού συχνά καθυστερημένη χωρίς την εμπλοκή του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα συμπτώματα μιας τροφικής δυσανεξίας μπορούν να εμφανιστούν από 6-24 ώρες μετά την κατανάλωση του ένοχου τροφίμου αλλά ακόμη και μέρες μετά την

## **Διατροφή**

κατανάλωση του τροφίμου αυτού. Μια τροφική δυσανεξία μπορεί να επηρεάσει όλα τα συστήματα του οργανισμού. Τροφικές δυσανεξίες μπορούν να προκύψουν πρώτον στην περίπτωση που υπάρχει έλλειψη ενός ενζύμου στον οργανισμό, επομένως ο οργανισμός δεν μπορεί να πέμψει το συγκεκριμένο συστατικό, όπως για παράδειγμα στη δυσανεξία στη λακτόζη. Επιπλέον, η τροφική δυσανεξία μπορεί να προκύψει ως αντίδραση σε ένα συστατικό κάποιου τροφίμου ή ακόμη και ως αντίδραση σε ένα συγκεκριμένο φάρμακο.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται μεγάλος λόγος σχετικά με τα τεστ δυσανεξίας και κατά πόσο αυτά μπορεί να σχετίζονται με την απώλεια βάρους και το μεταβολικό ρυθμό. Συνήθως περιλαμβάνουμε τη λήψη αίματος και την έκθεση σε ανοσοφαιρίνες. Τα αποτελέσματά τους έχουν την τάση να αποκλείουν από τη διατροφή του ατόμου που υποβάλλεται σε αυτό το τεστ το κρέας, τα γαλακτοκομικά, τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και γενικά τρόφιμα θερμιδογόνα, με αποτέλεσμα εκ των πραγμάτων η ημερήσια θερμιδική πρόσληψη να είναι μειωμένη και αυτό να οδηγεί σε μια απώλεια βάρους. Ωστόσο, τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα δεν φαίνεται να αναδεικνύουν οποιαδήποτε σχέση μεταξύ των τεστ δυσανεξίας και την απώλεια σωματικού βάρους, ενώ παράλληλα δεν φαίνεται να έχουν διαγνωστική αξία για την παθήσεις του πεπτικού συστήματος. Τέλος, καλό θα ήταν να επισημάνουμε πως το Υπουργείο Υγείας έχει ορίσει τα τεστ αυτά δυσανεξίας ως παράνομα υποστηρίζοντας πως δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούνται.

### **6.3: Προβιοτικά & Πρεβιοτικά**

Τα προβιοτικά είναι εξ' ορισμού ζωντανοί μικροοργανισμοί οι οποίοι όταν χορηγηθούν στο ξενιστή ενισχύουν την εντερική μικροχλωρίδα και φαίνονται να έχουν ευεργετική επίδραση απέναντι στην υγεία του. Συνήθως συναντώνται σε ζυμωμένα γαλακτοκομικά όπως είναι το γιαούρτι και το κεφίρ, ενώ τα τελευταία χρόνια μπορούμε να τα βρούμε και σε γαλακτοκομικά εμπλουτισμένα από τις βιομηχανίες.

Τα τελευταία χρόνια πληθώρα μελετών έχουν συσχετίσει την κατανάλωση των προβιοτικών με την υγεία. Πιο συγκεκριμένα, ισχυρά δεδομένα φαίνεται πως υπάρχουν σχετικά με την χρήση των προβιοτικών και την ενίσχυση του αμυντικού συστήματος των παιδιών, ενώ σε ότι αφορά τους ενήλικες η χρήση των προβιοτικών

## **Διατροφή**

έχει συσχετιστεί ισχυρά και με την ιογενή διάρροια, την διάρροια που προκαλεί η αντιβίωση καθώς και με την δυσανεξία στη λακτόζη.

Τα πρεβιοτικά είναι ενώσεις κυρίως ολιγοσακχαρίτες που δεν διασπώνται από τον ανθρώπινο γαστρεντερικό και καταλήγουν κατευθείαν στο παχύ έντερο, ευνοώντας την ανάπτυξη ειδικών κατηγοριών βακτηρίων. Συναντώνται κυρίως στα τρόφιμα φυτικής προέλευσης, όπως είναι τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα φασόλια, τα κρεμμύδια, οι μπανάνες, τα σπαράγγια αλλά και οι αγκινάρες.

Πληθώρα μελετών έχει συσχετίσει την κατανάλωση των πρεβιοτικών με την υγεία. Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται πως υπάρχουν ισχυρά δεδομένα σχετικά με την κατανάλωση των πρεβιοτικών και την αντιμετώπιση της ιογενούς διάρροιας ή της διάρροιας προερχόμενη από αντιβίωση. Επίσης, φαίνεται πως λειτουργούν ευεργετικά απέναντι στην ανακούφιση των συμπτωμάτων από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, ενώ παράλληλα φαίνεται πως αυξάνουν την βιοδιαθεσιμότητα καθώς και την πρόσληψη του ασβεστίου, του μαγνησίου και ίσως και του σιδήρου.

### **6.4: Συχνά λάθη στη διατροφή των παιδιών**

Ένα από τα συχνότερα λάθη που κάνουν οι γονείς στη διατροφή των παιδιών τους, προσπαθώντας να τους δώσουν όσο το δυνατό περισσότερα διατροφικά εφόδια μπορούν, είναι συχνά να τους προσφέρουν ένα, δύο ή και τρεις μερίδες χυμού φρούτων την ημέρα είτε φυσικού είτε παρασκευασμένου. Αυτό δίνει στα παιδιά πολύ μεγάλες ποσότητες απλών σακχάρων και περιέχει και πάρα πολλές θερμίδες, ενώ παράλληλα στερεί τις φυτικές ίνες που θα έπαιρναν τα παιδιά αν έτρωγαν το φρούτο ολόκληρο. Οι φυτικές ίνες όχι μόνο είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος αλλά παράλληλα προάγουν το αίσθημα κορεσμού με αποτέλεσμα να βοηθούν στον έλεγχο του βάρους μας.

Ένα πολύ συχνό διατροφικό λάθος που κάνουν οι γονείς για τα παιδιά τους είναι ότι αγοράζουν έτοιμα συσκευασμένα σνακ. Αυτά τα σνακ περιέχουν μεγάλη ποσότητα θερμίδων, πολύ κορεσμένο λίπος, ζάχαρη, αλάτι και συχνά περιέχουν και συντηρητικά. Μόνο η αγορά τους, η ύπαρξη στο σπίτι και η συχνή έκθεση των παιδιών σε τέτοιου είδους τρόφιμα οδηγεί αναμφίβολα στη κατανάλωσή τους από τα παιδιά. Παράλληλα, εδραιώνονται λανθασμένες διατροφικές συμπεριφορές στα παιδιά, ενώ τρώγοντας τέτοιου είδους σνακ το παιδί περιορίζει ή παραγκωνίζει

## **Διατροφή**

τελείως από τη διατροφή του άλλες πιο υγιεινές επιλογές, όπως θα μπορούσε να είναι ένα φρούτο, ένα γιαούρτι ή ένα απλό κουλούρι.

Το σημαντικότερο όμως λάθος είναι πως συχνά αγνοούν πως για να μάθει το παιδί να τρέφεται σωστά πρέπει να αποτελούν οι ίδιοι ένα καλό πρότυπο. Όταν ο ίδιος ο γονέας φεύγει βιαστικός το πρωί για τη δουλειά χωρίς να φάει πρωινό, όταν δεν καταναλώνει σαλάτες ή δεν τρώει φρούτα, όταν δεν ασκείται καθόλου τότε είναι αναμφίβολο ότι και το παιδί θα ακολουθήσει αυτές τις συμπεριφορές. Μη ξεχνάμε ότι τα παιδιά δρουν μιμητικά, μαθαίνουν από τις πράξεις και όχι από τα λόγια. Οπότε αν κάποιος γονέας θέλει το παιδί του να μάθει να διατρέφεται σωστά θα πρέπει πρώτα να φροντίσει ώστε και ο ίδιος να κάνει το ίδιο.

### **6.5: Μύθοι για τη ζάχαρη**

Η ζάχαρη είναι ένας υδατάνθρακας. Συγκεκριμένα είναι ένας δυσακχαρίτης που αποτελείται από ένα μόριο γλυκόζης και ένα μόριο φρουκτόζης. Η ζάχαρη αποδίδει 16-19 θερμίδες το κουταλάκι του γλυκού. Είναι ένας υδατάνθρακας που καταναλώνουμε ευρέως και καθημερινά στη διατροφή μας, ωστόσο, θα ήταν λάθος να στοχοποιήσουμε ένα μεμονωμένο τρόφιμο για την αύξηση του βάρους μας. Το βάρος μας αυξάνεται, όχι λόγω της κατανάλωσης ενός συγκεκριμένου τροφίμου αλλά λόγω γενικότερων λανθασμένων διατροφικών συμπεριφορών, λόγω έλλειψης μέτρου και ισορροπίας στη διατροφή μας. Ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής μπορεί κάλλιστα να περιέχει και ζάχαρη.

Έχει επικρατήσει γενικά η αντίληψη, ότι η καστανή ή η μαύρη ζάχαρη είναι διαίτης, μια light εκδοχή της λευκής ζάχαρης. Κάτι τέτοιο ωστόσο δεν ισχύει, η θερμιδική τους αξία είναι σχεδόν η ίδια. Αυτό στο οποίο ουσιαστικά διαφέρουν είναι ο τρόπος επεξεργασίας τους. Η λευκή ζάχαρη έχει υποστεί παραπάνω επεξεργασία και όσο πιο σκουρόχρωμη είναι η ζάχαρη περιέχει και κάποια υπολείμματα μελάσας.

Η τερηδόνα προκαλείται από βακτήρια που υπάρχουν στο στόμα μας και τρέφονται από σάκχαρα, δηλαδή υδατάνθρακες. Αναμφίβολα η κατανάλωση ζάχαρης σε συνδυασμό με ελλιπή στοματική φροντίδα θα μπορούσε να οδηγήσει σε δημιουργία τερηδόνας. Ωστόσο, το ίδιο επιβλαβές θα μπορούσε να είναι η κατανάλωση άλλων τροφίμων όπως λευκό ψωμί ή κράκερ ή ακόμη και ένα φρούτο που είναι επίσης τρόφιμα που περιέχουν σάκχαρα.

