

ΕΠΑΛ-ΣΚΟΠΕΛΟΥ 20\1\2012

‘Α ΛΥΚΕΙΟΥ

Η έκθεση της Ερευνητικής Εργασίας-PROJECT,

Θέμα :“Διατροφή και Υγεία”

Συντονιστής:Περίσσης Σταμάτης Φυσικός,

Καθηγητής : Κόλλιας Νίκος Οικονομολόγος,\

Υποστήριξη Αγγλικών Καθηγήτρια Αναστασία Μπέλτσιου

Μαθητές: Ζίου Ανέστης,
Κατσάνης Λάμπρος,
Παπαβασιλείου Ιωάννης,
Σέμα Λορέντζο,
Ταλαδιανός Σταμάτης

Ο Ιπποκράτης είχε πει το 400 π.Χ. ότι *το φαγητό πρέπει να είναι το φάρμακό σας και το φάρμακό σας πρέπει να είναι το φαγητό σας*. Αν ακολουθούσαμε τη συμβουλή του, πιθανόν σήμερα να μην είχαμε τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκύπτουν από τη διατροφή. Ξέρουμε ότι πολλές σοβαρές ασθένειες που συγκαταλέγονται μέσα στις κυριότερες αιτίες θανάτου έχουν άμεση σχέση με την κακή διατροφή! Οι καρδιακές παθήσεις, ο καρκίνος, τα εγκεφαλικά επεισόδια και ο διαβήτης συσχετίζονται άμεσα με το τι και πόσο τρώμε. Η παχυσαρκία έχει γίνει μια παγκόσμια μάστιγα που είναι πηγή πολλών κακών.

Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε για να βελτιώσουμε την κατάσταση; *Παν μέτρον άριστον*, είναι το κλειδί, θα μας έλεγε ο Ιπποκράτης. Μια ισορροπημένη διατροφή, με τις σωστές αναλογίες σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη, χωρίς βέβαια υπερβολές όσον αφορά τη ποσότητα, μπορούν να μας προσφέρουν πάρα πολλά στη διατήρηση της υγείας μας. Οι βιταμίνες, τα ιχνοστοιχεία, οι πολύτιμες φυτοχημικές ουσίες, οι φυτικές ίνες είναι απαραίτητα στοιχεία που μόνο τα φρούτα και τα λαχανικά μπορούν να μας τα προσφέρουν στις ποιότητες και στις ποσότητες που τις έχει ανάγκη ο οργανισμός μας.

Η **Υγεία** είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.

Σύμφωνα με τον ορισμό που διατυπώθηκε στο καταστατικό του [Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας](#) (1946) η υγεία είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία [ασθένειας](#) ή [αναπηρίας](#)». Έτσι λοιπόν, η έννοια της υγείας, δεν αποδίδεται μόνο από την [ιατρική](#), αλλά και από άλλους παράγοντες όπως είναι το [περιβάλλον](#), η [οικονομία](#), η εργασία κ.α.

Το πώς ορίζεται βέβαια η υγεία και η ασθένεια ως κοινωνική αναπαράσταση ίσως να διαφέρει ανάλογα με τις πολιτιστικές διαφορές, τις ιδέες και πεποιθήσεις, την [εκπαίδευση](#) και την παιδεία αλλά και τις [θρησκευτικές αντιλήψεις](#) (για τη ζωή, το θάνατο, την [αμαρτία](#), την τιμωρία, το μίasma), καθώς και τις αντιλήψεις για το σώμα (για τα όρια του, την καθαριότητα, την εικόνα του, το φύλο του) που υπάρχουν σε κάθε [κοινωνία](#). Είναι γνωστό ακόμα ότι ο τεράστιος αριθμός παραγόντων που επηρεάζουν την κατάσταση της υγείας ενός πληθυσμού βρίσκονται σε άμεση συσχέτιση με την κοινωνική αναπαράσταση που έχει ο πληθυσμός για την υγεία του. Παράγοντες γενετικοί, περιβαλλοντικοί (τρόπος διαβίωσης, κατοικία, εργασία, συνθήκες εργασίας ρύπανση περιβάλλοντος) παράγοντες συνθηκών ζωής (διατροφή, κάπνισμα, άσκηση, χρήση εθιστικών ουσιών, συμπεριφορά), παράγοντες σχετιζόμενοι με το σύστημα και τις υπηρεσίες υγείας και παράγοντες εκπαίδευσης υγείας επηρεάζουν την υγεία των ανθρώπων αλλά και την κοινωνική αναπαράσταση του διπόλου υγείας-ασθένειας.

