

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΥΓΕΙΑ



Χ. ΛΕΒΕΝΤΑΚΗΣ

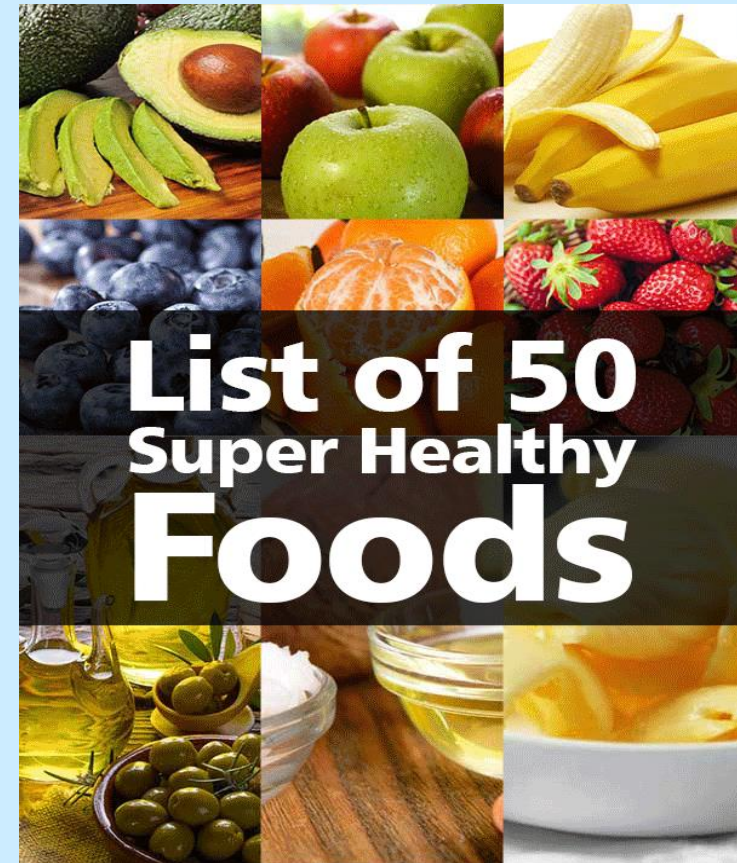
Η ποσότητα της προσλαμβανόμενης τροφής εξαρτάται από:



- Την ηλικία,
- Το φύλο,
- Τη σωματική του διάπλαση (βάρος, ύψος),
- Τις καθημερινές δραστηριότητες του ανθρώπου.

ΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

- Υδατάνθρακες (σάκχαρα)
- Πρωτεΐνες
- Λίπη
- Βιταμίνες
- Άλατα μετάλλων
- Νερό



➤ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ

Η κύρια πηγή ενέργειας του οργανισμού.

1. Απλοί υδατάνθρακες:

Γλυκόζη-Φρουκτόζη

- ▶ μέλι
- ▶ φρούτα

Λακτόζη

- ▶ Γάλα



ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



2. Σύνθετοι υδατάνθρακες:

Άμυλο

- Ψωμί
- Ζυμαρικά
- ρύζι

Άπεπτες φυτικές ίνες

Βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου

Προστατεύουν τον οργανισμό από:

- ❖ Παχυσαρκία
- ❖ Καρκίνο του παχέος εντέρου
- ❖ Δυσκοιλιότητα
- ❖ Αρτηριοσκλήρυνση

➤ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

Τα δομικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά του οργανισμού.