## Διατροφή

### Κεφάλαιο 7<sup>ο</sup>: Σχολικά Κυλικεία – Νομοθεσία

Συνήθως το φαγητό που καταναλώνουν τα παιδιά στο σχολείο το προμηθεύονται από τα σχολικά κυλικεία. Ωστόσο, είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα κυλικεία πρέπει να τηρούν διάφορους κανόνες υγιεινής, να πουλούν συγκεκριμένα τρόφιμα (αναφέρονται παρακάτω), σύμφωνα πάντα με την υπάρχουσα νομοθεσία, διότι οφείλουν να διασφαλίζουν την υγεία των παιδιών.

Το σνακ που θα επιλέξει το παιδί στο σχολείο του, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο για την διατήρηση της υγείας του, την ανάπτυξή του, την απόδοσή του στα μαθήματα, καθώς επίσης και στη διαμόρφωση μιας σωστής διατροφικής συμπεριφοράς. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι οι σωστές διατροφικές συνήθειες υιοθετούνται από μικρή κιόλας ηλικία και επηρεάζονται άμεσα από το περιβάλλον του.

#### Φρούτα και λαχανικά:

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά που επιτρέπεται να πωλούνται στα κυλικεία, αλλάζουν ανάλογα με την εποχή (π.χ. Μήλο, αχλάδι, πορτοκάλι, μανταρίνια, μπανάνες κ.λ.π.). Αυτά οφείλουν κατά την πώληση να είναι καλά πλυμένα και συσκευασμένα σε ατομική μερίδα. Οι φυσικοί χυμοί φρούτων και λαχανικών πρέπει να παρασκευάζονται εντός των κυλικείων. Απαγορεύεται η προσθήκη σακχάρων ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Συνιστάται η κατανάλωσή τους να είναι άμεση, σε ποτήρια μιας χρήσης. Τα αποξηραμένα φρούτα (π.χ. βερίκοκα, δαμάσκηνα, σύκα) δεν πρέπει να περιέχουν ζάχαρη, αλλά συνιστάται να συσκευάζονται σε ατομική μερίδα. Η σαλάτα θα πρέπει να αποτελείται από φρέσκα, καλά πλυμένα λαχανικά, χωρίς τη προσθήκη ζάχαρης. Επιτρέπεται μόνο η προσθήκη ελαιόλαδου, ξυδιού ή λεμονιού.

#### Γαλακτοκομικά προϊόντα:

Το γάλα πρέπει να είναι τυποποιημένο, παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία έως 500ml, πλήρες και ημιαποβουτυρωμένο (1,5 % - 1,8% λιπαρά), ενώ το σοκολατούχο γάλα θα πρέπει να έχει χαμηλά λιπαρά. Το γιαούρτι πρέπει να είναι τυποποιημένο (έως 5% λιπαρά), χωρίς πρόσθετα σάκχαρα, σε ατομική μερίδα έως 200 γραμμάρια. Τυριά πολύ σκληρά, σκληρά, ημίσκληρα ή μαλακά.

Συνιστώνται ροφήματα από συνδυασμούς φρέσκου γάλακτος και φρέσκων φρούτων, που θα παρασκευάζονται στο κυλικείο. Δεν επιτρέπεται η προσθήκη ζάχαρης.

## **Διατροφή**

### Αρτοπαρασκευάσματα:

- Κουλούρια σησαμένια ολικής αλέσεως, πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά.
- Κριτσίνια, φρυγανιές ή κράκερς ολικής αλέσεως, πλούσια σε φυτικές ίνες ή λευκά.
- Μουστοκούλουρα σε ατομική μερίδα, έως 60 γραμμάρια. Σταφιδόψωμο σε ατομική μερίδα έως 60 γραμμάρια.
- Μπάρα δημητριακών ολικής αλέσεως, σε ατομική μερίδα, έως 40 γραμμάρια.

### Σάντουιτς:

- Ψωμί για τοστ.
- Ελληνική πίτα.
- Μπαγκέτα.
- Αραβική πίτα.
- Σουσαμένιο κουλούρι.
- Βραστή γαλοπούλα.
- Λαχανικά όλων των ειδών.
- Ελιές χωρίς κουκούτσι.
- Καλά βρασμένο αυγό.
- Ελαιόλαδο.

Απαγορεύονται :\_Μπριός, Κρουασάν, Πιροσκή.

### Γλυκίσματα:

- Κρέμα και ρυζόγαλο σε ατομικές μερίδες των 150 γραμμαρίων.
- Χαλβάς σε ατομική μερίδα έως 150 γραμμάρια.
- Παστέλι σε ατομική μερίδα έως 50 γραμμάρια.
- Μέλι σε ατομική μερίδα.
- Σοκολάτα υγείας και γάλακτος σε ατομική μερίδα έως 30 γραμμάρια.

### Ξηροί Καρποί:

- Επιτρέπονται όλων των ειδών οι ξηροί καρποί, χωρίς προσθήκη αλατιού και ζάχαρης, σε ατομική συσκευασία.
- Αμύγδαλα.
- Φιστίκια.
- Φουντούκια.

## **Διατροφή**

### Υγρά Τρόφιμα:

- Εμφιαλωμένο νερό.
- Χαμομήλι.
- Φασκόμηλο.
- Τσάι του βουνού.
- Καφές (μόνο για το προσωπικό των σχολείων).



### Κεφάλαιο 8<sup>ο</sup>: Έρευνα - Ποια είναι η διατροφή των εφήβων

Δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο με σκοπό να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων (*Παράρτημα 2*). Στη συνέχεια ζητήσαμε από τους μαθητές του σχολείου μας αλλά και μαθητές του Γυμνασίου να το συμπληρώσουν, επομένως στην έρευνά μας πήραν μέρος μαθητές ηλικίας 12 – 18 ετών. Μοιράσαμε 100 ερωτηματολόγια και παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα σε γραφήματα (*Παράρτημα 3*). Κατά τη συζήτηση που ακολούθησε κάποια από τα αποτελέσματα μας εξέπληξαν θετικά. Προέκυψε ότι οι περισσότεροι μαθητές τρώνε πρωινό στο σπίτι τους και καταναλώνουν δεκατιανό το οποίο οι περισσότεροι αγοράζουν από το κυλικείο του σχολείου. Δηλώνουν ότι καταναλώνουν κρέας, ψάρι, όσπρια φρούτα και λαχανικά, γλυκά, με τέτοια συχνότητα που μας φαίνεται ότι ακολουθούν ισορροπημένη διατροφή σε αντίθεση με τις σχετικές έρευνες που εντοπίσαμε στο διαδίκτυο. Επίσης υποστηρίζουν ότι τρώνε κυρίως σπιτικό φαγητό ενώ δείχνουν ευχαριστημένοι με το βάρος τους.

## Διατροφή

### Κεφάλαιο 9<sup>ο</sup> : Διατροφή και Πολιτισμός

Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων αλλάζουν από εποχή σε εποχή και είναι διαφορετικές ανάμεσα σε πληθυσμούς διαφορετικών χωρών. Πολλές φορές κλιματολογικοί, οικονομικοί, θρησκευτικοί και άλλοι παράγοντες καθορίζουν τη διατροφή κάθε λαού.

#### 9.1: Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα

Τα δημητριακά αποτελούσαν την βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, στο μινωικό και το μυκηναϊκό πολιτισμό. Η Αθήνα αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου.

Φρούτα, λαχανικά, όσπρια: Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική σημασία όψων. Οι πιο φτωχές οικογένειες καταλάωναν βελανιδιά. Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές. Οι λαϊκές τάξεις καταλάωναν πολύ και τα όσπρια.

Κρέας: Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και την γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε παρά πολύ με εξαίρεση το χοιρινό. Στην κλασσική Αθήνα έτρωγαν κρέας αρνίσιο ή κατσικίσιο, μόνο στις γιορτές.

Ψάρι: Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλει ανάλογα με την εποχή. Ωστόσο Το ψάρι αλλά και γενικότερα τα θαλασσινά υπήρξαν για τους Έλληνες ένα πολύ σημαντικό στοιχείο διατροφής. Υπάρχουν κάποια συγγράμματα με λεπτομερείς περιγραφές ψαριών («*Περί Ιχθύων*» του Αριστοτέλη, ο «*Αλιευτικός*», η «*Αλιενομένη*», του Αντιφάνους).

Αυγά και γαλακτοκομικά: Στην αρχαία Ελλάδα είχαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο. Ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούνταν στην μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια. Η πυρίτη ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος.

Ποτά: Στην αρχαία Ελλάδα έπιναν πολύ νερό. Το νερό θεωρείται θρεπτικό- κάνει τα δέντρα και τα φυτά να αναπτύσσονται. Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ, όξινο, να θυμίζει κρασί. Άλλα ποτά που καταναλώνονταν συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρομέλι. Κατά την Αρχαιότητα υπήρχαν επίσης πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ . Δευτερεύον κρασί παράγονταν από νερό και μούστο,

## **Διατροφή**

αναμειγμένο με κατακάθια. Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό.

Χορτοφαγία: Η χορτοφαγία ήταν διαδεδομένη και παρέμενε συνδεδεμένη με την ιδέα της αγνότητας.