Ο οργανισμός σας θα λειτουργεί καλύτερα εάν τρώτε τουλάχιστον τρεις φορές κάθε ημέρα.

Προσπερνώντας γεύματα ή παραμένοντας χωρίς τροφή για περισσότερο από περίπου έξι ώρες πιέζετε τον οργανισμό σας. Ο οργανισμός σας θα αρχίσει να στηρίζεται στα αποθέματα ενέργειας, πρωτεϊνών, βιταμινών και ανόργανων αλάτων που έχει. Τα αποθέματα αυτά μπορούν γρήγορα να καταναλωθούν.

Το ακατάστατο ωράριο φαγητού μπορεί επίσης να καταπονήσει το συκώτι σας.

Εάν δεν μπορείτε να λαμβάνετε τα κατάλληλα γεύματα κάθε ημέρα, προσπαθήστε τουλάχιστον να έχετε υγιεινά πρόχειρα φαγητά.

Εάν αισθάνεστε λίγο πεσμένος (κακοδιάθετος), τα θρεπτικά ροφήματα μπορούν να αντικαταστήσουν ένα πρόχειρο φαγητό ή ένα μικρό γεύμα.

Τα φαγητά περιέχουν όλες τις **θρεπτικές ουσίες** τις οποίες έχει ανάγκη το σώμα μας για να μεγαλώσει, να κρατηθεί σε φόρμα, να διορθώσει καμιά...ζημιά στα κύτταρά του, για να κινηθεί, να σκεφτεί, να διαβάσει... τέλος πάντων να ζήσει! Αυτές οι θρεπτικές ουσίες είναι οι **Πρωτεΐνες**, τα **Λίπη**, οι **Υδατάνθρακες**, οι **Βιταμίνες**, τα **Άλατα** και το **Νερό**, τα ίδια ακριβώς στοιχεία που αποτελούν και το σώμα μας.

Για να έχουμε μία ισορροπημένη διατροφή πρέπει να έχουμε ποικιλία στα τρόφιμα που τρώμε και να διαλέγουμε την σωστή ποσότητα

για να είμαστε σίγουροι ότι παίρνουμε τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε.

Από τα τρόφιμα παίρνουμε τα «καύσιμα» που χρειάζεται ο οργανισμός για να κάνει τις λειτουργίες του (να χτυπήσει η καρδιά, να αναπνεύσω, να πάω στη δουλειά, να πάω στο σχολείο, να βγω για παιχνίδι, κτλ).

Από τις αρχές της δεκαετίας του 80, οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων άρχισαν να προσεγγίζουν όλο και περισσότερο το διατροφικό μοντέλο των χωρών του δυτικού κόσμου. Χαρακτηριστικά αυτού του μοντέλου, είναι η υπερκατανάλωση προπαρασκευασμένων και βιομηχανοποιημένων τροφίμων (φαστ-φουντ κ.α.), η αύξηση της κατανάλωσης κρέατος, αλλαντικών, γλυκών, σνακ, αναψυκτικών και ποτών. **Αποτέλεσμα αυτής της διατροφής είναι η αύξηση της παχυσαρκίας, του διαβήτη, των καρδιαγγειακών παθήσεων, του καρκίνου και άλλων εκφυλιστικών ασθενειών, που μειώνουν την ποιότητα αλλά και τη διάρκεια ζωής.**

Η διατροφική αξία ενδεικτικά κάποιων φρούτων & ψωμιού

1.Ρόδι εκτός από γλυκό και τραγανό,το ρόδι είναι και σύμμαχος της υγείας μας,αφού είναι πλούσιο σε βιταμίνες C,A,E, σίδηρο,κάλιο καθώς και σε αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες.Με χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες βοηθά και στη μείωση της κακής χοληστερίνης,ενώ ο χυμός του ανακουφίζει από τον πυρετό και το βήχα.Βοηθά την πρωινή ναυτία των εγκύων και περιέχει στοιχεία που δρουν προληπτικά κατά του καρκίνου και των καρδιαγγειακών παθήσεων.

