



"Τα Νέα του 3ου"

Η εφημερίδα

του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκαστρου

Εφημερίδα του 3ου Δημοτικού Σχολείου Ωραιοκαστρου

Έντυπη και Διαδικτυακή Έκδοση Ιστοσελίδα:

<http://blogs.sch.gr/3dimorai>

6ο Ακαδημαϊκό Έτος 78^ο Φυλ. Παρασκευή 19 Φεβρουαρίου 2021



Η κοινή επεξεργασμένη λευκή ζάχαρη

Η κοινή επεξεργασμένη λευκή ζάχαρη ονομάζεται επιστημονικά σακχαρόζη. Σαν συστατικό της διατροφής μας είναι ένας υδατάνθρακας. Παρασκευάζεται συνήθως από ζαχαροκάλαμο αλλά και από άλλα φυτά (πχ. καρύδα). Τα πιο γνωστά είδη ζάχαρης είναι η λευκή, η καστανή, η μαύρη, και η άχνη ζάχαρη. Η πιο κοινή μορφή ζάχαρης που κυκλοφορεί στα σουπερ μάρκετ είναι η ραφινάρισμα. Αυτή η ραφινάρισμα ζάχαρη είναι χημικά επεξεργασμένη και μπορεί να γίνει πολύ εθιστική κι επικίνδυνη για την υγεία μας. Ωστόσο η ζάχαρη έχει και πολλά θετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Ερώτηση: Ποιά είναι τα θετικά και τα αρνητικά της ζάχαρης στον ανθρώπινο οργανισμό

Θετικά:

- **Ενέργεια:** Η ζάχαρη που περιέχεται σε ένα φρούτο, στο μέλι ή στην μαρμελάδα μπορεί να μας δώσει ενέργεια αμέσως μόλις την καταναλώσουμε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας.
- **Αντοχή:** Μας βοηθάει να έχουμε αντοχή στα αθλήματα αν την καταναλώνουμε πριν τις προπονήσεις ή πριν τον αγώνα.
- **Συγκέντρωση:** Ενεργοποιεί τα κύτταρα του εγκεφάλου μας και μας βοηθάει να συγκεντρωθούμε στο διάβασμα και σε κάθε άλλη απαιτητική δραστηριότητα.
- **Διάθεση:** Μας φτιάχνει τη διάθεση και μας κάνει να αισθανόμαστε πιο χαρούμενοι αμέσως μόλις την καταναλώνουμε.



Αρνητικά:

- **Παχυσαρκία:** Μια από τις κυριότερες αιτίες παχυσαρκίας τόσο στα παιδιά όσο και στους μεγάλους είναι η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης.
- **Τερηδόνα:** Η υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης προκαλεί τερηδόνα και καταστρέφει τα δόντια. Ιδιαίτερα η ζάχαρη που περιέχεται στους όξινους χυμούς γλυκών φρούτων και τα αναψυκτικά.
- **Αυξάνει το αίσθημα της πείνας:** Όταν περάσει η δράση της, λίγη ώρα αφού την καταναλώσουμε αρχίζουμε και πάλι να πεινάμε πιο έντονα από πριν.
- **Εθισμός:** Όταν τρώμε λαίμαργα μια ολόκληρη σοκολάτα, αμέσως έχουμε την αίσθηση ότι το σώμα μας γεμίζει ενέργεια. Αλλά, μετά από λίγο αισθανόμαστε κούραση και θέλουμε κα πάλι σοκολάτα για να ξαναπάρουμε ενέργεια. Αυτό μας κάνει να θέλουμε να τρώμε συνέχεια γλυκά για να νιώσουμε καλά και μας οδηγεί στον εθισμό.
- **Προετοιμάζει το σώμα για το διαβήτη:** δεν προκαλεί διαβήτη η ζάχαρη από μόνη της. Αλλά η υπερβολική και χρόνια κατανάλωση ζάχαρης μπορεί να βοηθήσει την εμφάνισή του.
- **Καταπονεί την καρδιά μας:** και μπορεί να εμφανίσουμε καρδιαγγειακά προβλήματα στο μέλλον.



Ερώτηση: Ποία είναι η γνώμη σας για τα υποκατάστατα της ζάχαρης;

Οι πιο γνωστές κατηγορίες υποκατάστατων είναι:

- Τα τεχνητά γλυκαντικά (ασπαρτάμη, σακχαρίνη, σουκραλόζη κ.α.)
- Οι αλκοόλες των σακχάρων (ερυθριτόλη, σερβιτόλη, μανιτόλη κ.α)
- Τα φυσικά γλυκαντικά (νέκταρ αγαύης, συμπυκνώματα χυμών φρούτων, μέλι, σιρόπι σφενδάμου, μελάσα)
- Κάποια νέα γλυκαντικά όπως η στέβια.