Διατροφή των αρρώστων: Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συμφωνούν για την αναγκαιότητα ιδιαίτερης διατροφής για τους αρρώστους εντούτοις οι απόψεις τους για το ποια τρόφιμα πρέπει να περιλαμβάνει δεν συμφωνούν. Ορισμένοι ιατροί δεν επιτρέπουν, παρά μόνο υγρές τροφές μέχρι και την 7η ημέρα και μετά επιτρέπουν την πτυσάνη δηλαδή το αποφλοιωμένο κριθάρι. Πολύ διαδεδομένη ήταν η θεραπεία με πτισάνη στην Αρχαία Ελλάδα όλων σχεδόν των ασθενειών και ειδικά των “οξέων” (βαρέων) παθήσεων. Με την πτισάνη έκαναν δυο ειδών αφεψήματα. Το ένα με “ολόκληρη πτισάνη” που περιείχε όλους τους σπόρους του ξεφλουδισμένου κριθαριού. Το άλλο λεγόταν “χυλός” και παρασκευαζόταν με τον ίδιο τρόπο, με την διαφορά ότι το στράγγιζαν για να το κάνουν πιο εύπεπτο. Διαδεδομένη ήταν η θεραπεία με πτισάνη και πριν την εποχή του πατέρα της ιατρικής Ιπποκράτη.

*“Πτισάνη μεν ούν δοκέει ορθώς προεκρίσθαι των σιτηρών γευμάτων εν τουτέοισι τοίσι νοσήμασι και επαινέω γε τους προκρίναντα”* γράφει ο Ιπποκράτης.

Διατροφή των αθλητών της αρχαιότητας: Οι προπονητές συνιστούσαν μια προκαθορισμένη διατροφή: για να κατακτήσει κάποιος έναν Ολυμπιακό τίτλο “πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια, να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε του κάνει κέφι”. Η διατροφή πρέπει να είχε ως βάση το κρέας, πληροφορία που επιβεβαιώνει ο Πausanias.

Ο ιατρός Γαληνός αποδοκιμάζει τους συγχρόνους του αθλητές επειδή καταναλώνουν ωμό κρέας που ακόμη στάζει αίμα. Θεωρεί πως η συνήθεια αυτή προκαλεί πύκνωση της σαρκικής μάζας εξαφανίζοντας την εσωτερική θερμότητα του σώματος, οδηγώντας σταδιακά τον αθλητή στον θάνατο.

Αλλού διαβάζουμε *“Θέλω να νικήσω στους Ολυμπιακούς αγώνες [...] Πρέπει να αποδεχτείς μια πειθαρχία, να υποβληθείς σε δίαιτα, να απέχεις από τις λιχουδιές, να ασκείσαι αναγκαστικά σε ορισμένη ώρα, και με την ζέστη και με το κρύο, να μην πίνεις παγωμένα ποτά, ούτε κρασί όταν έχεις την ευκαιρία. Με λίγα λόγια πρέπει να παραδοθείς στον προπονητή σου σαν σε γιατρό”* (**Επίκτητος**).

Τα φαγητά των αρχαίων Ελλήνων: Στην εποχή του Περικλή (5ος αιώνας π. Χ.), τα φαγητά που έτρωγαν οι καλεσμένοι σε ένα σημαντικό δείπνο ήταν λαγός

## Διατροφή

μαγειρεμένος με μέντα και θυμάρι, ψητές τσίχλες ή σπίνους διατηρημένους σε ευωδιαστό λάδι, αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας ποτισμένο με «θυλήματα», δηλαδή χοντροαλεσμένο αλεύρι ραντισμένο με κρασί και λάδι, με το οποίο έσβηναν το κρέας καθώς ψηνόταν, γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι πασπαλισμένα με μελωμένο κρασί και σουσάμι, αλμυρά τσουρέκια, ψητά ορτύκια, τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, κρασί από τη Χίο και τη Λέσβο, σταφύλια από τη Μένδη της Παλλήνης, χέλια και ψάρια από τη λίμνη Κωπαΐδα, θαλασσινά από την Εύβοια, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, βραστούς βολβούς, ραπανάκια για να περνά η μέθη και τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα καρυκεύματα.

Οι αρχαίοι έτρωγαν συχνά κρέας, ιδιαίτερα χοιρινό αλλά και μοσχαρίσιο, μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί. Αγαπημένο πιάτο ήταν το κυνήγι (τσίχλες, ορτύκια και ελάφια). Το μυστικό για μαλακό κρέας ήταν το μαρινάρισμα πριν από το ψήσιμο με χορταρικά. Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα. Τα μπαρμπούνια και οι τσιπούρες στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων, ενώ οι σαρδέλες του Φαλήρου ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων. Η τιμή της σαρδέλας, μάλιστα, λειτουργούσε ως βαρόμετρο για την αγορά τροφίμων της Αθήνας. Μεγάλη ζήτηση είχαν και τα παστά ψάρια από τον Ελλήσποντο και τον Εύξεινο Πόντο, και φυσικά τα φημισμένα χέλια της Κωπαΐδας, που ήταν πανάκριβος μεζές, αφού το καθένα απ' αυτά στοίχιζε όσο ένα γουρουνόπουλο.

Ψωμί ζέας: Τα ιχνοστοιχεία που υπάρχουν στη ζέα εκτός του μαγνησίου είναι ο σίδηρος, ο φώσφορος, το κάλιο, το νάτριο, ο ψευδάργυρος και το μαγγάνιο που επίσης παίρνουμε από μια απλή υγιεινή διατροφή, νερό, γαλακτοκομικά, κρέας, αυγά, κλπ. Κάποιες θαυματουργές ιδιότητες που αναφέρονται όπως: μείωση της χοληστερίνης, πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων, πρόληψη καρκίνου, διαβήτη, απώλεια βάρους, ομαλή εμμηνόπαυση, καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος κλπ. δεν έχουν καμία επιστημονική τεκμηρίωση. Επίσης αναφέρεται ότι η ζέα συμβάλλει στην καταπολέμηση χρόνιων φλεγμονών καθώς και ότι συμβάλλει στην προστασία από μετάσταση διαφόρων μορφών καρκίνου, χωρίς να υπάρχει καμία επιστημονική τεκμηρίωση. Το δημητριακό ζέα έχει τις ίδιες θερμίδες με τις υπόλοιπες ποικιλίες σιταριού, παρά τις όποιες διαφορές σε θρεπτικά συστατικά. Το στάρι ζέας πέρα από όσα αναφέρθηκαν έχει πολύ καλή γεύση και είναι εύπεπτο.

## Διατροφή

Γεύματα των αρχαίων Ελλήνων: Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες που αντιμετώπιζαν τότε οι αγρότες

Ιδιωτικά γεύματα: Το πρώτο από αυτά αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο στο κρασί συνοδευμένο από σύκα και ελιές. Το δεύτερο γεύμα γινόταν το μεσημέρι. Το τρίτο το οποίο ήταν και το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας γινόταν το βράδυ

Συσσίτια: Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας.

### 9.2: Η διατροφή στο Βυζάντιο

Η διατροφή στο Βυζάντιο εξαρτιόταν από τη γεωργική και κτηνοτροφική παραγωγή κάθε περιοχής, αλλά και από την οικονομική κατάσταση κάθε οικογένειας. Μάλλον έτρωγαν δύο φορές την ημέρα, το μεσημέρι και το βράδυ, υπάρχουν όμως και πληροφορίες για συμπληρωματικά γεύματα το πρωί και το απόγευμα.

Κατανάλωναν λάδι, ελιές και ψωμί. Ιδιαίτερα διαδεδομένη ήταν η καλλιέργεια του αμπελιού, γι' αυτό ίσως το κρασί σπάνια έλειπε από το τραπέζι των Βυζαντινών. Το κρέας δεν καταναλωνόταν συχνά· ιδιαίτερα για τα κατώτερα στρώματα αποτελούσε πολυτέλεια. Τα οικόσιτα ζώα εκτρέφονταν κυρίως για τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αυγά τους και όχι τόσο για το κρέας τους. Η κατανάλωση ψαριού ήταν διαδεδομένη σε όλα τα στρώματα του πληθυσμού και κυρίως στους κληρικούς και τα μοναστήρια.

Τα τυριά ήταν ένα βασικό είδος διατροφής για τους Βυζαντινούς και παρουσίαζαν επίσης μεγάλη ποικιλία.

Τα λαχανικά και τα όσπρια υπήρξαν από τα σημαντικότερα συμπληρώματα των γευμάτων, αποτελώντας ταυτόχρονα κανονικά γεύματα για τους φτωχούς.

Ακόμη τα επιδόρπια φτιάχνονταν με κύριο συστατικό το μέλι και τους ξηρούς καρπούς, ενώ τον ίδιο ρόλο στο βυζαντινό τραπέζι είχαν τα φρούτα και ιδιαίτερα τα μήλα, τα αχλάδια, τα σύκα, τα μούσμουλα, τα κυδώνια, τα πεπόνια και τα σταφύλια.

Χρησιμοποιούσαν καρυκεύματα (αλάτι, πιπέρι, κανέλα, γαρίφαλο, ξίδι, σκόρδο) και αρωματικών φυτά όπως άνηθο, μάραθο, δεντρολίβανο, ρίγανη και κάπαρη

## Διατροφή

Η πιο διαδεδομένη σάλτσα τους, ο γάρος, παρασκευαζόταν από ψάρια και εντόσθια ψαριών, αλάτι και παλιό κρασί, φαίνεται ότι αποτελούσε το κύριο μέσο για να νοστιμίσουν όλων των ειδών τα φαγητά.

### 9.3: Διατροφή και θρησκεία

Γενικότερα νηστεία ονομάζεται η εκούσια ή ακούσια αποχή από τροφή. Είναι γνωστό ότι η θρησκεία, με τις νηστείες της, επηρεάζει ή και καθορίζει σε ορισμένες περιπτώσεις τη διατροφή που ακολουθούν οι πιστοί. Γι ορισμένους συναθρώπους μας η νηστεία είναι μια ευκαιρία να αποτοξινωθούν, να υιοθετήσουν μια διατροφή πιο υγιεινή.

Οι Εβραίοι νήστευαν χωρίς να τους το επιβάλλει κανένας θρησκευτικός κανόνας.

Στην ορθόδοξη χριστιανική πίστη οι διατροφικές συνήθειες αλλάζουν κατά περιόδους όταν είναι διάστημα νηστείας. Η νηστεία βέβαια έχει την έννοια της αποχής από διάφορες πράξεις και αρνητικές συμπεριφορές (όπως θυμό, κακή συμπεριφορά προς το συνάνθρωπο κ. ά.), ο πιστός ασκείται στην αυτοσυγκράτηση και στον αγώνα του για ένα σκοπό. Παρόλα αυτά ένα σημαντικό μέρος της είναι και η αποφυγή κατανάλωσης κάποιων τροφών για ορισμένα χρονικά διαστήματα που είναι προκαθορισμένα.

