

---

**ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΟΣ**

**2023-2024**

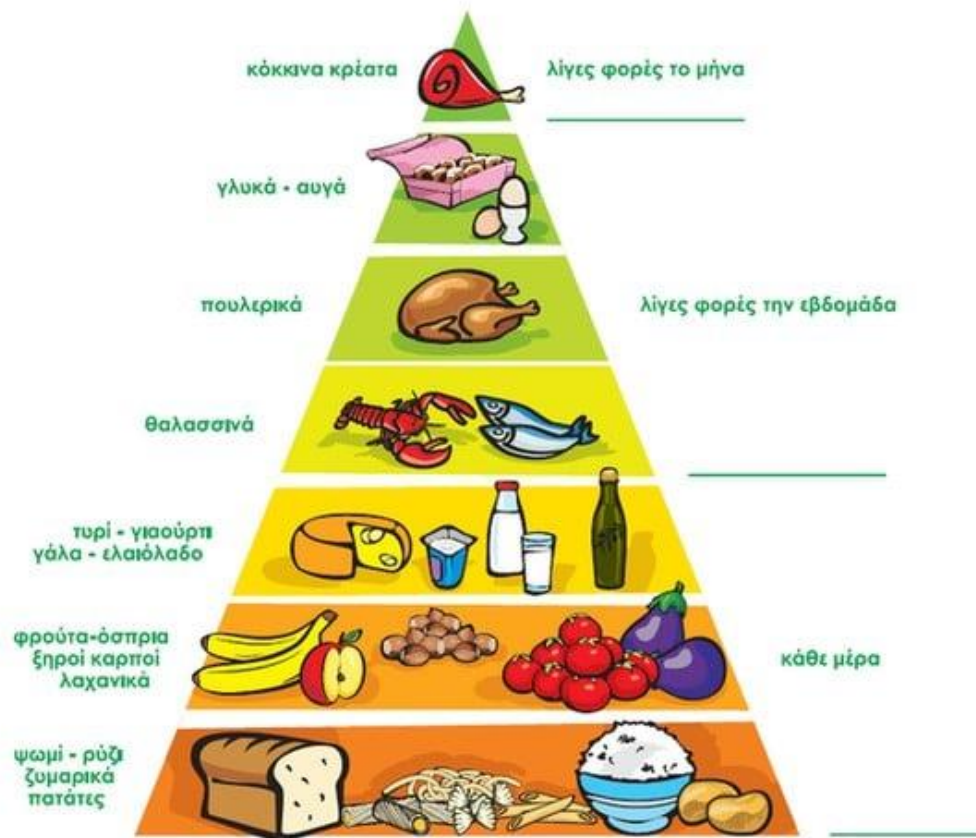
**ΘΕΜΑ: Τα άνθη του καλού**

**Υπόθεμα ομάδας: Κακή διατροφή και υγιεινή  
διατροφή**

**ΣΧΟΛΕΙΟ: 6<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Καλαμαριάς**

Ευγενής προσφορά του μαθητη Ι. Δ.

## ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



# Η Παχυσαρκία



- Όταν ο άνθρωπος δεν ακολουθεί μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή τότε οι αρνητικές επιπτώσεις είναι πολλές.
- Το ανοσοποιητικό του σύστημα εξασθενεί και ο άνθρωπος γίνεται πιο ευάλωτος σε ιώσεις και αρρώστιες.
- Το μυϊκό του σύστημα δεν λαμβάνει τα απαραίτητα συστατικά και σιγά σιγά συρρικνώνεται.
- Η επιδερμίδα του χάνει την ελαστικότητά της και γερνάει γρηγορότερα.
- Τα οστά χάνουν την πυκνότητά τους και εμφανίζονται σημάδια οστεοπόρωσης.
- Αυξάνει το σωματικό του βάρος και πολλές φορές καταλήγει στην παχυσαρκία.
- Η κακή διατροφή σε συνδυασμό με την έλλειψη βιταμινών, σύμφωνα με επιστημονικές μελέτες, οδηγεί σε σοβαρές οφθαλμολογικές παθήσεις, οι οποίες μπορούν να επιφέρουν ακόμα και την τύφλωση! Συγκεκριμένα, η ανεπαρκής πρόσληψη ορισμένων συστατικών, η έλλειψη βιταμινών και η συχνή κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών έχουν ως αποτέλεσμα και την αρτηριοσκλήρυνση των αγγείων του αμφιβληστροειδούς χιτώνα.
- Παχυσαρκία