2.Διάρτροφική αξία του κερασιού

Εκτός απο γλυκό και τραγανό το κεράσι είναι και σύμμαχος της υγείας μας,αφού είναι πλούσιο σε βιταμίνες C,A,E σίδηρο,κάλιο καθώς είναι σε αντιοξειδωτικές φυτοχημικές ουσίες.Με χαμηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες βοηθά και στην μείωση της κακής χοληστερίνης ενω ο χυμός του ανακουφίζει απο τον πυρετό και τον βίχα.βοηθά την πρωινή ναυτία των έγκυων και περιέχει στοιχεία που δρουν προληπτικά κατα του καρκίνου και των καρδιαγγιακών παθήσεων

3.Το ψωμί και η διατροφική αξία του

Το ψωμί είναι μια απο της βασικές πηγές σύνθετων υδαταθράκων που προσφέρουν στον οργανισμό την απαραίτητη ενεργεία για να λειτουργήσει σωστά και συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών

επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. Το ψωμί είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Θειαμινι-Β1 ριβοφλαβίνη -Β2, νιασίνη-Β3, φολικό οξύ), οι οποίες είναι απαραίτητες για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών και τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων, την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και την υγεία του δέρματος. Τέλος, το ψωμί αποτελεί πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων όπως είναι ο σίδηρος, το ασβέστιο και το σελήνιο

Η παχυσαρκία έχει οδυνηρές συνέπειες στην υγεία των παιδιών. Τα τελευταία χρόνια οι Έλληνες παιδίατροι αντιμετωπίζουν παιδιά που πάσχουν από το λεγόμενο «σακχαρώδη διαβήτη των ενηλίκων (τύπου 2)», εξαιτίας της παχυσαρκίας.

Ένα στα τρία αγόρια και ένα στα τέσσερα κορίτσια στη χώρα μας έχουν βάρος πάνω από το φυσιολογικό, ποσοστά υψηλότερα σε σύγκριση με τα αντίστοιχα των περισσότερων μεσογειακών χωρών.

Τα αγόρια έχουν καλύτερη...σχέση, θα λέγαμε, με την παχυσαρκία, αλλά τα κορίτσια εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά σπλαγγχνικής παχυσαρκίας.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΠΟ...ΚΟΥΝΙΑ

«Τα τελευταία χρόνια και στη χώρα μας συχνά οι παιδίατροι αντιμετωπίζουν πια παιδιά με σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2», υπογράμμισε ο πρόεδρος της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, σύμφωνα με τον οποίο, «τα παχύσαρκα παιδιά –με σωματικό βάρος στο ανώτερο τεταρτημόριο σωματικού βάρους– έχουν ποσοστό εμφάνισης μεταβολικού συνδρόμου 15%, σε σχέση με το 1-1,5% στα άτομα που βρίσκονται στο χαμηλότερο τεταρτημόριο». Σημειώνεται ότι το μεταβολικό σύνδρομο αποτελεί μια πλειάδα μεταβολικών διαταραχών που σχετίζονται με την παχυσαρκία και αφορούν στα λιπίδια, στα επίπεδα γλυκόζης και αρτηριακής πίεσης και στην ενεργοποίηση του μηχανισμού θρόμβωσης και φλεγμονής.

Τα παχύσαρκα παιδιά και οι παχύσαρκοι έφηβοι έχουν συχνότερα πολλές παθήσεις που αφορούν σε πολλά συστήματα, όπως άσθμα, άπνοια στον ύπνο, πολυκυστικές ωοθήκες, συναισθηματικές διαταραχές και διαταραχές συμπεριφοράς, ορθοπεδικά προβλήματα, διαταραχή ανοχής γλυκόζης, υπέρταση, δυσλιπιδαιμία ή στεατοηπατίτιδα. Η επίπτωση της συσσώρευσης τέτοιων προβλημάτων από μικρή ηλικία αυξάνει την ανησυχία για ραγδαίες επιπτώσεις στα συστήματα υγείας, τα οποία θα επιβαρυνθούν ιδιαίτερα.

ΜΕΛΕΤΗ-ΦΟΒΗΤΡΟ

Απαισιόδοξος για την εικόνα των παιδιών στην Ελλάδα, σε σχέση με το σωματικό τους βάρος, εμφανίστηκε ο κ. Κακλαμάνος. Επικαλούμενος στοιχεία της επιδημιολογικής μελέτης της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Παχυσαρκίας, τόνισε ότι το 31,2% των αγοριών και το 26,5% των κοριτσιών ηλικίας 6-12 ετών στην Ελλάδα έχουν βάρος πάνω από το φυσιολογικό.