Η Ορθόδοξη εκκλησία προτείνει κατά τη νηστεία αποχή από:

- Κρέας.
- Αυγό.
- Ζωικά προϊόντα.
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Ψάρια (εκτός από ορισμένες ημέρες) – εξαιρούνται τα μαλάκια, τα οστρακοειδή, όπως επίσης και τα παρασκευάσματα και τα αυγά των ψαριών: ταραμάς, αυγοτάραχο και χαβιάρι.
- Έλαια - εξαιρούνται οι καρποί της ελιάς, δηλ. οι ελιές, διότι αυτό που προτείνει η Εκκλησία να στερηθεί για λίγο ο άνθρωπος είναι η νοστιμιά του λαδιού και όχι τα θρεπτικά συστατικά γι αυτό επιτρέπεται η βρώση της ελιάς.
- Οίνος και τα διάφορα οινοπνευματώδη ποτά.

Τροφές που επιτρέπονται κατά τις περιόδους της νηστείας:

- Λαχανικά, χόρτα, φρούτα και χυμοί φρούτων.
- Αφεψημάτα: (καφές, τσάι, χαμομήλι, φασκόμηλο και βότανα).

## **Διατροφή**

- Προϊόντα, που βασίζονται στα δημητριακά, όπως τα σιτηρά: Αρτοσκευάσματα (ψωμί, φρυγανιές), ζυμαρικά, ταχίни κ. ά.
- Όσπρια.
- Ξηροί καρποί.

### Διαβάθμιση νηστείας:

- κατάλυση οίνου και ελαίου.
- κατάλυση ιχθύος.
- κατάλυση τυριού.
- κατάλυση στα πάντα.

### Διάταξη νηστειών:

- Η νηστεία της Τέταρτης και της Παρασκευές κάθε εβδομάδας, επειδή την ημέρα Τέταρτη ξεκίνησε η δίκη του Χριστού και την ημέρα Παρασκευή σταυρώθηκε.
- Η νηστεία της Μ. Τεσσαρακοστής, που αρχίζει την καθαρά Δευτέρα και λήγει το Μ. Σάββατο.
- Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων.
- Η νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου.
- Η νηστεία προ των Χριστουγέννων.
- Νηστεία Σαββάτου και Κυριακής. Σαν γενικός κανόνας ισχύει ότι όλα τα Σάββατο και οι Κυριακές του έτους δεν επιτρέπεται νηστεία οίνου και ελαίου με εξαίρεση το Μ. Σάββατο.

Στο Ισλάμ η νηστεία γίνεται το μήνα Ραμαντάν, που, εφόσον το μουσουλμανικό ημερολόγιο είναι σεληνιακό, δεν έχει μόνιμη θέση μέσα στο έτος. Νηστεία για τους πιστούς του Κορανίου σημαίνει αποχή από κάθε είδους τροφή από την ανατολή μέχρι τη δύση του ήλιου. Οι πολύ αυστηροί δεν καταναλώνουν ούτε νερό ή κάποια φαρμακευτική ουσία. Αν κάποιος δεν μπορεί να νηστέψει για σοβαρό λόγο, κυρίως λόγο υγείας ή εγκυμοσύνη μπορεί να νηστέψει κάποια άλλη περίοδο ή να προσφέρει ελεημοσύνη.

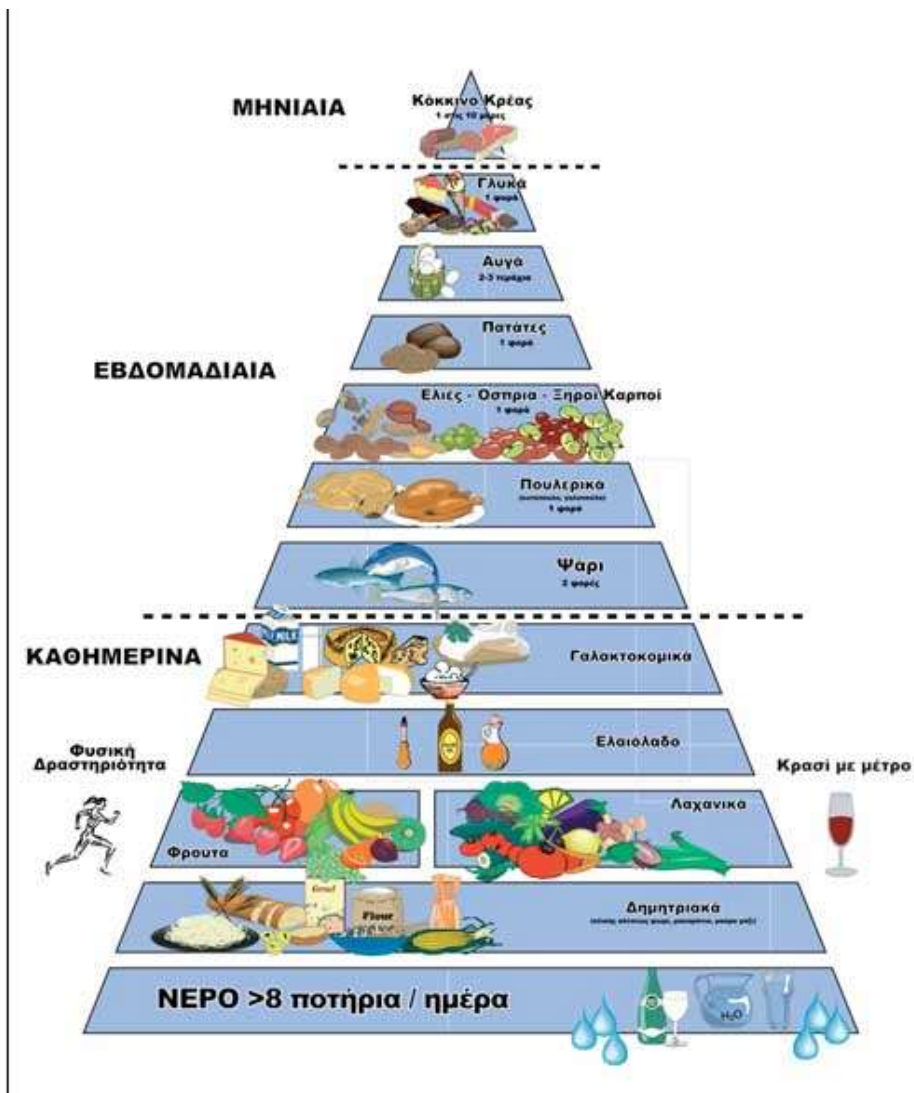
## *Διατροφή*



## **Παράρτημα 1: Πρόσθετα τροφίμων Ε – Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής**

- ✚ E100-E199 (χρωστικές)
- ✚ E200-E299 (συντηρητικά)
- ✚ E300-E399 (αντιοξειδωτικά, ρυθμιστές οξύτητας)
- ✚ E400-E499 (γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητές, πηκτικοί παράγοντες)
- ✚ E500-E599 (ρυθμιστές οξύτητας, αντισυσσωματικοί παράγοντες)
- ✚ E600-E699 (βελτιωτικά γεύσης)
- ✚ E700-E799 (αντιβιοτικά)
- ✚ E900-E999 (διάφορα)
- ✚ E1000-E1399 (διάφορα)
- ✚ E1400-E1499 (πηκτικοί παράγοντες)
- ✚ E1500-E1525 (συνθετικές γεύσεις και γευστικοί διαλύτες)

# Διατροφή



Εικόνα 1: Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

## Παράρτημα 2: Ερωτηματολόγιο

### ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο δημιουργήθηκε από μαθητές της Α΄ τάξης του Λυκείου στο μάθημα της Ερευνητικής Εργασίας με σκοπό να διερευνηθούν οι διατροφικές συνήθειες των εφήβων. Παρακαλούμε να το συμπληρώσετε ανώνυμα για να μας βοηθήσετε στη διεξαγωγή στατιστικών δεδομένων και αποτελεσμάτων.

Συμπλήρωσε με √ το αντίστοιχο τετραγωνάκι:

1. Φύλο:  Αγόρι  Κορίτσι  
2. Ηλικία:  12-15  15-18  12-15  15-18

#### Ερωτήσεις για τη διατροφή:

- 1) Τρώτε πρωινό στο σπίτι;  
 Ναι  Όχι
- 2) Το πρωινό σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα:  
 Γάλα  Καφέ  Χυμό  Τσάι  Άλλο \_\_\_\_\_
- 3) Καταναλώνετε δεκατιανό (κολατσιό);  
 Ναι  Όχι
- 4) Εάν ναι, το προετοιμάζετε από το σπίτι ή το αγοράζετε από το κυλικείο;  
 Προετοιμάζω από το σπίτι  Αγοράζω από το κυλικείο
- 5) Ποια είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου σας;  
 Κουλούρι  Τυρόπιτα  Κρουασάν  Πατατάκια  
 Σάντουιτς  Άλλο
- 6) Το γεύμα σας περιλαμβάνει κρέας:  
 1 φορά το μήνα  1-2 φορές την εβδομάδα  3-4 φορές την εβδομάδα  
 περισσότερες από 4 φορές την εβδομάδα
- 7) Το γεύμα σας περιλαμβάνει ψάρι:  
 1 φορά το μήνα  1-2 φορές την εβδομάδα  3-4 φορές την εβδομάδα  
 περισσότερες από 4 φορές την εβδομάδα
- 8) Το γεύμα σας περιλαμβάνει όσπρια:  
 1 φορά το μήνα  1-2 φορές την εβδομάδα  3-4 φορές την εβδομάδα  
 περισσότερες από 4 φορές την εβδομάδα
- 9) Το γεύμα σας περιλαμβάνει ζυμαρικά:  
 1 φορά το μήνα  1-2 φορές την εβδομάδα  3-4 φορές την εβδομάδα  
 περισσότερες από 4 φορές την εβδομάδα
- 10) Το γεύμα σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά:  
 1-2 φορές την εβδομάδα  5-6 φορές την εβδομάδα  Καθημερινά