1. Ζωικές πρωτεΐνες

- ▶ αυγά
- ▶ κρέας
- ▶ ψάρια
- ▶ γάλα
- ▶ τυρί



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ

2. Φυτικές πρωτεΐνες

- ▶ Όσπρια
- ▶ Ξηροί καρποί

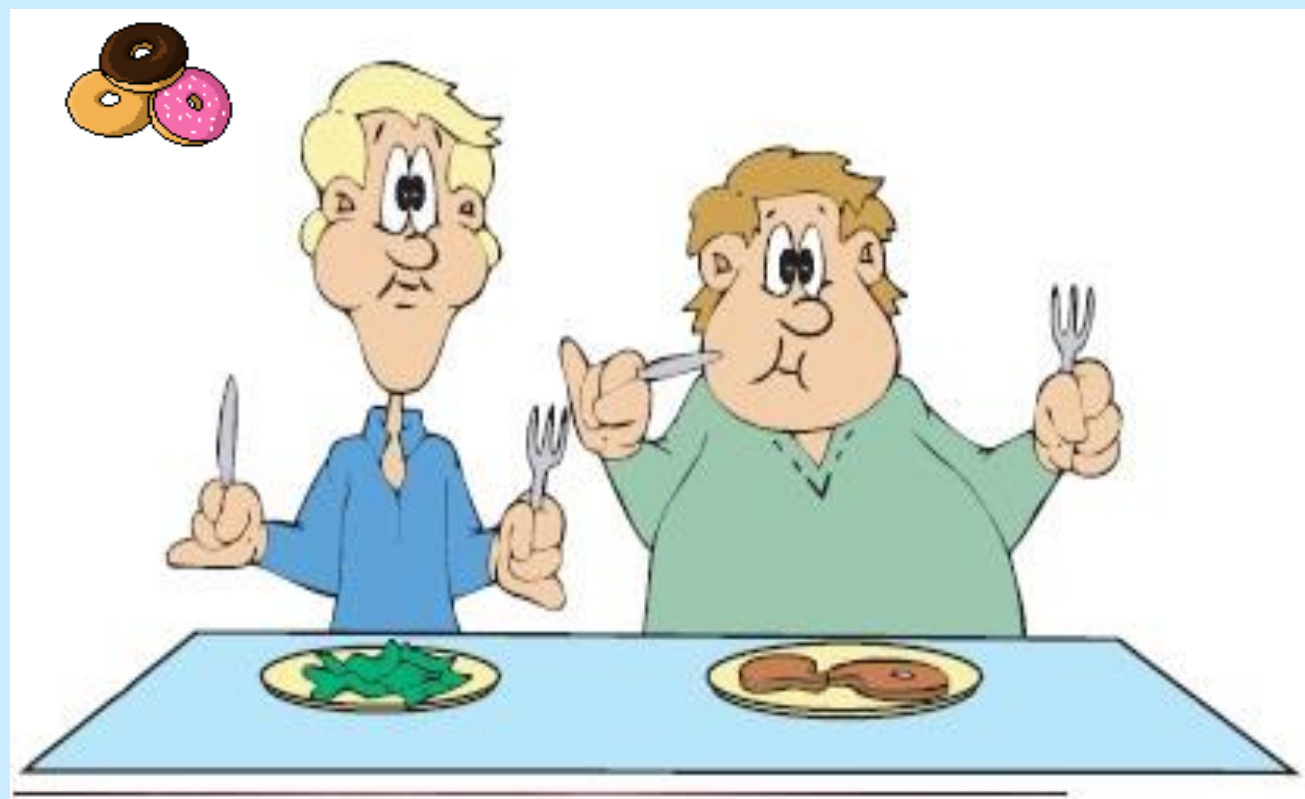
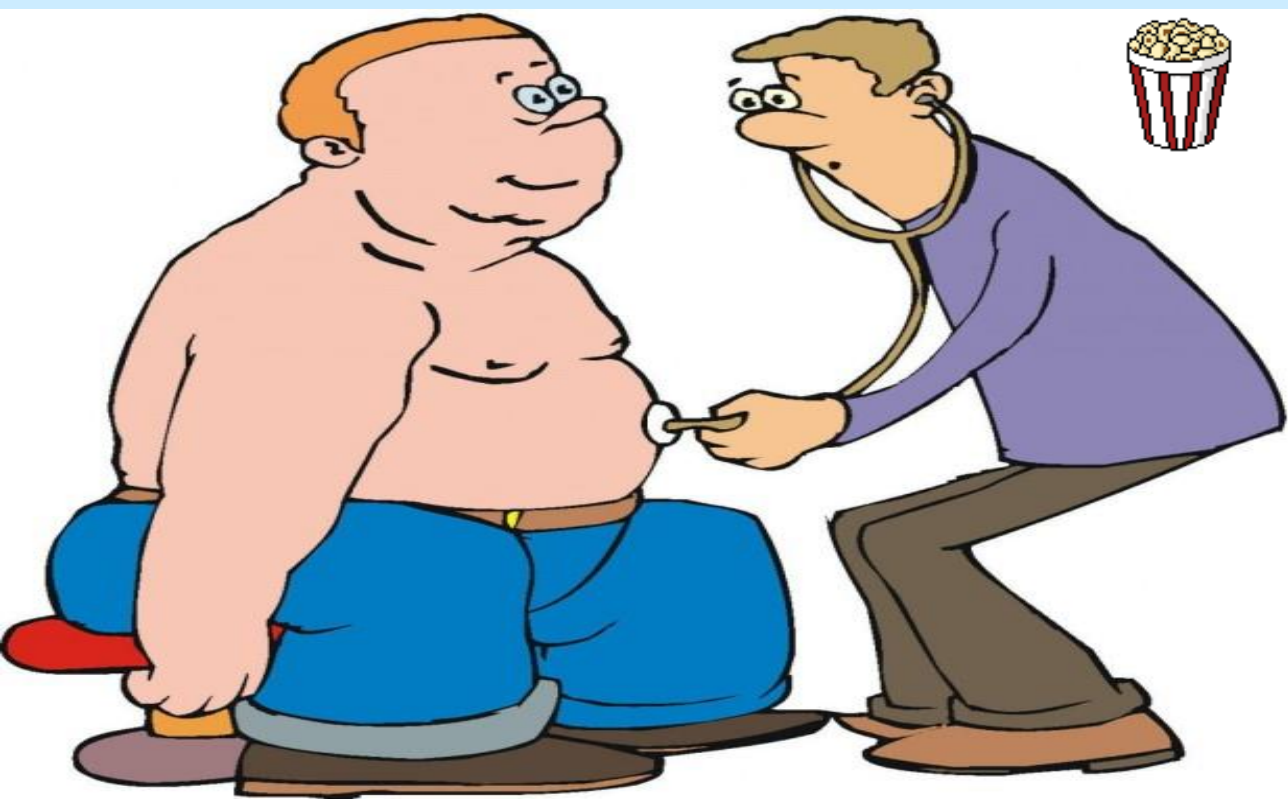


ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

1. Παχυσαρκία
2. Διαβήτης
3. Καρδιοπάθειες
4. Τερηδόνα



24 Οκτωβρίου –
Παγκόσμια ημέρα κατά της Παχυσαρκίας.



➤ ΛΙΠΗ

Αποθήκες ενέργειας

Κορεσμένα λίπη:

- ▶ Γάλα
- ▶ Τυρί
- ▶ Βούτυρο

Ακόρεστα λίπη:

- ▶ Ελαιόλαδο
- ▶ Ξηροί καρποί

Τρανς λιπαρά:

- ▶ Μπισκότα
- ▶ Κράκερς



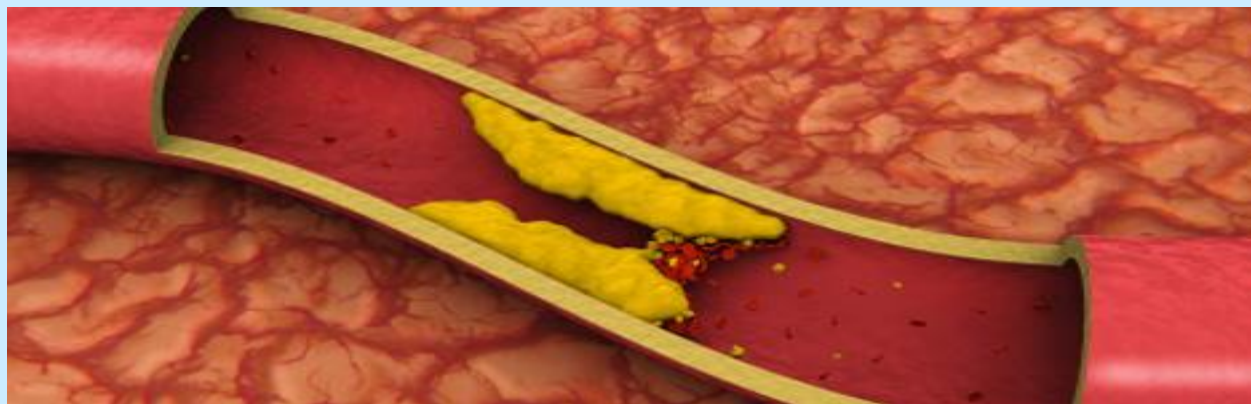
ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

- HDL ή «καλή» χοληστερίνη

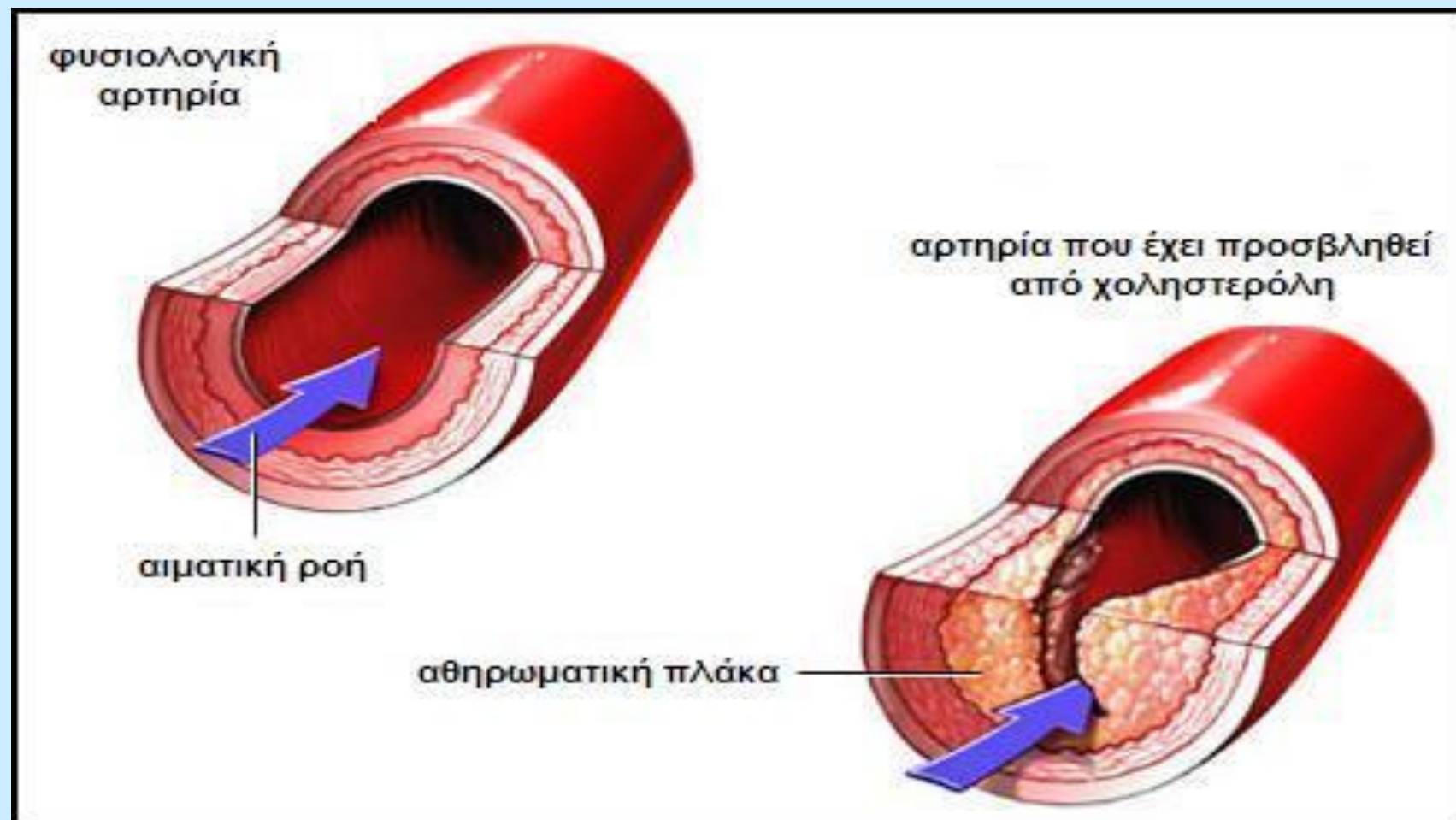
Προστατεύει τα αγγεία από αρτηριοσκλήρυνση