- 
- Η Παχυσαρκία είναι ένα πολύ σοβαρό νόσημα, μία ασθένεια του 20ου και 21ου αιώνα, που χρειάζεται άμεση αντιμετώπιση. Εξετάζεται μάλιστα από τους ειδικούς ως ένα νόσημα οφείλεται στις συνήθειες διατροφής και ζωής. Και αν δεν μπορούμε να καθορίσουμε την κληρονομικότητά μας, μπορούμε σίγουρα να ελέγξουμε το τί τρώμε για να μην γνωρίσουμε ποτέ την παχυσαρκία αλλά και για να λάμπουμε από υγεία. Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχει επιδημιολογική μελέτη για την παχυσαρκία στην Ελλάδα, οπότε δεν έχουμε επίσημα στατιστικά στοιχεία για την εμφάνισή της στον ελληνικό πληθυσμό, από περιορισμένης έκτασης μελέτες και εργασίες που έχουν γίνει σε τοπικό επίπεδο, προκύπτει ότι η παγκόσμια αυτή επιδημία έχει πλήξει και τη χώρα μας σε μεγάλο βαθμό.
- ☒ Παχυσαρκία είναι η κλινική κατάσταση στην οποία η υπερβολική αποθήκευση λίπους μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την υγεία του ατόμου. Σύμφωνα με το ΔΜΣ ως παχύσαρκοι χαρακτηρίζονται τα άτομα με ΔΜΣ μεγαλύτερο από 30. Κατά μέσο όρο, οι παχύσαρκοι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας από λεπτότερους, λόγω της ενέργειας που απαιτείται για να διατηρηθεί μια αυξημένη μάζα σώματος.
- Η παχυσαρκία τείνει να είναι κληρονομική, κάτι που υποδηλώνει ένα γενετικό αίτιο. Ωστόσο, μια οικογένεια υιοθετεί κοινές διατροφικές συνήθειες και κοινό τρόπο ζωής που μπορεί να συμβάλλουν στην παχυσαρκία. Ο διαχωρισμός των συνηθειών αυτών από τους γενετικούς παράγοντες δεν είναι εύκολος. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι γενετικοί παράγοντες ευθύνονται κατά 80% περίπου για την προδιάθεση του ατόμου να εμφανίσει παχυσαρκία. Σε συνδυασμό με διάφορες άλλες νόσους, οι παράγοντες αυτοί μπορούν να οδηγήσουν άμεσα στην παχυσαρκία. Δυστυχώς δε γνωρίζουμε με ποιον τρόπο τα γονίδια μάς κάνουν να είμαστε αδύνατοι ή υπέρβαροι. Ορισμένα γονίδια επιδρούν σε τμήματα του εγκεφάλου τα οποία ελέγχουν την όρεξη και την αίσθηση της πληρότητας στο φαγητό, ενώ άλλα

μπορούν να καθορίσουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα αποθηκεύει ή καίει θερμίδες.

- Η παχυσαρκία έχει πολλά αρνητικά αποτελέσματα στο παχύσαρκο άτομο και κατ' επέκταση στο παχύσαρκο παιδί.
- Καταρχήν, το παχύσαρκο παιδί δέχεται συνήθως έντονο κοινωνικό ρατσισμό από τους συνομηλίκους του. Κάτι τέτοιο επηρεάζει την συναισθηματική κατάσταση, την απόδοσή του στο σχολείο, την κοινωνικότητά του, τις σχέσεις του με το άλλο φύλο, την αυτοεκτίμησή του. Τα προβλήματα στις σχέσεις, την συμπεριφορά και την αυτοεικόνα του, το συνοδεύουν και στην ενήλικη ζωή του.

Επιπλέον, τα παιδιά που είναι παχύσαρκα έχουν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν παιδικό διαβήτη. Ο παιδικός διαβήτης είναι συνήθως τύπου 1 που εμφανίζεται κυρίως μετά από πρόβλημα στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Η παχυσαρκία όμως μπορεί να οδηγήσει και σε καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικά επεισόδια εξαιτίας της χοληστερόλης και της υψηλής πίεσης.

Προβλήματα στις αρθρώσεις και την σπονδυλική στήλη είναι συχνά στο παχύσαρκο παιδί. Το παιδί αισθάνεται πόνο στις αρθρώσεις του, λόγω βάρους, κουράζεται με μεγάλη ευκολία και έχει περισσότερες πιθανότητες να πάθει κακώσεις και διαστρέμματα όταν κινείται και αθλείται.

