

Τα νέα του

Ταξiάρχη

ΤΕΥΧΟΣ 2

Συντακτική ομάδα

Αναστάσιος Γιωρούδης, Ιωάννα Τσολάκη, Ιωάννα Γιωρούδη,
 Γιάννης Καρανταγλής, Κυριακή Βαγιωνά, Γεώργιος Χίνος,
 Γιάννα Ξάκη, Χρήστος Παπανικολάου, Αθανάσιος Ξάκης,
 Φίλιππος Τσολάκης

Διατροφή και υγεία

πάνω απ' όλα

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Δεν καπνίζουμε!**Δεν καταναλώνουμε πολύ αλκοόλ!****Τρώμε φρούτα και λαχανικά!****Ασκούμαστε!****Πίνουμε γάλα για ήρεμο ύπνο!**

Ομάδα: Γιώργος Χίνος,
 Χρήστος Παπανικολάου,
 Γιάννης Καρανταγλής,

Φίλιππος Τσολάκης,
 Θανάσης Ξάκης



Χρειαζόμαστε την τροφή για ενέργεια και δύναμη. Είναι πολύ σημαντική για τα όργανά μας, τους μυς, τα κύτταρά μας. Επίσης βοηθά στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Ιωάννα Γιωρούδη

Η τροφή είναι το καύσιμο του οργανισμού μας. Σαν κύριο καύσιμο για την ανάπτυξη και συντήρηση των κυττάρων μας είναι τροφές όπως δημητριακά, λαχανικά και τροφές που δεν είναι επεξεργασμένες. Οι επεξεργασμένες δεν είναι ωφέλιμες για την υγεία μας.

Κυριακή Βαγιωνά

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ**Όχι πολλή ώρα στις οθόνες!****Μην τρώτε πολλά γλυκά!****Μην πίνετε αλκοόλ!****Μην καπνίζετε!****Να κάνετε περιπάτους για να παίρνετε βιταμίνη D!****Να αθλείστε. Μην τεμπελιάζετε!****Να τρώτε υγιεινά!****Να πίνετε γάλα χωρίς κακάο το βράδυ!**

Ομάδα: Γιάννα Ξάκη, Ιωάννα Γιωρούδη, Κυριακή Βαγιωνά



Μην υποτιμάται το λάχανο....

Ε

1. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C.
2. Τα περισσότερα σταυρανθή, στα οποία ανήκει και το λάχανο έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες. Η κατανάλωσή του βοηθάει στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, του παγκρέατος και των πνευμόνων.
3. Είναι πλούσιο σε φυλλικό οξύ, που έχει σημαντικό ρόλο στη δημιουργία νέων κυττάρων, στη σύνθεση του DNA και RNA.
4. Είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, που συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εντέρου, στα ισορροπημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, αλλά και στον [κορεσμό](#).
5. Τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα επηρεάζονται θετικά με την πρόσληψη του λάχανου.
6. Η σουλφοραφάνη που περιέχει, φαίνεται να προφυλάσσει και από το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, το οποίο θεωρείται η πρωταρχική αιτία εμφάνισης έλκους στο στομάχι.
7. Είναι διαθέσιμο σε πολλά χρώματα και μεγέθη: Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε λαχανάκια Βρυξελών, κινέζικο λάχανο, άσπρο λάχανο και μωβ λάχανο.
8. Κάτι που ποτέ ίσως δεν θα περίμενες να συναντήσεις στο λάχανο και μάλιστα σε υψηλή περιεκτικότητα είναι τα ω-3 λιπαρά οξέα!
9. Είναι ό,τι πρέπει για δίαιτα! Τα 100 γραμμάρια λάχανου αποδίδουν μόλις 25 θερμίδες και περιέχουν 3 γραμμάρια φυτικών ινών που καλύπτουν το 10% των ημερήσιων αναγκών μας.
10. Ενώ για πολλά χρόνια υπήρχε η εντύπωση ότι η κατανάλωση λάχανου μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία του θυρεοειδούς αδένος, νέα δεδομένα κατέρριψαν αυτόν τον ισχυρισμό.

Γιάννης Καρανταγλής

ΜΕΛΙ

Οι προγονοί μας το θεωρούσαν αποκλειστική τροφή των Θεών του Ολύμπου. Αποτελεί σύμβολο Υγείας, Ευζωίας και Μακροζωίας.