- LDL ή «κακή» χοληστερίνη

Οδηγεί στη δημιουργία αθρωματικής πλάκας στα αγγεία



ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΥΝΣΗ



➤ ΝΕΡΟ

- ❑ Μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς
- ❑ Αποκρίνει τις άχρηστες ουσίες
- ❑ Συμβάλλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.
- ❑ Αποτελεί τα 2/3 του βάρους μας



➤ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Βιταμίνη Α

Τη συναντάμε σε:

- ΣΥΚΩΤΙ
- Μουρουνέλαιο
- Καρότα

Η έλλειψή της προκαλεί:

- Δερματοπάθειες
- Ξηροφθαλμία
- Νυκταλωπία



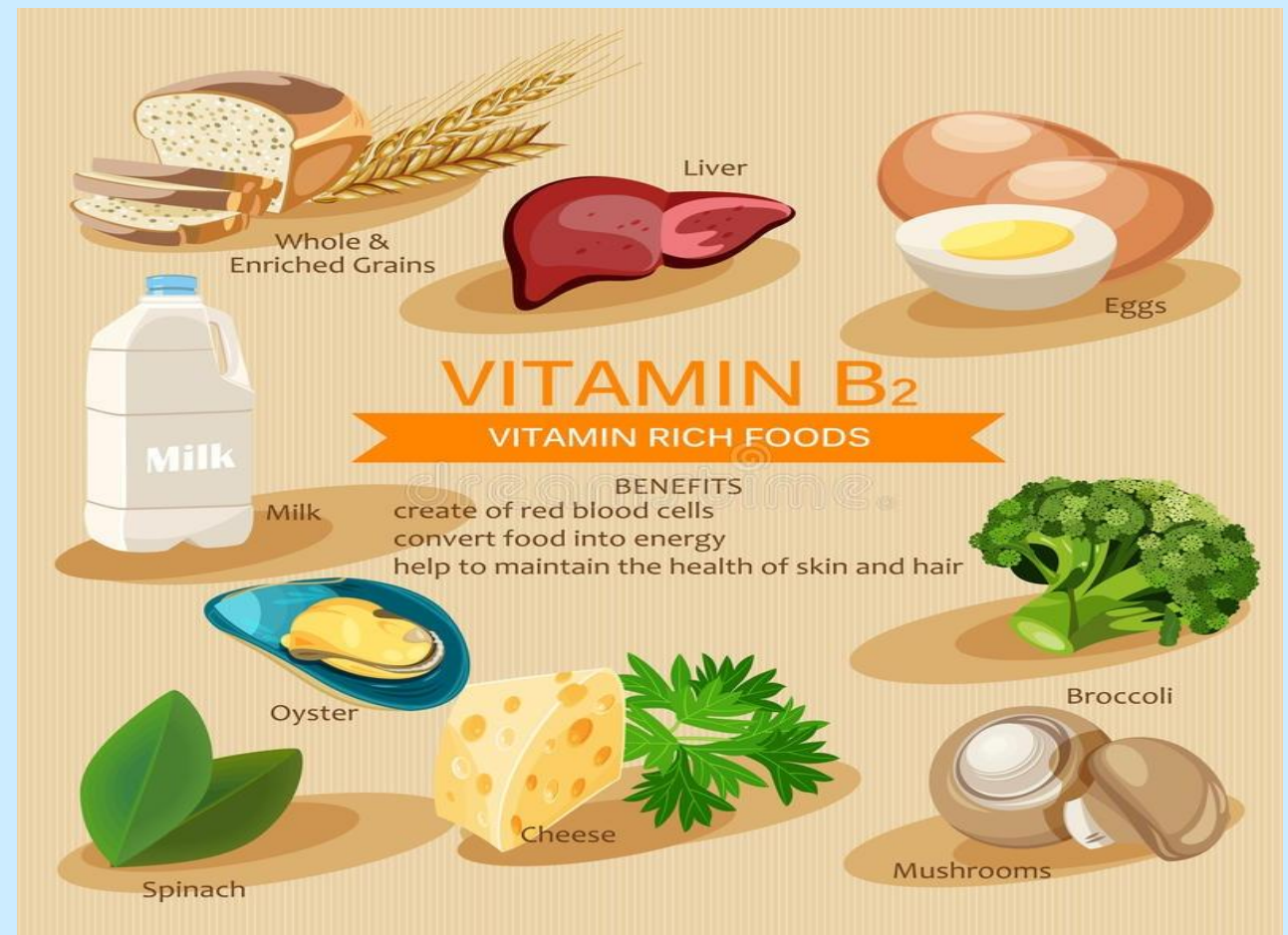
Βιταμίνη Β₂

Τη συναντάμε σε:

- Κρέας
- Αυγά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα

Η έλλειψή της προκαλεί:

- Δερματοπάθειες



Βιταμίνη B₁₂

Τη συναντάμε σε:

- Κρέας
- Γάλα
- Αυγά



Βιταμίνη C

Τη συναντάμε σε:

- Φρούτα
- Λαχανικά



Η έλλειψή της προκαλεί:

- Αναιμία
- Αιμορραγίες
- Παραμόρφωση οστών
- Σκορβούτο

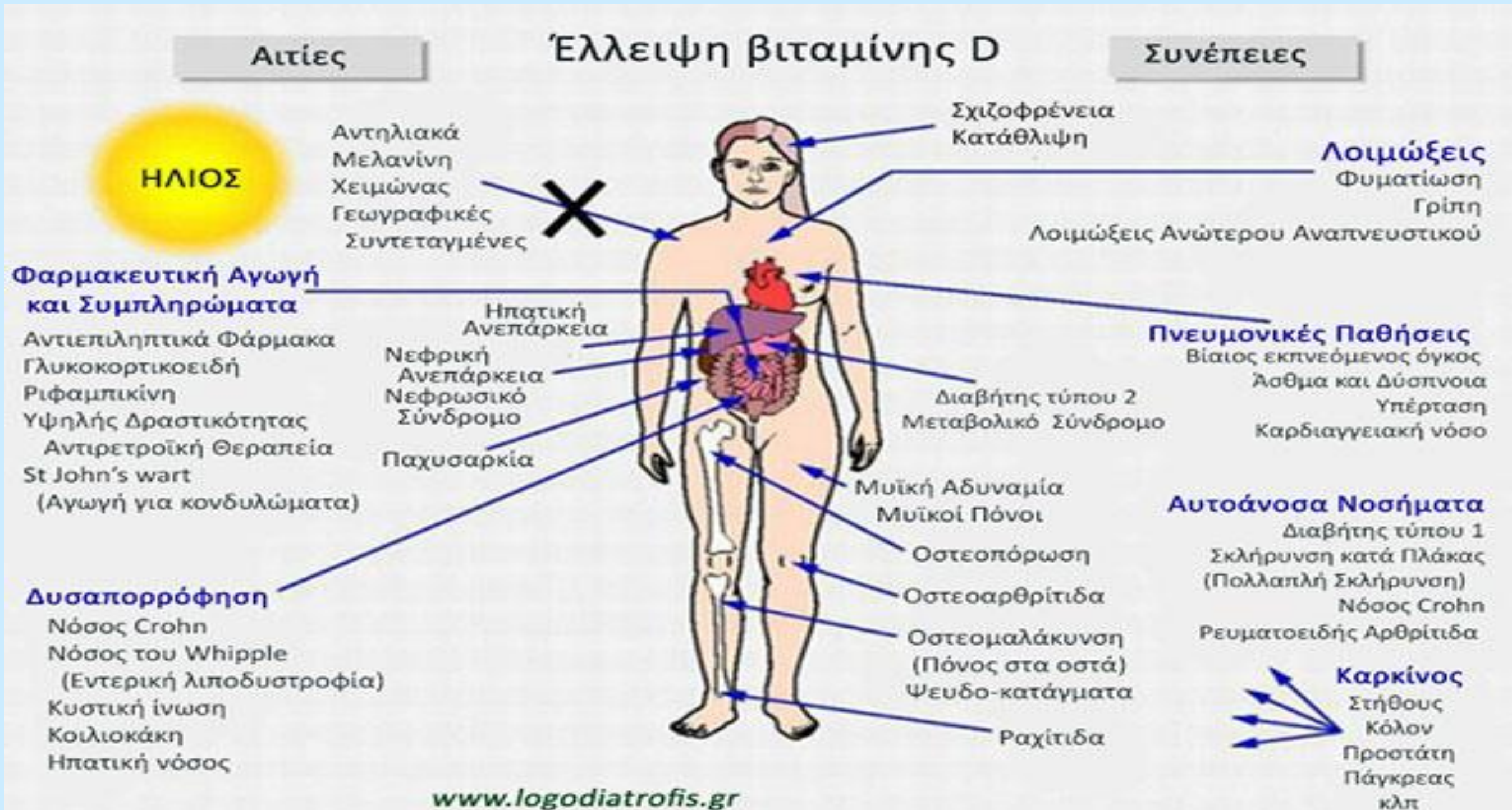
Βιταμίνη D

Τη συναντάμε σε:

- Βούτυρο
- Αυγά
- Ψάρια
- ΣΥΚΩΤΙ



Η έλλειψή της βιταμίνης D προκαλεί:



Βιταμίνη Ε

Τη συναντάμε σε:

- Αυγά
- Δημητριακά
- Φυτικά έλαια
- Μαργαρίνη

Η έλλειψή της προκαλεί:

- Αναιμία



Ca (Ασβέστιο)

Τη συναντάμε σε:

- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Αυγά
- Ψάρια
- Πράσινα λαχανικά
- Μουρουνέλαιο

Η έλλειψή της προκαλεί:

- Διαταραχές στη λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος.
- Οστεοπόρωση
- Ραχίτιδα



Ανόργανα συστατικά

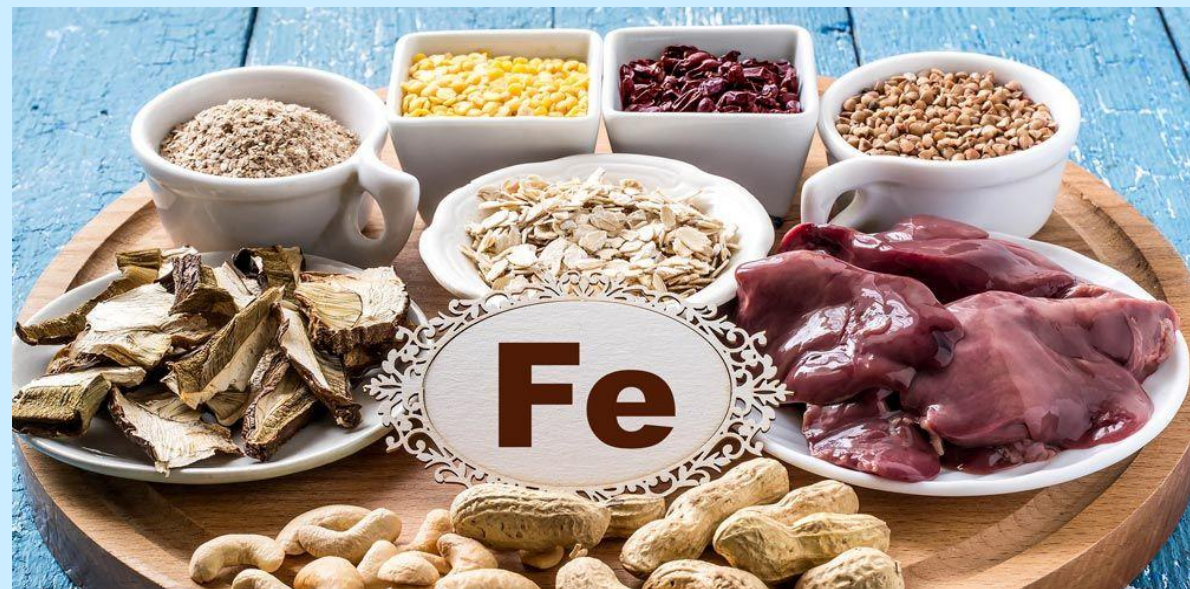
Fe (Σίδηρος)

Τη συναντάμε σε:

- Κρέας
- ΣΥΚΩΤΙ
- Φασόλια
- Φακές
- Πράσινα λαχανικά
- Μαύρο ψωμί

Η έλλειψή της προκαλεί:

- Σιδηροπενική αναιμία



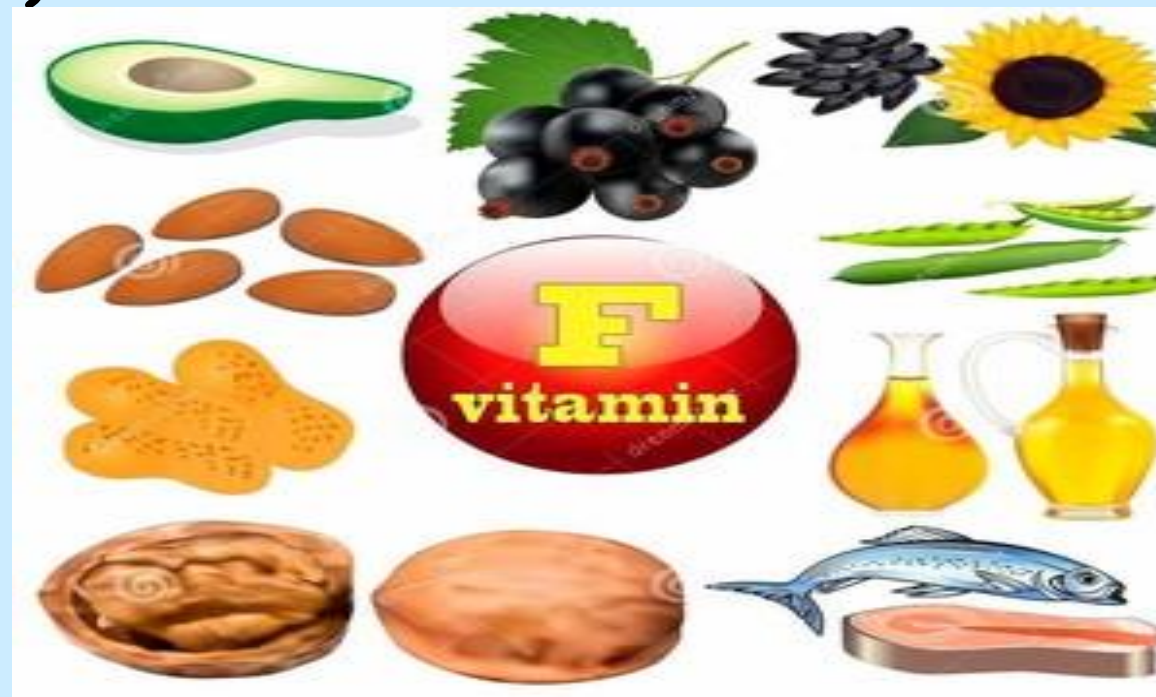
P (Φώσφορος)

Τη συναντάμε σε:

- Γαλακτοκομικά
- Φιστίκια
- Κρέας
- Ψωμί (πιτυρούχο)

Η έλλειψή της προκαλεί:

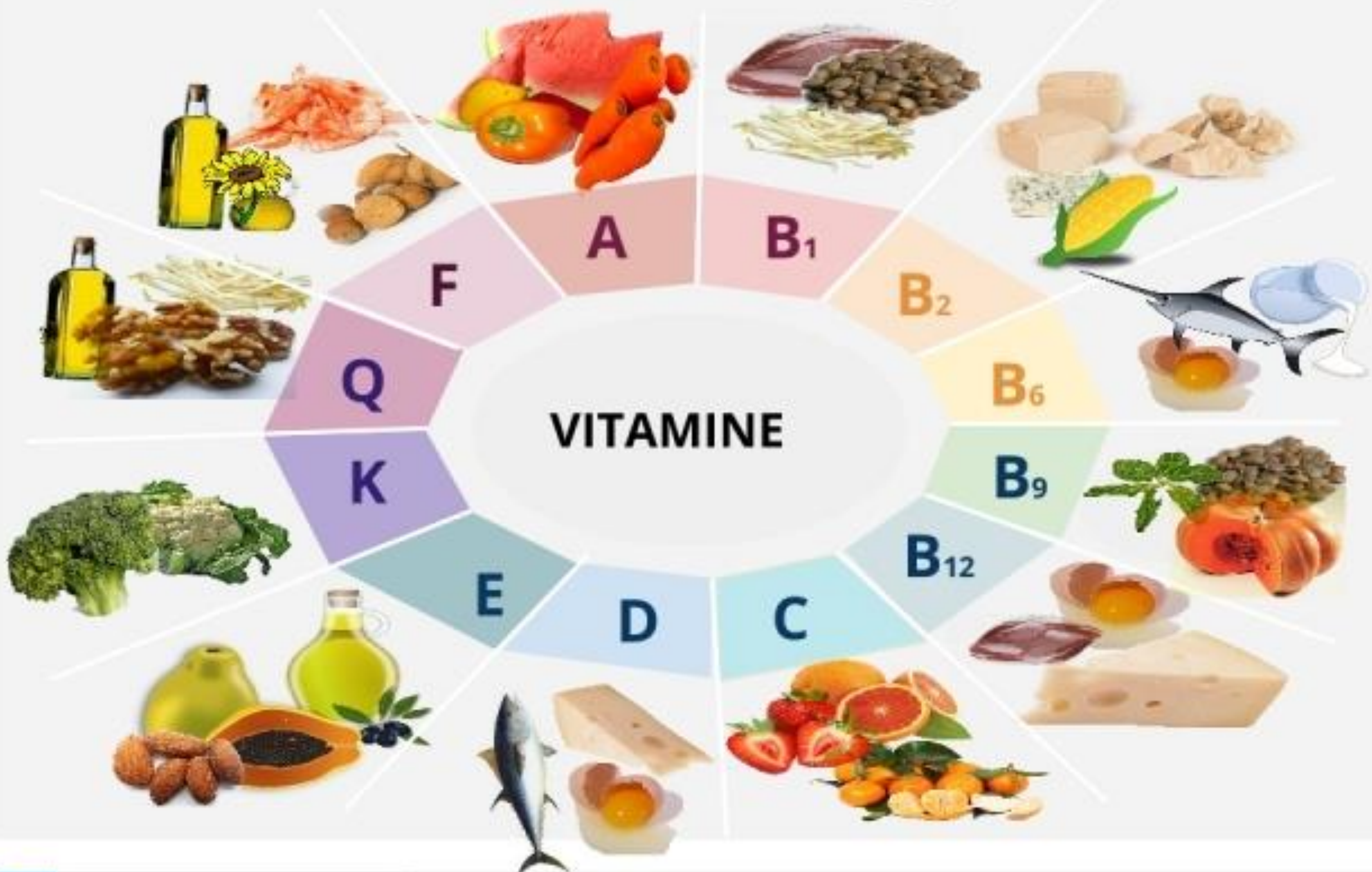
- Διαταραχές στο μεταβολισμό λιπών, υδατανθράκων, πρωτεϊνών



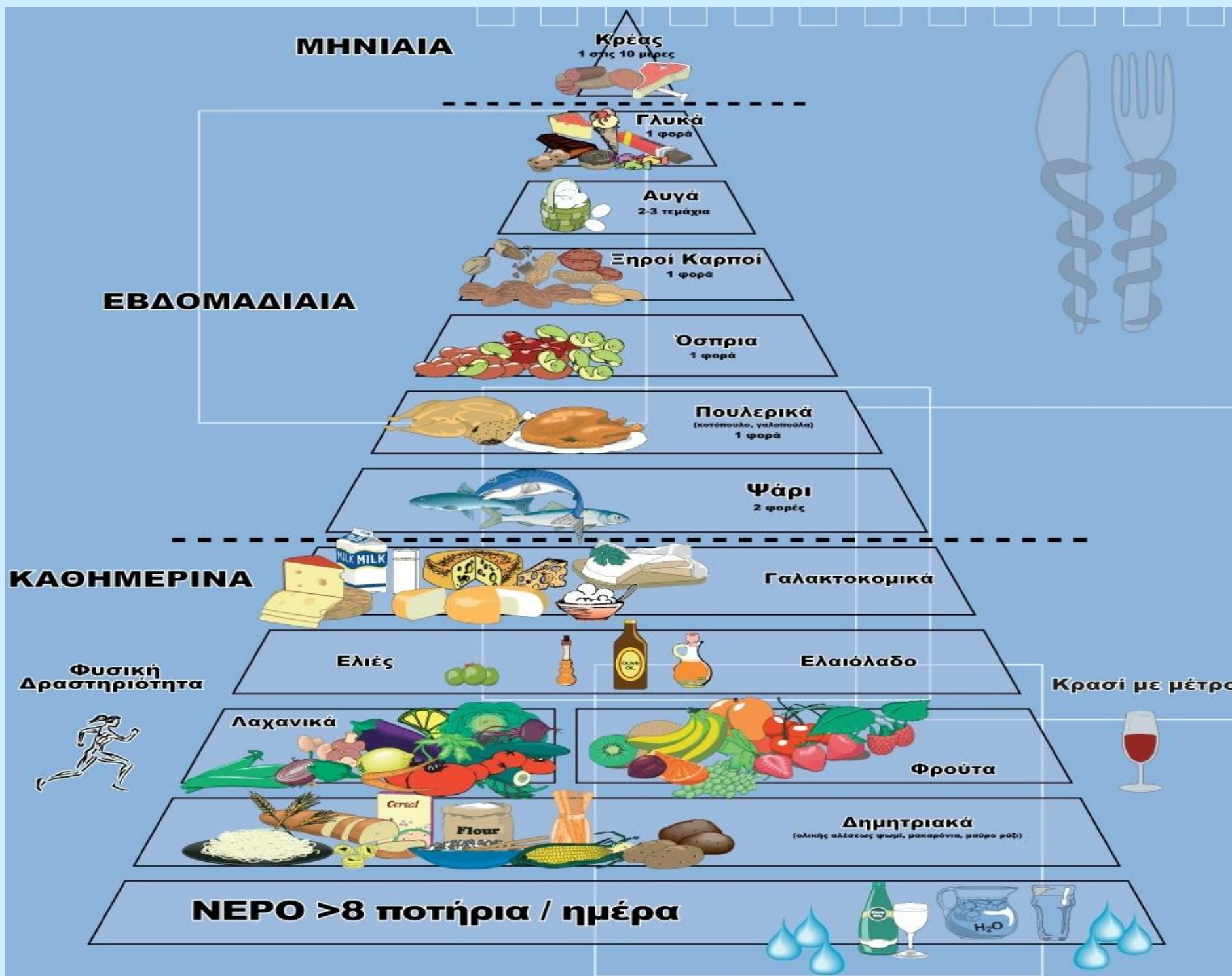
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ

Φθόριο	Ιώδιο
Πόσιμο νερό Τσάι Θαλασσινά	Όλες οι θαλασσινές τροφές
Διαταραχές στα οστά και τα δόντια	Διαταραχές στο θυρεοειδή αδέννα (βρογχοκήλη)

VITAMINE

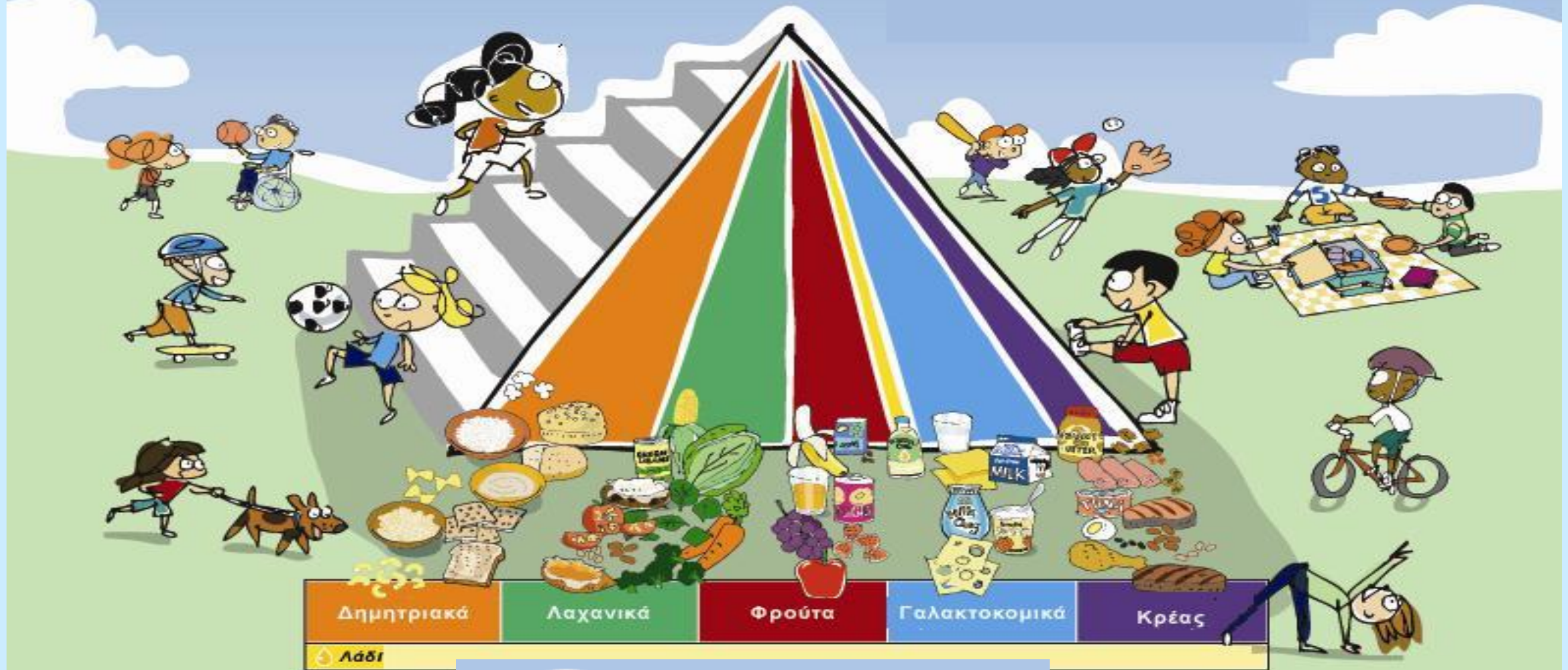


ΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



Πυραμίδα διατροφής για παιδιά

Τρεφόμαστε σωστά! Κινούμαστε! Διασκεδάζουμε!



Eating for Sports



US Department of Agriculture
Food and Nutrition Assistance
September 2008
1945-500



ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ψάρια και πουλερικά
- Ελαιόλαδο
- Άφθονες φυτικές ίνες
- (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί)
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα



Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ:



- ❑ Προστατεύει από ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας
- ❑ Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- ❑ Ελέγχει το μεταβολισμό της γλυκόζης και των λιπιδίων
- ❑ Μειώνει τον κίνδυνο αρτηριοσκλήρυνσης
- ❑ Μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου
- ❑ Ασκεί έλεγχο στο σωματικό βάρος.

Βίντεο για την Διατροφή



➤ Μεσογειακή Διατροφή ΟΛΟ ΥΓΕΙΑ

➤ Διατροφή Υγεία Μακροζωία

➤ Διατροφή και Υγεία