Στις ηλικίες 13-19 ετών τα ποσοστά είναι 29,4% για τα αγόρια και 16,1% για τα κορίτσια. Τα κορίτσια, όμως, εμφανίζουν υψηλότερα ποσοστά σπλαγγχνικής παχυσαρκίας, η οποία ως γνωστό είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το μεταβολικό σύνδρομο (σακχαρώδης διαβήτης τύπου 2, υπέρταση, αυξημένη χοληστερίνη).

Ο κ. Κακλαμάνος συνέδεσε την παιδική παχυσαρκία με κοινωνικούς και πολιτισμικούς λόγους, λέγοντας χαρακτηριστικά ότι τα ποσοστά συστηματικής ενασχόλησης των παιδιών στην Ελλάδα με τον αθλητισμό (3-6 φορές την εβδομάδα) είναι δραματικά χαμηλά. Την ίδια ώρα υψηλό (έως και 84%) εμφανίζεται το ποσοστό των παιδιών που γυμνάζονται ανεπαρκώς ή καθόλου. Δεν είναι τυχαίο ότι σε ορισμένες μελέτες φαίνεται πως η συντριπτική πλειονότητα των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών δεν ασκείται καθόλου, ενώ συντριπτικά μεγάλο ποσοστό υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών παρακολουθεί τηλεόραση έως και τρεις ώρες καθημερινά.

Η φυσική δραστηριότητα εμφανίζεται αυξημένη στις πρώτες βαθμίδες της εκπαίδευσης και μειώνεται περνώντας στο λύκειο. Επίσης, αυξημένη φυσική δραστηριότητα φαίνεται ότι έχουν τα αγόρια σε σχέση με τα κορίτσια, τα οποία προτιμούν δραστηριότητες χωρίς έντονη κίνηση (βόλτα ή άκουσμα μουσικής).

Άκρως ενδιαφέρουσα ήταν η αναφορά του κ. Κακλαμάνου στο χρόνο που διαθέτουν τα παιδιά στην τηλεόραση και στον υπολογιστή. Ένας στους τρεις μαθητές του δημοτικού, εξήγησε, παρακολουθεί τηλεόραση περισσότερες από δύο ώρες καθημερινά, ενώ περισσότερα από τα μισά παιδιά ασχολούνται με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα.

Τα αγόρια διαθέτουν περισσότερο χρόνο στους ηλεκτρονικούς υπολογιστές και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια απ' ό,τι τα κορίτσια. Οι μαθητές χρησιμοποιούν τον υπολογιστή περισσότερο για παιχνίδι και λιγότερο για άλλες δραστηριότητες.

ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΚΑΝΑΠΕ

Τα επόμενα στοιχεία προέρχονται από έρευνες που έχουν γίνει σχετικά με τον ελεύθερο χρόνο που διαθέτουν τα παιδιά για παιχνίδι:

Σύμφωνα με τον κ. Κακλαμάνο, το 40% των παιδιών δημοτικού δεν παίζει καθημερινά. Ένα στα τέσσερα παιδιά δηλώνει ότι δεν παίζει καθόλου και ένα στα πέντε ότι παίζει έως μισή ώρα την ημέρα.

Περισσότεροι από τους μισούς μαθητές γυμνασίου αφιερώνουν μόνο δύο φορές την εβδομάδα, από μία ώρα, σε ελεύθερο παιχνίδι.

Οι μελέτες δείχνουν ότι τα μισά από τα υπέρβαρα και τα μισά από τα παχύσαρκα παιδιά δεν παίζουν καθημερινά, ενώ μόλις το 38% περίπου θέλει να παίζει και να συναναστρέφεται άλλα παιδιά.

Καθοριστικό ρόλο στην ενασχόληση των παιδιών με την άσκηση διαδραματίζει η οικογένεια. Οι μελέτες δείχνουν ότι το μεγαλύτερο ποσοστό γονιών που δεν προέτρεπαν τα παιδιά τους στην άσκηση (μέχρι το 83%) δεν είχε καμία σχέση με τον αθλητισμό. Παιδιά που προέρχονται από γονείς πανεπιστημιακής μόρφωσης ασχολούνται λιγότερο με τον αθλητισμό, επιλέγοντας δραστηριότητες βελτίωσης της ακαδημαϊκής τους γνώσης.