Λόγω της πληθώρας των συστατικών που περιέχει το μέλι, του έχουν αποδοθεί:

- Αντιοξειδωτικές
- Αντιμικροβιακές
- Επουλωτικές
- Αντικαρκινικές και αντιμεταστατικές
- Αντιφλεγμονώδεις
- Ανοσοκατασταλτικές και
- Καρδιοπροστατευτικές, ιδιότητες, με ελάχιστες από αυτές να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες. Το μέλι δρα επίσης ως πρεβιοτικός παράγοντας, ενώ είναι πολύ καλύτερα ανεκτό από τον οργανισμό σε σύγκριση με τη ζάχαρη, καθώς προκαλεί μικρότερη αύξηση του σακχάρου στο αίμα.

Γιάννα Ξάκη

ΚΑΡΟΤΟ

Ένα από τα πιο αξιόλογα θρεπτικά συστατικά στα καρότα είναι η βιταμίνη A, η οποία είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της υγιούς όρασης, του δέρματος και της λειτουργίας του ανοσοποιητικού. Ένα μόνο καρότο μπορεί να παρέχει πάνω από το 400% της ημερήσιας συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης A. Η βιταμίνη K είναι ένα άλλο σημαντικό θρεπτικό συστατικό που βρίσκεται στα καρότα και είναι σημαντικό για την πήξη του αίματος και την υγεία των οστών. Τα καρότα είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών, όπως βήτα-καροτίνη, άλφα-καροτίνη και λουτεΐνη. Αυτές οι ενώσεις βοηθούν στην προστασία του σώματος από βλάβες που προκαλούνται από ελεύθερες ρίζες, οι οποίες μπορούν να συμβάλουν σε χρόνιες ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι καρδιακές παθήσεις και η νόσος του Αλτσχάιμερ.

Θανάσης Ξάκης

Η μπανάνα είναι τροπικό φρούτο, καρπός της μπανανιάς. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, Ε. Καταναλώνεται συνήθως ωμή, αν και μπορεί να φαγωθεί τηγανητή, ψητή και αποξηραμένη, σε στρογγυλές επίπεδες φέτες. Για τη διατήρησή της μπορεί μετά την ξήρανση να τριφτεί σε αλεύρι. Είναι φυτό γηγενές της τροπικής ζώνης και πιθανώς εξημερώθηκε για πρώτη φορά στην [Παπούα Νέα Γουινέα](#).^[2] Σήμερα καλλιεργείται κυρίως μόνο στην τροπική ζώνη^[3]. Ορισμένες πρόσφατες ανακαλύψεις [φυτολίθων](#) μπανάνας στο [Καμερούν](#) που χρονολογούνται στην πρώτη χιλιετία π.Χ.^[4] πυροδότησαν μια διεθνή συζήτηση για την αρχαιότητα της καλλιέργειας της μπανάνας στην [Αφρική](#). Υφίσταται [γλωσσολογική](#) της μαρτυρία ότι οι μπανάνες ήταν ήδη γνωστές στη Μαδαγασκάρη περίπου εκείνη την εποχή^[5]. Η πιο πρώιμη μαρτυρία καλλιέργειας μπανάνας πριν από αυτές τις πρόσφατες ανακαλύψεις θεωρείτο ο ύστερος βος αιώνας^[6]. Τούτη η μαρτυρία υπονοεί ότι οι μπανάνες καλλιεργούνταν στην Αφρική πριν φθάσουν [Πολυνήσιοι](#) έποικοι στη [Μαδαγασκάρη](#) και υποδεικνύει επίσης επαφή και εμπόριο μεταξύ Πολυνήσιων και Αφρικανών τουλάχιστον 3.000 χρόνια πριν. Άλλες ποικιλίες μπανάνας εισήχθησαν στην ανατολική ακτή της Αφρικής από Μουσουλμάνους Άραβες

Χρήστος Παπανικολάου

Το κεράσι είναι ένα φρούτο με πολλές ευεργετικές ιδιότητες και είναι πλούσιο σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά, ενώ έχει λίγες θερμίδες. Τα κεράσια περιέχουν βιταμίνες Α και C και κάποιες ίνες. Η περιεκτικότητά τους σε θερμίδες διαφέρει ανάλογα με την ποικιλία. Τα γλυκά κεράσια παρέχουν περίπου 77 θερμίδες ανά 100 γρ., ενώ η ίδια ποσότητα σε ξινά κεράσια παρέχουν περίπου 56 θερμίδες.

Κυριακή Βαγιωνά



Η ντομάτα είναι αναμφίβολα ένα από τα πιο δημοφιλή λαχανικά του καλοκαιριού. Καταναλώνεται όλο το χρόνο στην Ελλάδα και σπάνια λείπει από το τραπέζι ή τη χωριάτικη σαλάτα.