Τα παχύσαρκα παιδιά παρουσιάζουν διαταραχές στον ύπνο που σχετίζονται με το υπερβολικό τους βάρος. Έτσι, έχουν άστατο ύπνο με αποτέλεσμα να ξυπνάνε κουρασμένα, γεγονός που επηρεάζει την σχολική του ζωή και την κοινωνικότητά του.

- τέλος, ο κίνδυνος για πρόωμο θάνατο λόγω διαφόρων νόσων μεγαλώνει όσο αυξάνεται ο ΔΜΣ. Επιπλέον, όσο παρατείνεται το διάστημα κατά το οποίο ένα άτομο παραμένει παχύσαρκο, τόσο αυξάνεται ο κίνδυνος για πρόωμο θάνατο.

Στην Ευρώπη, 320.000 άτομα πεθαίνουν κάθε χρόνο από αίτια που συνδέονται άμεσα με την παχυσαρκία.

- Οι επιπτώσεις της παιδικής παχυσαρκίας στα παιδιά μπορεί να τους προκαλέσουν προβλήματα ψυχολογικά, κοινωνικά και

φυσικά προβλήματα υγείας, η σωστή διατροφή και άσκηση είναι η πιο ενδεδειγμένη λύση για να αποφύγει το παιδί ένα μεγάλο πρόβλημα.

- Είναι λοιπόν εξαιρετικά σπουδαίο να λαμβάνετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό σας μέσα από μια ολοκληρωμένη και πλήρη διατροφή. Η ποικιλία και η ποιότητα των τροφών που φτάνουν καθημερινά στο πιάτο σας, παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία και την ευεξία σας. Εμπλουτίζοντας λοιπόν τη διατροφή σας με φρέσκα τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, βοηθάτε τον εαυτό σας να νιώθει και να είναι υγιής, γεμάτος ενέργεια και καλή διάθεση.



## ΟΙ 10 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Προσθέτουμε στην καθημερινή μας διατροφή τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτα και λαχανικά
- Κάνουμε μικρά και συχνά γεύματα κάθε 3-4 ώρες
- Καταναλώνουμε τροφές από όλες τις ομάδες των τροφίμων, προσέχοντας όμως να περιορίσουμε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος και να αυξήσουμε την κατανάλωση ψαριού σε 1- φορές την εβδομάδα.
- Προτιμάμε τροφές που δεν επεξεργασμένες (Φρέσκα φρούτα και λαχανικά όσπρια κ.α) και καταναλώνουμε λιγότερο τις ελαφρώς επεξεργασμένες τροφές (τρανς λιπαρά)
- Καταναλώνουμε σπιτικό φαγητό κι όχι delivery.
- Χρησιμοποιούμε αλάτι με μέτρο.
- Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και τα αναψυκτικά.
- Καταναλώνουμε με μέτρο τα λιπαρά και προτιμάμε τα «καλά» λιπαρά
- Προσέχουμε να καταναλώνουμε σωστές μερίδες φαγητού
- Φροντίζουμε να πίνουμε αρκετό νερό και να παραμένουμε ενυδατωμένοι.

- Πολλές φορές θεωρούμε ότι η υγιεινή διατροφή αφορά μόνο εκείνους που θέλουν να χάσουν βάρος.
- Αυτό όμως δεν είναι αλήθεια. Μας αφορά όλους, γιατί με σωστή διατροφή βελτιώνουμε όχι μόνο την υγεία μας, αλλά και την διάθεσή μας.
- Ομάδες τροφίμων
- Δημητριακά, ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, πατάτες
- Φρούτα, εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα.
- Λαχανικά
- Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί .
- Γαλακτοκομικά προϊόντα - Γάλα, γιαούρτι, τυρί.
- Λίπη, τα έλαια , τα γλυκά, ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί.





## Ο «χρυσός» δεκάλογος της υγιεινής διατροφής

- Η υγιεινή διατροφή και η σωματική άσκηση μας βοηθούν να έχουμε μια καλύτερη ζωή.
- ✓ Οι κατάλληλες διατροφικές επιλογές τόσο στα πρώτα χρόνια της ζωής, όσο και στην ενήλικη ζωή, συμβάλλουν επίσης στη μείωση του κινδύνου για συγκεκριμένες παθήσεις όπως η παχυσαρκία, η καρδιαγγειακή νόσος, η υπέρταση, ορισμένοι τύποι καρκίνου και η οστεοπόρωση.