Τα παραπάνω γλυκαντικά είναι χημικές ή φυσικές ουσίες που προσφέρουν τη γλυκιά γεύση της ζάχαρης και έχουν λιγότερες θερμίδες από τη ζάχαρη. Αυτό σημαίνει ότι μπορούν να βοηθήσουν κάποιους ανθρώπους να αδυνατίσουν γρηγορότερα. Επίσης κάποια από αυτά (όπως η στέβια), βοηθούν πολύ τους ανθρώπους που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη, να μπορούν να τρώνε γλυκά με υποκατάστατα ζάχαρης χωρίς να βλάπτουν την υγεία τους. Γι' αυτούς τους λόγους πιστεύω πως είναι χρήσιμα για κάποιους ανθρώπους που δεν μπορούν να καταναλώσουν λευκή ζάχαρη. Ευφροσύνη Λεβέντη, Διατροφολόγος

Η συνέντευξη έγινε από την μαθήτριά του Στ'3
Σχοινά Ιωάννα



Τι συμβαίνει στο σώμα όταν κόβετε την ζάχαρη;
Η καρδιά σας θα είναι υγιέστερη. Προστατεύετε το συκώτι σας. Θα κοιμάστε καλύτερα. Θα έχετε πιο ισορροπημένο σωματικό βάρος. Η πέψη σας θα βελτιωθεί, όταν κόβετε τη ζάχαρη. Θα αισθάνεστε περισσότερο χορτάτοι. Θα έχετε καλύτερη στοματική υγεία.

Η ζάχαρη είναι το φαγητό ορισμένων μικροβίων του στόματος

Ερώτηση: Πόσο καταστροφική είναι η ζάχαρη στην υγεία των δοντιών μας;

Η ζάχαρη είναι το φαγητό ορισμένων μικροβίων του στόματος. Αφού την φάνε τα μικρόβια παράγουν οξέα που λιώνουν τα δόντια (τερηδόνα). Δεν πρέπει να υπάρχει ζάχαρη στο στόμα.

Ερώτηση: Πώς πρέπει να φροντίζουμε τα δόντια μας;

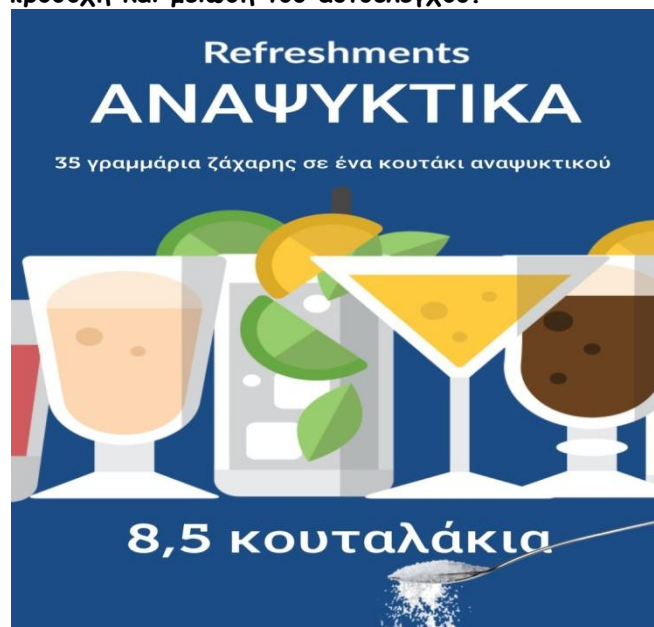
Πρέπει τουλάχιστον 2 φορές την ημέρα να βουρτσίζουμε τα δόντια μας, κατά προτίμηση μετά το φαγητό. Ο οδοντίατρος κ. Αμπεριάδης Σάββας
Ασπασία Ξωτίου Στ'3

Μια διαφορετική ματιά

Ερώτηση: Κατά πόσο η ζάχαρη επηρεάζει τη διάθεση των ανθρώπων όταν την καταναλώνουν;

Συχνά καταναλώνουμε τροφές με υψηλούς δείκτες λιπαρών και ζάχαρης προκειμένου να νιώσουμε άμεση ικανοποίηση ή για να «παρηγορηθούμε», κάτι που όλοι έχουμε ανάγκη. Αυτά τα φαγητά «της παρηγοριάς» ενεργοποιούν άμεσα τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου μας (αίσθημα ικανοποίησης) με αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων άγχους που νιώθουμε.

Όμως, οι γλυκές τροφές (μαζί με τις αλμυρές και τις λιπαρές) μπορούν να προκαλέσουν στον ανθρώπινο εγκέφαλο επιδράσεις όμοιες με εκείνες του εθισμού. Εθισμός είναι να αποκτάς μια συνήθεια απ' την οποία δεν θέλεις να απαλλαγείς. Παρατηρούμε δηλαδή ότι η κατανάλωση μιας μικρής ποσότητας ζάχαρης διεγείρει την επιθυμία για την κατανάλωση περισσότερης. Αυτό σημαίνει ότι σταδιακά μεγαλύτερες ποσότητες της ουσίας απαιτούνται για να φτάσουμε στο ίδιο επίπεδο ανταμοιβής (= αίσθημα ικανοποίησης, χαλάρωση). Το αποτέλεσμα θα είναι να χρειαζόμαστε όλο και μεγαλύτερες ποσότητες τέτοιων τροφών, ολοένα και περισσότερο να αυξάνεται το σωματικό μας βάρος και να επιδεινώνεται η υγεία μας. Επιπλέον, σύμφωνα με σχετικές έρευνες, η κατανάλωση υπερβολικής ποσότητας ζάχαρης είναι βλαβερή για τον εγκέφαλο καθώς έχει ως αποτέλεσμα πιο αργή γνωστική λειτουργία, ελλείμματα στη μνήμη και την προσοχή και μείωση του αυτοελέγχου.



Ερώτηση: Τι πρέπει να κάνουμε για να αισθανθούμε καλύτερα χωρίς να καταφύγουμε στην κατανάλωση ζάχαρης;

Μπορούμε να αποφύγουμε την κατανάλωση ζάχαρης ικανοποιώντας την επιθυμία μας για γλυκιές τροφές με φρέσκα φρούτα αντί για επεξεργασμένη ζάχαρη. Μπορούμε να καταφύγουμε σε δραστηριότητες όπως είναι η άθληση, που συμβάλλουν επίσης στην επίτευξη αισθήματος χαλάρωσης και ευχαρίστησης. Μπορούμε να αρχίσουμε περισσότερο να μιλάμε- να εκφράζουμε τις σκέψεις μας και τα συναισθήματά μας σε πρόσωπα που εμπιστευόμαστε. Με αυτό τον τρόπο θα μάθουμε σιγά σιγά να βρίσκουμε τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψουμε το πώς αισθανόμαστε και έτσι να «ελαφραίνουμε» ψυχικά. Αυτή η διαδικασία μπορεί να μειώσει την ανάγκη μας για κατανάλωση ζάχαρης και υπερφαγία, αφού θα συμβάλει στη μείωση των επιπέδων άγχους.

Dr Ποδαρά Κωνσταντίνα Κλινικός και Κοινωνικός Ψυχολόγος

Εργασία του μαθητή Αλέξανδρου Χρήστου, ΣΤ3

Ζάχαρη και ζώα

Ερώτηση: Επιτρέπεται να ταΐζουμε τα ζώα με ζάχαρη και πόσο επηρεάζει η ζάχαρη την υγεία των ζώων? Αυτό ισχύει για όλα τα ζώα?

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει κανένας λόγος να προσφέρουμε ζάχαρη στα κατοικίδια μας. Την απαραίτητη ποσότητα για την κανονική λειτουργία του εγκεφάλου και τη διατήρηση ολόκληρου οργανισμού την λαμβάνει μέσω της διατροφής από τη «φυσική ζάχαρη», όπως αυτή που περιέχεται στα φρούτα, τα λαχανικά και το γάλα. Από την άλλη πλευρά, οι προσθήκες ζάχαρης κάνουν κακό και, αν γίνει συνήθεια, υπάρχει κίνδυνος εθισμού.

πέντε κουταλάκια ζάχαρη ανά 100 γρ. παγωτό



Τα ίδια πράγματα που συμβαίνουν σε εμάς όταν καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες, μπορούν να συμβούν και στα κατοικίδια μας. Με απλά λόγια, η υπερβολική ποσότητα ζάχαρης θα γίνει λίπος στον οργανισμό, το λίπος θα οδηγήσει σε παχυσαρκία και η παχυσαρκία σε σακχαρώδη διαβήτη τύπου ΙΙ. Αυτές είναι μερικές μόνο από τις συνέπειες.

Εάν το σώμα του κατοικίδιου μας δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει και να αποθηκεύσει αποτελεσματικά τη ζάχαρη, αυτό θα επηρεάσει και πολλές άλλες σωματικές λειτουργίες όπως την πέψη, διότι διαταράσσεται η ισορροπία των βακτηρίων που απαιτούνται για την πέψη της τροφής, με αποτέλεσμα να οδηγήσει σε διάρροια και έμετο.

Επίσης μπορεί να προκληθεί φλεγμονή σε όλο το σώμα, με συνέπεια την εμφάνιση αρθρίτιδας, δερματίτιδας και παγκρεατίτιδας. Τέλος, η ζάχαρη παράγει ένα όξινο περιβάλλον στο στόμα, με αποτέλεσμα να προκαλείται τερηδόνα και οδοντική νόσος. Αυτά ισχύουν για όλα τα κατοικίδια ζώα, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να επιλέγουμε μια ισορροπημένη και σωστή διατροφή για την καλή τους υγεία. Δώστε παιχνίδια και χάδια στα ζώα σας και όχι γλυκίσματα!!!!

Τιμαμόπουλος Δημήτρης Κτηνίατρος

Η συνέντευξη έγινε από τη Φρειδερίκη

Τιμαμοπούλου, μαθήτρια του ΣΤ3