Αποτελεί και ένα σχετικά παρεξηγημένο λαχανικό καθώς ότι «προκαλεί κατακράτηση υγρών» ή ότι «παχαίνει γιατί έχει πολλά σάκχαρα». Έτσι πολλοί την αποφεύγουν ή την αφαιρούν από τη διατροφή τους.

Οι περισσότεροι από εμάς αγνοούμε παντελώς τη διατροφική της αξία. Για την ακρίβεια σχεδόν την “υποτιμούμε”.

Μέγα λάθος!

Η θρεπτική αξία της ντομάτας είναι μεγάλη και τα οφέλη της για την υγεία πολλά.

Γιώργος Χίνος

Τα διατροφικά οφέλη της ντομάτας για την υγεία

- Είναι φορτωμένη με πολλά **αντιοξειδωτικά στοιχεία** που έχουν ευεργετική δράση για την υγεία του ανθρώπου. Συγκεκριμένα περιέχει λυκοπένιο, βιταμίνη C, B καροτίνη, λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και βιταμίνη A.
- Είναι η μεγαλύτερη **πηγή λυκοπενίου** σε σχέση με όλα τα φρούτα και λαχανικά
- Βελτιώνει την **όραση** και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης εκφυλιστικών παθήσεων όπως **εκφύλιση της ωχράς κηλίδας** και ο **καταρράκτης** ματιών (λουτεΐνη, ζεαξανθίνη, βιταμίνη C, βιταμίνη A)
- Αποτελεί ασπίδα ενάντια σε **διάφορες μορφές καρκίνου** όπως του παχέος εντέρου (καταπολεμά τις ελεύθερες ρίζες και μειώνει το οξειδωτικό στρες)
- Μειώνει το ρίσκο εμφάνισης από **καρδιοπάθειες** (αντιοξειδωτικά με καρδιο-προστατευτική δράση)
- Συμβάλλει στην **λάμψη της επιδερμίδας** και των **μαλλιών** (βιταμίνη C, βιταμίνη A παραγωγή κολλαγόνου)
- Συμβάλλει στην προσπάθεια **μείωσης της χοληστερίνης** (φυτικές ίνες)
- Συμβάλλει στην καλή **υγεία του εντέρου** (φυτικές ίνες)
- **Οξειδωτικό στρες**. Η κατανάλωση ντομάτας καταπολεμά τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος και των ελευθέρων ριζών λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει.
- Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης **αναπνευστικών προβλημάτων** και του **άσθματος** (λυκοπένιο, βιταμίνη A, βιταμίνη C, φλαβονοειδή)
- Προφυλάσσει από **λοιμώξεις του ουροποιητικού** συστήματος (κάλιο, βιταμίνη C, B καροτίνη, μαγνήσιο, βιταμίνη B6)
- **Πέτρες στα νεφρά**. Η τακτική κατανάλωση αποτρέπει τη δημιουργία χολόλιθων και πετρών στα νεφρά (βιταμίνη C, κα΄λιο)
- **Μείωση φλεγμονών**. Η ντομάτα καταπολεμά τις φλεγμονές καθώς περιέχει βιταμίνη C, λυκοπένιο, άλφα-λιποϊκό οξύ, B καροτίνη και βιταμίνη A.
- **Εγκυμοσύνη**. Η ντομάτα αποτελεί καλή πηγή φυλλικού οξέος που είναι απαραίτητο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.



Φίλιππος Τσολάκης

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Ποια η διατροφική αξία του πορτοκαλιού;

Πλούσια πηγή βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων

Είναι γνωστά για την περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, η οποία είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό, βοηθώντας στην προστασία των κυττάρων μας από πιθανές βλάβες και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Μόνο ένα μεσαίο πορτοκάλι θα εξασφαλίσει την συνιστώμενη ημερήσια δόση της βιταμίνης C για ενήλικες.

Περιέχουν φλαβονόνες

Πρόκειται για ενώσεις που προάγουν την υγεία. Έρευνες υποδεικνύουν ότι αυτά τα φυτοχημικά συστατικά των εσπεριδοειδών βοηθούν στη ενίσχυση του ανθρώπινου οργανισμού και τον προστατεύουν από παθήσεις όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις και ο καρκίνος, ενώ παράλληλα διαθέτουν αντιφλεγμονώδη, αντική και αντιμικροβιακή δράση.

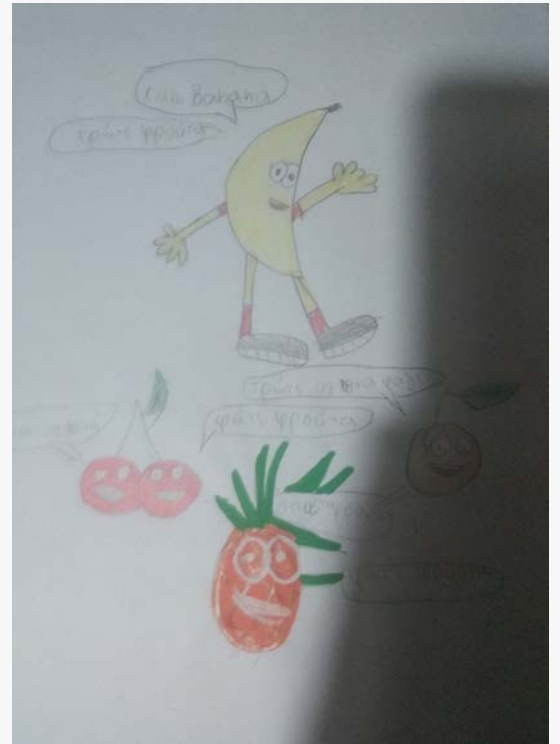
Χολίνη, ζεαξανθίνη και καροτενοειδή

Η χολίνη είναι μια σημαντική θρεπτική ουσία που βρίσκεται στα πορτοκάλια που βοηθάει στον ύπνο, την κίνηση των μυών, τη μάθηση και τη μνήμη. Ενώ Η ζεαξανθίνη και τα καροτενοειδή έχουν αντιοξειδωτικές επιδράσεις και έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αντίστροφη σχέση με τα συνολικά ποσοστά καρκίνου και καρκίνο του προστάτη ειδικότερα.

Η φλούδα πορτοκαλιού περιέχει στην πραγματικότητα υψηλότερες ποσότητες συγκεκριμένων θρεπτικών ουσιών από ότι η σάρκα, οπότε χρησιμοποιώντας συνταγές που περιέχουν ζύσμα από πορτοκάλι, θα ενισχύσετε ακόμα περισσότερο την διατροφή σας.

Ιωάννα Γιωρούδη

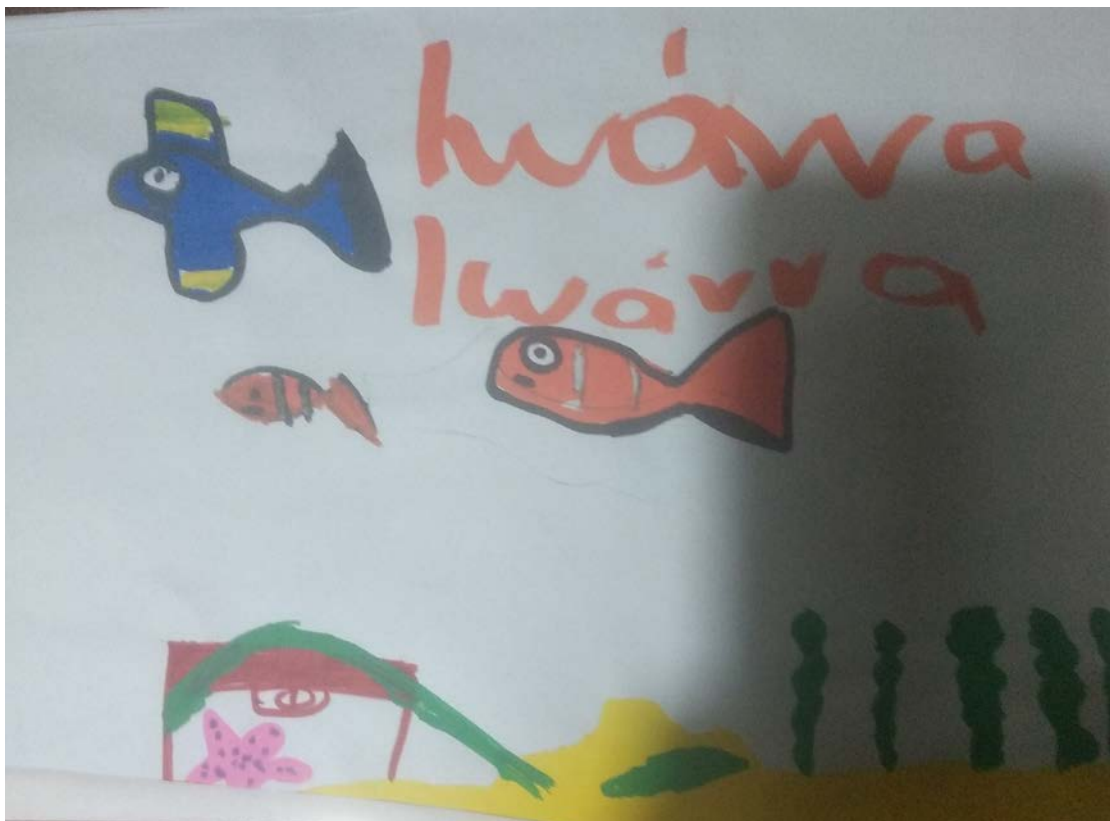




ΑΚΡΟΣΤΙΧΙΔΑ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

— — — — — Δηλώνει άρνηση
— — — — — Βασικό στοιχείο της διατροφής μας (αντίστρ.)
— — — — — Σαλάτες με....βρίσκονται καθημερινά στο τραπέζι (αντ.)
— — — — — Το τυρί, το βούτυρο είναι τέτοια προϊόντα
— — — — — Θρεπτική χωρίς αρχή.
— — — — — Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα φασόλια και οι φακές
— — — — — Συμπληρώνουν την υγιεινή διατροφή.
— — — — — Η παραγωγή πρέπει να είναικαι όχι χημική (με άρθρο)

*Γιώργος Χίνος, Χρήστος Παπανικολάου, Γιάννα Ξάκη,
Θανάσης Ξάκης, Ιωάννα Γιωρούδη, Φίλιππος Τσολάκης,
Γιάννης Καρανταγλής, Κυριακή Βαγιωνά,
Αναστάσης Γιωρούδης, Ιωάννα Τσολάκη*



Γιορτάζουμε για να θυμόμαστε:

Θυμηθείτε λόγια

των Τριών Ιεραρχών!!!

Ο Χρήστος προτείνει:



«Όποιος επιπλήττει τους νέους χωρίς συγχρόνως να τους παρηγορεί, τους κάνει σκληρότερους. Διότι δεν μπορούν να σηκώσουν το φορτίο των συνεχών ελέγχων (επιπλήξεων) και γι' αυτό αμέσως και με βιαιότητα αντιδρούν. Για να προλάβουμε λοιπόν τους πόνους που προκαλούν οι έλεγχοι, πρέπει να τους συνοδεύουμε με λόγια καλοσύνης.»

Η Ιωάννα μας θυμίζει:

«Πολύ πιο εύκολα μπορεί κανείς να σηκώσει με τους φίλους του την πιο ανυπόφορη συμφορά παρά μονάχος του την πιο μεγάλη ευτυχία.»

Η Γιάννα διακρίνει:

«Θα πω για κάποιον ότι με αγαπά όχι μόνον όταν με επαινεί αλλά και όταν με ελέγχει για να με διορθώσει.»

Ο Γιώργος ξεχώρισε:

«Ουδείς φιλόχρυσος εγένετο φιλόχριστος», δηλαδή κανένας άνθρωπος που αγαπάει με πάθος το χρυσάφι, δεν αγάπησε τον Χριστό.

Ο Θανάσης τονίζει:

«Η κακία σου προξενεί ευχαρίστηση, που για λίγο διαρκεί, ενώ η αρετή έχει μεν μερικές δυσκολίες αλλά το κέρδος και η χαρά είναι αιώνια.»

Ο Φίλιππος μας γνωρίζει:

«Ένας και μόνο άνθρωπος με θεϊκή φωτιά στην καρδιά μπορεί να διορθώσει ολόκληρη πόλη.»

Ο Γιάννης υπενθυμίζει:

«Να προσέχουν τα παιδιά με ποιους συναναστρέφονται, να προσέχουν ποιους κάνουν φίλους. Όπως ο μολυσμένος αέρας, όταν τον εισπνεύσουμε, αφήνει μέσα μας χωρίς να τα βλέπουμε μικρόβια της αρρώστιας, έτσι και το κακό περιβάλλον αφήνει μέσα στη ψυχή του παιδιού τη μόλυνσή του.»

Η Κυριακή υπερθεματίζει:

«Είναι αποτελεσματικότερη η παιδαγωγία που γίνεται με λογικό και ήπιο τρόπο, παρά εκείνη που έχει ως αιτία της το θυμό και την οργή.»