## **Διατροφή**

**11) Το γεύμα σας περιλαμβάνει γλυκά:**

- 1-2 φορές την εβδομάδα       3-4 φορές την εβδομάδα  
 5-6 φορές την εβδομάδα       Καθημερινά

**12) Προτιμάτε περισσότερο σπιτικό φαγητό ή το φαγητό έξω από το σπίτι;**

- Σπιτικό φαγητό       Φαγητό έξω από το σπίτι

**13) Πόσα γεύματα πραγματοποιείται εκτός σπιτιού την εβδομάδα (π.χ.σε κάποιο fast food);**

- Κανένα    1 γεύμα    2-3 γεύματα    4-5 γεύματα    6-7 γεύματα

**14) Νομίζετε ότι πρέπει να χάσετε βάρος;**

- Ναι       Όχι

**15) Νομίζετε ότι πρέπει να πάρετε βάρος;**

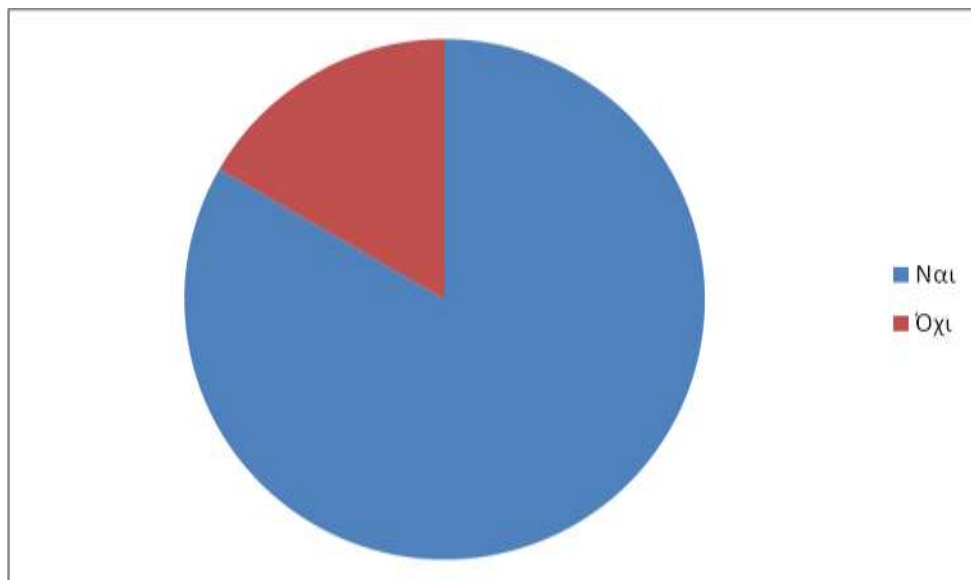
- Ναι       Όχι

**16) Αν η θρησκεία σας ορίζει κάποια νηστεία την ακολουθείτε:**

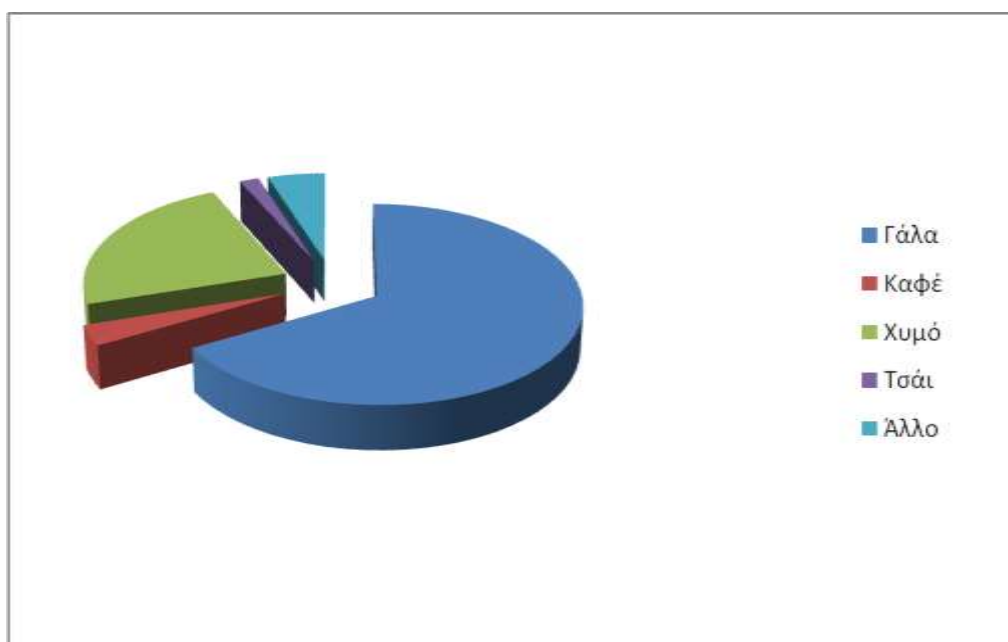
- Ποτέ    Σπάνια    Πολύ συχνά    Πάντοτε

### Παράρτημα 3: Γραφήματα

Τρώτε πρωινό στο σπίτι;

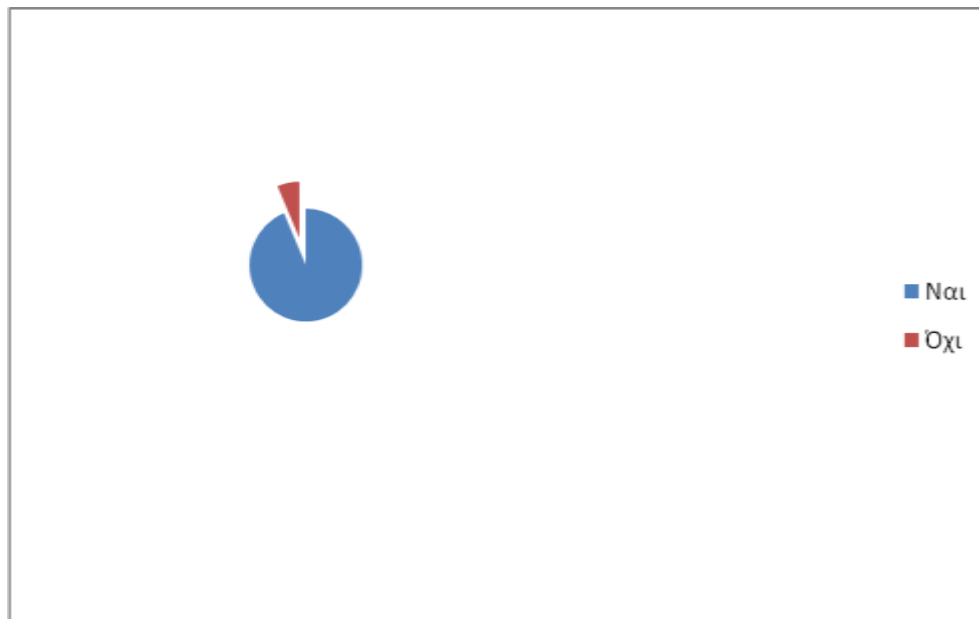


Το πρωινό σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα:

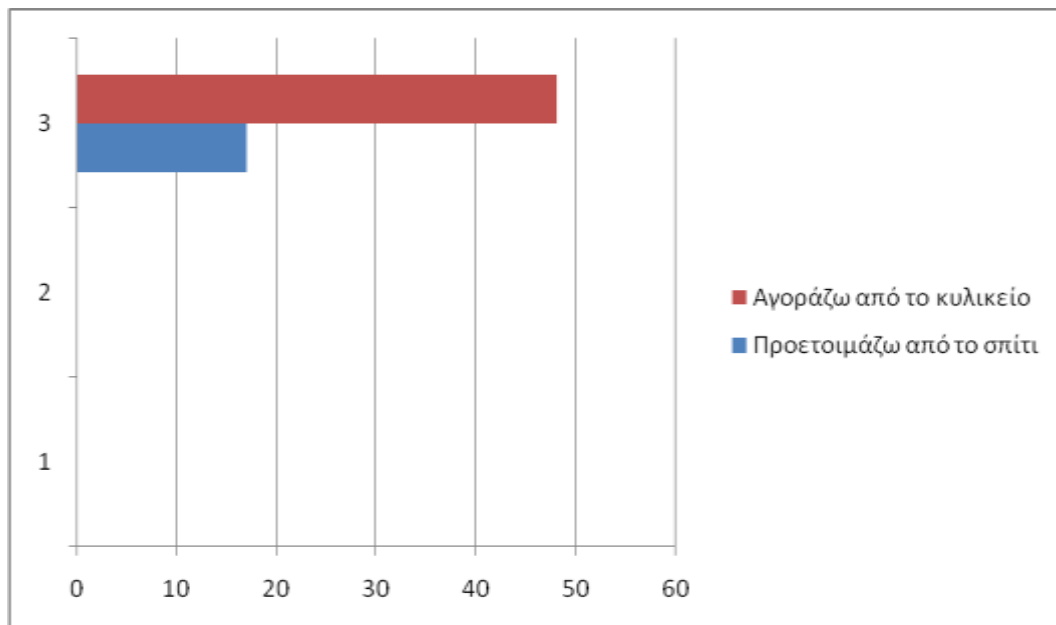


## Διατροφή

Καταναλώνετε δεκατιανό (κολατσιό);

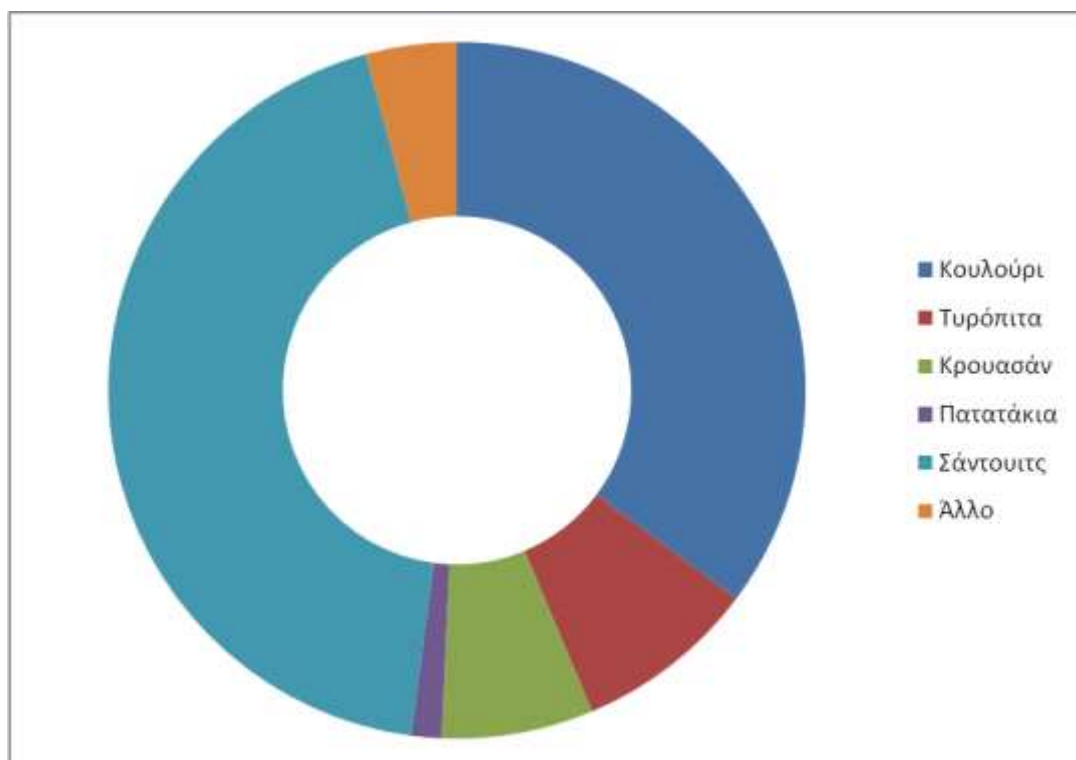


Εάν ναι, το προετοιμάζετε από το σπίτι ή το αγοράζετε από το κυλικείο;

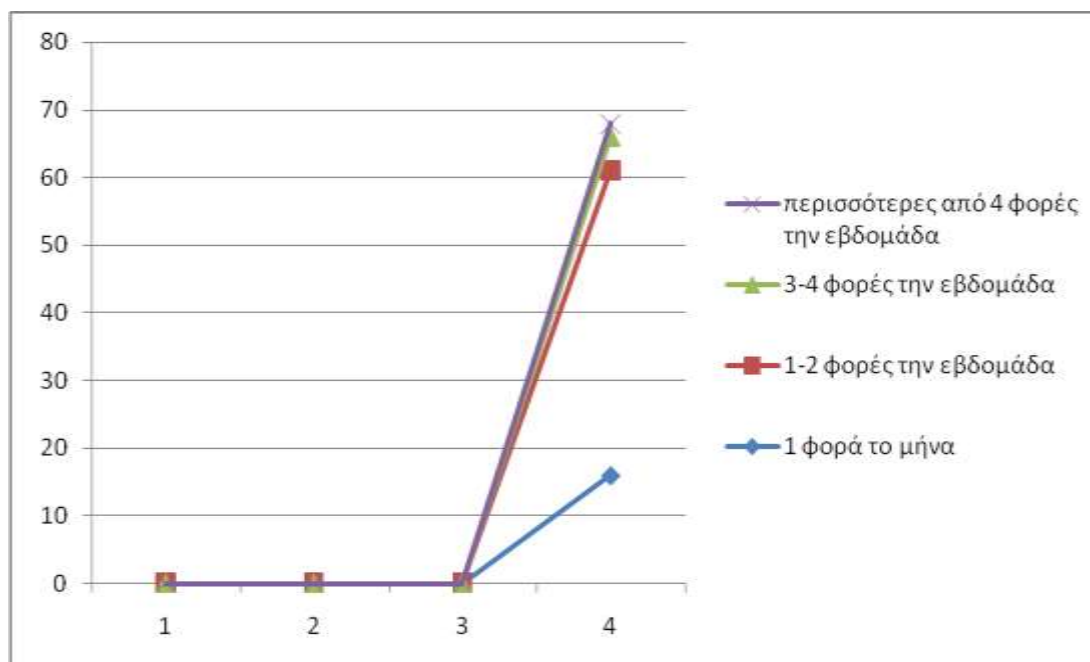


## Διατροφή

Ποια είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου σας;

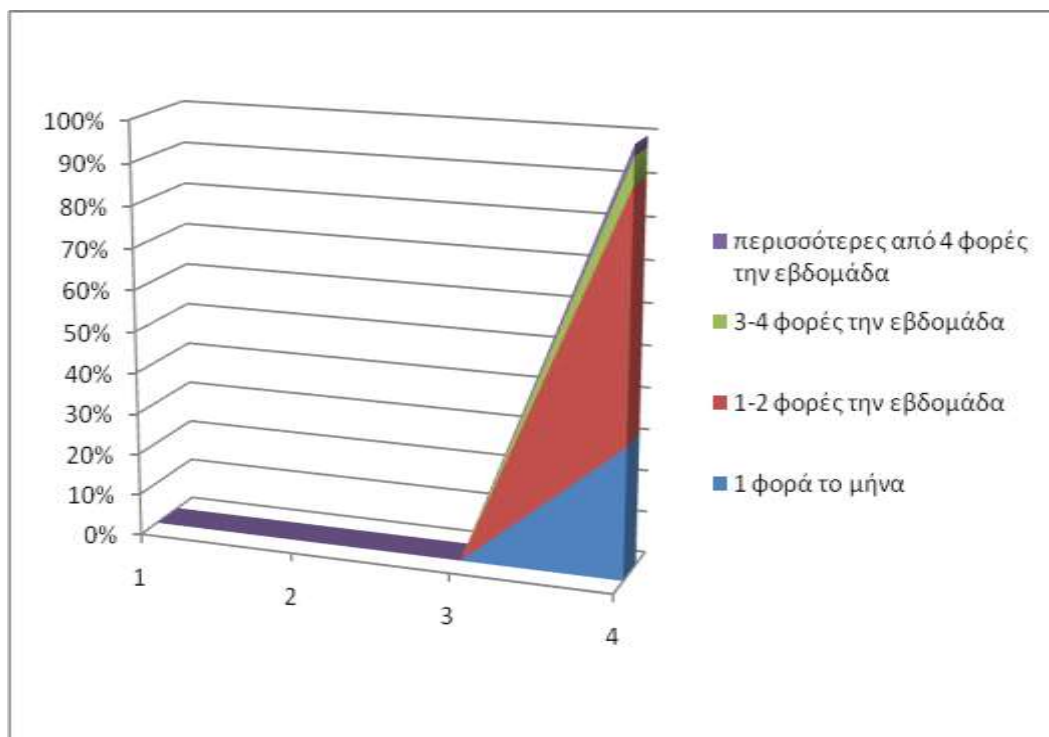


Το γεύμα σας περιλαμβάνει κρέας:

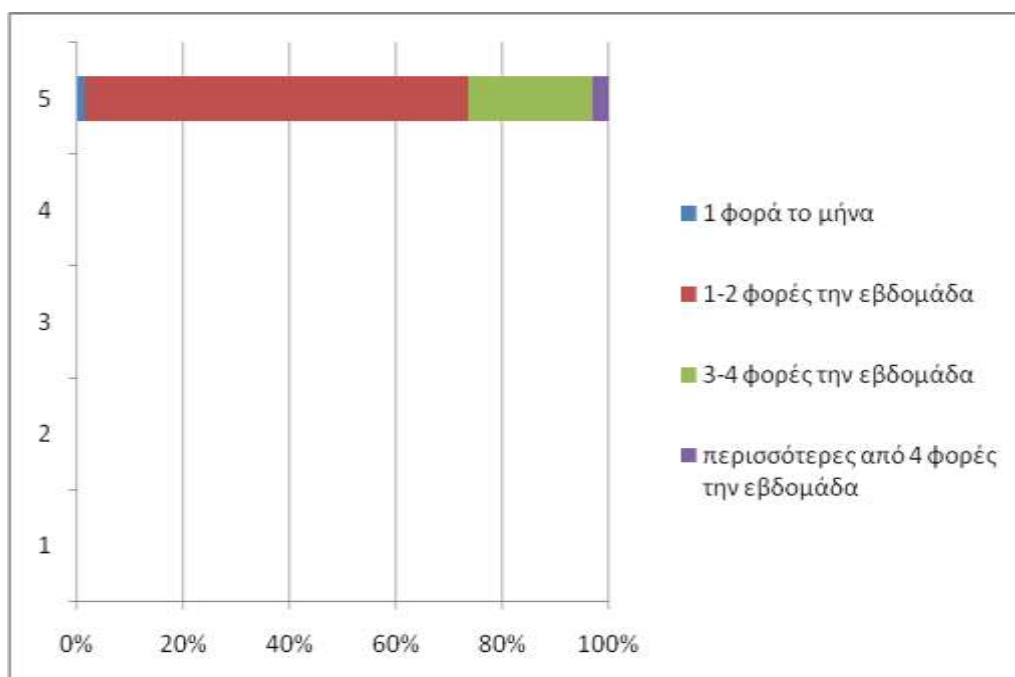


## Διατροφή

Το γεύμα σας περιλαμβάνει ψάρι:



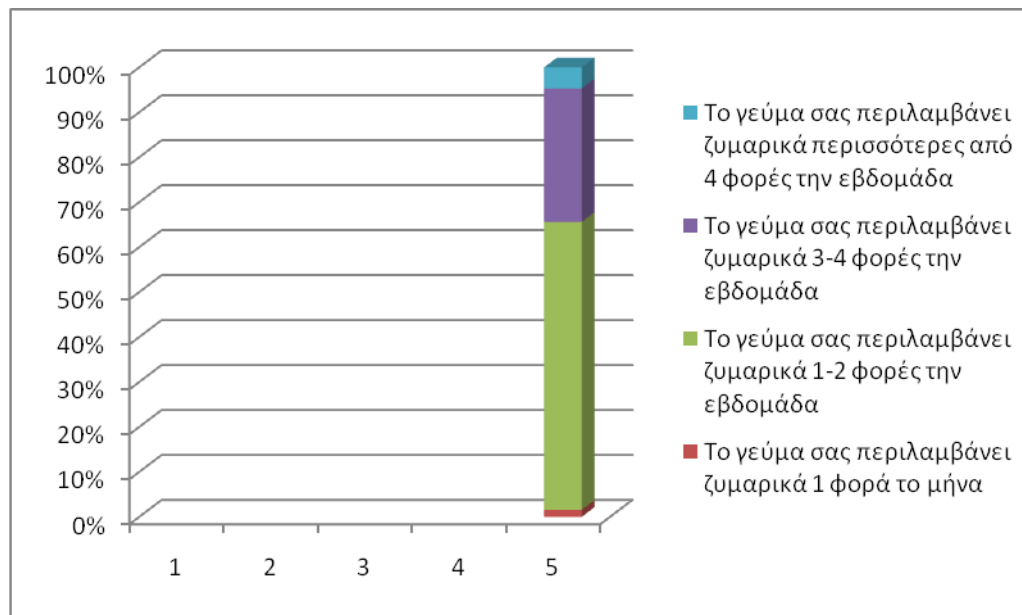
Το γεύμα σας περιλαμβάνει όσπρια



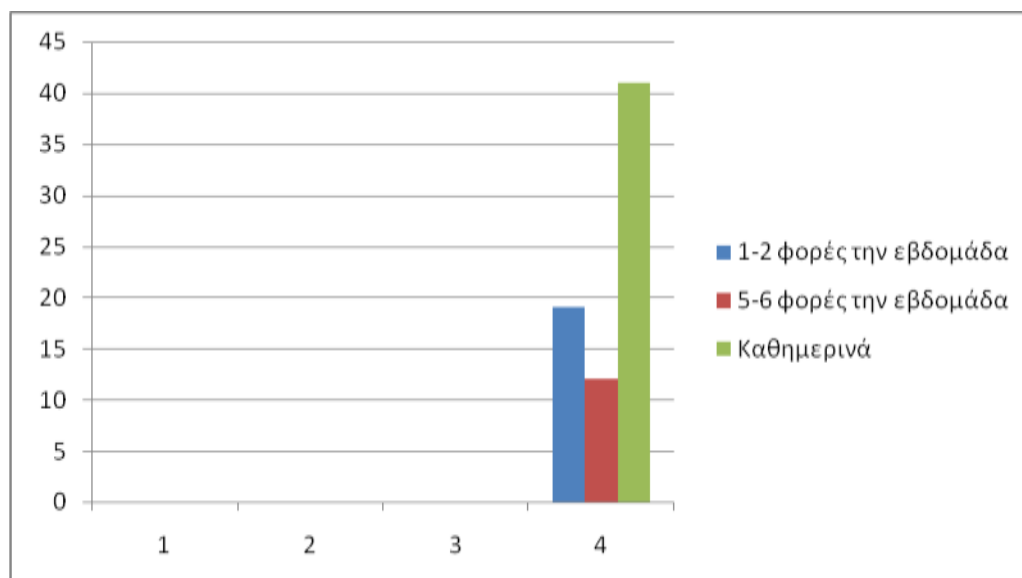


## Διατροφή

Το γεύμα σας περιλαμβάνει ζυμαρικά:

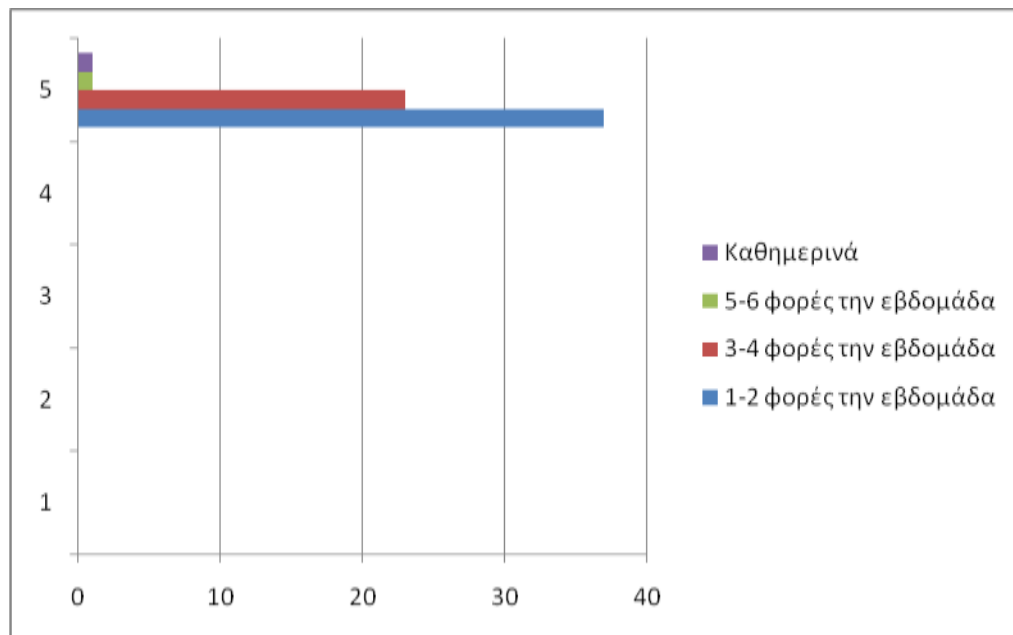


Το γεύμα σας περιλαμβάνει φρούτα και λαχανικά:

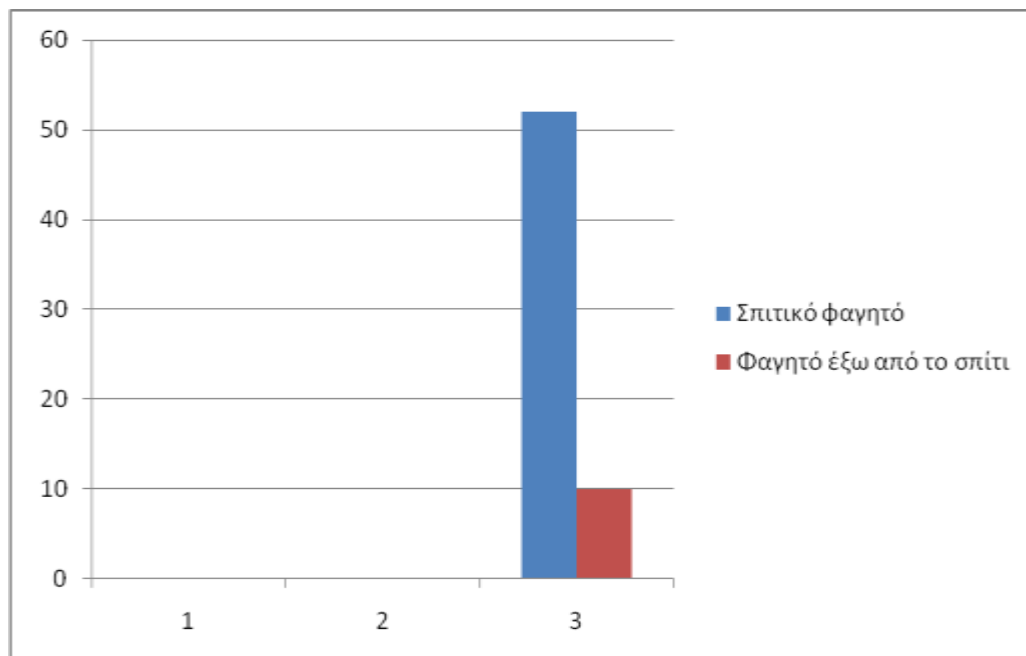


## Διατροφή

Το γεύμα σας περιλαμβάνει γλυκά:

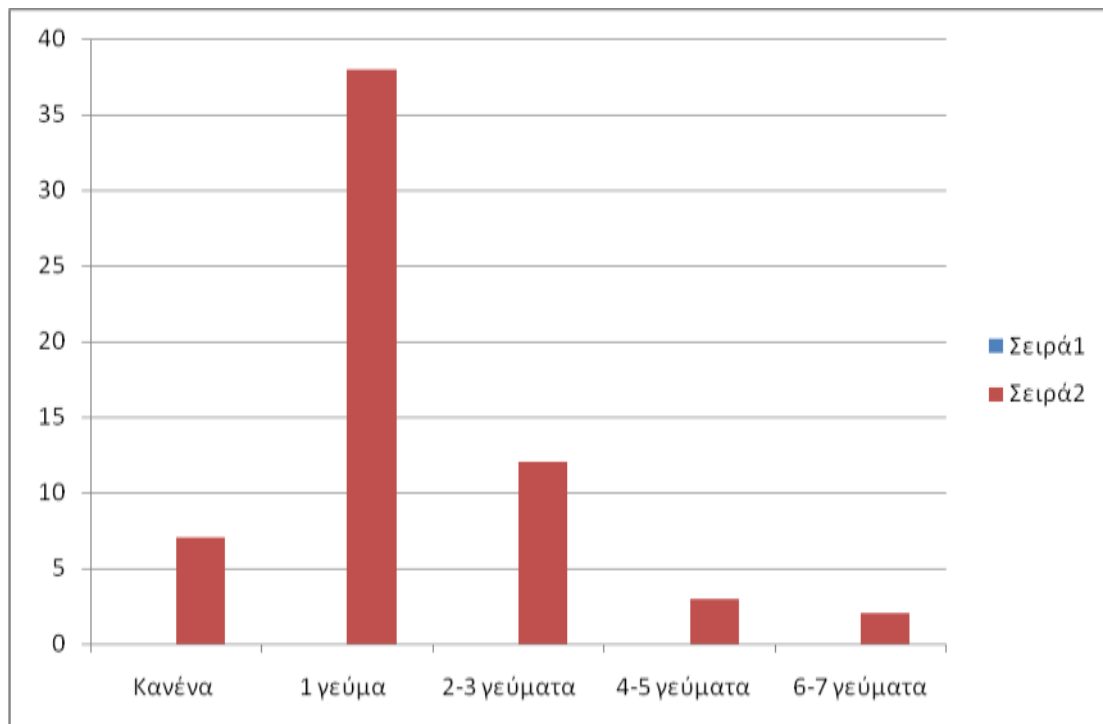


Προτιμάτε περισσότερο σπιτικό φαγητό ή το φαγητό έξω από το σπίτι;

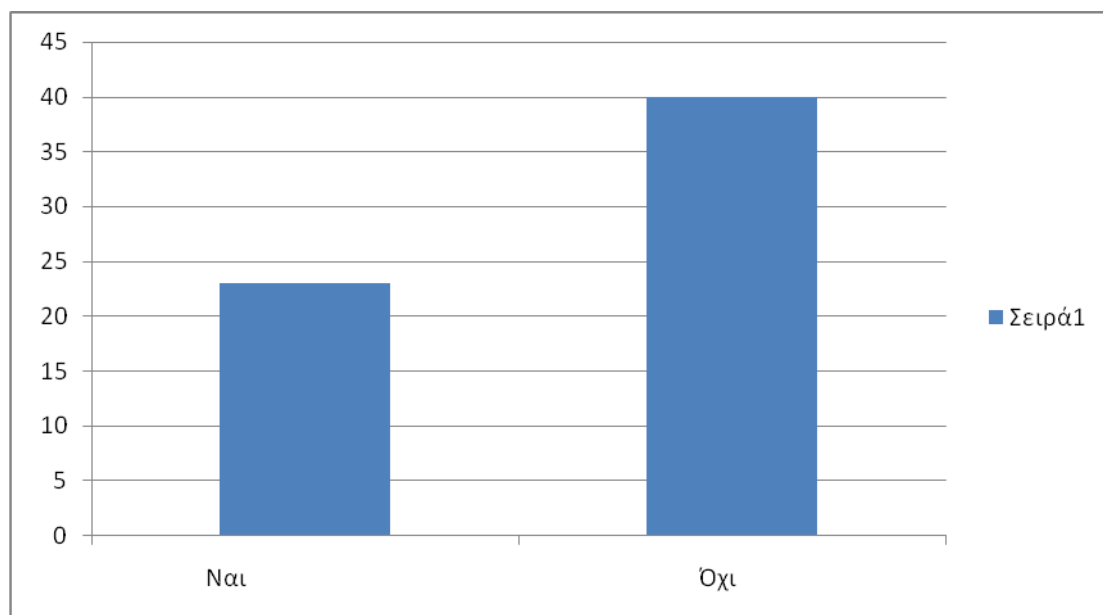


## Διατροφή

Πόσα γεύματα πραγματοποιείται εκτός σπιτιού την εβδομάδα; (π.χ.σε κάποιο fast food)

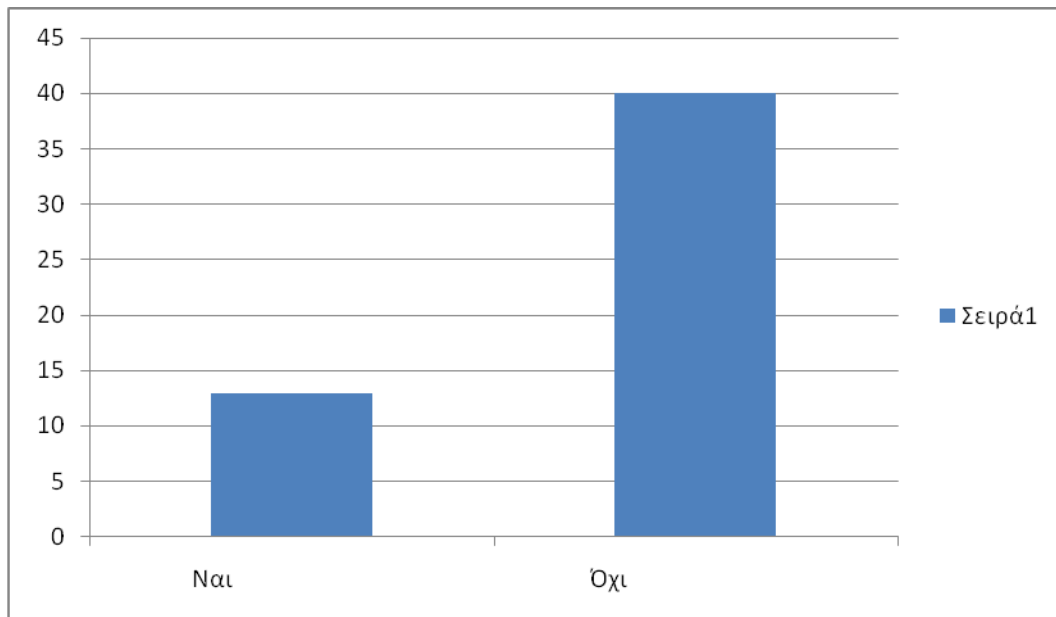


Νομίζετε ότι πρέπει να χάσετε βάρος;

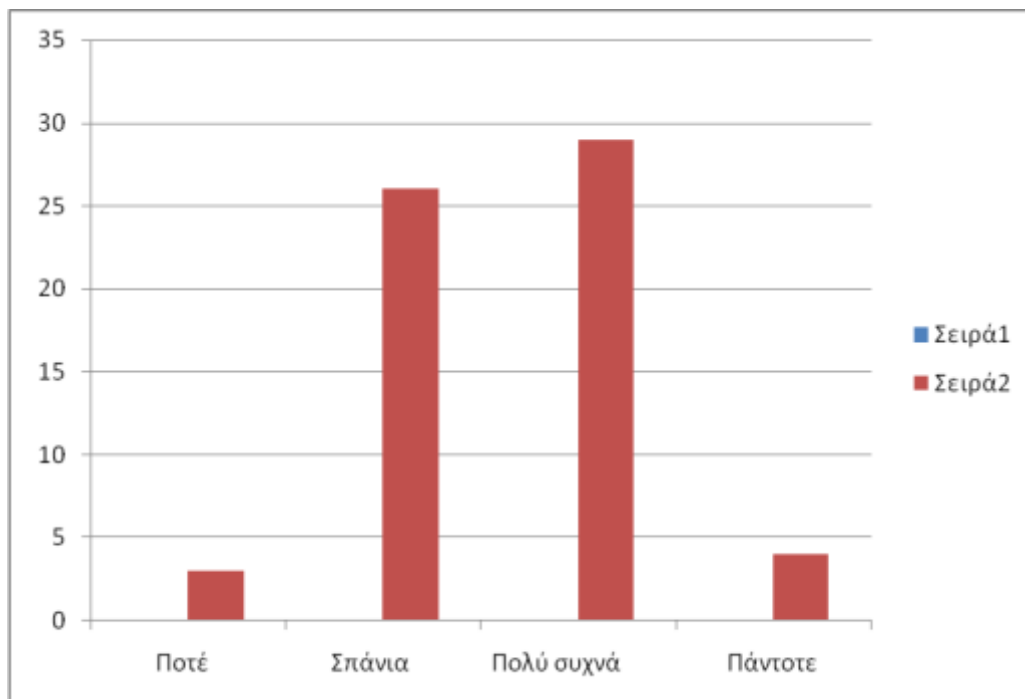


## Διατροφή

Νομίζετε ότι πρέπει να πάρετε βάρος;



Αν η θρησκεία σας ορίζει κάποια νηστεία την ακολουθείτε



## Διατροφή

### Βιβλιογραφία

Βιβλία:

- Αμπελιώτης Κωνσταντίνος, Αποστολόπουλος Κωνσταντίνος, Γεωργιτσογιάννη Ευαγγελία, Γιαννακούλια Μαρία, Κροκίδη Ευαγγελία, Προβατάρη Σοφία, Σαΐτη Άννα, *Οικιακή Οικονομία Β΄ Γυμνασίου*, ΟΕΔΒ, Αθήνα: 2010
- Γιαννοπούλου Αναστασία, Καζακόπουλος Λεωνίδας, Κούτρου Αγγελική, *Γεωπονία και Ανάπτυξη Α΄ τάξη 1<sup>ου</sup> κύκλου*, Τεχνικά Επαγγελματικά Εκπαιδευτήρια, Τομέας Γεωπονίας, Τροφίμων και Περιβάλλοντος, ΟΕΔΒ, Αθήνα: 2003
- Δρίτσα Δ., Μόσχου Δ, Παπαλεξανδρόπουλου Στυλ., *Χριστιανισμός και θρησκευόμενα*, ΟΕΔΒ, Αθήνα: 2010
- Flaceliere Robert, *Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων*, μτφρ. Γερασ. Δ. Βανδώρου, Εκδ. Παπαδήμα, Αθήνα: 2007
- Χτίζω σωστά εμένα

Ιστοσελίδες:

- <http://dschool.edu.gr>
- <http://www.chem.uoa.gr>
- <http://www.moh.gov.cy>
- <http://www.inka.gr/>
- <http://ec.europa.eu/>
- <http://www.env-edu.gr>
- <http://www.ddns.hua.gr/>
- <http://www.hua.gr/index.php/el/2011-08-02-11-25-06/71-frontpage/807-16-10>
- <http://ts.sch.gr/software>
- <https://el.wikipedia.org>
- <http://www.nagref.gr/>
- <http://www.viologika.gr/>
- <http://www.iatronet.gr>
- <http://www.efet.gr>
- <http://www.lesvosnews.net/>
- <http://www.iatropedia.gr>

## *Διατροφή*

- [www.newsbeast.gr/](http://www.newsbeast.gr/)
- <http://www.newsdiet.gr>
- <http://www.vita.gr>
- <https://www.medlook.net/>
- <http://www.tovima.gr>
- <http://www.patrisnews.com/>