Ενδεικτικό του πόσο μεταδίδεται μια τέτοια αντίληψη είναι το εύρημα μελέτης σε 5.989 μαθητές, η οποία έδειξε ότι τα παιδιά που υιοθετούν υγιεινό τρόπο διατροφής και σωματική άσκηση είναι πιθανό να έχουν και αδέρφια ή φίλους που συμπεριφέρονται ανάλογα.

Εκτός από την οικογένεια, ωστόσο, καθοριστικό ρόλο στην ενασχόληση των παιδιών με τον αθλητισμό έχει και η ύπαρξη των κατάλληλων υποδομών. Σύμφωνα με μεγάλη έρευνα σε 391 δημοτικά σχολεία της χώρας, οι αιτίες απόκλισης από το πρόγραμμα της Φυσικής Αγωγής ήταν η έλλειψη αθλητικών εγκαταστάσεων, η χαμηλή υλικοτεχνική υποδομή, οι λίγες ώρες διδασκαλίας και το χαμηλό κύρος του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής. Επίσης, το μεγαλύτερο ποσοστό των σχολείων δεν είχε επισκεφθεί ποτέ Σχολικός Σύμβουλος Φυσικής Αγωγή

Ο Μαρκ χουμαν διάσημος γιατρός διατροφολόγος μέσα απο την σωστή διατροφή είπε υπάρχουν επτά κλειδιά για να χάσετε βάρος και όλα συνεργάζονται ανοίγοντας μία πόρτα για να έχετε ζωντανία καλή υγεια και να διατηρήσετε το βάρος σας.
Κανένα απο αυτά δεν απαιτεί λήψη φαρμάκων.

1.Το πρώτο είναι να ελέγχετε την όρεξη και το μεταβολισμό σας

μετό να κατανοήσετε τον τρόπο με τον οποίο ο εγκέφαλος τα όργανα και τα λιποκύτταρα επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω των ορμονών και των χημικών αγγελιοφόρων του εγκέφαλου που ονομάζονται νευροπεπτίδια και τα οποία ελέγχουν τη συμπεριφορά σας προς το φαγητό.

2.Το δεύτερο είναι να κατανοήσετε πως το στρες σας παχαίνει και πως να ξεπεράσετε τις συνέπειες του.

3.Το τρίτο είναι να ελέγχετε τις φλεγμονές, μια κρυμμένη δύναμη και αστένεια που ευθύνεται για την αύξηση του βάρους.

4.Το τέταρτο είναι να αποτρέψετε το <σκούριασμα>, των κυττάρων που αναστέλει το μεταβολισμό και προκαλεί φλεγμονή.

5.Το πέμπτο είναι να μάθετε πως να φροτίζετε τη μηχανή του μεταβολισμού ώστε να μετατρέπετε τις θερμίδες σε ενέργεια πιο αποτελεσματικά.

6. Το έκτο είναι να είστε σίγουροι πως ο θυροειδής σας, η βασική ορμόνη του μεταβολισμού λειτουργεί σωστά.

7. Το έβδομο είναι να αποτοξινώνετε το συκώτι σας ώστε να μεταβολίζει αποτελεσματικά τα ζάκχαρα και τα λίπη και να αποβάλλει τις τοξίνες και το τοξικό βάρος.

ΟΙ τροφές αυτές δεν επιτρέπονται κατά τον MARK HYMAN

- Τα επεξεργασμένα λαχανικά σε κονσέρβα (που περιέχουν συνήθως πολύ νάτριο)
- Τις τροφές που περιέχουν υδρογονωμένα ή μερικώς υδρογονωμένα έλαια (τα οποία μετατρέπονται στο σώμα σε λιπαρά), όπως τα περισσότερα κράκερς, τα παπατακία, τα κέικ, οι καραμέλες, τα μπισκότα, η μαργαρίνη, τα ντόνατς, το φιστικοβούτιρο, το επεξεργασμένο τυρί κ.λ.π
- Τα επεξεργασμένα έλαια, όπως το καλαμποκέλαιο, το καρδαμέλαιο, το ηλιέλαιο, το βαμβακέλαιο και το φιστικέλαιο και το έλαιο canola.
- Τα κόκκινα κρέατα (εκτός αν είναι οργανικά και ελεύθερης βοσκής) και τα όργανα ζώων.
- Τα μεγάλα ψάρια και τα ψάρια των ποταμών που περιέχουν υδράργυρο και άλλες μολυσματικές ουσίες σε μεγάλες ποσότητες, όπως ο ξιφίας, ο

τόνος και καρχαρίας.

- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα.Αντικαταστήστε τα με γάλα σόγιας χωρίς ζάχαρη και γλουτένιο,γάλα αμυγδάλου ή προϊόντα από γάλα φουντουκίου.
- Την καφεΐνη.Περιορίστε την όσο το δυνατόν περισσότερο(μέχρι μισό φλιτζάνι καφέ τη μέρα η αντικαταστήστε τον καφέ με τσαί).
- Το αλκοόλ.Περισσότερο απο τρία ποτηράκια κόκκινο κρασί την εβδομάδα.

Διατροφή Mark Hoyman ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΠΡΩΙΝΟ

Εύκολο πρωινό 1: Παρφέ γιαούρτι

- Οργανικό άπαχο ή χαμηλών λιπαρών γιαούρτι η πλήρες γιαούρτι σόγιας
- Φρέσκα ή κατεψυγένα μούρα
- Αλεσμένος λιναροσπορος
- Κομμένοι ωμοί ξηροί καρποί,όπως αμύγδαλα,καρύδια ή φιστίκια

Εύκολο πρεινό 2:Πρωινό σουβλάκι

- Τόφου,ψημένο
- Τορτίγια
- Μουστάρδα Dijon με κάρυ
- Φρέσκα φρούτα εποχής

ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΓΙΑ ΓΕΥΜΑ

Εύκολο γεύμα 1:Σούπα

- Φακές ή Φασόλια
- Σαλάτα σπανάκι με σάλτσα ταχίνι
- Κράκερς απο λιναρόσπορο
- Ένα μικρό μήλο

Εύκολο γεύμα 2:Σοθβλάκι με άσπρα φασόλια

- Μία τортίγια
- Άσπρα φασόλια
- Ρόκα ή βασιλικό
- Έξτρα παρθενο ελαιόλαδο
- Ένα αχλάδι

ΕΞΥΠΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΚΤΟΣ ΣΠΙΤΙΟΥ

Απολαύστε τη διεθνή κουζίνα, όπως το ινδικό γιαπωνέζικο, ταϊλανδέζικο, μεσογειακό και ανατολίτικο φαγητό. Θα παρείτε τα οφέλη που προσφέρουν τα διάφορα υλικά όπως το λεμονοχόρτο στα ταϊλανδέζικα πιάτα, τα θαλάσσινα λαχανικά της γιαπωνέζικης κουζίνας, το κάρυ στα ινδικά και τα λαχανικά της μεσογειακής διατροφής. Κάντε ερωτήσεις. Ρωτήστε για τα υλικά και μη διστάζετε να ζητήσετε να σας αντικαταστήσουν αυτά που θέλετε να αποφύγετε. Για παράδειγμα, αντί για άσπρο ρύζι ζητήστε μάραθο, αντί για τηγανητά λαχανικά, ζητήστε πράσινη σαλάτα.

ΒΟΤΑΝΑ

Άγχος : Έγχυμα φασκόμηλου. Αφέψημα από φλούδες μήλων και γαρύφαλου.

Αδυνάτισμα: Έγχυμα από χαμομήλι ή ανίθια ή λουίζα. Αφέψημα από φύλλα και άνθη . πικραλιδας.

Αμνησία: Έγχύματα βασιλικού, ματζουράνας, δενδρολίβανου.

Αϋπνια: Εκχύματα από τίτλο, θυμάρι, δενδρολίβανο, μελισσόχορτο, φλούδες μήλων ή ωμά.

Διαβήτης: Έγχύματα ματζουράνας, φύλλων καρυδιάς, ευκαλίπτου, τίλιου, ανιθιάς (**προσοχή**, ή ανίθια απαγορεύεται στους έλκοπαθής και σε άτομα με αίματωδη κράση). Ωμά σέλινα, μούρα μαύρα ,καρότα.

Ημικρανία: Έγχυμα από τίλιο. Αφέψημα βασιλικού

Καρδιά: Τονωτικά: Έγχύματα δενδρολίβανου, κυμίνου, ωμό σκόρδο. Για πόνους: αφέψημα μελισσόχορτου.

Καρκίνος: (προληπτικά). Ωμά σε σαλάτες, καρότα, σέλινο, μαϊδανο, παντζάρια, κάρδαμος.

Πυρετός: Έγχύματα φασκόμηλου ή βασιλικού.

Στομάχι: **α)** για τλη νεύρωση: εγχύματα από χαμομήλι, βασιλικό, φασκόμηλο, δενδρολίβανο. **β)** για το έλκος: χυμός ωμού λάχανου ή άνηθου.

Υπόταση: Έγχυμα μάραθου. Χυμός πορτοκαλιού ή ντομάτας.

Χολιστερίνη: Ζουμί από βρασμένα φύλλα και κοτσάνια αγκινάρας, χυμούς λεμονιού, πικραλίδες σαλάτα.

Αδυναμία οργανισμού : Αφέψημα τρυφερών φύλων τσουκνίδας (2 φλυτζάνια καφέ την ημέρα αναζωογονούν όλο τον οργανισμό). Έυχημα δενδρολίβανου, μπατζάρια σαλάτα.

Αιμορροΐδες: Κατάπλασμα με φύλλα μελιτζάνας. Η κοτσάνια μελιτζάνας ψημένα στο φούρνο και καπνισμένα σαν πούδρα με την οποία πσπαλίζετε τις αιμορροΐδες. Το πεπόνι όταν τρώγεται,μαλακώνει πολύ τις αιμορροΐδες.

Εγκαύματα: Κομπρέσες με έγχυμα από τίλιο η χυμό αγγουριού η νερό και ξύδι.Κατάπλασμα από πολτό λάχανου φτιαγμένου στο μπλέντερ.

Ισχυαλγία: Έγχυματα μέντας, τιλίου.

Κούραση διανοητική: Έγχυματα βασιλικού μέντας ματζουράνας, φασκόμηλου.Αφέψημα τσουκνίδας. Ωμό σέλινο,μαϊντανός,πικραλίδα.

Η Μεσογειακή Διατροφή στηρίζεται στην κατανάλωση φρούτων ,λαχανικών και δημητριακών σε καθημερινή βάση όμως δεν παραλείπεται να υπενθυμίσουμε τις ανάγκες μας γαλακτοκομικά προϊόντα ,όσπρια και άπαχο κρέας. Σχεδόν όλα προκρίνουν την χρήση ελαιόλαδου και συν στο να αποφεύγουμε το βούτυρο.Έχουμε περιορισμούς στο αλάτι και στο αλκόλ και στα τιγανιτά που πρέπει να αποφεύγονται.Πολλοί διατροφολόγοι μάλιστα λένε να σε δύο παρεξηγημένες τροφές το αυγό και τη σοκολάτα. Αξία μεγάλη παίζει η σωστή μάσηση και οτι πρέπει να γυμναζόμαστε καθημερινά.

Συμπερασματικά προτείνουμε την Μεσογειακή διατροφή που ταιριάζει στην ιδιοσυγκρασία μας κρατώντας το ”παν μέτρον άριστον” του Ιπποκράτη, τις σωστές αναλογίες δηλαδή και αποφεύγοντας: ζάχαρη, άσπρο αλεύρι (προτιμώντας ψωμί σικάλεος και πολύσπορο), αλάτι και γαλακτομικά περιορίζοντάς τα πχ σε κατσικίσιο γάλα και τυρί. Και χρησιμοποιώντας από τη πλούσια Ελληνική φύση βότανα. Και νερο φιλτραρισμένο της διατροφής του κυρίου MARK-HYMAN και με ημερίσια 30λεπτη γυμναστική ή πεζοπορία.

Κοκτέιλ αδυνατίσματος: Διαλέξτε το κοκτέιλ που σας αρέσει, πίνετε 2-3 ποτήρια την ημέρα και αδυνατίζετε.

- **Στον εγχυμωτή βάλτε καρότο, λάχανο και σέλινο σε ίσες ποσότητες και γεμίζετε 3 ποτήρια.**
- **Κάνετε αφέψημα από μάραθο (2 πρέζες για κάθε ποτήρι)**
- **Στον εγχυμωτή βάλτε λάχανο γεμίστε τα 2/3 ενός ποτηριού. Προσθέστε γκρέϊπ φρούτ & λίγες σταγόνες πορτοκάλι.**

Καλή επιτυχία

ΠΗΓΕΣ:

ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

ΜΑΡΚ ΗΥΜΑΝ

Γιατρός Διατροφολόγος

ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΤΣΙΓΚΡΗΣ

Παθολόγος κλινικός διατροφολόγος, μέλος βαλκανιού δικτύου για την παχυσαρκία

ΔΡ ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΑΝΟΤΟΠΟΥΛΟΥΣ

Παθολόγος διατροφολόγος

ΑΝΔΡΕΑΣ ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ

Ενδοκρινολόγος διαβητολόγος κλινικός διαιτολόγος

ΕΡΡΙΚΑ ΠΑΠΑΒΕΝΕΤΙΟΥ

Γενικός ιατρός σύμβουλος διατροφής

Μέλος ελληνικής ιατρικής εταιρία παχυσαρκίας

ΑΝΔΡΕΑΣ ΜΕΛΙΔΩΝΗΣ

Παθολογος διαβητολόγος

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

GRADE A OF TEE (SKOPELO'S SCHOOL)
PROJECT
ESSAY TITLE: Diet/ Nutrition and Health

Coordinator: Perissis Stamatis (physicist).
Teacher: Kollias Nikos (economist).
English Support Teacher: Anastasia Beltsiou

Students: Ziou Anestis, Katsanis Lambros, Papavasiliou Ioannis, Sema Lorentzo, Taladianos Stamatis.

In 400 B.C. Hippocrates said that food should be our medicine and our medicine should be our food. If we had followed his advice, possibly today we wouldn't have any serious health problems arising from poor nutrition. According to the World Health Organisation (1946) Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. We know that many serious diseases, which are considered as the main causes of death, have direct connection with poor diet. Heart diseases, cancer, strokes and diabetes are closely connected with what and how much we eat. "All in good measure" is the key as Hippocrates would say.

In other words, a balanced diet with the right proportions of proteins, carbohydrates, and fat would be ideal but without any exaggeration as far as quantity is concerned. Vitamins, trace elements (micronutrients), valuable phytochemical substances and dietary fibers are important elements that only fruit and vegetables can offer us. From early 80's the dietary habits of Greeks have been changing, approaching the dietary model of Westernized countries. That is: overconsumption of pre-made and processed food (junk food), increase of meat consumption, luncheon meat, sweet desserts, snacks, carbonated beverages and alcoholic beverages. The result of this diet is the increase of obesity and diabetes, heart diseases, cancer and other degenerative diseases that decrease quality and the duration of life.

As an answer to all these modern, negatively influenced model diets, there are many healthy recipes. Therefore we suggest:

1st: The *Ultrametabolism diet* of the famous doctor and dietician Mark-Hyman. In brief, what this diet does: detoxify human body and balance metabolism aiming at lifelong health. However, it is forbidden: plastic food, white flour (and anything made from it), sugar, corn syrup, seed-oil, bigger fish like tuna, swordfish and shark (they contain infectious substances and zinc), red meat (except those being free range), and dairy products (substitute them with soya milk, almond milk or hazel-nut milk-

we suggest the juice of boiled wheat). Everything else is allowed, plus 6-8 glasses of filtered water daily. Additionally, supplements of vitamins and many different herbs can be taken.

2nd: The *Mediterranean diet*. It is based on the daily consumption of fruits, vegetables and cereals but we should not also omit from our diet dairy products (low fat), pulses and lean meat. The use of olive oil is almost necessary but butter should be avoided. There are also limitations on salt and alcohol drinks and anything fried is forbidden. Many dieticians say “yes” in two misunderstood foods: eggs and chocolate. It is of great value then chewing our food properly and doing a 30 minute daily exercise.

In conclusion, we suggest the Mediterranean diet which fits to our mentality and the “All in good measure” of Hippocrates. In other words, the right proportions of food. We should avoid: sugar, white flour (better to prefer wholegrain bread or rye bread), salt, a limited use of dairy products (e.g. cottage milk and cheese), filtered water as Mark-Hyman’s diet recommends and a 30 minute daily exercise or trekking.

Juicing Diet: Choose the diet cocktail you like, drink 2-3 glasses of it daily and lose weight.

In a juicer, put equal amounts of carrots, cabbage and celery and fill in 3 glasses.

Make your own fennel drink (2 pinches for each glass).

In a juicer put cabbage. Fill the two-third of a glass. Add grapefruit and some drops of orange.

Good Luck!