- ✓ Σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Συμβούλιο Πληροφόρησης για τα Τρόφιμα, οι 10 κανόνες υγιεινής διατροφής συνοψίζονται στα εξής:
- ✓ Μεγάλη ποικιλία τροφίμων
- ✓ Χρειαζόμαστε περισσότερα από 40 διαφορετικά θρεπτικά συστατικά για καλή υγεία και κανένα μεμονωμένο τρόφιμο δεν μπορεί να τα προσφέρει όλα. Γι' αυτό η κατανάλωση μιας μεγάλης ποικιλίας τροφίμων (φρούτων, λαχανικών, δημητριακών, κρέατος, ψαριού και κοτόπουλου, γαλακτοκομικών προϊόντων και λιπών και ελαίων), είναι απαραίτητη για καλή υγεία και κάθε τρόφιμο μπορεί να καταναλωθεί στα πλαίσια μιας υγιεινής διατροφής.
- ✓ Τρώτε τακτικά
- ✓ Το φαγητό είναι από τις μεγαλύτερες απολαύσεις στη ζωή και είναι σημαντικό να βρίσκετε χρόνο να σταματάτε ό,τι κάνετε, να χαλαρώνετε και να απολαμβάνετε τα γεύματα και τα σνακ σας. Επίσης, ο προγραμματισμός των γευμάτων εξασφαλίζει ότι δεν θα χάνονται κάποια γεύματα, άρα και θρεπτικά συστατικά που συνήθως δεν μπορούν να αναπληρωθούν από τα επόμενα γεύματα. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για τα παιδιά, τους εφήβους και τους ηλικιωμένους.
- ✓ Το πρωινό είναι πολύ σημαντικό, καθώς βοηθά το σώμα να ξεκινήσει, παρέχοντάς του ενέργεια μετά από τη βραδινή νηστεία του ύπνου. Το πρωινό φαίνεται επίσης να βοηθά στον έλεγχο του βάρους. Όλα τα γεύματα είναι μια καλή ευκαιρία για οικογενειακή και κοινωνική επαφή. Οπότε, είτε πρόκειται για τρία μεγάλα γεύματα είτε έξι μικρογεύματα ή σνακ, ο στόχος είναι η υιοθέτηση υγιενών κι απολαυστικών επιλογών.
- ✓ Ισορροπία και μέτρο
- ✓ Ισορροπία στην πρόσληψη τροφής σημαίνει να τρώτε αρκετά αλλά όχι υπερβολικά από όλα τα θρεπτικά συστατικά. Αν οι μερίδες είναι λογικές, δεν υπάρχει λόγος να περιορίσετε τα αγαπημένα σας φαγητά.
- ✓ Μέτριες ποσότητες από όλα τα τρόφιμα μπορούν να εξασφαλίσουν ότι η ενεργειακή πρόσληψη παραμένει υπό έλεγχο

και ότι κανένα τρόφιμο ή συστατικό τροφίμου δεν προσλαμβάνεται σε υπερβολικές ποσότητες. Αν επιλέξετε ένα σνακ υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος, επιλέξτε ένα τρόφιμο με λιγότερο λίπος για το επόμενο γεύμα σας.

- ✓ Διατηρείστε υγιές σωματικό βάρος και νιώστε όμορφα
- ✓ Το υγιές σωματικό βάρος διαφέρει ανάμεσα στους ανθρώπους και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων είναι το φύλο, το ύψος, η ηλικία και η κληρονομικότητα. Η σωματική δραστηριότητα είναι ένας καλός τρόπος για να αυξήσετε τη δαπανώμενη ενέργεια (θερμίδες) και μπορεί επίσης να δημιουργήσει το αίσθημα της ευεξίας.
- ✓ Μην ξεχνάτε τα φρούτα και τα λαχανικά
- ✓ Οι διατροφολόγοι δίνουν ιδιαίτερη σημασία στα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς αυτά είναι «πακέτα» θρεπτικών συστατικών στοιχείων που επηρεάζουν θετικά την ανθρώπινη υγεία. Η «υπόθεση των αντιοξειδωτικών» έστρεψε μεγάλο μέρος της προσοχής στα μικροθρεπτικά συστατικά των φρούτων και των λαχανικών, όπως στις βιταμίνες C και E, καθώς και σε πολλές άλλες φυσικές προστατευτικές ουσίες. Τα καροτενοειδή (β-καροτένιο, λουτεΐνη και λυκοπένιο), τα φλαβονοειδή (φαινολικές ενώσεις που βρίσκονται σε αφθονία σε συνήθη λαχανικά και φρούτα, όπως τα μήλα και τα κρεμμύδια, και σε ροφήματα από φυτά, όπως το τσάι, το κακάο και το κόκκινο κρασί) και τα φυτοιστρογόνα (κυρίως ισοφλαβόνες και λιγνίνες), φαίνεται ότι παίζουν ωφέλιμο ρόλο στην υγεία. 6. Βασίστε τη διατροφή σας σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες
- ✓ Οι περισσότερες διατροφικές οδηγίες συνιστούν μια ημερήσια δίαιτα στην οποία τουλάχιστον το 55% των συνολικών προσλαμβανόμενων θερμίδων προέρχονται από υδατάνθρακες. Αυτό σημαίνει ότι περισσότερο από το μισό της ημερήσιας πρόσληψης τροφίμων πρέπει να αποτελείται από υδατανθρακούχα τρόφιμα, δηλαδή δημητριακά, όσπρια, φρούτα και λαχανικά. Η επιλογή ψωμιού, ζυμαρικών και άλλων δημητριακών ολικής άλεσης, μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της πρόσληψης ινών.

- ✓ 7. Πίνετε πολλά υγρά
- ✓ Οι ενήλικες χρειάζονται τουλάχιστον 1.5 λίτρο υγρών την ημέρα, ακόμα περισσότερο αν κάνει ζέστη ή αν κάνουν σωματική δραστηριότητα. Το απλό νερό είναι καλή πηγή υγρών αλλά η ποικιλία μπορεί να είναι και ευχάριστη και υγιεινή. Εναλλακτικές πηγές υγρών είναι οι χυμοί, τα αναψυκτικά, το τσάι, ο καφές και το γάλα.
- ✓ 8. Λίπη με μέτρο
- ✓ Τα λίπη αποτελούν μια έτοιμη πηγή ενέργειας και επιτρέπουν στο σώμα να απορροφήσει, διανείμει και αποθηκεύσει τις λιποδιαλυτές βιταμίνες A, D, E και K.
- ✓ Το πολύ λίπος, ωστόσο, ειδικά το κορεσμένο λίπος, μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές για την υγεία επιπτώσεις, όπως το υπέρβαρο και η υψηλή χοληστερόλη, και να αυξήσει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και κάποιων καρκίνων.
- ✓ Ο περιορισμός του λίπους, ειδικά του κορεσμένου, στη δίαιτα – όχι όμως και ο πλήρης αποκλεισμός του– είναι η καλύτερη συμβουλή για μια υγιεινή διατροφή. Οι περισσότερες διατροφικές συστάσεις λένε ότι πρέπει λιγότερες από το 30% των ημερήσιων θερμίδων μας να προέρχονται από λίπος και λιγότερες από 10% από κορεσμένο λίπος.
- ✓ 9. Ισορροπήστε την πρόσληψη αλατιού
- ✓ Για τους περισσότερους ανθρώπους, το υπερβάλλον νάτριο περνά κατευθείαν μέσα από το σώμα. Σε κάποιους όμως μπορεί να αυξήσει την αρτηριακή πίεση. Η μείωση της ποσότητας του αλατιού σε αυτούς που είναι ευαίσθητοι στο αλάτι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης. Η σχέση μεταξύ πρόσληψης αλατιού και αρτηριακής πίεσης δεν είναι ακόμα ξεκάθαρη και οι άνθρωποι θα πρέπει να ζητούν τη συμβουλή του γιατρού τους.
- ✓ 10. Ξεκινήστε τώρα – και κάντε αλλαγές σταδιακά
- ✓ Το να κάνετε αλλαγές σταδιακά, όπως το να τρώτε μια επιπλέον μερίδα φρούτων/λαχανικών την ημέρα, να μειώνετε το μέγεθος των μερίδων ή να ανεβαίνετε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, σημαίνει ότι οι αλλαγές θα διατηρηθούν πιο εύκολα.



#### ΠΗΓΕΣ

<https://deligios.com/%CE%BA%CE%B1%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%AE%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CF%8C%CE%BB%CE%BF%CE%B9-%CE%AD%CF%87%CE%BF/>

<https://www.in.gr/2020/05/11/life/woman/apallageite-apo-tis-kakes-diatrofikes-synitheies-ksekinontas-apo-simera/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A5%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AE%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE>