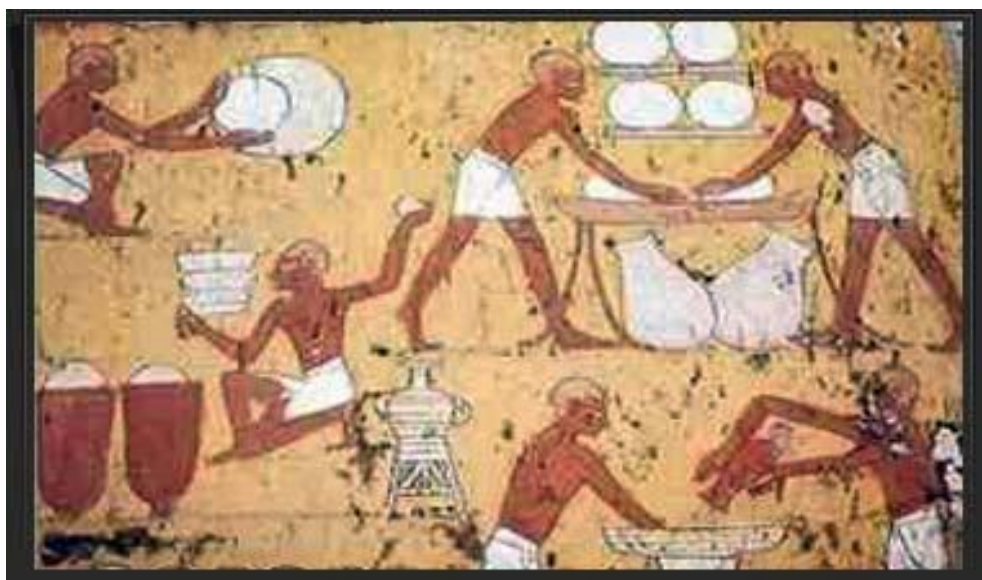


Τμήμα: Α'4
Υπεύθυνη : Κα Αθανασούλη
Μάθημα : Ερευνητική Εργασία

Το τμήμα μας ασχολήθηκε με το πρόγραμμα της Διατροφής.
Σχετικά με την διατροφή στην εφηβεία, τα θετικά και τα αρνητικά της
διατροφής.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

5^ο Γενικό Λύκειο Ν.Σμύρνης
Μάθημα: Ερευνητική Εργασία
Καθηγήτρια: κα Αθανασούλη
Τμήμα: Α'4



Σοφιαδέλλη Μαριάντζελα
Τοπουζίδη Κωνσταντίνα
Τσούλφας Γιάννης
Φερίγκ Μαρία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	σελ.3
Ορισμός διατροφής.....	σελ.4
Ιστορική αναδρομή.....	σελ.5
Η Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα.....	σελ.6
Γεύματα.....	σελ.7
Τρόφιμα.....	σελ.9
Ιδιαίτερες Διατροφικές Συνήθειες.....	σελ.14
Η Διατροφή στο Βυζάντιο.....	σελ.17
Η Διατροφή στην Αρχαία Ρώμη.....	σελ.18
Η Διατροφή στην Αρχαία Αίγυπτο.....	σελ.19
Η Διατροφή των Μάγια, των Αζτέκων και των Ίνκας.....	σελ.22
Η Διατροφή στην Αρχαία Ινδία.....	σελ.23
Η Διατροφή στην Αρχαία Κίνα.....	σελ.23
Η Διατροφή στον Μεσαίωνα.....	σελ.24
Η Διατροφή τον 15 ^ο , 16 ^ο , 17 ^ο και 18 ^ο αιώνα.....	σελ.24
Η Διατροφή τον 19 ^ο και 20 ^ο αιώνα.....	σελ.25
Το Μέλλον της Διατροφής.....	σελ.26
Επίλογος.....	σελ.27

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με την διατροφή στην εφηβεία. Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα μας ασχολήθηκε με την διατροφή και την ιστορική αναδρομή δηλαδή για τη διατροφή στην αρχαία Ελλάδα, την αρχαία Ρώμη, το βυζάντιο κ.λπ.

ΟΡΙΣΜΟΣ:

Διατροφή είναι η επιστήμη της τροφής που σχετίζεται με την υγεία. Ο σύγχρονος κλάδος της επιστήμης της διατροφής αναπτύχθηκε από ενδιαφέρον για τη μελέτη των κλινικών νόσων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια, όπως π.χ. το σκορβούτο (προκαλείται από έλλειψη βιταμίνης C), για να επικεντρωθεί τελικά σε πιο σύνθετες καταστάσεις, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση. Σήμερα, το ενδιαφέρον για τη διατροφή βασίζεται σε έναν νέο ορισμό της υγείας ως «πρόληψη της ασθένειας», στον οποίο η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο.

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η ύπαρξη και η συντήρηση κάθε οργανισμού είναι συνδεδεμένη με την ανάγκη της τροφής και γενικότερα της διατροφής.

Τα τρόφιμα είναι μείγματα θρεπτικών υλών, όπως πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, νερό, βιταμίνες, ανόργανα άλατα, σε στερεά ή υγρή μορφή, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν τροφή του ανθρώπου.

Στα τρόφιμα πρέπει να περιληφθεί και το οξυγόνο, γιατί χωρίς αυτό ο οργανισμός δεν είναι ικανός να οξειδώσει τις θρεπτικές ύλες προς παραγωγή ενέργειας, που είναι άκρως απαραίτητη για τη ζωή.

Ο πρωτόγονος άνθρωπος εξασφάλιζε την τροφή του από το περιβάλλον του, με τους καρπούς, τα έντομα, τις ρίζες, τα ψάρια, το κυνήγι κ.α.

Αργότερα, με την ανάπτυξη της γεωργίας και της βιομηχανίας, η τροφή του εμπλουτίστηκε περισσότερο με γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα. Τα δημητριακά, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα όσπρια, το γάλα, το βούτυρο, το τυρί, το κρέας, τα λάδια προστέθηκαν σταδιακά στο διαιτολόγιο του ανθρώπου.

Ωστόσο, μόνον από τα τέλη του 18^{ου} αιώνα με την ανάπτυξη των επιστημών, άρχισαν οι άνθρωποι να ασχολούνται οργανωμένα με την διατροφή τους, γιατί κατάλαβαν ότι οι μεγάλες ποσότητες τροφής δεν είναι το κριτήριο διατήρησής τους στη ζωή. Το βασικό κριτήριο είναι η ποιότητά της, δηλαδή, το αν περιέχει ορισμένα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ανάπτυξη του οργανισμού και την παραγωγή ενέργειας.

Μια από τις βασικές αιτίες που έκαναν τον άνθρωπο να ασχοληθεί αργά με την διατροφή του ήταν το ότι η απασχόληση με το ζήτημα αυτό θεωρούνταν ως μη επιστημονική, ακόμη και σαν ένδειξη άκρατου υλισμού. Είναι, όμως, γνωστό ότι σήμερα λαοί που δεν εξασφαλίζουν τη διατροφή τους ή και ακόμη που μάχονται συνέχεια αποκλειστικά και μόνο για την επιβίωσή τους παραμένουν στην αφάνεια και είναι πάντα εξαρτημένοι από τους δυνατούς. Είναι αδύνατο σ' ένα λαό να προχωρήσει στο δρόμο της ακμής, αν βασικό του μέλημα είναι επιβίωσή του. Μόνο αν ικανοποιήσει αυτή τη βασική του ανάγκη έχει το χρόνο και τη διάθεση να σκεφτεί, να ονειροπολήσει, να αναπτύξει την φαντασία του, να διαθέσει τις δυνάμεις του για τη δημιουργία πολιτισμού.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερος τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθήναιου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

Γεύματα

Ιδιωτικά

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (ἀκρατισμός) αποτελούσε κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί (ἄκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το δεύτερο (ἄριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα. Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ἐσπέρισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το ἀριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.



Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιστάσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι δούλοι. Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο Αριστοτέλη, τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.

Χάρης στο έθιμο της τοποθέτησης στους τάφους μικρών μοντέλων επίπλων από ψημένο πηλό, σήμερα κατέχουμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς έμοιαζαν. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα συμπόσια. Τα τραπέζια, υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως ορθογώνιο σχήμα. Κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα στρογγυλά τραπέζια, συχνά με ζωόμορφα πόδια.

Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως πιάτα, ωστόσο τα πήλινα δοχεία ήταν και τα πιο διαδεδομένα. Τα πιάτα με την πάροδο του χρόνου κατασκευάζονταν με περισσότερο γούστο και επιμέλεια, με αποτέλεσμα να συναντά κανείς κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πιάτα από πολύτιμα μέταλλα ή ακόμη και γυαλί. Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πηρουνιού ήταν άγνωστη και ο σύνηθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα. Εντούτοις μαχαίρια χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς. Κομμάτια ψωμιού (άπομαγδαλία) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα.

Συμπόσιον

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν "συμπόσιο" ή "εστίαση" που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν "συμβολές". Ο Όμηρος τα αποκαλεί "εράνους", ενώ γνωστές είναι οι αρχαίες σχετικές φράσεις "δειπνείν από συμβολών", ή "δείπνον από σπυρίδος".

Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν»)



αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη

γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.

Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα

επιτραπέζια παιχνίδια, όπως ο κότταβος. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιτρα (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών.

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότατο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωση μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

Το συμπόσιο ως πρακτική εισήγαγε κι ένα πραγματικό λογοτεχνικό ρεύμα: το «Συμπόσιον» του Πλάτωνα, το ομώνυμο έργο του Ξενοφώντα, «*Το Συμπόσιον των Επτά Σοφών*» του Πλουτάρχου και οι «*Δειπνοσοφισταί*» του Αθήναιου αποτελούν χαρακτηριστικά έργα.

Συσσίτια

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και άνδρεϊα.

Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν αιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.



Τρόφιμα

Δημητριακά και ψωμί

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Χαρακτηριστικό είναι πως η Αθήνα του Περικλή, αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου: τα φορτία που κατέφθαναν από τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ελλήσποντο ανέρχονταν κατά μέσο όρο σε 17.000 τόνους ετησίως.

Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί).

Το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι (άλειατα) από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (ἄρτος) ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι. Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή οι Έλληνες χρησιμοποίησαν κάποιο αλκαλικό συστατικό ή μαγιά σαν καταλύτη της διαδικασίας.



Τα δημητριακά κατείχαν εξέχουσα θέση στη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων. Ήδη από την ομηρική εποχή ήταν γνωστός ο τρόπος καλλιέργειας σίτου, κριθαριού και όλυρας.

Η ζύμη ψηνόταν στο σπίτι σε υπερωσμένους φούρνους από άργιλο (ίπνός). Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου (πνιγεύς). Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούταν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της θερμοκρασίας. Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο. Ο Σόλων, ο Αθηναίος νομοθέτης του 6ου αιώνα π.Χ., όρισε πως το ψωμί από σιτάρι έπρεπε να καταναλώνεται μόνο κατά τις εορταστικές ημέρες. Από την κλασική εποχή και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία.

Το κριθάρι ήταν απλούστερο στην παραγωγή, μα αρκετά πιο δύσχρηστο στην παραγωγή ψωμιού. Το ψωμί που προκύπτει από το κριθάρι είναι θρεπτικό αλλά και βαρύτερο. Συνεπώς συνήθως ψηνόταν προτού αλεστεί για να προκύψει αλεύρι (ἄλφιτα), το οποίο χρησίμευε στην παραγωγή (τις

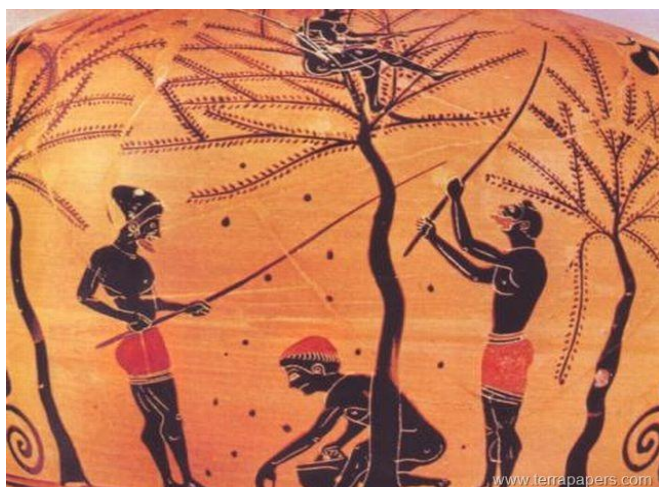
περισσότερες φορές άνευ ψησίματος καθώς οι σπόροι ήταν ήδη ψημμένοι) του βασικού πιάτου της ελληνικής κουζίνας, που ονομαζόταν μάζα.

Γενικά το σιπαρένιο ψωμί λεγόταν "άρτος", το κριθαρένιο "άλφιτον", το προερχόμενο με ζύμη που ψηνόταν σε χαμηλούς κλιβάνους (είδος γάστρας) λεγόταν "ζυμίτης", ενώ το προερχόμενο χωρίς ζύμη που ψηνόταν σε ανθρακιά λεγόταν "άζυμος" και ιδιαίτερα "σποδίτης". Οτιδήποτε τρώγονταν με ψωμί (προσφάγιο) λεγόταν "όψον". Ο άρτος ή το άλφιτο που τρώγονταν βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (= ανέρωτο) λεγόταν "ακράτισμα". Το ακράτισμα τρώγονταν κυρίως το πρωί, εξ ου και το πρωινό γεύμα λέγονταν ομοίως ακράτισμα.

Χαρακτηριστικά οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «Ειρήνη» ο Αριστοφάνης χρησιμοποιεί την έκφραση «ἔσθειν κριθὰς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί». Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή ζυμαρικών ή ακόμη και πίπτας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με τυρί ή μέλι.

Φρούτα, λαχανικά και όσπρια

Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική ονομασία ὄψον. Αρχικά η ονομασία αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε ο,τιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα (ἔτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρων. Αν πιστέψουμε τον Αριστοφάνη, ο πουρές ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του Ηρακλή, ο οποίος στις κωμωδίες πάντα παρουσιάζόταν ως μεγάλος λιχουδής. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι). Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες.



Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ και όσπρια. Προτιμούσαν τους φασίλους, τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά (κύαμοι) και τους θέρμους (λούπινα).

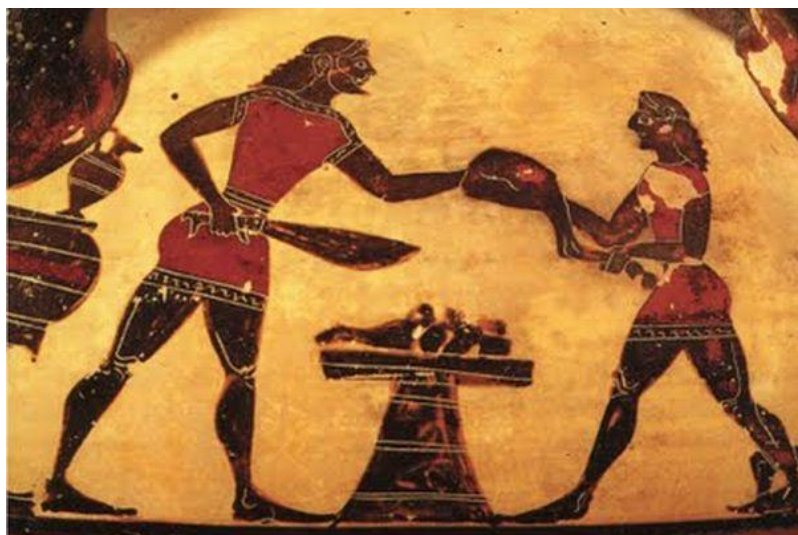
Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου εργάτη ήταν η φακή. Μια τυπική στρατιωτική μερίδα περιελάμβανε τυρί, σκόρδο και κρεμμύδια. Ο

Αριστοφάνης συχνά συνδέει την κατανάλωση κρεμμυδιών με τους στρατιώτες, για παράδειγμα στην κωμωδία του, «Ειρήνη», ο χορός που πανηγυρίζει για τη λήξη των πολέμων εκφράζει την χαρά του που απαλλάχτηκε πλέον «από το κράνος, το τυρί και τα κρεμμύδια». Ο πικρός βίκος θεωρούνταν φαγητό λιμού.

Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.

Κρέας

Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κασίκες και γουρούνια. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε πάρα πολύ με εξαίρεση το χοιρινό: κατά την εποχή του Αριστοφάνη, ένα γουρουνάκι



γάλακτος κόστιζε τρεις δραχμές, ποσό που αντιστοιχεί σε τρία ημερομίσθια ενός δημοσίου υπαλλήλου. Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κασικίσιο, μονάχα στις γιορτές. Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.

Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως κατανάλωναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχάρισιο κρέας. Κατά τον 8ο αιώνα π.Χ. ο Ησίοδος, περιγράφει στο «Έργα

και Ημέραι» την ιδανική αγροτική γιορτή:

Το κρέας αναφέρεται πολύ λιγότερο στα κείμενα της κλασικής εποχής σε σύγκριση με την ποίηση της αρχαϊκής εποχής. Κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μα μόνο στους άτυπους κανόνες που διέπουν τα δύο αυτά είδη γραμματείας.

Η κατανάλωση κρέατος έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζεται στους παρευρισκομένους. Παράλληλα παρατηρούμε την ακμή ενός εμπορικού κλάδου, εκείνου των ψημένων ή παστών κρεάτων, που φαίνονται επίσης να σχετίζονται με θρησκευτικές τελετές και θυσίες. Χαρακτηριστικό της τεχνικής του Έλληνα χασάπη είναι πως το σφάγιο δεν διαμελιζόταν ανάλογα με τον τύπο των μελών του, μα σε κομμάτια ίσου βάρους. Στην Κρήτη τα καλύτερα

από αυτά αποδίδονταν στους φρονιμότερους πολίτες ή στους καλύτερους πολεμιστές. Σε άλλες περιοχές όπως στη Χαιρώνεια, οι μερίδες μοιράζονταν τυχαία με αποτέλεσμα να είναι θέμα τύχης για τον καθένα το αν θα λάμβανε καλό ή κακό κομμάτι.

Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζυμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζυμός. Ο Πλούταρχος υποστηρίζει πως *«ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζυμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζυμό που τους παρέίχαν»*. Για τους υπόλοιπους Έλληνες πρόκειται για αξιопερίεργο φαινόμενο. *«Φυσικά και οι Σπαρτιάτες είναι οι γενναιότεροι ανάμεσα σε όλους»*, αστειεύεται ένας Συβαρίτης, *«ο οποιοσδήποτε λογικός άνθρωπος θα προτιμούσε να πεθάνει χίλιους θανάτους παρά να διάγει τόσο λιτό βίο»*. Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα. Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι. Ο Αιλιανός, συγγραφέας του 2ου και 3ου αιώνα μ.Χ., υποστηρίζει πως στους Λακεδαιμόνιους μάγειρες απαγορευόταν να προετοιμάζουν ο,τιδήποτε άλλο εκτός από κρέας.

Ψάρι

Ερυθρόμορφο πιάτο με παράσταση ψαριών, Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι, 350 - 325 π.Χ. περίπου.

Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της Ιλιάδας δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Ο Πλάτων το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής, εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι θεωρούνταν φαγητό για φτωχούς. Στην Οδύσσεια αναφέρεται πως οι σύντροφοι του Οδυσσέα κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την πείνα αφού πέρασαν από τα στενά της Σκύλλας και της Χάρυβδης κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο.



Αντιθέτως, κατά την κλασική εποχή, το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες. Μάλιστα κατά την ελληνιστική περίοδο συναντούμε και σχετική βιβλιογραφία, όπως ένα σύγγραμμα του Λυγκέως από τη Σάμο το οποίο πραγματεύεται την τέχνη του να αγοράζει κανείς ψάρι σε χαμηλές τιμές. Άλλα ειδικά συγγράμματα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας με έξοχες και λεπτομερείς περιγραφές ψαριών είναι: το *«Περί Ιχθύων»* του Αριστοτέλη, ο *«Αλιευτικός»*

του Νουμηνίου, η «Αλιευομένη», του Αντιφάνους, ο «Ιχθύς» του Αρχίππου.

Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Μια στήλη που ανάγεται στα τέλη του 3ου αιώνα π.Χ. και που προέρχεται από τη βοιωτική πόλη Ακραιφνία, στη λίμνη της Κωπαΐδας, εμπεριέχει έναν τιμοκατάλογο ψαριών, ίσως για την προστασία των καταναλωτών από την κερδοσκοπία.

Οικονομικότεροι όλων είναι οι σκάρτοι, ενώ η κοιλιά του κόκκινου τόννου κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι σαρδέλλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λυθρίνι, το σαλάχι, ο ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλώνεται αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα χέλια της, ξακουστά σε ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία εξαίρονται και στην κωμωδία «Αχαρνής». Ανάμεσα στα ψάρια του γλυκού νερού μπορούν να σημειωθούν το λαβράκι, ο κυπρίνος και το υποτιμημένο γατόψαρο.

Οι Έλληνες απολάμβαναν εξ ίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές (σηπία), χταπόδια (πολύπους) και καλαμάρια (τευθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια, αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής. Ο ποιητής Έριφος κατατάσσει τις σουπιές, την κοιλιά του τόνου και τον γόγγρο στα εδέσματα των θεών, απλησίαστα για τους θνητούς με περιορισμένα οικονομικά μέσα. Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των Αμφιδρομιών, όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα οστρακοειδή, οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών κοχυλιών, μυδιών, πίννας, αυτιών της θάλασσας, αχιβάδων, πεταλίδων και χτενιών. Ο Γαληνός είναι ο πρώτος που αναφέρει την κατανάλωση ψητών στρειδιών (όστρεον). Τέλος εκτίμησης έχαιραν τα καβούρια (καρκίνος), οι αστακοί (άστακός), οι αχινοί (έχϊνος) και οι караβίδες (κάραβος).

Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων έβγαιναν στη θάλασσα μόνοι και παρέμεναν κοντά στην ακτή. Χρησιμοποιούσαν άγκιστρα, κυρίως χάλκινα, τα οποία έδεναν με ορμιά (πετονια), φτιαγμένη από τρίχες ζώων ή φυτικές ίνες. Για να βυθίζεται το άγκιστρο, του έδεναν μολύβδινο βαρίδι. Συνηθισμένο ήταν το ψάρεμα με δίχτυα διαφόρων ειδών ανάλογα με το είδος των ψαριών, εφοδιασμένα με φελλούς και βαρίδια, αλλά και το ψάρεμα με καμάκι (κάμαξ) ή τρίαινα. Χρησιμοποιούσαν επίσης κύρτους πλεγμένους από βέργες. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Ψάρευαν επίσης τη νύχτα με φως πυρσών.

Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πρέπει να πωλούταν στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους. Το ψάρι εμφανίζεται συχνά διατηρημένο στην άλμη. Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως η παλαμίδα, ο τόνος, το σκουμπρί, η πεσκαντρίτσα και ο οξύρρυγχος, ακόμη στα καβούρια και τους αχινοίς.

Αυγά και γαλακτοκομικά

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Ορισμένοι συγγραφείς κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά φασιανού και αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών.

Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια: γενικώς θεωρούταν χαρακτηριστικό της διατροφής των κατοίκων της Θράκης τους οποίους ο κωμικός ποιητής Αναξανδρίδας αποκαλεί «βουτυροφάγους». Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το γιαούρτι. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κασίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούνταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με μέλι ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.

Άλλα φαγητά

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμής» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό παστέλι, είτε σε σφαιροειδή μορφή), οι «πλακούντες», η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιπτούτα» (είδος γαλατόπιπτας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιπτες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανίτες ή λουκουμάδες).

Ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες

Χορτοφαγία

Η ελευσινιακή τριάδα : ο Τληπόλεμος λαμβάνει ως δώρο ένα στάχυ από τη θεά Δήμητρα, ενώ η Περσεφόνη τον ευλογεί, ανάγλυφο του 5ου αιώνα π.Χ., Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας.

Ο ορφισμός και ο πυθαγορισμός, δύο αρχαιοελληνικά θρησκευτικά ρεύματα, πρότειναν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής, βασισμένο στην αγνότητα και την κάθαρση - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η χορτοφαγία αποτελεί κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού.

Ο Εμπεδοκλής τον 5ο αιώνα π.Χ. πλαισιώνει τη χορτοφαγία στην πεποίθηση της μετεμψύχωσης: ποιος μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα ζώο που θανατώνεται δεν αποτελεί το καταφύγιο μιας ανθρώπινης ψυχής; Οφείλουμε να παρατηρήσουμε, ωστόσο, πως ο Εμπεδοκλής, αν ήθελε να είναι συνεπής με την ίδια του τη λογική, θα έπρεπε να αρνείται επίσης να καταναλώνει και φυτά για τον ίδιο λόγο. Η χορτοφαγία πιθανώς επίσης εκπορεύεται από την απέχθεια προς τη θανάτωση ζωντανών οργανισμών, καθώς ο ορφισμός δίδασκε την αποχή από αιματοχυσίες.

Η διδασκαλία του Πυθαγόρα τον 4ο αιώνα π.Χ. είναι ακόμη δυσκολότερο να οριοθετηθεί με ακρίβεια. Οι ποιητές της Μέσης Κωμωδίας, όπως ο Άλεξις ή ο Αριστοφών, περιγράφουν τους πυθαγόρειους ως αυστηρά χορτοφάγους: μάλιστα ορισμένοι περιορίζονταν μονάχα στην κατανάλωση ψωμιού και νερού. Ωστόσο, άλλα ρεύματα περιορίζονταν στην απαγόρευση συγκεκριμένων φυτικών τροφών όπως τα κουκιά ή ιερών ζώων όπως ο λευκός κόκκορας ή ακόμη συγκεκριμένων σημείων του σώματος των ζώων. Τέλος, ακόμη και οι οπαδοί της χορτοφαγίας σε συγκεκριμένες θρησκευτικές περιστάσεις κατανάλωναν θυσιασμένα ζώα, κατά την άσκηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων.

Η χορτοφαγία και η ιδέα της αγνότητας παρέμειναν στενά συνδεδεμένες και ορισμένες φορές συνοδεύονταν κι από την αποχή από τη σεξουαλική πράξη. Στο έργο του «Περί σαρκοφαγίας» ο Πλούταρχος (1ος - 2ος αιώνας μ.Χ.) αναβιώνει την αντίληψη πως η αιματοχυσία αποτελεί βάρβαρη πράξη και ζητά από τον άνθρωπο που καταναλώνει σάρκα να δικαιολογήσει την προτίμησή του.

Ο νεοπλατωνικός Πορφύριος από την Τύρο (3ος αιώνας), στο έργο του «De abstinentia ab esu animalium» συνδέει τη χορτοφαγία με τα κρητικά μυστήρια και παρέχει έναν κατάλογο με διάσημους χορτοφάγους του παρελθόντος, ξεκινώντας από τον Επιμενίδα. Για εκείνον, είναι ο ήρωας Τριπτόλεμος, που δέχτηκε από τη θεά Δήμητρα ένα στάχυ ως δώρο, εκείνος που εισήγαγε τη χορτοφαγία. Οι τρεις εντολές του ήταν: «Τίμα τους γονείς σου», «Τίμα τους θεούς με καρπούς» και «Δείξε οίκτο στα ζώα».

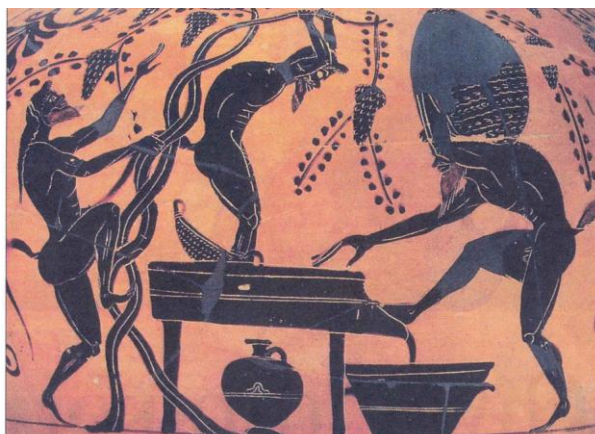
Διατροφή των αρρώστων

Οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συμφωνούν για την αναγκαιότητα ιδιαίτερης διατροφής για τους αρρώστους, εντούτοις οι απόψεις τους για το ποια τρόφιμα πρέπει να περιλαμβάνει δεν συμφωνούν. Στο έργο του «Περί Διαίτης Οξέων» ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις ευεργετικές ιδιότητες της ππισάνης, η οποία αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό και προκαλεί πτώση του πυρετού. Εντούτοις, άλλοι τη θεωρούν βαρειά, καθώς εμπεριέχει σπόρους κριθαριού, ενώ άλλοι την συνιστούν με την προϋπόθεση να μην τοποθετούνται οι σπόροι αυτοί κατά την προετοιμασία της. Ορισμένοι ιατροί δεν επιτρέπουν παρά μόνο υγρές τροφές μέχρι και την έβδομη ημέρα, και μετά επιτρέπουν την ππισάνη. Τέλος μια μερίδα εξ αυτών υποστηρίζει πως δεν θα πρέπει να καταναλώνονται στερεές τροφές καθ' όλη τη διάρκεια της ασθένειας.

Οι ίδιες οι μέθοδοι του Ιπποκράτη αποτελούν αντικείμενο διχογνωμίας ανάμεσα στους διάφορους ιατρούς: άλλοι κατηγορούν το μεγάλο ιατρό πως υποσιτίζει τους ασθενείς του, ενώ άλλοι πως τους τρέφει υπερβολικά. Κατά την ελληνιστική εποχή, ο Αλεξανδρινός Ερασίστρατος προσάπτει στον Ιπποκράτη ότι απαγόρευε στους αρρώστους να τρώνε ο,τιδήποτε παρά λίγο νερό, χωρίς να λαμβάνουν κανένα άλλο θρεπτικό στοιχείο: πρόκειται πράγματι για την πρακτική των μεθοδικών που δεν επέτρεπαν στους ασθενείς τη λήψη τροφής κατά το πρώτο 48ωρο. Αντίθετα, κάποιος Πετρονάς συνιστά την κατανάλωση χοιρινού και τη λήψη ανόθευτου οίνου.

Διατροφή των αθλητών της αρχαιότητας

Αν θεωρήσουμε τον Αιλιανό αξιόπιστη πηγή, ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ποτέ ειδική διατροφή ήταν ο Ίκκος από τον Τάραντα, που έζησε κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Ο Πλάτων επιβεβαιώνει πως ακολουθούσε πολύ πειθαρχημένο πρόγραμμα, με την έκφραση «γεύμα του Ίκκου» να γίνεται παροιμιώδης. Ωστόσο, ο Μίλων από τον Κρότωνα, ολυμπιονίκης της πάλης, κατείχε τη φήμη πως κατανάλωνε 7,5 λίτρα κρασιού, 9 κιλά ψωμί και κάμποσο κρέας καθημερινά. Πριν από αυτόν, οι αθλητές της κλασικής εποχής ακολουθούσαν δίαιτα στηριγμένη στις ξηρές τροφές (ξηροφαγία), όπως για παράδειγμα στα ξηρά σύκα, το τυρί και το ψωμί. Ο Πυθαγόρας (είτε ο γνωστός φιλόσοφος είτε κάποιος προπονητής αθλητών) είναι ο πρώτος που συμβουλεύει τους αθλητές να καταναλώνουν κρέας.



Ακολούθως, οι προπονητές συνιστούν μια προκαθορισμένη διατροφή: για να κατακτήσει κάποιος έναν ολυμπιακό τίτλο «πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια, να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε του κάνει κέφι». Η διατροφή αυτή πρέπει να είχε ως βάση το κρέας, πληροφορία που επιβεβαιώνει ο Πausanias. Ο ιατρός Γαληνός αποδοκιμάζει τους συγχρόνους του αθλητές επειδή καταναλώνουν ωμό κρέας που ακόμη στάζει αίμα. Θεωρεί πως η συνήθεια αυτή προκαλεί πύκνωση της σαρκικής μάζας εξαφανίζοντας την εσωτερική θερμότητα του σώματος, οδηγώντας σταδιακά τον αθλητή στο θάνατο. Αντίθετα, υποστηρίζει πως η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή και να βασίζεται στις συμβουλές εξειδικευμένου ιατρού.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Η οικογένεια της βυζαντινής περιόδου, όταν καθόταν για φαγητό γύρω από το στρωμένο με το μενσάλι τραπέζι, είχε μπροστά της διάφορα σκεύη για τις τροφές και τα ποτά. Γύρω γύρω, στα πόδια των συνδαιτημόνων, ακουμπούσε το μανδήλι, ένα ενιαίο και μακρύ ύφασμα που χρησίμευε για το σκούπισμα των χεριών.

Στη διατροφή των Βυζαντινών βασικό ρόλο είχαν το ψωμί, τα λαχανικά, τα



όσπρια και τα δημητριακά, που τα μαγείρευαν με διάφορους τρόπους. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος μαγειρείας ήταν το βράσιμο, όπως ειρωνικά μας αφήνει να καταλάβουμε και η βυζαντινή παροιμία "αργώ μαγείρω πάντα έκζεστα", δηλαδή "ο τεμπέλης μάγειρας όλα τα μαγειρεύει βραστά".

Οι Βυζαντινοί έτρωγαν επίσης πουλερικά, που υπήρχαν σχεδόν σε κάθε σπίτι, καθώς και αυγά, με τα οποία έφτιαχναν τα περίφημα σφουγγάτα, τις γνωστές μας

ομελέπτες, που αναφέρονται και από τον Θεόδωρο Πρόδρομο. Από το γάλα έφτιαχναν τυριά όπως το ανθότυρο, το βλάχικο και το κεφαλίτζιν.

Κρέας εξασφάλιζαν και με το κυνήγι, αγαπημένη απασχόληση των ανδρών που τους παρείχε συνάμα ευκαιρίες για προσωπική διάκριση. Κυνηγούσαν με σκυλιά και γεράκια. Δεν περιφρονούσαν όμως και άλλες μεθόδους όπως τις παγίδες, τα δίχτυα και τις ιξόβεργες.

Τα μεγαλύτερα ζώα αποτελούσαν ακριβότερη και λιγότερο διαδεδομένη τροφή. Τα χοιροσφάγια, που γίνονταν κάθε χειμώνα, προμήθευαν την οικογένεια με τα λουκάνικα, τα παστά και το μαγειρικό λίπος όλης της χρονιάς. Το αρνί ήταν προσιτό μόνο στα πιο ευκατάστατα νοικοκυριά. Σπανιότερα έτρωγαν οι Βυζαντινοί τα βοοειδή, μια και τα χρησιμοποιούσαν κυρίως για την καλλιέργεια των χωραφιών. Αγαπούσαν επίσης τα κάθε λογής ψάρια, φρέσκα ή παστά, και τα θαλασσινά.

Τα διάφορα κρασιά, για τα οποία φημιζόταν η Μακεδονία, καθώς και τα φρούτα, συνόδευαν τα τραπεζώματά τους μαζί με μελωμένα και σιροπιαστά γλυκά.

Τα γεύματα μπορούσαν να είναι απλά αλλά και εξαιρετικά πολύπλοκα και πλούσια, ανάλογα με την οικονομική κατάσταση κάθε οικογένειας. Εξάλλου, όπως και οι ίδιοι έλεγαν, καταλαβαίνει κανείς "από του γεύματος τον πύθον".

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΡΩΜΗ

Στη Ρώμη της *raex romana*, η απέραντη ειρήνη επιτρέπει ευημερία ακόμη και στις κατώτερες τάξεις, γι' αυτό έχουμε γευστικό πλούτο. Μπαχαρικά απ' όλο τον κόσμο φτάνουν στην πρωτεύουσα της αυτοκρατορίας.

Ο πολτός οσπρίων είναι χαρακτηριστικό φαγητό των φτωχών, όπως και το άλειμμα τυριού, ένα μείγμα με τυρί, βότανα, σκόρδα, ξηρούς καρπούς, που τρώγεται με λίγο ψωμί. Ένα πρόχειρο γεύμα των αγροτών κι όμως εξαιρετικά νόστιμο και ποιοτικό. Η γεύση του μας είναι οικεία, όπως και τα περισσότερα φαγητά της αγροτικής κουζίνας.



Όσο περνάμε στην πιο τρυφή, πολυδάπανη μαγειρική τόσο οι γεύσεις μάς ξενίζουν. Στην αυτοκρατορική κουζίνα ανήκει το γεμιστό με σύκα γουρουνόπουλο, όπως και τα λεγόμενα «λουκάνικα» που μοιάζουν με μικρά κεφτεδάκια, τυλιγμένα με έντερο ή με τη μεμβράνη από την κοιλιά του ζώου. Τα «λουκάνικα» απαιτούν χρόνο και ακριβά υλικά. Κρέας, ψωμί μουλιασμένο ώρες μέσα σε κρασί, κουκουνάρι· μαγειρεύονται όλα μαζί σε πετιμέζι.

Η αυτοκρατορική είναι μια περίπλοκη κουζίνα - άλλωστε αυτή η πολυπλοκότητα καθορίζει εάν ένα γεύμα είναι ακριβό ή όχι.

Από γλυκά, ενδιαφέρον έχει το *tygroatina*, που υποθέτουμε ότι έχει ελληνική καταγωγή, αφού ένα μέρος της μαγειρικής των ελληνοιστικών χρόνων αναπτύχθηκε σε υπέρμετρο βαθμό στη ρωμαϊκή κουζίνα. Θυμίζει τσιζκέικ κι ίσως είναι ένας μικρός πρόγονός του. Φτιάχνεται με αυγά, γάλα και πιπέρι - το οποίο χρησιμοποιείται συχνά στα γλυκίσματα για να δώσει ένταση στη γεύση. Πιπέρι μαύρο έχει και το γάστρι, γλυκό που ετυμολογικά μάλλον σχετίζεται με τη γαστέρα, είναι σαν παστέλι με μέλι, φουντούκια, αμύγδαλα κι ένα στρώμα παπαρούνας στη μέση που το κάνει μαύρο, όμοιο με γεμιστή κοιλιά. Ένα εκπληκτικό γλύκισμα, για μικρές όμως δόσεις.

Τα φαγητά της ρωμαϊκής αυτοκρατορίας γενικώς είναι εύκολο να τα αναπαραγάγουμε γιατί υπάρχουν συνταγές. Από τον Απίκιο, τον Πλίνιο, τον Κάτωνα... Η δυσκολία έγκειται στο ότι αρκετά υλικά, όπως τα χορταρικά και τα βότανα, σήμερα έχουν χαθεί, εξαγριωθεί ή γνωρίζουμε τις εξημερωμένες μορφές τους, δηλαδή έχουμε διαφορετική αίσθηση της γεύσης τους.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΑΙΓΥΠΤΟ

Αναμφίβολα οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έτρωγαν πολύ καλύτερα από άλλους λαούς του αρχαίου κόσμου και αυτό σε μεγάλο βαθμό το όφειλαν στην εύφορη κοιλάδα του Νείλου. Το μεγάλο τους ποτάμι επέτρεπε να υπάρχει ιδιαίτερα γόνιμο έδαφος που ευνοούσε την ανάπτυξη της γεωργίας, γεγονός που τους έδινε ένα πλεονέκτημα σε σχέση με άλλους λαούς σε ό,τι αφορά την τροφή.

Βεβαίως υπήρχαν και εποχές που ο Νείλος πλημμύριζε και κατέστρεφε τις καλλιέργειες, όμως αυτό ήταν η εξαίρεση. Στην πραγματικότητα, ακόμα και τα αγάλματα και οι εικόνες των αρχαίων Αιγυπτίων, δείχνουν ότι μεγάλο μέρος του πληθυσμού ήταν υπέρβαροι.

Εξυπακούεται πως, όποια προσπάθεια κι αν κάνει κάποιος να περιγράψει τις διατροφικές τους συνήθειες, δεν θα μπορέσει να είναι απόλυτα ακριβής και ο λόγος δεν είναι άλλος από το γεγονός ότι μιλάμε για έναν λαό με χιλιάδες χρόνια ιστορίας, στη διάρκεια των οποίων η διατροφή τους άλλαξε αρκετές φορές και νέα τρόφιμα προστέθηκαν στο μενού τους.



Οι Αιγύπτιοι κατανάλωναν από δημητριακά, όπως emmer και kamut, έως θολή μπύρα και γαζέλα με μέλι. Το ψωμί και η μπύρα ήταν οι δύο πυλώνες της αιγυπτιακής διατροφής.

Ο καθένας, από τον ανώτατο ιερέα έως τον χαμηλότερο στην ιεραρχία εργάτη, έτρωγε αυτά τα δύο τρόφιμα κάθε μέρα, αν και η ποιότητα των τροφίμων που προορίζονταν για τον ιερέα αναμφίβολα θα ήταν υψηλότερη. Τα κύρια σιτηρά που καλλιεργούνται στην Αίγυπτο ήταν το δίκοκκο σιτάρι (emmer). Πιο γνωστό σήμερα ως farro, το emmer συμβαίνει να είναι μια αρκετά καλά ισορροπημένη πηγή διατροφής: Είναι πιο πλούσιο σε μέταλλα και φυτικές ίνες σε σχέση με παρόμοια σιτηρά. Ψωμιά και κουάκερ φτιάχνονταν από το σιτάρι, καθώς και ένα προϊόν που οι σύγχρονοι αρχαιολόγοι αποκαλούν «ψωμί μπύρας».

Το ψωμί μπύρας φτιαχνόταν από ζύμη που είχε περισσότερη μαγιά από το κανονικό ψωμί και ψηνόταν σε θερμοκρασία που δεν σκότωνε τις καλλιέργειες ζύμης. Οι ζυθοποιοί έβαζαν το ψωμί σε δεξαμενές και το άφηναν να υποστεί

φυσική ζύμωση σε νερό. Αυτό του έδινε ένα παχύ και θολό μείγμα που θα μπορούσε πιθανότατα να προκαλεί αηδία στους σύγχρονους ουρανίσκους μας. Ωστόσο, για τους αρχαίους Αιγυπτίους ήταν θρεπτικό και υγιεινό, και κάλυπτε πολλές θρεπτικές ανεπάρκειες της διατροφής των χαμηλότερων τάξεων.

Αρχικά η διαδικασία ψησίματος του ψωμιού γινόταν στην ύπαιθρο ή ακόμα και στα κάρβουνα. Όμως, από το Παλαιό Βασίλειο χρησιμοποιήθηκαν για το ψωμί μίγξεις που προθερμαίνονταν, σκουπίζονταν με λίπος και γέμιζαν με τη ζύμη. Σιγά σιγά η διαδικασία αυτή έγινε πιο εξελιγμένα. Στο Μέσο Βασίλειο χρησιμοποιήθηκαν ψηλοί κωνικοί φούρνοι με εστία στο κάτω μέρος και με τρούλο, που ήταν ανοιχτός στην κορυφή. Το πρώτο ψωμί είχε σχήμα τηγανίτας, αλλά στη συνέχεια έγινε μεγάλο και στρογγυλό. Καμιά φορά τα παχιά καρβέλια με το κοίλο κέντρο γέμιζαν με φασόλια, λαχανικά και διάφορα άλλα υλικά. Μερικές φορές οι άκρες τους ήταν υπερυψωμένες για να κρατήσουν τα αυγά ή κάποια άλλη γέμιση. Πολλές φορές γλύκαιναν το ψωμί με μέλι, γλυκάνισο, σουσάμι και φρούτα.

Κρέας, ψάρια και πουλερικά

Οι Αιγυπτιολόγοι ισχυρίζονται πως ορισμένα κρέατα όπως και ψάρια και άγρια πτηνά δεν εμφανίζονταν αρκετά συχνά στα τραπέζια των απλών ανθρώπων και μόνο οι πλούσιοι είχαν το προνόμιο να απολαμβάνουν τακτικά τα περισσότερα κρέατα. Οι φτωχοί έτρωγαν χήνες, πάπιες, ορτύκια, γερανούς και άλλα είδη και από το Νέο Βασίλειο και μετά μπορούσαν να εκτρέφουν πουλερικά.

Τα περισσότερα βρώσιμα ψάρια του Νείλου καταναλώνονταν εκτός από εκείνα που απαγορεύονταν λόγω της σύνδεσής τους με το μύθο του Οσιρι, ενώ σε ορισμένες περιοχές του Νείλου λατρευόταν η πέρκα, γι' αυτό και ποτέ δεν την έτρωγαν. Τα ψάρια συνήθως τα έψηναν ή τα έβραζαν, τα αλάτιζαν και τα έβαζαν σε κονσέρβες ή τα άφηναν να αποξηρανθούν στον ήλιο. Η ωρίμανση των ψαριών ήταν τόσο σημαντική για τους Αιγυπτίους που μόνο οι αξιωματούχοι των ναών είχαν τη δυνατότητα να την κάνουν.

Τα βοοειδή τρώγονταν συχνά από τους πλούσιους, αλλά εμφανίζονται και στα τραπέζια των απλών ανθρώπων σε εορταστικές εκδηλώσεις, όταν μπορούσαν να σφάξουν και να φάνε πρόβατο ή γίδα.

Αντίθετα οι πλούσιοι είχαν την δυνατότητα να τρώνε και άγρια θηράματα, όπως ιπποπόταμους, γαζέλες, αντιλόπες, αίγαγρους και ελάφια, καθώς και μικρότερα είδη, όπως σκαντζόχοιρους, όπως μαρτυρούν τα ευρήματα στους τάφους.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι κατανάλωναν επίσης χοιρινό, παρόλο που το ζώο είχε συνδεθεί με τον κακό θεό Seth, γι' αυτό και καταναλώθηκε σπάνια στην Άνω Αίγυπτο. Αργότερα, όμως, οι χοίροι άρχισαν να εκτρέφονται συστηματικά και να καταναλώνονται ευρέως σε όλη την Αίγυπτο.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Παρόλο που δεν υπάρχουν πολλά στοιχεία για το γάλα, το τυρί και το βούτυρο, τουλάχιστον στα κείμενα, πιστεύεται πως οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν εξοικειωμένοι με τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς έχουν βρεθεί εικόνες που δείχνουν άνδρες να μεταφέρουν γλάστρες που πιθανότατα περιέχουν γάλα ή κρέμα γάλακτος. Εξάλλου, σε έναν θηβαϊκό τάφο της 19^{ης} δυναστείας, απεικονίζεται καθιστή γυναίκα που τραβάει κάτι από έναν λευκό κώνο, το οποίο είναι μάλλον βούτυρο ή τυρί.

Λίπη, έλαια, καρυκεύματα και γλυκαντικές ουσίες

Υπήρχε ένας μεγάλος αριθμός διαφορετικών ελαίων και λίπους που χρησιμοποιούσαν οι Αιγύπτιοι για την παρασκευή τροφίμων και μάλιστα διέθεταν 21 διαφορετικά ονόματα για τα φυτικά έλαια που έπαιρναν από το σουσάμι, τους σπόρους λιναριού, τον ηλιόσπορο, κλπ. Τα χρησιμοποιούσαν ως επί το πλείστον για το τηγάνισμα του κρέατος και των λαχανικών, τα οποία μαγείρευαν επίσης με γάλα και βούτυρο.

Το θαλασσινό αλάτι λόγω της σύνδεσής του με τον κακό Seth δεν καταναλωνόταν, αλλά το αλάτι από την άσση της Σίβα ήταν διαθέσιμο. Το πιπέρι, ωστόσο, εμφανίζεται μόνο από την ελληνική περίοδο όπως και άλλα μπαχαρικά, όπως κανέλα, κόλιανδρο, κύμινο, μάραθο, μουστάρδα και θυμάρι. Η ζάχαρη εμφανίζεται πολύ αργά στην αιγυπτιακή ιστορία, αλλά το μέλι χρησιμοποιούνταν πάρα πολύ από τους πλούσιους για γλυκαντικό, ήταν όμως μάλλον ακριβό για τους φτωχούς.

Χωρίς αμφιβολία, λόγω του πλούσιου εδάφους και της πλούσιας βλάστησης, οι πλούσιοι της Αιγύπτου πάντα έτρωγαν καλά, ακόμη και σε περιόδους ξηρασίας, αλλά και οι φτωχοί ως επί το πλείστον τρέφονταν καλά, αν και όχι τόσο πλούσια.

Τα συμπόσια ήταν συχνά όπως και τα διάφορα φεστιβάλ και εορταστικές εκδηλώσεις.

Τα κοινά αρτοποιεία δεν ήταν γνωστά μέχρι το Νέο Βασίλειο, αλλά οι κουζίνες των πλουσίων ήταν πλήρως επανδρωμένες με προσωπικό. Τα κοινά γεύματα σερβίρονταν με μπύρα ή για τους πολύ πλούσιους με κρασί. Η μπύρα ζυμωνόταν κυρίως από σιτάρι, αν και περιστασιακά χρησιμοποιήθηκε μπαγιάτικο ψωμί.

Τα γεύματα

Παρά το γεγονός ότι δεν υπάρχουν συνταγές από την εποχή εκείνη, έχουμε μια καλή ιδέα για το πώς οι Αιγύπτιοι παρασκεύαζαν το φαγητό τους, χάρη σε διάφορα αντικείμενα που άφηναν στους τάφους.

Οι εργάτες έτρωγαν δύο γεύματα την ημέρα: Ένα πρωινό γεύμα με ψωμί, μπύρα και συχνά κρεμμύδια, και ένα πιο πλούσιο δείπνο με βραστά λαχανικά, κρέας και περισσότερο ψωμί και μπύρα.

Οι ευγενείς έτρωγαν καλά, με λαχανικά, κρέας και δημητριακά σε κάθε γεύμα, καθώς και κρασί και γαλακτοκομικά προϊόντα όπως το βούτυρο και το τυρί.

Οι ιερείς και οι βασιλιάδες έτρωγαν ακόμα καλύτερα. Οι τάφοι δίνουν λεπτομέρειες για τα γεύματα με την άγρια γαζέλα ψημένη με μέλι, τις πάπιες στη σούβλα, τα ρόδια και ένα φρούτο που μοιάζει με μούρο που ονομάζεται τζίτζιφο με κέικ μέλι για επιδόρπιο. Για να το ολοκληρώσουν, τα κορίτσια-υπηρέτριες κυκλοφορούσαν με κανάτες του κρασιού για να ξαναγεμίζουν τα άδεια ποτήρια: το τέλειο τέλος σε ένα αιγυπτιακό συμπόσιο.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΜΑΓΙΑ ΤΩΝ ΑΤΖΕΚΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΙΝΚΑΣ

Το 600 μ.Χ. οι Μάγια και οι Αζτέκοι έπαιρναν τους σπόρους του κακαόδεντρου, πρόσθεταν καρυκεύματα και παρασκεύαζαν ένα ρόφημα που το ονόμαζαν «τσοκολάτλ» ή πικρό νερό, και πίστευαν ότι τους προσέδιδε σοφία και γνώση. Αργότερα, οι Μεξικάνοι πίστευαν ότι η σοκολάτα καταναλωνόταν από τους θεούς στον παράδεισο και οι σπόροι του κακάο μεταβιβάστηκαν στον άνθρωπο σαν μια ειδική ευλογία από τον θεό του ανέμου. Όταν οι κατακτητές έφτασαν στη πρωτεύουσα των Αζτέκων την Tenochtitlan ανακάλυψαν ότι η διατροφή των ανθρώπων αποτελείτο κυρίως από πιάτα που είχαν ως βάση το καλαμπόκι με επιπλέον τσίλι και βότανα, συνήθως συμπληρωμένα με φασόλια και τομάτες ή κάκτους. Η διατροφή των ιθαγενών του Προκολομβιανού Μεξικό συμπεριλάμβανε σοκολάτα, βανίλια, τοματίνια, αβοκάντο, γκουάβα, παπάγια, sapote, mamey, ανανά, γουανάμπανα, χικάμα, γλυκοκολόκυθο, γλυκοπατάτα, φυστίκια, achiote, huitlacoche, γαλοπούλα και ψάρια. Το 1520 όταν οι Ισπανοί κατακτητές εισέβαλλαν στο Μεξικό, εισήγαγαν μια ποικιλία ζώων, όπως βοοειδή, κοτόπουλα, κασίκες, πρόβατα και γουρούνια. Το ρύζι, το σιτάρι και το κριθάρι μπήκαν επίσης στο Μεξικό, όπως και το λάδι, το κρασί, τα αμύγδαλα, ο μαϊντανός και πολλά μπαχαρικά. Η εισαχθείσα Ισπανική κουζίνα τελικά ενσωματώθηκε στην κουζίνα των ιθαγενών. Οι γηγενείς κάτοικοι της Αμερικανικής ηπείρου καλλιεργούσαν μία ποικιλία υπερτροφών που έπαιζαν πολύ σημαντικό ρόλο στη διατροφή τους. Τόσο η κινόα, όσο ο αμάρανθος είναι δημητριακά υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη, περιέχοντας οκτώ με εννέα γραμμάρια αυτής ανά μερίδα. Η κινόα εθεωρείτο η μαγικά τροφή των Ίνκας.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΙΝΔΙΑ

Η οικονομική ζωή στην αρχαία Ινδία στηριζόταν στη γεωργία. Οι σπορές αφορούσαν το ρύζι, τα κουκιά οι φακές και άλλα όσπρια καθώς και σουσάμι, κριθάρι, σιτάρι, λινάρι και κάνναβη. Καλλιεργούσαν ακόμα λαχανικά, κολοκύθια, αγγούρια και μπαχαρικά ενώ εξέτρεφαν και ζώα όπως, βουβάλια, αγελάδες, κριάρια, πρόβατα και γουρούνια. Τις αγελάδες τις θεωρούσαν ιερό ζώο και ήταν έγκλημα αν τις σκότωναν. Το εμπόριο των μπαχαρικών και των αρωμάτων ήταν ο σημαντικότερος τομέας στην οικονομία της αρχαίας Ινδίας. Πίστευαν ακόμα πως μπορούσαν να φάνε κρέας και ψάρια αρκεί να μην τα σκότωναν οι ίδιοι σε αντίθεση με σήμερα που η κρεοφαγία απαγορεύεται. Η κύρια τροφή τους ήταν το ρύζι το οποίο συνδύαζαν με όσπρια, με γιαούρτι και με καρυκεύματα κανέλα, κάρδαμο και μοσχοκάρυδο. Το σκόρδο και το κρεμμύδι απαγορευόταν και τα φαγητά τους νοστίμιζαν με χυμούς φρούτων ή με ξινά όπως το λεμόνι, το πορτοκάλι και το ρόδι. Από το σουσάμι παρήγαγαν το λάδι. Μετά το φαγητό συνήθιζαν να μασούν ένα κομμάτι φλούδας καρύδας βουτηγμένο στον ασβέστη και τυλιγμένο σε ένα φύλλο ινδικής πιπεριάς που το στερέωναν με ένα γαρύφαλλο. Η πικάντικη γεύση του είχε αποτέλεσμα να αρωματίζει την αναπνοή ενώ αύξανε την έκκριση του σάλιου που διευκόλυνε την πέψη. Οι Ινδοί στην αρχαιότητα συνόδευαν τα φαγητά τους με νερό, γάλα αλλά και με οινόπνευματώδη ποτά. Έφτιαχναν ποτά με την απόσταξη ρυζιού και κριθαριού και ένα μείγμα από ζάχαρη, πιπέρι και μάνγκου. Το ιδιαίτερο ποτό τους ήταν το «μαντχουπαρκά», που το έφτιαχναν από ζάχαρη, μέλι, γιαούρτι, λιωμένο βούτυρο και χόρτα.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΚΙΝΑ

Στην αρχαία Κίνα υπήρχαν τέσσερις τάξεις ανθρώπων, στην πρώτη ανήκαν στην τάξη των ευγενών, στη δεύτερη ανήκαν οι γεωργοί, έπειτα οι τεχνίτες και στη συνέχεια οι έμποροι. Οι περισσότεροι ασχολούνταν με την καλλιέργεια της γης. Στη βόρεια Κίνα καλλιεργούσαν κυρίως σιτάρι και το κεχρί ενώ στη νότια το ρύζι. Η κτηνοτροφία τους παρείχε μεγάλο μέρος της διατροφής καθώς εξέτρεφαν μοσχάρια, αρνιά, γουρούνια, άλογα και ζαρκάδια. Οι μεταφορές μέσα στη Κίνα γινόταν με βάρκες ενώ τα προϊόντα που είχαν για το εξωτερικό εμπόριο μετέφεραν με καραβάνια από καμήλες. Η βασική τροφή τους ήταν το σιτάρι, το κεχρί και το ρύζι και έτρωγαν κρέας μόνο για να πετύχουν γευστική αντίθεση. Αυτά τα διατηρούσαν παστά, κοπανιστά με μπαχαρικά ή με ζύμωση μέσα στο κρασί. Τα λαχανικά τους άρεσαν ιδιαίτερα και είχαν μεγάλη ποικιλία από πεπόνια, νεροκολοκύθες, πιπερόριζες, σκόρδα και κρεμμύδια. Ακόμα μάζευαν τη βασιλική φτέρη και το φυλλώδες σταυράγκαθο.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΟΝ ΜΕΣΑΙΩΝΑ

Όπως και στους Ρωμαίους έτσι και στους Ευρωπαίους του Μεσαίωνα αρέσει να ψάχνουν για σπάνιες γεύσεις κάτι το οποίο δεν είναι καθόλου αξιοπερίεργο. Από την Ρωμαϊκή εποχή και μετά δεν παρουσιάστηκε καμία καινούρια και ουσιαστική επιρροή στην Ευρώπη που να έχει σχέση με την μαγειρική. Οι επιδρομές στις βόρειες περιοχές επέφεραν πολύ λίγες καινοτομίες στον κλάδο της μαγειρικής. Κατά τον Μεσαίωνα αποδείχθηκαν τα



μοναστήρια πιστοί φύλακες της παράδοσης της Ρωμαϊκής τέχνης της μαγειρικής όπως και άλλων θησαυρών της παράδοσης. Οι μοναχοί δεν διέσωσαν μόνο χειρόγραφα αλλά και συνταγές τις οποίες φρόντιζαν να καλλιεργήσουν πλουσιοπάροχα. Οι Ιταλοί με το εμπόριό τους απέκτησαν μεγάλα πλούτη και εκλέπτυναν την κουζίνα τους. Έτσι αναπτύχθηκε η πρώτη πραγματική τέχνη της μαγειρικής ενός δυτικού κράτους. Η διατροφή κατά τον Μεσαίωνα ήταν πτωχή σε κεκορεσμένα λίπη, πλούσια σε λαχανικά και όσπρια, ενώ ο άνθρωπος εργαζόταν σκληρά

και μάλιστα στην ύπαιθρο. Οι πλούσιοι της εποχής περιφρονούσαν τα λαχανικά και προτιμούσαν για το καθημερινό τους τραπέζι τεράστιες ποσότητες κρέατος και ψαριών. Μάλιστα, τα περισσότερα ήταν παστά καθώς το αλάτι αναλάμβανε τη συντήρησή τους στον χρόνο. Μετά από αυτά συνέχιζαν τα λουκούμια γεύματα με είδη ζαχαροπλαστικής γεμάτα ζάχαρη και κρέμα. Τις τεράστιες ποσότητες φαγητού τις «ξέπλεναν» με πανάκριβα κρασιά και τις επτά οκτώ μπύρες που καθημερινά καταλάωναν.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ 15ο, 16ο, 17ο και 18ο ΑΙΩΝΑ

Η μεγαλύτερη εποχή της κουλτούρας μετά την κλασική αρχαιότητα αναπτύχθηκε μετά το 1500 και επεκτάθηκε σε ολόκληρη την Ευρώπη. Στην Φλωρεντία επικρατούσε ένα κλίμα πειραματισμού και έρευνας. Οι Φλωρεντίνοι έδωσαν ουσιαστική ώθηση στο δυτικό κόσμο η οποία επηρέασε και την Γαλλική κουλτούρα. Το 1651 δημοσίευσε ο Francois Pierre de la Varenne το βιβλίο Le Cuisinier Francais στο οποίο φαίνεται καθαρά η πορεία που διέσχισε η Γαλλική κουζίνα από την εποχή του Μεσαίωνα. Οι μεγάλες εξερευνησεις, κατά τον 14ο και 15ο αιώνα, είχαν ως αποτέλεσμα την εισαγωγή και ανταλλαγή διαφορετικών ειδών προϊόντων και φυσικά την επιρροή στον τρόπο διατροφής των λαών. Οι Ισπανοί ήταν εκείνοι που εισήγαγαν νέα είδη φυτών στην Ευρώπη, όπως το καλαμπόκι από την Αμερική (Νέο Κόσμο) και την πατάτα από το Περού. Οι Ευρωπαίοι με τη σειρά τους διέδωσαν το καλαμπόκι στην Αφρική και τα φιστίκια, τα φασόλια και τον καπνό στην Κίνα. Την ίδια εποχή, εποχή της Αναγέννησης, στην Ευρώπη

δημιουργήθηκαν νέα πρότυπα στις μεθόδους παρασκευής των τροφίμων και στον τρόπο παρουσίασης του φαγητού. Η κομψότητα και το εκλεπτυσμένο γούστο, που χαρακτήριζε άλλωστε την περίοδο αυτή, ήταν εμφανή στις συνεστιάσεις και τα γεύματα. Παράλληλα η τυπογραφία διευκόλυνε τη διάδοση των νέων μεθόδων παρασκευής και συντήρησης των τροφίμων.

Τον 15ο και 16ο αιώνα ιδρύθηκαν τα πρώτα εργοστάσια ζάχαρης στο Λονδίνο και αναπτύχθηκε σημαντικά η βιομηχανία αλλαντικών στη Γαλλία, τη Γερμανία και την Ιταλία. Τα προϊόντα που προέρχονταν από αυτές τις χώρες ήταν φημισμένα σε ολόκληρο τον κόσμο. Κατά την διάρκεια της βασιλείας του Λουδοβίκου XV (1710 - 1744) η μαγειρική της Γαλλικής κουζίνας έφθασε στο αποκορύφωμά της. Πολλές καινούριες συνταγές πήραν το όνομα διάσημων ανθρώπων. Πολλοί μεγάλοι μάγειροι έγραψαν βιβλία μαγειρικής και υπηρέτησαν τον 17ο και 18ο αιώνα στις μεγάλες αυλές ηγεμόνων σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Έτσι λειτουργούσαν σαν αγγελιοφόροι της κλασικής Γαλλικής κουζίνας. Ακόμη και σήμερα άριστοι μάγειρες και συγγραφείς βιβλίων μαγειρικής μας είναι γνωστοί χάρη στα έργα τους. Τα πρώτα καλά εστιατόρια άνοιξαν το 1765 στο Παρίσι και σ' άλλες μεγάλες πόλεις. Η καλή κουζίνα κατάφερε από τις αυλές των ηγεμόνων να φτάσει στα μεγάλα αστικά στρώματα. Το 1760 γίνεται η «Βιομηχανική Επανάσταση» που ξεκινά από τη Δυτική Ευρώπη. Νέα μηχανήματα άρχισαν να κατασκευάζονται και να διευκολύνουν κατά πολύ τον αγρότη ως προς τον τρόπο καλλιέργειας, να μειώνουν το χρόνο εργασίας και, συγχρόνως, να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην αύξηση της παραγωγής. Το 1809 είναι το έτος που αποτελεί σταθμό στην ιστορία της κονσερβοποιίας. Ο Γάλλος μάγειρας Νικολά Απέρ ανακοίνωσε τα αποτελέσματα των ερευνών του, που αφορούσαν τη διατήρηση τροφίμων σε γυάλινα κλειστά βάζα τα οποία αποστείρωνε βυθίζοντας τα σε βραστό νερό. Έτσι έθεσε τις βάσεις της κονσερβοποιίας.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΝ 19ο ΚΑΙ 20ο ΑΙΩΝΑ

Ο 19ος αιώνας χαρακτηρίζεται από σημαντική ανάπτυξη της επιστήμης και της τεχνολογίας. Συγχρόνως η εκμηχάνιση της γεωργίας, η δημιουργία νέων βελτιωμένων ποικιλιών φυτών και φυλών ζώων και η εξέλιξη του κλάδου της βιομηχανίας των τροφίμων, συνετέλεσαν στην αναβάθμιση της ποιότητας, της ποσότητας και της ποικιλίας των αγαθών που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος για τη διατροφή του. Στην αρχή του 20ου αιώνα, η επιστήμη της διατροφής ήταν νήπιο, αλλά μεγάλωνε γρήγορα. Πολλές συναρπαστικές και σημαντικές πρόοδοι στην γνώση της διατροφής έγιναν μεταξύ 1910 και 1960, ιδιαίτερα η ανακάλυψη ειδικών θρεπτικών συστατικών κι η βιοχημική τους σχέση με την ανθρώπινη υγεία. Ο σύγχρονος άνθρωπος έχει αναπτύξει ολόκληρη επιστήμη, που αντικείμενό της είναι ο χειρισμός, η επεξεργασία, η μεταποίηση και η συντήρηση των τροφίμων γενικά. Είναι η επιστήμη της Τεχνολογίας Τροφίμων (food science and technology). Σήμερα η βιομηχανία τροφίμων βασίζεται στην επιστήμη αυτή και αποτελεί απαραίτητη συνέχεια της παραγωγής της πρώτης ύλης. Η δημιουργία των περιβόητων «Λειτουργικών Τροφίμων» αλλά και η ανακάλυψη των Υπερτροφών των προγόνων μας ανήκουν σε αυτή την εποχή. Σ' αυτή την περίοδο, οι επιστήμονες μάθανε ότι

χωρίς βιταμίνη C, οι άνθρωποι πάθαιναν σκορβούτο. Χωρίς βιταμίνη A, νυκταλωπία. Ελλείψεις σε βιταμίνη D, οδηγούν σε ραχίτιδες στα παιδιά, ελλείψεις σε θειαμίνη σε μπέρι μπέρι, ελλείψεις σε νιασίνη σε πελλάγρα, κι ελλείψεις σε ασβέστιο σε ελλιπή ανάπτυξη των οστών στα παιδιά και σε οστεοπόρωση σε μεγαλύτερη ηλικία. Ελλείψεις σε σίδηρο οδηγούν σε αναιμία, ελλείψεις σε ιώδιο οδηγούν σε βρογχοκήλη, κι ελλείψεις σε ψευδάργυρο σε ατελή ανάπτυξη των παιδιών. Αυτές οι συνθήκες είναι κλασσικές στην επιστήμη της διατροφής σήμερα, κι έχουν οδηγήσει σε μια κατανόηση, ότι ένα ορισμένο διατροφικό προφίλ είναι απαραίτητο για την υγεία. Η σημερινή εποχή είναι εκείνη που οδηγεί τον άνθρωπο σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής ακολουθώντας μία πιο υγιεινή διατροφή με πρότυπο τη Μεσογειακή διατροφή.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Καθώς η επιστήμη της διατροφής εξελίσσεται, καταναλωτές κι επιστήμονες μπορεί να ξέρουν τη σπουδαιότητα των «παραδοσιακών» βιταμινών και ιχνοστοιχείων στη μάχη ενάντια στις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο και της Μεσογειακής διατροφής ως πλήρη διατροφή, που δεν έχει σαν αποτέλεσμα διατροφικές ελλείψεις, αλλά την καλή υγεία. Ωστόσο, ένα καινούργιο κίνημα παίρνει θέση στην περιοχή της διατροφής και αυτός είναι ο καινούργιος τρόπος σκέψης, η «δεύτερη Χρυσή Εποχή της Διατροφής» που θέλει να περιλάβουμε στη διατροφή μας την πλατιά περιοχή φυτικών συστατικών που λέγονται φυτοχημικά τα οποία είναι χημικά συστατικά των φυτών (φαρμακευτικά φυτά - βότανα). Οι τελευταίες έρευνες στα φυτοχημικά υπόσχονται πολλά και σύμφωνα με τους επιστήμονες που τα μελετάνε, αυτά τα συστατικά των φυτών μπορούν να υποστηρίξουν την υγεία μας με περισσότερους τρόπους που μπορούμε να φανταστούμε, από το να καθυστερήσουν την διαδικασία γήρανσης και να δυναμώσουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα ενάντια στις αρρώστιες, μέχρι και να αντιστρέψουν χρόνιες καταστάσεις, όπως καρκίνος και καρδιόπαθειας. Η έμφαση της παραδοσιακής Μεσογειακής διαίτας σε φυτικά τρόφιμα (περιλαμβάνοντας το ελαιόλαδο), την κάνει πλούσια πηγή φυτοχημικών, καθώς και ενίσχυσης HDL-μονοακόρεστων λιπών. Πραγματικά η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή είναι το καλύτερο παράδοξο, μια αρχαία επαναστατική παράδοση με οφέλη υγείας η οποία είναι απλή στην παρασκευή και νόστιμη.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Μπορούμε να συμπεράνουμε λοιπόν πως από η διατροφή έπαιζε έναν σπουδαίο ρόλο στην ζωή των ανθρώπων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Παράλληλα όμως παρατηρούμε ότι και τα πρότυπα διατροφής αλλάζουν μέσα στο πέρασμα των χρόνων.

5^ο Λύκειο Νέας Σμύρνης
Τάξη Α' Λυκείου
Τμήμα Α'4 Β' τετράμηνο
Υπεύθυνη καθηγήτρια κα. Αθανασούλη

Τα Θετικά της διατροφής



Σαμαντζή Ευδοκία
Στυλίδης Οδυσσέας
Στάγιας Αργύρης
Χατζηδημητρίου Ηλίας

2015-2016

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.Πρόλογος.....	
2.Τα θετικά της διατροφής.....	
3.Μεσογειακή διατροφή.....	

4.Βιολογικά Προϊόντα.....
5.Πρακτικές συμβουλές διατροφής για εφήβους.....
6.Διατροφή και εξετάσεις.....
7.Τα πλεονεκτήματα του λαδιού.....
8.Επίλογος.....
9.Βιβλιογραφία.....



1.Πρόλογος

Η διατροφή και συγκεκριμένα η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι ένα πολύ σημαντικό θέμα για τον άνθρωπο. Η ομάδα μας ασχολήθηκε με τα θετικά της διατροφής. Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του. Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με τη διατροφή και την θρέψη. Αυτά μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική ή ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, στην διαταραχή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιου στοιχείου, κτλ. Επίσης υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν μέσω της ισορροπημένης διατροφής. Η ομάδα μας ασχολήθηκε με τα θετικά

της διατροφής, τη σωστή διατροφή των εφήβων, τα βιολογικά προϊόντα και την μεσογειακή διατροφή.



2.Τα Θετικά της Διατροφής

Όλοι γνωρίζουμε τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και ειδικά τα μακροπρόθεσμα οφέλη όπως είναι η μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων, διαβήτη, καρκίνου και παχυσαρκίας. Επίσης, αν τώρα προσέχουμε την υγεία των οστών και των μυών μας μέσω της διατροφής, μπορούμε να διατηρήσουμε τη καλή φυσική μας κατάσταση για μεγαλύτερο διάστημα αργότερα στη ζωή μας. Όμως, αυτά είναι μακροπρόθεσμα οφέλη κι εσείς μάλλον ενδιαφέρεστε περισσότερο για τα οφέλη της υγιεινής διατροφής στη καθημερινή σας ζωή. Η υγιεινή διατροφή θα σας κάνει να αισθάνεστε καλύτερα βελτιώνοντας την εμφάνιση σας και θα σας οδηγήσει σε αποτελέσματα με μεγάλη διάρκεια.

Άμεσα οφέλη :

1.Φυσιολογικό βάρος (επιθυμητό βάρος) : Οι δίαιτες που υπόσχονται γρήγορα και θεαματικά αποτελέσματα δεν είναι η λύση για να αποκτήσουμε ένα υγιές βάρος το οποίο θα μπορέσουμε να διατηρήσουμε.

2.Καλύτερο ανοσοποιητικό σύστημα: Μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνη C αλλά και άλλες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία θα σας βοηθήσει να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και σας προστατεύει από συχνά κρυολογήματα, ειδικά κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

3.Νεανικότερη εμφάνιση για περισσότερα χρόνια: Η υγιεινή διατροφή είναι μια καταπληκτική μέθοδος κατά της γήρανσης. Σκεφθείτε απλά πόσα αντιοξειδωτικά στοιχεία περιέχουν τα φρούτα και τα λαχανικά.

4.Βελτιωμένη απόδοση στη δουλειά : Η υγιεινή διατροφή μπορεί να χαρίσει περισσότερη ενέργεια και να σας βοηθήσει να δώσετε τον καλύτερο εαυτό σας στη δουλειά. Έρευνες έχουν δείξει επίσης ότι μια υγιεινή διατροφή μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να σκέπτονται πιο σωστά. Πιστεύετε ότι η σωστή διατροφή μπορεί να βοηθήσει στη καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους και να βελτιώσει τις διαπροσωπικές σας σχέσεις. Η επιλογή των σωστών τροφών μπορεί να συμβάλει στη μείωση του εκνευρισμού, πράγμα που σίγουρα είναι θετικό όταν έχετε άγχος στη δουλειά.

5.Οφέλη για την οικογένεια και την κοινωνική σας ζωή: Ο αποτελεσματικός τρόπος για να υιοθετήσουν τα παιδιά σας υγιεινές διατροφικές προτιμήσεις είναι να τους δίνετε εσείς το καλό παράδειγμα. Ένα σωστό γεύμα φέρνει πιο κοντά την οικογένεια ή τους φίλους σας. Μην ξεχνάτε ακόμη ότι το να προετοιμάζετε τα γεύματά σας όλοι μαζί μπορεί να αποβεί ιδιαίτερα διασκεδαστικό.

6.Αύξηση της σωματικής άσκησης : Η υγιεινή διατροφή μπορεί να σας δώσει περισσότερη ενέργεια και αντοχή για να λάβετε μέρος σε σωματικές δραστηριότητες και αθλήματα.

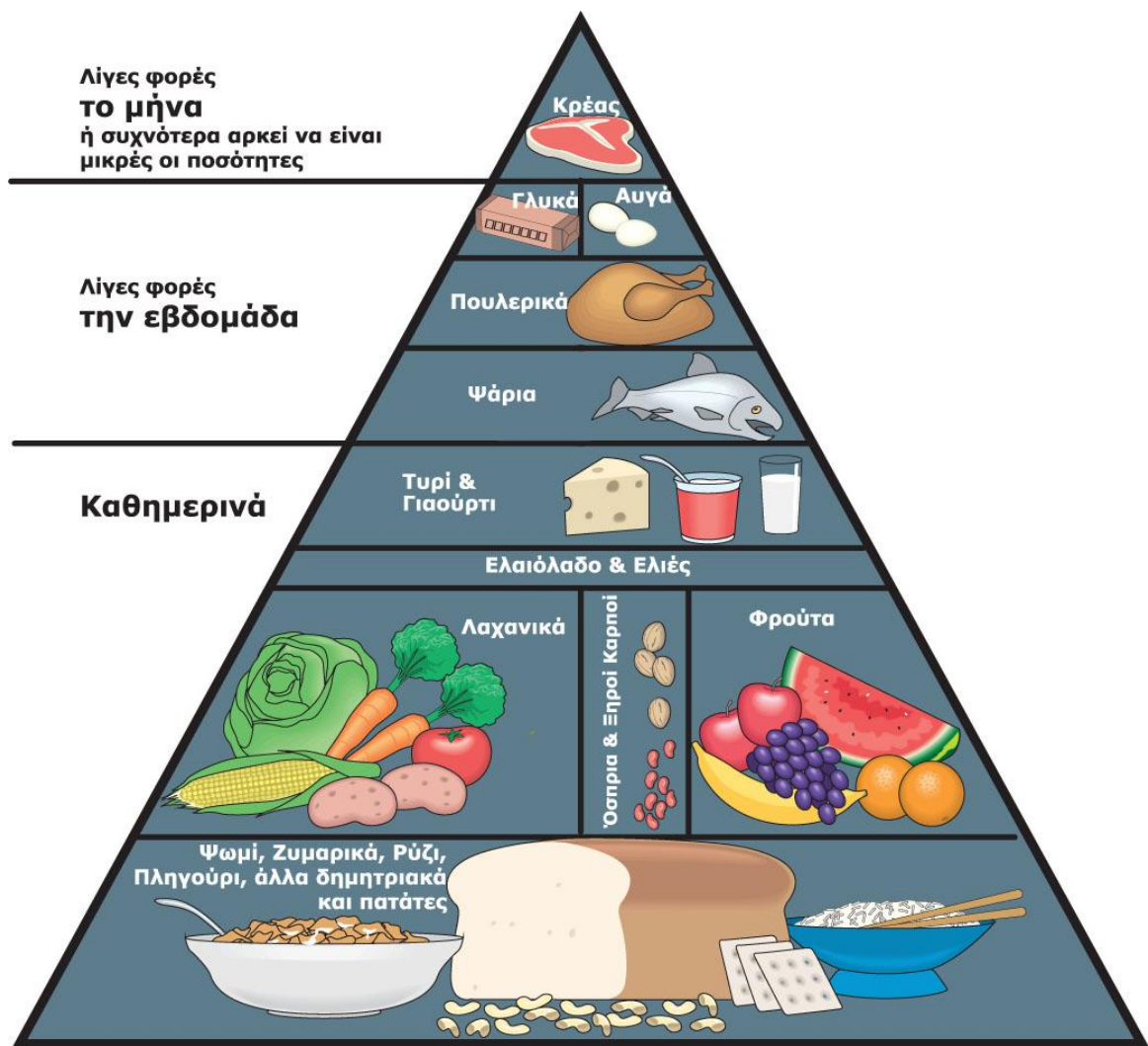
Τροφές που ευνοούν το ανοσοποιητικό σύστημα :

- **Ψάρια:** μύδια, γαρίδες, τόνος, σολομός και πέστροφα.
- **Κρέατα:** μοσχαρίσιο συκωτάκι, χοιρινό συκωτάκι, μοσχαρίσιο και χοιρινό κρέας και αρνί.
- **Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα**
- **Πουλερικά:** Κοτόπουλο, γαλοπούλα και αυγό.
- **Λαχανικά:** Καρότο, σπανάκι, γλυκοπατάτα, μπρόκολο, κουνουπίδι, σκόρδο, πιπεριές , λάχανο, ντομάτα και κολοκύθα.
- **Φρούτα:** Πορτοκάλια, φράουλες , γκρέιπ φρούτ, παπάγια ,και μάνγκο. **Ξηροί καρποί, σπόροι και δημητριακά:** καρύδια, φιστίκια, όσπρια, φουντούκια, αμύγδαλα, κάστανα και δημητριακά ολικής αλέσεως.



3.ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μεσογειακή διατροφή είναι όρος που επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών. (Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία κ.α.). Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τι θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή¹ και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".



Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής περιλαμβάνει 3 επίπεδα ανάλογα με τη συχνότητα κατανάλωσης των συγκεκριμένων τροφίμων. Στη βάση της βρίσκονται τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά και σε σημαντικές ποσότητες, ενώ στην κορυφή είναι όσα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια και σε μικρές ποσότητες.

Πιο συγκεκριμένα, ξεκινώντας από τη βάση της πυραμίδας θα πρέπει να καταναλώνονται:

Καθημερινά

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.
- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
- Όσπρια και ξηροί καρποί. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
- Ελαιόλαδο. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».\
- Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.
- Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Λίγες φορές το μήνα

- Κρέας. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες.

Η αξία της μεσογειακής διατροφής

Στις αρχές τις δεκαετίας του '60, ξεκίνησε μια έρευνα της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας, με στόχο τη μελέτη των διατροφικών συνηθειών, ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία,

Ολλανδία, Φινλανδία, ΗΠΑ και Ιαπωνία). Διήρκεσε 30 χρόνια και πήραν μέρος περίπου 13.000 άτομα ηλικίας 40-59 ετών.

Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έδειξαν ότι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από καρκίνο και στεφανιαία νόσο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των άλλων χωρών. Προσπαθώντας οι επιστήμονες να ανακαλύψουν το μυστικό, οδηγήθηκαν στο συμπέρασμα ότι ο ιδιαίτερος και φυσικός τρόπος ζωής τους (εργασία στην ύπαιθρο, αυξημένη φυσική δραστηριότητα), αλλά και η απλή και λιτή διατροφή τους, η οποία έγινε παγκοσμίως γνωστή ως Μεσογειακή Διατροφή, ήταν η αιτία αυτού του φαινομένου.

Πρόσφατη μεγάλη έρευνα της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ, που δημοσιεύτηκε πριν από ένα χρόνο στο περιοδικό New England Journal of Medicine, επιβεβαιώνει ότι η μεσογειακή διατροφή παρατείνει τη ζωή και προστατεύει από τις καρδιοπάθειες και τον καρκίνο.



Που κάνει καλό η Μεσογειακή Διατροφή

Με τη Μεσογειακή Διατροφή μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα καρδιαγγειακών παθήσεων και κατά συνέπεια της στεφανιαίας νόσου της καρδιάς, αφού το λίπος προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο και το ψάρι. Ερευνητές από τη Νέα Ορλεάνη ανακοίνωσαν ότι, η κατάλληλη διατροφή για τους ανθρώπους που έχουν υποστεί έμφραγμα ή άλλο οξύ καρδιακό, είναι η Μεσογειακή Διατροφή. Η Μεσογειακή Διατροφή μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης, λόγω του ότι ελαττώνει τη συγκέντρωση της γλυκόζης, της ινσουλίνης και της κακής χοληστερόλης. Το ελαιόλαδο, βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής ασκεί ευεργετική δράση για ορισμένους τύπους καρκίνου, όπως του μαστού και του προστάτη. Μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης αποδεικνύει ότι το ελαιόλαδο μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του παχέος εντέρου. Οι θετικές επιπτώσεις του λίπους που προέρχεται από το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο του σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων. Η Μεσογειακή Διατροφή, προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.

Πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής



Τα πλεονεκτήματα της μεσογειακής διατροφής, οι θετικές της επιπτώσεις στην υγεία και τη μακροζωία, η επιστημονική ομοφωνία, οι συνεχείς αναφορές στον παγκόσμιο τύπο γι' αυτήν και η φήμη που απέκτησε σε όλο τον κόσμο προκάλεσαν αύξηση της ζήτησης των μεσογειακών προϊόντων σε όλες τις χώρες.

Οι μελέτες έδειξαν ότι τα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου από τη Μεσογειακή Διατροφή προέρχονται από το μεσογειακό διαιτολόγιο ως σύνολο, και όχι από κάποιο μεμονωμένο συστατικό του. Αυτό που καθιστά το μεσογειακό διαιτολόγιο τόσο ευεργετικό είναι ο συνδυασμός των τροφών και πιθανότατα οι χημικές αλληλεπιδράσεις των συστατικών τους.

Τα προϊόντα αυτά αποτελούν επιλεγμένα brands, υγιεινών αγροτικών προϊόντων, ή τροφίμων μικρής μεταποίησης από την Ελλάδα και μπορούν να υποστηρίξουν μια ολοκληρωμένη πρόταση μεσογειακής διατροφής, από την μεριά ενός καταστήματος τροφίμων προς τους πελάτες του. Περιλαμβάνονται ελαιόλαδα, ελιές, τυριά, φρούτα, λαχανικά, νωπά και αποξηραμένα, όσπρια, κοτόπουλα, σάλτσες ντομάτας, σαλάτες λαχανικών και λιχουδιές από ελιά και ντομάτα, κρασί και μέλι.

Μελέτες που αναδεικνύουν την αξία της μεσογειακής διατροφής

Η Μεσογειακή διατροφή έχει συνδεθεί από καιρό με τον χαμηλό κίνδυνο καρδιακών παθήσεων. **Οι μελέτες δείχνουν ότι μια μεσογειακού τύπου διατροφή είναι επωφελής σε όλους τους τομείς για τους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου, συμπεριλαμβανομένης της καλής και κακής χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, της αρτηριακής πίεσης και επιπέδων του ζαχάρου στο αίμα.**

Για παράδειγμα, μία μελέτη συνέκρινε τη Μεσογειακή διατροφή με μία διατροφή χαμηλή σε λιπαρά και διαπιστώθηκε ότι η Μεσογειακή διατροφή έχει πιο ευεργετικά αποτελέσματα στους καρδιαγγειακούς παράγοντες κινδύνου. Και τον Μάρτιο του 2011 μια ανάλυση 50 μελετών συνέδεσε τη μεσογειακή διατροφή με λιγότερες πιθανότητες να πάθει κάποιος μεταβολικό σύνδρομο, το οποίο είναι σύμπλεγμα παραγόντων κινδύνου(υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλά επίπεδα ζαχάρου στο αίμα, ανθυγιεινά επίπεδα χοληστερόλης και κοιλιακό λίπος) που κάνουν τις καρδιακές παθήσεις, το διαβήτη και το εγκεφαλικό επεισόδιο πιο πιθανά.

Άλλες μελέτες δείχνουν ότι μία καλή στρατηγική για να μειώσετε τον κίνδυνο του διαβήτη είναι να ακολουθήσετε μια διατροφή πλούσια σε φυτικές τροφές, χαμηλή σε κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και επεξεργασμένα δημητριακά, καθώς επίσης και μέτρια ποσότητα αλκοόλ (κυρίως κόκκινο κρασί).

Εκτός από τα άλλα οφέλη για την υγεία μπορεί επίσης να υπάρχει και πλεονέκτημα βάρους. Η σωματική δραστηριότητα και η κατανάλωση θρεπτικής διατροφής μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να χάσουν βάρος.



4.ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΝΤΑ

Α. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Τα βιολογικά προϊόντα είναι το αποτέλεσμα της καλλιέργειας της γης χωρίς χημικά λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα. Η καταπολέμηση των ασθενειών των φυτών καθώς και η λίπανση του εδάφους γίνονται με φυσικές μεθόδους και οργανικά εφόδια. Η καλλιέργεια βιολογικών προϊόντων στηρίζεται στις γνώσεις του παραδοσιακού αγρότη και στην αναζήτηση της επιστήμης για υγιεινές λύσεις.

Η αξιοπιστία των βιολογικών προϊόντων στηρίζεται σε ένα αυστηρό σύστημα ελέγχου και πιστοποίησής που περιγράφεται στο νόμο 2092/91 και 1804/99 της Ευρωπαϊκής Ένωσης και κάθε βιοκαλλιεργητής είναι υποχρεωμένος να τον εφαρμόζει. Σύμφωνα με το σύστημα αυτό ένας παραγωγός ελέγχεται σε όλα τα στάδια της παραγωγής έως και την διάθεση της. Γεωπόνοι ενεργούν ελέγχους στα κτήματα, ενώ ειδικές αναλύσεις κατά την διάρκεια της καλλιέργειας, της συγκομιδής και της τυποποίησης, πιστοποιούν ότι τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες. Για να χαρακτηριστεί ένα προϊόν βιολογικό, πρέπει να είναι το αποτέλεσμα βιολογικής καλλιέργειας τουλάχιστον για τρία χρόνια και να φέρει την κατάλληλη σήμανση στην συσκευασία, δηλαδή το όνομα του οργανισμού και τον κωδικό πιστοποίησής του. Φυσικά στην βιολογική γεωργία απαγορεύεται η χρήση γενετικά τροποποιημένων υλικών.



B. ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Τα αρχικά αποτελέσματα από την μεγαλύτερη μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί έως σήμερα, επιβεβαιώνουν ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά και αποτελούν ασπίδα για την υγεία μας. Η μελέτη διήρκησε 4 χρόνια, συμμετείχαν 33 πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ευρώπης και χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Βρέθηκε ότι τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C και σε ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου, καθώς και μεταβολίτες, οι οποίοι θεωρείται ότι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες. Οι διαφορές είναι τόσο εμφανείς, ώστε τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των θρεπτικών συστατικών ακόμη και σε ανθρώπους που δεν καταναλώνουν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως, όπως συνιστάται.

Σύμφωνα με την παραπάνω μελέτη, τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών. Υψηλότερα είναι επίσης τα επίπεδα των μεταλλικών στοιχείων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι τοξικές ουσίες που συγκεντρώνονται στα συμβατικά τρόφιμα φτάνουν στον οργανισμό μας μέσα από το φαγητό.

Τα βιολογικά προϊόντα δεν περιέχουν συντηρητικά, βελτιωτικά γεύσης, τεχνητά χρώματα και αρώματα. Ο φυσικός τρόπος παραγωγής συμβάλλει στο να έχουν πολύ καλύτερη γεύση και άρωμα από τα αντίστοιχα συμβατικά.

Ιδιαίτερα σημαντικά είναι τα βιολογικά προϊόντα για ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες

Στα παιδιά και στους ηλικιωμένους: Παρέχουν τα απαραίτητα στοιχεία για διαβίωση και ανάπτυξη, χωρίς να περιέχουν τοξικούς και μεταλλαξιογόνους παράγοντες.

Γυναίκες σε εγκυμοσύνη: βρέφος και η γυναίκα βρίσκονται σε ένα κλειστό σύστημα και μέσω του πλακούντα ανταλλάσσουν όλα τα απαραίτητα για τη ζωή του εμβρύου. Πλέον έχει αποδειχτεί ότι η διατροφή της γυναίκας με τρόφιμα που περιέχουν διάφορες χημικές ουσίες (ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα) μπορεί να είναι επιβλαβής για το παιδί μελλοντικά.

Γ. Δέκα λόγοι για να προτιμήσεις βιολογικά προϊόντα

Τα βιολογικά προϊόντα...

1. Αποτελούν καθαρή τροφή, χωρίς υπολείμματα φυτοφαρμάκων.
2. Έχουν υψηλή διατροφική αξία, η αληθινή αξία των μεσογειακών προϊόντων
3. Έχουν γεύση πραγματική και γεμάτη, αφού τα βιολογικά προϊόντα συλλέγονται όταν είναι ώριμα, άρα με όλες τις γευστικές αξίες.
4. Έχουν εγγύηση γνησιότητας, γιατί ελέγχονται και πιστοποιούνται από εγκεκριμένους οργανισμούς, που δίνουν τη σφραγίδα τους μόνο στα γνήσια βιολογικά προϊόντα.
5. Είναι πάντα φρέσκα, αφού συλλέγονται και πωλούνται μόνο στην “εποχή τους” και δεν χρησιμοποιούνται συντηρητικά για την διατήρησή τους.
Ως καταναλωτής συμβάλλεις...
6. Περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών.
7. Στο να παραμένουν τα εδάφη πάντα γόνιμα, που λιπαίνονται με φυσικούς τρόπους ανακύκλωσης οργανικών ουσιών και παραμένουν ζωντανά και γόνιμα.
8. Στη διατήρηση της αρμονία με τη φύση. Σεβασμός στις ανάγκες του φυτού και του ζώου και όχι εντατικοποίηση της παραγωγής με λιπάσματα και ορμόνες.
9. Στη προστασία του περιβάλλοντος, γιατί στηρίζεις την παραγωγή προϊόντων χωρίς φυτοφάρμακα και λιπάσματα, που δηλητηριάζουν τα νερά, το έδαφος, τα ωφέλημα έντομα και τα πουλιά.
10. Στην ανάπτυξη της υπαίθρου. Η βιολογική γεωργία ανοίγει νέες προοπτικές απασχόλησης για τους αγρότες, καθώς τα διατροφικά αδιέξοδα πληθαίνουν.



Δ. ΠΩΣ ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΙ

Τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να αναγνωριστούν από τις ενδείξεις που φέρουν στη σήμανσή τους (ετικέτα) και το Πιστοποιητικό Προϊόντος που τα συνοδεύει.

Κατά την αγορά συσκευασμένων προϊόντων, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε η συσκευασία τους να είναι άθικτη (να μην έχει παραβιαστεί). Στην ετικέτα του προϊόντος θα πρέπει να φαίνονται τουλάχιστον οι παρακάτω ενδείξεις:

Η εμπορική ονομασία του προϊόντος και το στάδιο πιστοποίησής του (βιολογικού σταδίου ή μεταβατικού σταδίου).

Η επωνυμία, τα στοιχεία επικοινωνίας και ο κωδικός πιστοποίησής της επιχείρησης που παρασκεύασε, τυποποίησε ή/και διακίνησε το προϊόν. Ο Ευρωπαϊκός Κωδικός και το λογότυπο του Οργανισμού που έλεγξε και πιστοποίησε την επιχείρηση, ώστε να είναι δυνατό να επισημαίνει και να διακινεί το προϊόν με αναφορά στο βιολογικό τρόπο παραγωγής (ο Ευρωπαϊκός Κωδικός του ΒΙΟ Ελλάς είναι EL-03-BIO).

Την προέλευση του προϊόντος.



5. Πρακτικές συμβουλές διατροφής για εφήβους

Για να είναι ο μεταβολισμός καλά ρυθμισμένος, να γίνονται οι απαραίτητες καύσεις αλλά και να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητο να μοιράζετε την ενεργειακή σας πρόσληψη σε 5 γεύματα: 3 κυρίως γεύματα και 2 ενδιάμεσα snack.

Να καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα

Για να είναι ο μεταβολισμός καλά ρυθμισμένος, να γίνονται οι απαραίτητες καύσεις αλλά και να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητο να μοιράζετε την ενεργειακή σας πρόσληψη σε 5 γεύματα: 3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2 ενδιάμεσα snack (δεκατιανό και απογευματινό). Η κατανάλωση ενός μόνο μεγάλου γεύματος το βράδυ, γεγονός αρκετά σύνηθες για ορισμένους εφήβους, θα επιβραδύνει το μεταβολισμό σας, θα σας κάνει να νιώθετε κουρασμένη/ο και με μειωμένη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας και επιπροσθέτως θα σας οδηγήσει σε υπερφαγική κρίση, καθώς θα έχετε συσσωρεύσει την πείνα μιας ολόκληρης ημέρας για το τέλος της ημέρας.

1. Ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως!

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως) αποτελούν άριστη πηγή φυτικών ινών, συμπλέγματος βιταμινών Β, βιταμίνης Ε και μαγνησίου. Είναι η άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας και έλλειψη αυτών από τη διατροφή οδηγεί σε αδυναμία, απώλεια συγκέντρωσης, νευρική και κατάθλιψη. Η κατανάλωση 6-7 μερίδων για τα κορίτσια και 8-11 μερίδων για τα αγόρια μέσα στην μέρα είναι απαραίτητη (μια μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ή ½ φλιτζάνι μακαρόνια ή μια φέτα ψωμί) για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

2. Να καταναλώνετε 400γρ φρούτων και λαχανικών την ημέρα

Ναι καλά διαβάσατε. Στη λίστα με τα επιτρεπόμενα λαχανικά και φρούτα συμπεριλαμβάνονται όλα ανεξαιρέτως. Τα 400γρ αντιστοιχούν σε 4 φρούτα ή 2 φρούτα και 2 μπολ σαλάτα της αρεσκείας σας. Μόνο αυτή η ποσότητα θα σας εξασφαλίσει την απαιτούμενη ποσότητα βιταμινών και ιχνοστοιχείων που χρειάζονται για την σωστή λειτουργία του οργανισμού σας αλλά και την ανάπτυξή σας. Επιπλέον τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά του χρόνου και των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού.

- 3. Να πίνετε γάλα: Η τροφή – κλειδί για την αύξηση του ύψους σας**
Και όχι μόνο γάλα. Γάλα ή γιαούρτι ή τυριά χαμηλών λιπαρών: 3 μερίδες την ημέρα είναι βασικές για την πρόσληψη της απαιτούμενης ποσότητας ασβεστίου για την ανάπτυξη των οστών σας. Ένα ποτήρι γάλα το πρωί, ένα γιαούρτι ως ενδιάμεσο απογευματινό και 30-50gr τυρί μαζί με το φαγητό σας το μεσημέρι επαρκούν για να προσλαμβάνετε όσο ασβέστιο χρειάζεστε για την ημέρα.

1. **Ναι στο άπαχο κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι**

Αποτελούν πηγές πρωτεΐνης καλής βιολογικής αξίας, σιδήρου, ψευδαργύρου και συμπλέγματος Β. Η ποσότητα των 200γρ την ημέρα ζωικής πρωτεΐνης είναι επαρκής για τα κορίτσια ενώ τα αγόρια χρειάζονται 300γρ την ημέρα για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Και τώρα είμαι σίγουρη πως θα θέλατε να δείτε πως πρέπει να είναι το πρόγραμμα διατροφής σας! Ε, για να μην σας κρατάω σε αγωνία παρακαλώ διαβάστε το περιεχόμενο του παρακάτω πίνακα, ο οποίος περιλαμβάνει υποδειγματική διατροφή για την έφηβη και τον έφηβο. Θα ήταν ιδιαίτερα ωφέλιμο να παραδειγματιστείτε από το περιεχόμενο του πίνακα, καθώς είναι σχεδιασμένος βάσει των σύγχρονων ερευνών σχετικά με την υγιεινή διατροφή του εφήβου. Θα πρέπει όμως να τονίσουμε ότι η παρακάτω διατροφή είναι απλώς ένα υποδειγματικό σχήμα. Για εξειδικευμένο διαιτολόγιο στοχευμένο σε απώλεια ή διατήρηση του βάρους σας, βάσει των προσωπικών σας αναγκών, καλό θα ήταν να απευθυνθείτε σε κάποιον κλινικό διαιτολόγο – διατροφολόγο.



Υποδειγματική διατροφή για εφήβους:

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	Ένα φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα.	Μισό φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και ένα μήλο.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα τόστ με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.	Μια μπάρα δημητριακών 100-150 θερμίδες.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Δύο και ½ φλιτζάνια μακαρόνια με ½ φλιτζάνι κιμά, μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και δύο φλιτζάνια λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	Ένα και ½ φλιτζάνι μακαρόνια με 3 κουταλιές της σούπας κιμά και μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και ένα φλιτζάνι λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μια μπανάνα	Ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά και ένα αχλάδι
ΒΡΑΔΙΝΟ	200 γρ κοτόπουλο ψητό με 2/3 του φλιζανιού ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	120γρ κοτόπουλο ψητό με ½ φλιτζάνι ρύζι βραστό αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.<

Συνοψίζοντας,

Παρά τη μεγάλη σημασία της διατροφής κατά την εφηβική ηλικία, οι έφηβοι συνήθως δεν διατρέφονται σωστά. Δεν τρώνε πρωινό, καταναλώνουν ενδιάμεσα γεύματα αμφιβόλου διατροφικής αξίας (σνακ), τρώνε συχνά εκτός σπιτιού πολυθερμιδικά «πρόχειρα γεύματα» (fast food) και η διατροφή τους υπολείπεται σε σίδηρο, ασβέστιο και φυτικές ίνες. Μπορεί ακόμη να ακολουθήσουν «επικίνδυνες» δίαιτες (κορίτσια) ή να χρησιμοποιήσουν επικίνδυνα συμπληρώματα (αγόρια)

Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά. Η αναζήτηση ανεξαρτησίας, η αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων και η υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος, αποτελούν χαρακτηριστικά της φυσιολογικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Η έντονη δραστηριότητα εκτός σπιτιού και η «πίεση» από τους συνομηλίκους και τα ΜΜΕ, αποτελούν επιπλέον παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της παραπάνω κατάστασης.

- Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, δεδομένου ότι :
- Οι έφηβοι αισθάνονται **απόλυτα υγιείς** – δεν έχουν **κίνητρο** για να αλλάξουν τη διατροφή τους
- Είναι **γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν** και δεν μπορούν να προβλέψουν τις συνέπειες στο μέλλον
- Οι **συνήθειες είναι δύσκολο να αλλάξουν** σε όλες τις ηλικίες
- Ο έφηβος θεωρεί τον τρόπο διατροφής του **εύκολο και βολικό** ώστε να εξυπηρετεί το βαρύ πρόγραμμά του

6.Διατροφή και εξετάσεις

Ο ρόλος του πρωινού γεύματος

Το πρωινό γεύμα είναι απαραίτητο για κάθε παιδί και ο ρόλος του είναι εξαιρετικά σημαντικός, ιδιαίτερα την περίοδο των εξετάσεων, καθώς εξασφαλίζει σωματική και πνευματική ευεξία. Η **γλυκόζη** είναι το κύριο καύσιμο του εγκεφάλου μας. Η χαμηλή γλυκόζη αίματος έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης. Τρώγοντας λοιπόν πρωινό, αυξάνουμε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και επιτρέπουμε στον οργανισμό μας να λειτουργεί σωστά. Έρευνες μελέτησαν την απόδοση μαθητών σε πρωινά τεστ στο σχολείο μετά τη λήψη ή μη πρωινού και έδειξαν ότι η απόδοσή τους ήταν υψηλότερη όταν τα παιδιά είχαν καταναλώσει πρωινό στο σπίτι, κάτι που οφείλονταν και στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης τους. Ένα καλό πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν (γάλα ή γιαούρτι), ένα αμυλούχο τρόφιμο (π.χ. δημητριακά ολικής αλέσεως), φρούτο ή χυμό, μέλι ή μαρμελάδα. Την ημέρα των εξετάσεων, σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει ο μαθητής να ξεκινήσει με **άδειο στομάχι**, γιατί υπάρχει η πιθανότητα να ζαλιστεί και δεν θα μπορέσει να αποδώσει τα μέγιστα. Ένα ελαφρύ, τονωτικό πρωινό, είναι απαραίτητο γιατί παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται και επιπλέον εξασφαλίζει αυξημένη μνήμη και καλύτερη συγκέντρωση.

Όσο πιο συχνά, τόσο πιο καλά

Η **κατανάλωση μικρών και συχνών γευμάτων** συμβάλλει στο να βρίσκεται ο μαθητής σε εγρήγορση και να αυξάνεται η αποδοτικότητά του. Αντίθετα, τα μεγάλα γεύματα προκαλούν υπνηλία και μειώνουν τη συγκέντρωση και την ικανότητα σκέψης του παιδιού.

Τα **συχνά γεύματα, χαμηλά σε λιπαρά**, αποτελούν μια σωστή επιλογή επειδή είναι πιο εύπεπτα, δίνοντας τη δυνατότητα στο μαθητή να επιτελέσει τις πνευματικές του διεργασίες πιο αποτελεσματικά. Πρέπει να καταναλώνονται μικρά γεύματα ανά 2-3 ώρες, ώστε ο μαθητής να μην αισθάνεται ούτε το αίσθημα της πείνας ούτε το αίσθημα του υπερκορεσμού. Ο κατάλληλος αριθμός γευμάτων την ημέρα, καλύπτει τελικά τις ανάγκες των παιδιών και τα ενισχύει σωματικά και πνευματικά.

Ενδεικτικά θα μπορούσαμε να προτείνουμε τρία κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 2-3 ενδιάμεσα μικρά γεύματα.

Η ισορροπία και το μέτρο στην επιλογή των φαγητών συμβάλλουν σημαντικά στην απόδοση του μαθητή στο διάβασμα, ενώ η σωστή κατανομή των γευμάτων συμβάλλει στην καλύτερη διάθεση, απομνημόνευση και αυτοσυγκέντρωση.

Σωστή ενυδάτωση

Οι μαθητές θα πρέπει να φροντίζουν τα επίπεδα ενυδάτωσης τους (**8-10 ποτήρια νερό**). Η καλή ενυδάτωση εξασφαλίζει λιγότερη κόπωση, καλύτερη συγκέντρωση και καλύτερη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος. Καλό είναι να αποφεύγονται τα υγρά που περιέχουν ζάχαρη (χυμοί, αναψυκτικά, κακάο), καθώς οδηγούν σε απότομη πτώση του σακχάρου στο αίμα μετά την κατανάλωση, πράγμα που οδηγεί σε απότομο αίσθημα κόπωσης και μειωμένη συγκέντρωση. Προτιμήστε το **νερό, το γάλα, το τσάι και τους χυμούς φρούτων** και φροντίστε να μην φτάνετε στα επίπεδα δίψας για να πιείτε κάτι υγρό.

Μην ξεχνάτε και μην υποτιμάτε τον ύπνο

Κατά την διάρκεια του ύπνου, πραγματοποιούνται ορισμένες διεργασίες, οι οποίες ευθύνονται για την χαλάρωση, την ξεκούραση και την **πνευματική διαύγεια που μας χαρίζει ο ύπνος**. Όταν κοιμόμαστε ο οργανισμός υπολειτουργεί, ο μεταβολισμός μας μειώνεται, οι κινήσεις των μυών μειώνονται, επίσης, και φυσικά η επαφή με το περιβάλλον μειώνεται. Με αυτό τον τρόπο, δίνεται η δυνατότητα στον εγκέφαλο να ξεκουραστεί και επιτυγχάνεται η ομαλή λειτουργία της μνήμης και της μάθησης. Αυτό μπορεί να τεκμηριωθεί και επιστημονικά, αφού έρευνες έχουν δείξει ότι ο εγκέφαλος μπορεί να συγκρατήσει πιο εύκολα τις πληροφορίες μετά τον ύπνο. Ο ύπνος φαίνεται ευεργετικός και μετά τη διαδικασία της μάθησης και αυτό, γιατί εκείνη τη στιγμή υπολειτουργεί με περισσότερη ηρεμία, χωρίς την ένταση της καθημερινότητας, η οποία πολλές φορές μας κουράζει και μας μπλοκάρει. Αποφύγετε να τρώτε αργά το βραδινό σας γεύμα, προσπαθήστε να καταναλώνετε το τελευταίο σας γεύμα τουλάχιστον 3 ώρες πριν τον ύπνο. Αποφύγετε τα βαριά και πικάντικα φαγητά γιατί θα σας βαρύνουν το στομάχι και θα σας κάνουν να χάσετε τον ύπνο σας. Αποφύγετε τα πολλά υγρά πριν τον ύπνο γιατί θα χρειαστεί να κάνετε αρκετές επισκέψεις στην τουαλέτα μέσα στην νύχτα διακόπτοντας τον ύπνο σας. Προτιμήστε γάλα ή μη καφεϊνούχα ροφήματα, όπως βαλεριάνα, η οποία φημίζεται για τις χαλαρωτικές τις ιδιότητες.

7.Τα πλεονεκτήματα του ελαιόλαδου

Το ελαιόλαδο παρασκευάζεται με καθαρά μηχανικούς τρόπους με έκθλιψη και με νερό. Δεν χρησιμοποιούνται σε καμιά φάση της παραγωγής του χημικά μέσα, όπως γίνεται με τα σπορέλαια και είναι εύκολο να παρακολουθήσετε την διαδικασία παραγωγής. Είναι ελληνικό προϊόν. Είναι το μοναδικό μονοακόρεστο λάδι, δεν ρίχνει την καλή χοληστερίνη, δεν ανεβάζει την κακή χοληστερίνη, και περιέχει όλα τα απαραίτητα λιπαρά οξέα που δεν μπορεί ο οργανισμός να συνθέσει. Περιέχει φυσικές αντιοξειδωτικές ουσίες (τοκοφερόλες) που εμποδίζουν την υπεροξειδωση των λιπαρών οξέων και έτσι προστατεύει πραγματικά από την αθηρωμάτωση. Δεν προκαλεί χολολιθίαση σε αντίθεση με τα σπορέλαια. Το ελαιόλαδο μειώνει λιγότερο την πίεση του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα από τα σπορέλαια και τα ζωικά λίπη, και διέρχεται ταχύτερα από το στομάχι. Δηλαδή δεν προκαλεί **βανακαψίλες** ξινίλες και άλλα δυσπεπτικά ενοχλήματα. Βοηθά στην καλή λειτουργία του παγκρέατος. Βοηθά στην καλή λειτουργία του παχέος εντέρου. Αντέχει στο τηγάνισμα στους 200 βαθμούς για 2 ώρες. Πρέπει να γίνει αντιληπτό ότι το ελαιόλαδο είναι συνώνυμο της καλής υγείας.



Γιατί πρέπει να χρησιμοποιούμε ελαιόλαδο;

Όπως βλέπουμε το λάδι της ελιάς περιέχει και ένα ικανό ποσοστό λινελαϊκού και λινολενικού οξέος που θεωρούνται απαραίτητα γιατί ο οργανισμός δεν μπορεί να τα συνθέσει και πρέπει να τα λάβει από την τροφή. Εδώ πρέπει να επισημάνουμε πως τα σπορέλαια περιέχουν μεγάλες ποσότητες αυτών των δύο ουσιών αλλά, όπως λέγανε οι αρχαίοι ημών πρόγονοι «ουκ εν τω πολλώ το ευ». Η υπερβολική κατανάλωση πολυακορέστων λιπαρών οξέων οδηγεί σε αντίθετα αποτελέσματα από τα επιδιωκόμενα. **Έτσι εκτός από επιδείνωση της αθηρωμάτωσης μπορεί να προκληθεί και μείωση της αντίστασης του οργανισμού (μέσω του ανοσοποιητικού) το οποίο για τους δύσπιστους έχει αποδειχθεί πειραματικά με απόρριψη εμβολιασμών τόσο σε πειραματόζωα όσο και σε ανθρώπους.** Οι άλλες ουσίες που υπάρχουν στο υπόλοιπο 1% είναι πάρα πολύ σπουδαίες και συνοπτικά είναι οι εξής:

α) Οι τοκοφερόλες που είναι μια μεγάλη φυσική πηγή της Βιταμίνης Ε. Οι τοκοφερόλες προστατεύουν το ελαιόλαδο από την υπεροξειδωση που όπως αναφέραμε στο πρώτο μέρος είναι μια από τις αιτίες της αθηρωμάτωσης. Η περιεκτικότητά τους είναι 150-170 mg/Kg.

β) Φαινόλες, φαινολικά οξέα και πολυφαινόλες και αυτές ασκούν αντιοξειδωτική δράση και επιπλέον προστατεύουν το λάδι από την ζέστη και την θέρμανση (τηγάνισμα).

γ) Στερόλες, το λάδι περιέχει μεγάλες ποσότητες. Η β-σιτεστερόλη υπάρχει μόνο στο ελαιόλαδο και εμποδίζει την απορρόφηση της χοληστερίνης από τις τροφές στο έντερο.

δ) Υδρογονάνθρακες, όπως το σκουαλένιο και το β-καροτένιο που περιέχει βιταμίνη Α και έχει και αυτό αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

ε) Τερπινικές αλκοόλες, αυτές μέσω της αύξησης της έκκρισης της χολής βοηθάνε στην απομάκρυνση της χοληστερίνης με τα κόπρανα.

στ) Φωσφολιπίδια

ζ) Χρωστικές ουσίες, όπως καροτενοειδή και κυρίως χλωροφύλλη. Οι ουσίες αυτές βοηθάνε την κυτταρική ανάπτυξη, τον μεταβολισμό και την επούλωση.

η) και τέλος αρωματικές ουσίες, που κάνουν το λάδι ευχάριστο στη γεύση και επιπλέον εύπεπτο.

10 Λόγοι για να τρώμε περισσότερο ελαιόλαδο

1. Το ελαιόλαδο, και ιδιαίτερα το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο, έχει ιδιαίτερα ευχάριστη και απολαυστική γεύση. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο ανακαλύπτουν συνεχώς τα ιδιαίτερα γευστικά χαρακτηριστικά του.

2. Έχει προκύψει από την επιστημονική έρευνα ότι τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που υπάρχουν στο ελαιόλαδο, ιδιαίτερα όταν αντικαθιστούν τα κορεσμένα λιπαρά οξέα, βοηθούν στην μείωση του βάρους. Η κατανάλωση ελαιολάδου φαίνεται ότι βοηθάει στην αποδόμηση του λίπους μέσα από τα ίδια τα λιποκύτταρα του οργανισμού, βοηθάει στην απαλλαγή του κοιλιακού λίπους (που είναι και το πιο επικίνδυνο) αλλά και στη ρύθμιση της ινσουλίνης.

3. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε συνδυασμό με τα αντιοξειδωτικά που περιέχει βοηθάει στην πρόληψη της καρδιαγγειακής νόσου, του διαβήτη, κάποιων τύπων καρκίνου, ενώ τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, έτσι βοηθάει στην μακροζωία.

4. Μελέτες έχουν δείξει ότι δίαιτες πλούσιες σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (το λίπος που περιέχει το ελαιόλαδο) μπορούν να αποτρέψουν την εξασθένηση των γνωστικών λειτουργιών του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη γήρανση και στην πρόληψη ασθενειών όπως η νόσος Alzheimer.

5. Το ελαιόλαδο περιέχει βιταμίνες A, D, E και K, που βοηθούν στην προστασία από τις ελεύθερες ρίζες και την οξειδωση των κυττάρων που μπορεί να οδηγήσει σε πρόωρη γήρανση (για τον ίδιο λόγο το ελαιόλαδο είναι βασικό συστατικό σε πολλές μάσκες ομορφιάς, όχι μόνο για το πρόσωπο αλλά για τα μαλλιά, τα νύχια και όλο το σώμα).

6. Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση ελαιολάδου κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να βελτιώσει τα ψυχοκινητικά αναπλαστικά του βρέφους και να του δώσει αναπτυξιακά πλεονεκτήματα.

7. Το ελαιόλαδο μπορεί να δράσει ως φυσικό παυσίπονο, ενώ περιέχει ουσίες που έχουν αντιφλεγμονώδεις δράσεις.

8. Το ελαιόλαδο βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και κάνει την αναπνοή ευκολότερη. Η αύξηση της ροής του αίματος σε συνδυασμό με τις αντιφλεγμονώδεις δράσεις βοηθούν στην μείωση των συμπτωμάτων πολλών ασθενειών, πχ στο άσθμα.

9. Το ελαιόλαδο περιέχει υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών, στα οποία συμπεριλαμβάνονται πολυφαινόλες, βιταμίνη E, καροτενοειδή και χλωροφύλλη. Τα αντιοξειδωτικά είναι το κλειδί για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και την προστασία του σώματος.

10. Τέλος, το ελαιόλαδο περιέχει Ω3 λιπαρά οξέα, τα πλεονεκτήματα των οποίων είναι αδιαμφισβήτητα. Εδώ ο συγγραφέας επισημαίνει ότι τα Ω3 λιπαρά οξέα βελτιώνουν την κυκλοφορία και αυξάνουν τη ροή του αίματος, έτσι, βοηθούν στην βελτίωση της σεξουαλικής ζωής.



8.Επίλογος

Μετά από την έρευνα μας συνειδητοποιήσαμε ότι η υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για την σωστή ανάπτυξη των εφήβων. Δυστυχώς στη χώρα μας τα τελευταία χρόνια αυξάνονται τα κρούσματα παχυσαρκίας ή ανορεξίας. Στόχος της εργασίας μας είναι να δείξουμε στους συνομήλικους μας ότι η ισορροπημένη διατροφή πρέπει να γίνει τρόπος ζωής για να αποφευχθούν τέτοιες καταστάσεις. Από την άλλη ο σύγχρονος έφηβος, λόγω του γρήγορου ρυθμού ζωής του και του υπερβολικά φορτωμένου προγράμματος με σχολείο, φροντιστήρια και άλλες δραστηριότητες, συχνά δεν εφαρμόζει το προτεινόμενο σχήμα των 'τριών γευμάτων την ημέρα' και των 'δύο ενδιάμεσων σνακ' που συνιστούν οι κλινικοί διαιτολόγοι. Κατά τη γνώμη μου θα έπρεπε να γίνεται προσπάθεια από όλους τους εφήβους, αθλούμενοι ή μη, έτσι ώστε να επιτυγχάνεται το σχήμα αυτό, για την καλύτερη ανάπτυξη τους.



9.Βιβλιογραφία

<http://www.lesvosnews.net/articles/news-categories/diatrofi/ta-ofeli-tis-ygieinis-diatrofis-grafei-i-eystratia-koyniarelli>

<http://www.onmed.gr/diatrofi/item/326080-poses-thermides-prepei-na-katanalonete-gia-tin-ilikia-sas#ixzz40zIOfdnO>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B1%CF%81%CE%BA%CF%89%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C>

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B1%CE%B2%CE%B7_\(%CF%86%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%BF\)](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B1%CE%B2%CE%B7_(%CF%86%CE%AC%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%BF))

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B1%CF%83%CE%AF%CF%82>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BA%CE%B1%CE%90%CE%BD%CE%B7>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%8C%CF%80%CE%B9%CE%BF>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%97%CF%81%CF%89%CE%AF%CE%BD%CE%B7>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%81%CF%86%CE%AF%CE%BD%CE%B7>

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CF%85%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%BB%CF%85%CF%83%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%8D_%CE%BF%CE%BE%CE%AD%CE%BF%CF%82

Τα αρνητικά της διατροφής

5^ο ΓΕ.Λ. Νέας Σμύρνης
Υπεύθυνη καθηγήτρια : κα.Αθανασούλη
Μάθημα: Ερευνητική Εργασία
Τμήμα: Α'4
Β' τετράμηνο



Βαγγέλης Στανίτσας
Νικόλας Ταλαμάγκας
Χριστίνα Πήττα
Στέλιος Τριτάκης
Νίκος Χρυσάγης

2015-2016

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του.

Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με τη διατροφή και την θρέψη. Αυτά μπορεί να οφείλονται σε υπερβολική ή ανεπαρκή πρόσληψη θρεπτικών ουσιών, στην διαταραχή της απορρόφησης ή του μεταβολισμού κάποιου στοιχείου, κτλ.

Επίσης υπάρχουν αρκετές ασθένειες, οι οποίες είτε εμφανίζονται είτε επιδεινώνονται λόγω της κακής διατροφής και οι οποίες μπορούν να προληφθούν ή να βελτιωθούν μέσω της ισορροπημένης διατροφής.

Η ομάδα μας θα ασχοληθεί με τη κακή διατροφή, τα αίτια της, τις συνέπειές της στην υγεία του ανθρώπου και τους τρόπους αντιμετώπισής της

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Μια κακή διατροφή στην παιδική και εφηβική ηλικία, μπορεί να οδηγήσει σε μια παχυσαρκία, η οποία είναι δυνατόν να συνδεθεί με την εμφάνιση σοβαρών παθολογικών παθήσεων κατά την διάρκεια της ζωής, όπως:

- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπέρταση
- Στεφανιαία νόσος
- Αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου
- Καρκίνος του παχέος εντέρου και του μαστού
- Παθήσεις της χοληδόχου κύστης και του ήπατος (λιπώδες ήπαρ)
- Αναπνευστικές διαταραχές
- Ουρική αρθρίτιδα και οστεοπόρωση
- Περιορισμός της δραστηριότητας
- Κοινωνικά και ψυχολογικά προβλήματα.

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΚΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

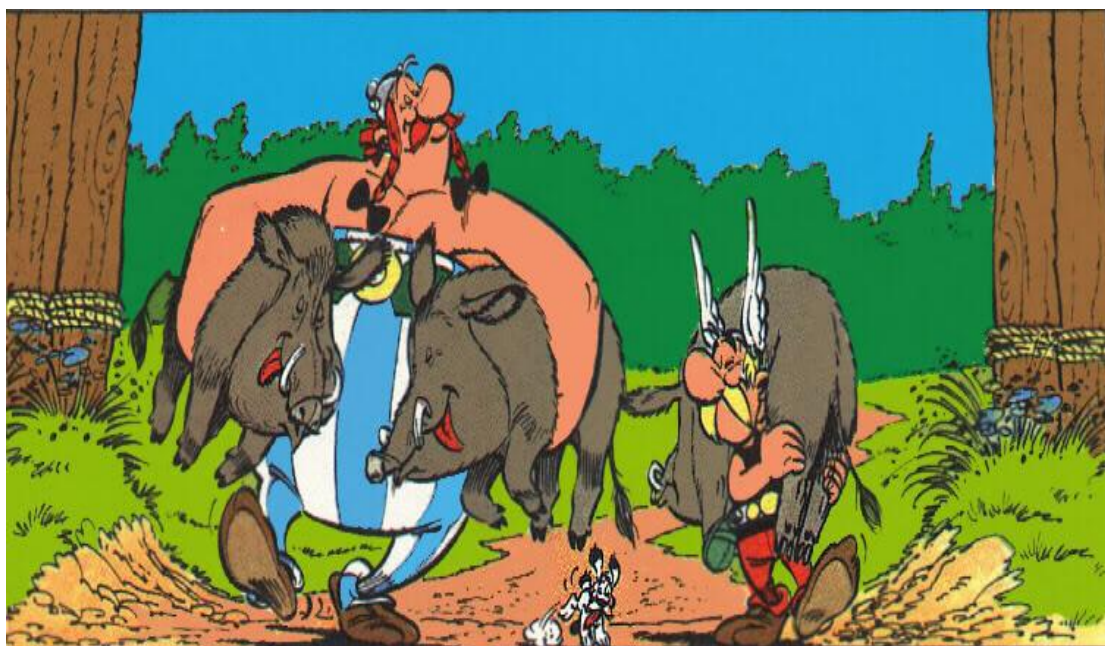
Πέρα από το αισθητικό κομμάτι, το πρόβλημα δηλαδή του ανθρώπου με παραπάνω ή με πολύ λίγα κιλά, που το σώμα του δεν είναι αρεστό στον ίδιο ή και στους άλλους, που δεν μπορεί να φορά τα ρούχα που του αρέσουν, που δε νιώθει άνετα να βγει το καλοκαίρι στην παραλία και που συχνά θα πέσει θύμα πειραγμάτων ή κοροϊδίας με τις ολοφάνερες επιπτώσεις που μπορεί να έχει αυτό στην διάθεση και στη ψυχική υγεία ενός ανθρώπου, τα πιο σοβαρά θέματα είναι τα θέματα υγείας που ανακύπτουν στον οργανισμό. Η κακή διατροφή σε παιδική/νεανική ηλικία μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη σωματική ανάπτυξη, μειωμένη πνευματική ανάπτυξη (χαμηλότερο IQ) και χειρότερη απόδοση στο σχολείο, χαμηλότερη απόδοση σε αθλητικές δραστηριότητες, πρόωρη εμμηναρχή (αρχή περιόδου) και διαταραχές του

κύκλου στα κορίτσια, αύξηση λιπιδίων στο αίμα και ορμονικές διαταραχές και ασφαλώς θα πρέπει να αναφέρουμε πως ένα παχύσαρκο παιδί είναι στατιστικά σχεδόν βέβαιο πως καταλήγει σε έναν παχύσαρκο ενήλικα. Στους ενήλικες τα προβλήματα υγείας λόγω της κακής διατροφής γίνονται περισσότερο έντονα: Σακχαρώδης διαβήτης, Υπερχοληστερολαιμία, Υπέρταση, Οστεοπόρωση, Καρκίνος είναι μερικά από τα συχνότερα νοσήματα που βρίσκει κανείς ανάμεσα σε άτομα με κακή διατροφή (είτε παχύσαρκους είτε όχι). Αυτά αυτομάτως συνεπάγονται καθημερινή φαρμακευτική αγωγή, υποβάθμιση της ποιότητας ζωής, μεγάλη πιθανότητα νοσηλείας και αυξημένη πιθανότητα πρόωρης θνησιμότητας.



Η σχέση διατροφής και υγείας είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης (460 π.χ.) συνέδεσε τη σωστή διατροφή, με την καλή υγεία. Είναι ενδιαφέρουσα η σημασία, που αποδίδει ο Ιπποκράτης στη συνύπαρξη σωστής διατροφής και άσκησης. Είναι, επίσης, ενδιαφέρουσα η αναγνώριση της σχέσης μεταξύ φυσικής και διανοητικής υγείας, όπως αυτή διατυπώθηκε, από τους αρχαίους προγόνους μας, στο γνωστό ρητό: *"Νους υγιής εν σώματι υγεί"*. Δυόμισι χιλιάδες χρόνια μετά, η κακή διατροφή αποτελεί ένα παγκόσμιο πρόβλημα, με δύο όψεις. Η μία αφορά τον τρίτο κόσμο, όπου συνεχίζουν να επικρατούν η πείνα και η εξαθλίωση. Κάθε μέρα, 40.000 συνάνθρωποί μας, κυρίως παιδιά, πεθαίνουν από πείνα. Από την

άλλη μεριά, οι ζώντες στην αφθονία των αναπτυγμένων χωρών, πεθαίνουν από το πολύ ή το ακατάλληλο φαγητό ή και από τα δύο (τι τραγική ειρωνεία)!!! Σύμφωνα με σχετικές μελέτες, 3 στους 10 ανθρώπους, που ζουν σε αναπτυγμένες χώρες, εμφανίζουν συμπτώματα κακής διατροφής, με τη μορφή της έλλειψης θρεπτικών στοιχείων (ιδιαίτερα σιδήρου, ασβεστίου, βιταμινών Α, C και ριβοφλαβίνης), ή με τη μορφή αναιμιών, παχυσαρκίας, ή ασθενειών του κυκλοφορικού (καρδιοπάθειες, υπέρταση, κ.λπ.). Ο διαβήτης, . σοβαρές περιοδοντικές ασθένειες, αλκοολισμός, διάφορες μορφές καρκίνου κ.λπ. είναι ασθένειες, που συνδέονται με την κακή διατροφή. Ιδιαίτερα επιρρεπείς, στην κακή διατροφή, είναι τα μικρά παιδιά, οι έφηβοι, οι νεαρές έγκυες γυναίκες, οι φτωχές οικογένειες, οι ανάπηροι και οι ηλικιωμένοι. Τι γίνεται αλήθεια στη χώρα μας;



Τα τελευταία 60 χρόνια, ο Ελληνικός πληθυσμός έζησε δραστικές αλλαγές, στον τρόπο ζωής. Καθώς περάσαμε, από την ανέχεια της εποχής του μεσοπολέμου, στην αφθονία της σημερινής εποχής, σταδιακά, εγκαταλείψαμε την παραδοσιακή Μεσογειακή διαίτα και υιοθετήσαμε το δυτικό τρόπο ζωής και μια διαίτα δυτικού τύπου. Από μια διαίτα, φτωχή σε ζωικές πρωτεΐνες και ζωικά λίπη, πλούσια σε όσπρια, δημητριακά, ψάρι, φρούτα και λαχανικά, που συνδυαζόταν με συχνή χειρωνακτική εργασία (άσκηση), περάσαμε σε μια διατροφή, με συχνή χρήση κρεάτων, ραφιναρισμένων τροφίμων, πρόχειρων φαγητών (fast food), γλυκισμάτων, ζαχαρούχων αναψυκτικών, προϊόντων σνακς, κ.α., σε συνδυασμό με πολύ άγχος και χωρίς, έστω στοιχειώδη, άσκηση. Η σημερινή διατροφή μας οδηγεί σε υψηλή πρόσληψη συνολικών

θερμίδων, σε σχέση με τις ανάγκες του οργανισμού μας, σε υψηλή πρόσληψη ζάχαρης, άλατος, κορεσμένων λιπών και σε χαμηλή πρόσληψη φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών ουσιών, ιχνοστοιχείων, βιταμινών και άλλων χρήσιμων διατροφικών στοιχείων. Μας οδηγεί, παράλληλα, στην εμφάνιση μιας σειράς ασθενειών, που έχουν διατροφική βάση, με προεξάρχουσα τη συχνή εμφάνιση πολλών μορφών καρκίνου (ιδιαίτερα του καρκίνου του πεπτικού συστήματος).

Ανάμεσα στις ασθένειες διατροφικής βάσης, η παχυσαρκία κατέχει, σε πολλές χώρες, την πρώτη θέση.



Όσο συχνή είναι η εμφάνισή της, άλλο τόσο συχνότερη είναι και η λανθασμένη αντιμετώπισή της. Αντί οι ασθενείς να συμβουλευτούν ειδικούς γιατρούς και διαιτολόγους, σπασμωδικά, επιζητούν γρήγορες λύσεις, σε επικίνδυνες δίαιτες, που τους συνιστούν ανεύθυνα άτομα ή σε Ινστιτούτα Αδυνατίσματος, που ενδιαφέρονται να συνάψουν μακροχρόνια, ακριβά συμβόλαια, αδιαφορώντας για την πραγματική αντιμετώπιση του προβλήματος ή τις παρενέργειες, που, τυχόν, να προκαλέσουν οι χρησιμοποιούμενες μέθοδοι. Ο καρκίνος είναι μια κατ' εξοχήν περιβαλλοντική νόσος, αφού, πέρα από, την κληρονομική προδιάθεση, καθοριστικό ρόλο, στην εμφάνιση και εξέλιξή του, παίζουν η διατροφή, ο τρόπος και το

περιβάλλον διαβίωσης. Η διατροφή και ο τρόπος διαβίωσης του ανθρώπου, σε πολλές περιπτώσεις, μπορούν να εμποδίσουν ή και να αποτρέψουν την εκδήλωση της επάρατης αυτής νόσου.

Τα τρόφιμα επιβαρύνονται με υπολείμματα φυτοφαρμάκων (από ψεκασμούς καλλιεργειών), νιτρικά και νιτρώδη άλατα (από υπερβολική χρήση λιπασμάτων) και ελεύθερες χημικές ρίζες (από καμένα λίπη - φριτέζες). Όλες οι παραπάνω ουσίες έχουν ενοχοποιηθεί, ως ισχυρά καρκινογόνα ή πρόδρομοι καρκινογόνων ουσιών. Διοξίνες, ορμόνες, αντιβιοτικά, σπιογγώδης εγκεφαλοπάθεια, είναι σύγχρονες απειλές, συνοδοί ενός συστήματος παραγωγής, που πρέπει να αλλάξει άμεσα. Η κακή χρήση πρόσθετων ουσιών (στα τρόφιμα), η νοθεία και οι περιβαλλοντικοί ρυπαντές ολοκληρώνουν την εικόνα των κινδύνων, που συνδέονται με την παραγωγή και τη διακίνηση των τροφίμων. Κινδυνεύουμε, λοιπόν, από κακή διατροφή. Κινδυνεύουμε, όμως, και από μη-ασφαλή τρόφιμα. Η ευθύνη της επιλογής των τροφίμων, που θα περιλάβουμε στη διατροφή μας βαρύνει, κυρίως, εμάς τους ίδιους. Η ευθύνη, όμως, για την παραγωγή και διακίνηση ασφαλών τροφίμων, βαρύνει, αποκλειστικά, την Πολιτεία, η οποία πρέπει να ενισχύσει, σημαντικά, τους ελεγκτικούς της μηχανισμούς. Είναι αλήθεια ότι οι διατροφικές συνήθειες αποκτώνται σε νεαρή ηλικία. Σημαντικό ρόλο παίζουν η οικογένεια και το σχολείο. Το σπιτικό φαγητό, το οποίο μαγειρεύεται με "αγνά" υλικά (ελαιόλαδο, χωρίς πολύ αλάτι, χωρίς πολλά καρυκεύματα) είναι ό,τι καλύτερο μπορούμε να προσφέρουμε στα παιδιά μας.

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Ο Διαβήτης κατατάσσεται στα νοσήματα διαταραχής του μεταβολισμού. Ο μεταβολισμός είναι ο μηχανισμός με τον οποίο το σώμα μας χρησιμοποιεί τις τροφές για να δώσει ενέργεια στον οργανισμό μας. Οι περισσότερες τροφές που τρώμε διασπώνται κυρίως σε γλυκόζη. Η γλυκόζη είναι μια μορφή «ζάχαρης» στο αίμα μας και αποτελεί την κύρια πηγή «καυσίμου» για το σώμα μας. Όταν καταναλώνουμε τις τροφές, αυτές διασπώνται σε επιμέρους συστατικά και αυτά, μεταξύ των οποίων και η γλυκόζη προωθούνται στο αίμα μας. Τα κύτταρα του οργανισμού μας χρησιμοποιούν τη γλυκόζη αυτή προκειμένου να την μετατρέψουν σε ενέργεια, για τη λειτουργία και την ανάπτυξή τους. Ωστόσο, η γλυκόζη δεν μπορεί να εισχωρήσει στα κύτταρα χωρίς την παρουσία μιας ουσίας - μεταφορέα της ινσουλίνης. Η ινσουλίνη είναι μια ορμόνη που παράγεται στο πάγκρεας. Μετά το φαγητό, το πάγκρεας αυτόματα απελευθερώνει μια ικανή ποσότητα ινσουλίνης έτσι ώστε να ωθήσει την υπάρχουσα στο αίμα γλυκόζη προς τα κύτταρα. Αυτή η μετακίνηση αντιστοιχεί και στη μείωση των επιπέδων σακχάρου (γλυκόζης) στο αίμα. Ο άνθρωπος που πάσχει από Σακχαρώδη Διαβήτη έχει αρκετά αυξημένη ποσότητα γλυκόζης στο αίμα του (υπεργλυκαιμία). Αυτό συμβαίνει γιατί είτε το πάγκρεας δεν παράγει αρκετή ή καθόλου ινσουλίνη, ή γιατί τα κύτταρα δεν ανταποκρίνονται επαρκώς στην ινσουλίνη που παράγεται από το πάγκρεας. Ως αποτέλεσμα παρατηρείται αυξημένη κυκλοφορία γλυκόζης στο αίμα. Η παραπάνω αυτή ποσότητα γλυκόζης αποβάλλεται από το σώμα μέσω της ούρησης. Έτσι, αν το αίμα έχει επαρκή ποσότητα γλυκόζης, τα κύτταρα δεν μπορούν να την απορροφήσουν για να ικανοποιήσουν τις ανάγκες του σώματος σε ενέργεια.

ΕΙΔΗ

Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι Διαβήτη:

Διαβήτης Τύπου 1 – Δεν παράγεται καθόλου ινσουλίνη

Διαβήτης Τύπου 2 – Δεν παράγεται αρκετή ινσουλίνη ή η παραγόμενη ινσουλίνη δεν ανταποκρίνεται στο σκοπό της.

Διαβήτης της Κύησης – Πολλές γυναίκες αναπτύσσουν διαβήτη κατά τη διάρκεια της κύησης.

Φάστ Φούντ

Όλοι γνωρίζουμε ότι η διατροφή μας γίνεται όλο και πιο επιβαρυντική για τη υγεία μας. Ιδιαίτερα τα νέα παιδιά καταναλώνουν όλο και συχνότερα φαγητό έξω από το σπίτι και η διατροφή αυτή γίνεται ολοένα και χειρότερη, συμβάλλοντας έτσι στην εμφάνιση αλλά και στη διόγκωση προβλημάτων υγείας όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου II σε παιδιά, η υπέρταση αλλά και η υπερλιπιδαιμία σε μικρές ηλικίες.

Για το λόγο αυτό αναφέρομαι σε μια πρόσφατη έρευνα από τις ΗΠΑ, που διερεύνησε αυτό το θέμα. Σύμφωνα με τη συγκεκριμένη μελέτη όσοι από τους λάτρεις του γρήγορου φαγητού, και ιδιαίτερα κορίτσια, που καταναλώνουν κατά μέσο όρο ένα γρήγορο μενού το οποίο είναι υψηλό σε λίπος και υψηλό σε θερμίδες τις 4 ημέρες της εβδομάδας προσλαμβάνουν τουλάχιστον 130 θερμίδες και 150 mgς νατρίου κάθε ημέρα, παράλληλα με το επιπλέον συνολικό και κορεσμένο λίπος, σε σχέση με όσα κορίτσια παρήγγειλαν γρήγορο φαγητό περισσότερο από μία φορά την εβδομάδα.

Αυτά τα ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι μειώνοντας δραστικά την κατανάλωση έτοιμου-γρήγορου φαγητού τύπου «fast food» μπορεί να βελτιώσουμε τη συνολική ποιότητα της διαίτας μας, όπως παρουσιάστηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine» μόλις τώρα τον Ιούλιο του τρέχοντος έτους.

«Όσα κορίτσια τρώνε συχνά φαγητό fast food προσλαμβάνουν πάρα πολύ λίπος, αλάτι και θερμίδες», δηλώνει η επιστημονική υπεύθυνη της έρευνας Marcia Schmidt από το παιδιατρικό νοσοκομείο του Cincinnati στο Οχάϊο στο Reuters Health.

Αυτό όπως φάνηκε από την έρευνα αυτή είναι αποτέλεσμα τόσο της σύστασης του φαγητού που καταναλώνουν όσο όμως και του μεγέθους της μερίδας. Το τελευταίο στοιχείο (μέγεθος μερίδας) έχει φανεί από τελευταίες μελέτες να παίζει έναν εξίσου σημαντικό παράγοντα στην εμφάνιση και διόγκωση του προβλήματος της παχυσαρκίας.

Κατά συνέπεια, εάν τα κορίτσια μπορούν θέλουν να φάνε έξω, πρέπει να είναι πολύ προσεχτικές με το τι παραγγέλνουν καθώς και το πόσο παραγγέλνουν. «Εάν τα κορίτσια τρώνε συχνά έξω από το σπίτι, και ιδιαίτερα σε ταχυφαγηγεία, είναι σημαντικό να κάνουν καλές επιλογές και να είναι ιδιαίτερα προσεχτικές και επιλεκτικές με το μέγεθος της μερίδας που παραγγέλνουν και καταναλώνουν» αναφέρει η συγγραφέας Schmidt.

Σύμφωνα με τη μελέτη της Schmidt και των συνεργατών της, τα παιδιά και οι έφηβοι μαζί με τους φίλους τους τρώνε πλέον στην Αμερική περισσότερο στα ταχυφαγεία παρά στα σπίτια τους.

Ειδικότερα μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι οι έφηβοι καταναλώνουν γρήγορο φαγητό τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα, σε αντικατάσταση του βασικού γεύματος που θα τρώγανε στο σπίτι τους. Ασφαλώς αυτά τα γεύματα είναι πλουσιότερα σε θερμίδες και λίπος, καθώς και σε αλάτι και χοληστερόλη και αντικαθιστούν γεύματα σπιτικά που θα ήταν πιο πλούσια σε φρούτα και λαχανικά.

Για να μελετήσουν λοιπόν πώς η κατανάλωση γρήγορου φαγητού επηρεάζει τη συνολική διαίτα των κοριτσιών, οι επιστήμονες της συγκεκριμένης έρευνας μελέτησαν 2379 κορίτσια για 10 χρόνια!

Κατά το μεγάλο αυτό διάστημα κατέγραφαν περιοδικά τις διατροφικές τους συνήθειες καθώς και την ποσότητα φαγητού που καταλάωναν. Οι επιστήμονες βρήκαν ότι τα κορίτσια είχαν την τάση όλο και περισσότερο έτοιμο φαγητό καθώς μεγάλωναν.

Τα κορίτσια που τρώγανε περισσότερο φαγητό τύπου fast food είχαν την τάση να καταναλώνουν περισσότερες θερμίδες, περισσότερες θερμίδες από λίπος (και μάλιστα σε μεγάλο βαθμό κορεσμένο και τύπου τρανς λίπος), και βέβαια περισσότερο αλάτι (στοιχείο που συχνά δεν επισημαίνεται όσο πρέπει, αν και η υψηλή κατανάλωση του αλατιού έχει επίσης επιβαρυντική δράση για την υγεία όσο και το λίπος).

Η ερευνήτρια Δρ. Schmidt εξήγησε πως τα κορίτσια καταναλώνουν όλο και περισσότερο έτοιμο φαγητό όσο μεγαλώνουν, επειδή γίνονται και αισθάνονται όλο και πιο ανεξάρτητες, δεδομένου ότι μπορούν να πάνε σε ένα εστιατόριο τύπου ταχυφαγείου και μόνες τους.

Το φαγητό τύπου «Fast food» φαντάζει ιδιαίτερα ελκυστικό γιατί είναι συχνά φθηνότερο από άλλο φαγητό (σε άλλου τύπου εστιατόριο ή φαγητό με πιο υγιεινές επιλογές π.χ. σαλατικά). Ακόμα τα κορίτσια όπως δήλωσαν στους ερευνητές ένιωθαν μια κοινωνική πίεση να καταναλώσουν τέτοιο τύπου φαγητό, ενώ συχνά το φαγητό αυτό πουλιόταν ακόμα και στις καντίνες των σχολείων τους (στοιχείο που αποτελεί «αγκάθι» αλλά και δυσεπίλυτο πρόβλημα ακόμα και στη χώρα μας, παρόλη τη νομοθεσία και τις μεμονωμένες πρωτοβουλίες) κάνοντας το έτοιμο φαγητό εύκολη και άμεση λύση για την πείνα.

Αυτές οι επιλογές είναι σίγουρο ότι θα βλάψουν την υγεία των κοριτσιών μακροπρόθεσμα και η διατροφή τους θα γίνεται όλο και πιο ανθυγιεινή.

ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ

Μια νέα γαλλική επιστημονική έρευνα, κατά την οποία για πρώτη φορά πειραματόζωα (αρουραίοι) διατρέφονταν για πολύ καιρό με γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα, έδειξε ότι τα ζώα ανέπτυξαν μεγάλους καρκινικούς όγκους, εμφάνισαν πολλαπλές βλάβες σε διάφορα όργανα του σώματός τους και τελικά πέθαναν πρόωρα.

Η μελέτη αναμένεται να αναζωπυρώσει τις διαμαρτυρίες κατά των μεταλλαγμένων τροφίμων. Ήδη η γαλλική κυβέρνηση, με κοινή ανακοίνωση των τριών συναρμόδιων υπουργών Γεωργίας, Περιβάλλοντος και Υγείας, έκανε γνωστό ότι ζήτησε από την αρμόδια ρυθμιστική γαλλική Αρχή (ANSES) για την ασφάλεια των τροφίμων να διεξάγει τη δική της μελέτη για την ασφάλεια των μεταλλαγμένων. Από την άλλη όμως, άλλοι επιστήμονες εκφράζουν διάφορες αμφιβολίες για την αξιοπιστία της γαλλικής έρευνας. Διαπιστώθηκε ότι τόσο το μεταλλαγμένο καλαμπόκι, όσο και το παρασιτοκτόνο (που γίνεται εύκολα ανεκτό από τα μεταλλαγμένα φυτά), οδήγησαν σε σοβαρά προβλήματα υγείας, πιθανότατα λόγω πρόκλησης παρόμοιων ορμονικών διαταραχών. Τα ζώα εμφάνισαν μεγάλους όγκους στους μαστούς και σοβαρές βλάβες ιδίως στα νεφρά και στο ήπαρ. Το 50% έως 80% των θηλυκών ζώων είχαν αναπτύξει έως τρεις πολύ μεγάλους όγκους το καθένα μέχρι τον 24ο μήνα της ζωής τους, σε σημείο που δεν μπορούσαν να αναπνεύσουν ή να χωνέψουν. Όμως οι περισσότεροι όγκοι έγιναν ορατοί μετά τον 18ο μήνα. Το 50% των αρσενικών και το 70% των θηλυκών αρουραίων πέθαναν πρόωρα.



Ο Σεραλινί, γνωστός πολέμιος των μεταλλαγμένων, είχε γίνει γνωστός το 2009, όταν σε προηγούμενη επιστημονική μελέτη του είχε καταλήξει στο συμπέρασμα ότι οι γενετικά τροποποιημένες τροφές συνιστούν σοβαρό κίνδυνο για την υγεία. Τότε η Monsanto τον είχε κατηγορήσει για «ατεκμηρίωτα συμπεράσματα». Ο γάλλος επιστήμονας θεωρεί ότι η νέα και μεγαλύτερη έρευνά του δείχνει ακόμα πιο ρεαλιστικά -και ανησυχητικά- τους κινδύνους των μεταλλαγμένων. Όπως είπε ο Σεραλινί, η νέα μελέτη εγείρει κρίσιμα ερωτηματικά για την ασφάλεια της ακολουθούμενης διαδικασίας έγκρισης των μεταλλαγμένων προϊόντων από τις αρμόδιες ρυθμιστικές Αρχές. Μεταξύ άλλων, όπως επεσήμανε, οι Αρχές κάνουν αξιολόγηση μιας μεταλλαγμένης καλλιέργειας για χρονική περίοδο μόνο τριών μηνών, ενώ η γαλλική έρευνα που διήρκεσε δύο περίπου χρόνια (όσο η ζωή των αρουραίων), έδειξε ότι οι καρκινικοί όγκοι αργούν να εμφανιστούν.



Νευρική ανορεξία



Ορισμός.

Η νευρική ανορεξία (Anorexia nervosa) πιο γνωστή ως ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα, το φαγητό και την διατροφή τους. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν να νιώθουν πείνα αλλά επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού. Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία και είναι πιο συχνή στους έφηβους. Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φύλου και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες. Συνήθως συνοδεύεται από **άγχος και κατάθλιψη**.



Συμπτώματα.

- Προφανής, γρήγορη και δραματική απώλεια βάρους.
- Εμμονή με τις θερμίδες και την ποσότητα των **λιπαρών** στα τρόφιμα.
- Κάνουν δίαιτες παρόλο που είναι αδύνατοι/αδύνατες ή επικίνδυνα ελλιποβαρείς.
- Φόβος μήπως πάρουν κιλά ή γίνουν υπέρβαροι.
- Τελετουργικά: κόβουν το φαγητό σε μικρά κομμάτια, αρνούνται να φάνε μπροστά σε άλλους, κρύβουν ή πετάνε φαγητό.
- Θεωρούν τους εαυτούς τους υπέρβαρους ακόμη και αν οι άλλοι τους λένε ότι είναι υπερβολικά αδύνατοι.
- Δεν αντέχουν το κρύο και δηλώνουν συχνά πόσο κρυώνουν εξαιτίας της έλλειψης μονωτικού λίπους ή κακής κυκλοφορίας του αίματος λόγω πολύ χαμηλής πίεσης. Εμφανίζουν επίσης πολύ χαμηλή θερμοκρασία σώματος (υποθερμία) καθώς το σώμα προσπαθεί να εξοικονομήσει ενέργεια.
- Κατάθλιψη: μπορεί να βρίσκονται συχνά σε μια λυπημένη και ληθαργική κατάσταση.
- Απομόνωση: αποφεύγουν τους φίλους και την οικογένεια τους, αποτραβιούνται κοινωνικά και γίνονται μυστικοπαθείς.
- Φορούν φαρδιά ρούχα για να κρύψουν την απώλεια βάρους τους αν τους κάνουν σχόλια για την υγεία τους και θέλουν να τα αποφύγουν ενώ κάποιοι άλλοι/άλλες φορούν φαρδιά ρούχα για να κρύψουν το σώμα τους καθώς το θεωρούν μη γοητευτικό και υπέρβαρο.
- Τα μάγουλα τους μπορεί να είναι πρησμένα εξαιτίας της μεγέθυνσης των σιελογόνων αδένων που προκαλείται από την υπερβολική και συχνή πρόκληση εμετού.
- Πρησμένες αρθρώσεις



Προβλήματα υγείας και αντίληψη της αρρώστιας.

Τα προβλήματα υγείας ταυτίζονται με αυτά του υποσιτισμού: υπόταση, υπογλυκαιμία, αναιμία, υποθερμία, γαστρεντερικά προβλήματα, αρρυθμίες, καρδιακή υπόταση, ωχρή όψη, διαταραχές στις εγκεφαλικές λειτουργίες, τριχόπτωση, μείωση της οστικής μάζας, κακή διάθεση. Σε παγκόσμιο επίπεδο το 20% αυτών των περιπτώσεων **καταλήγουν σε θάνατο**. Ορισμένες φορές οι περίοδοι άρνησης τροφής διακόπτονται από επεισόδια βουλιμίας. Δηλαδή το άτομο τρώει ακατάπαυστα και ανεξέλεγκτα ένα χρονικό διάστημα και στη συνέχεια προκαλεί εμετό ή χρησιμοποιεί καθαρτικά, διουρητικά, ακόμη και κλύσμα.

Το άτομο χάνει συνεχώς βάρος, μέχρι που το φιλικό και οικογενειακό του περιβάλλον αρχίζει να ανησυχεί. Φθάνει σε σημείο **αποστέωσης** και συνεχίζει να κάνει δίαιτα, πιστεύοντας ότι πρέπει να χάσει κι άλλο βάρος. Άτομα με ψυχογενή ανορεξία συχνά συλλέγουν συνταγές μαγειρικής ή αρέσκονται στο να ετοιμάζουν πολύπλοκα φαγητά για τους άλλους. Συχνά κρύβουν τρόφιμα σε διάφορα μέρη του σπιτιού ή έχουν στις τσάντες τους γλυκά. Μπορεί να κόβουν το κρέας σε πολύ μικρά κομμάτια και να καταναλώνουν πολύ χρόνο για να τακτοποιήσουν τη τροφή στο πιάτο τους. Ενοχλούνται όταν οι άλλοι τους βλέπουν να τρώνε. Ορισμένες φορές εμφανίζουν διαταραχές σκέψης και συμπεριφοράς. Δεν φέρονται αυθόρμητα και δυσκολεύονται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Αντιμετώπιση.

Η αντιμετώπιση της ψυχογενούς ανορεξίας πρέπει να περιλαμβάνει **ψυχολογική θεραπεία**, κυρίως γνωσιακού τύπου, **διατροφική φροντίδα** και πολλές φορές φαρμακευτική υποστήριξη. Η ψυχοθεραπεία έχει ως στόχο να αλλάξει την άποψη που έχει το άτομο για το σωματικό του βάρος. Όταν μάλιστα συνδυαστεί με ένα σωστό διαιτητικό πρόγραμμα, τότε μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά. Ωστόσο, δυσκολία παρουσιάζεται όταν το ανορεκτικό δε δέχεται καμιά βοήθεια, γιατί συνήθως αρνείται την ύπαρξη του προβλήματος. Δε δέχεται ότι διατρέφεται με λάθος τρόπο και νιώθει ότι απειλείται από τη θεραπεία που έχει ως στόχο την αύξηση του βάρους του. Το πρώτο βήμα είναι να επιτευχθεί **συμμαχία** μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενούς. Γι' αυτό συχνά η νοσηλεία και η υποχρεωτική σίτιση είναι απαραίτητες για τη σωτηρία του ατόμου. Ορισμένα άτομα με ψυχογενή ανορεξία εκδηλώνουν μόνο ένα επεισόδιο και έπειτα επανέρχονται στην προηγούμενη κατάσταση, δηλαδή αποκαθιστάται η υγεία τους. Αλλά πάλι έχουν συνεχώς διακυμάνσεις και υποτροπές, ενώ άλλα χρόνιες καταστάσεις, που επιδεινώνεται με τον καιρό.

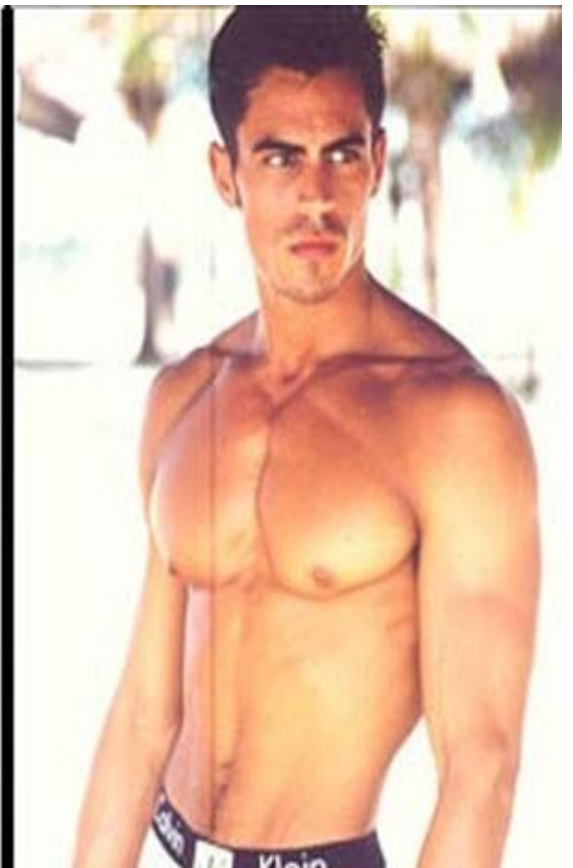
Η Παγκόσμια Ημέρα κατά της Δίαιτας που εορτάζεται κάθε χρόνο στις 6 Μαΐου, καθιερώθηκε το 1992 από την Μέρι Έβανς-Γιανγκ, μία πρώην ανορεξική, επικεφαλής της αντιδιατροφικής καμπάνιας στη Μεγάλη Βρετανία και συγγραφέως του Best seller «Τα έχεις όλα, χωρίς να κάνεις δίαιτα». Η μέρα αυτή μας καλεί να αποδεχθούμε το σώμα μας χωρίς κόμπλεξ, να γιορτάσουμε την ομορφιά και την ποικιλομορφία των ανθρώπινων σωμάτων, ενάντια στην εμμονή για απώλεια βάρους και τον ρατσισμό απέναντι στους υπέρβαρους.



Έρευνες και συνεντεύξεις από ασθενούς.

ΝΑΝΑ ΚΑΡΑΓΙΑΝΝΗ

Τα κιλά δεν με απασχολούσαν, δεν είχα καν ζυγαριά στο σπίτι. Απέκτησα την πρώτη φορά που νοσηλεύτηκα στο νοσοκομείο και μου είπαν ότι έπρεπε να παρακολουθώ το βάρος μου. Μέχρι τότε καταλάβαινα ότι έχανα ή έπαιρνα κιλά από τα ρούχα που φορούσα. Ήμουν ευχαριστημένη με την εμφάνισή μου. Δεν αισθανόμουν «καλλονή», δεν είχα άλλωστε ποτέ αυτοπεποίθηση με την εικόνα μου, αλλά δεν ανησυχούσα για να την αλλάξω. Ήμουν κανονική σε βάρος ή και λίγο παραπάνω, αλλά δεν είχα μπει στη διαδικασία να κάνω δίαιτα. Και ξαφνικά, το 2007, η εικόνα σου σταδιακά άλλαξε. Οι συνάδελφοί σου στο γραφείο ανησύχησαν. «Η Νανά αδυνατίζει συνεχώς. Γιατί;» ήταν η απορία όλων. Και η απάντηση ήταν ότι έτρωγα όλο και λιγότερο. Έγινε εντελώς ασυναίσθητα. Συζητώντας αργότερα με τους γιατρούς, διαπιστώσαμε ότι η αιτία βρίσκεται σε θέματα που δεν είχα επεξεργαστεί με τον εαυτό μου. Οικογενειακά ζητήματα, διάφορες στενοχώριες που δεν είχα εκφράσει. Μια κατάσταση συσσωρευμένων προβλημάτων, που σε μένα ξέσπασε μ' αυτό τον τρόπο. Άλλοι οδηγούνται στην κατάθλιψη, στα ναρκωτικά ή στον αλκοολισμό. Σταδιακά μείωνα τις ποσότητες του φαγητού, χωρίς να το συνειδητοποιώ. Όταν μου έλεγαν από το κανάλι για τους τηλεθεατές που τηλεφώνουσαν, δεν το πίστευα. Νόμιζα ότι ήθελαν να με πικάρουν. Μου φαινόταν αδύνατο να συμβαίνει αυτό. Τα θεωρούσα όλα υπερβολές, γιατί εγώ δεν έβλεπα τίποτα κακό σε μένα. Κι άλλωστε... ποια ήμουν εγώ που θα ασχολούνταν μαζί μου οι τηλεθεατές; Χρειάστηκε να περάσει καιρός για να δω τι έβλεπαν οι άλλοι σε μένα, μου φάνηκαν υπερβολικοί άλλα μετά κατάλαβα ότι είχαν δίκιο.



Βιβλιογραφία.

https://www.google.gr/search?q=%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CE%B1&espv=2&biw=1280&bih=923&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi-mpy1yqbLAhUH8RQKHRuLC_gQ_AUIBigB#tbm=isch&q=%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CE%B1+%CE%B3%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%83&imgdii=HO9vNr--tmx7CM%3A%3BH09vNr--tmx7CM%3A%3BSgdaFjbdX8p4BM%3A&imgrc=HO9vNr--tmx7CM%3A
<http://www.tovima.gr/science/article/?aid=654806>
[http://www.healthtimes.gr/paidi/207/Gnorizete ta panta gia ti ne uriki anorexia;.htm](http://www.healthtimes.gr/paidi/207/Gnorizete%20ta%20panta%20gia%20ti%20ne%20uriki%20anorexia;.htm)
https://www.google.gr/search?q=%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%B7+%CE%B1%CE%BD%CE%BF%CF%81%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CE%B1+%CF%80%CF%81%CE%B9%CE%BD+%CE%BA%CE%B1%CE%B9+%CE%BC%CE%B5%CF%84%CE%B1&espv=2&biw=1280&bih=879&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjzq7K6zKbLAhWHUBQKHXQqBRqQ_AUIBigB&dpr=1

5^ο Λύκειο Ν. Σμύρνης

Τμήμα Α'4
Μάθημα ερευνητική εργασία
Β' τετράμηνο
Υπεύθυνη καθηγήτρια κα Αθανασούλη



ΔΙΑΤΡΟΦΗ

2015-2016

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια του μαθήματος πραγματοποιήθηκε μια έρευνα σχετικά με τη διατροφή . Φτιάξαμε και ένα ερωτηματολόγιο το οποίο μοιράστηκε σε 40 μαθητές ηλικίας 15-16 ετών ,στο 5^ο Λύκειο Ν . Σμύρνης . Το ερωτηματολόγιο ακολουθεί στις παρακάτω σελίδες.



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Φύλο

.....

Αγόρι Κορίτσι

2. Ηλικία

3. Τρώτε πρωινό;

α) Κάθε μέρα β) Μερικές φορές γ) Σπάνια δ) Ποτέ

4. Πόσα ποτήρια νερό πίνετε την ημέρα;

α) 2 β) 5 γ) 7 δ) περισσότερα

5. Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας πόσες φορές τρώτε γλυκά;

α) 2-3 β) 4-5 γ) κάθε μέρα

6. Συνοδεύετε το φαγητό σας με σαλάτα;

α) Πάντα β) Συχνά γ) Σπάνια δ) Ποτέ

7. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε όσπρια;

Α) Καμία β) Μία γ) Δύο δ) Περισσότερες

8. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας;

α) Καμία β) Μία γ) Δύο δ) Περισσότερες

9. Ποσά φρούτα τρώτε την ημέρα;

α) Κανένα β) ένα γ) Δύο δ) Περισσότερα

10. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε γρήγορο φαγητό (fast-food);

α) Καμία β) Μία γ) Δύο δ) Περισσότερες

11. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε ψάρι;

α) Καμία β) Μία γ) Δύο δ) Περισσότερες

12. Τι τρώτε συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;

α) Τίποτα β) σνακ(τσιπς , μπισκότα) γ) κάτι από το σπίτι(τοστ , φρούτα)

δ) αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου

13. Ποιο είναι το αγαπημένο σας φαγητό και γιατί;

.....

.....

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Τα αποτελέσματα είναι τα εξής:

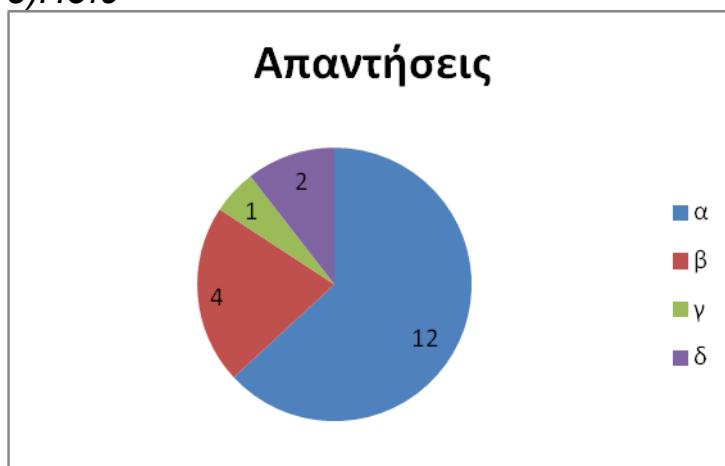
1. Τρώτε πρωινό;

α) Κάθε μέρα

β) Μερικές φορές

γ) Σπάνια

δ) Ποτέ



2. Πόσα ποτήρια νερό πίνετε την ημέρα;

α) 2

β) 5

γ) 7

δ) Περισσότερα

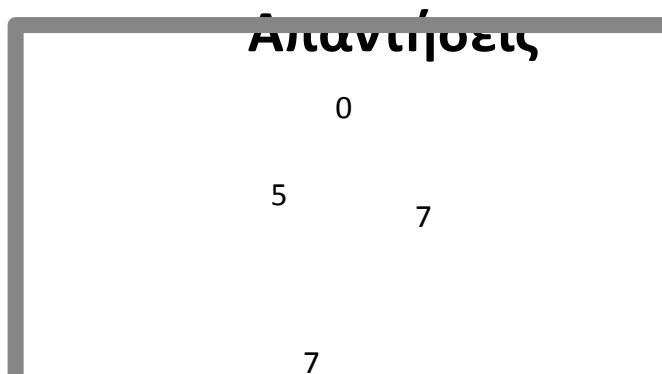


3. Κατά την διάρκεια της εβδομάδας πόσες φορές τρώνε γλυκά;

α) 2-3

β) 4-5

γ) Κάθε μέρα



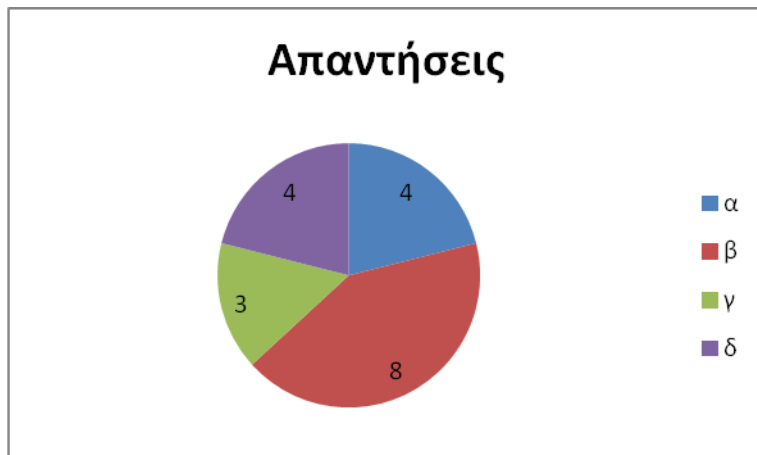
4. Συνοδεύετε το φαγητό σας με σαλάτα;

α) Πάντα

β) Συχνά

γ) Σπάνια

δ) Ποτέ



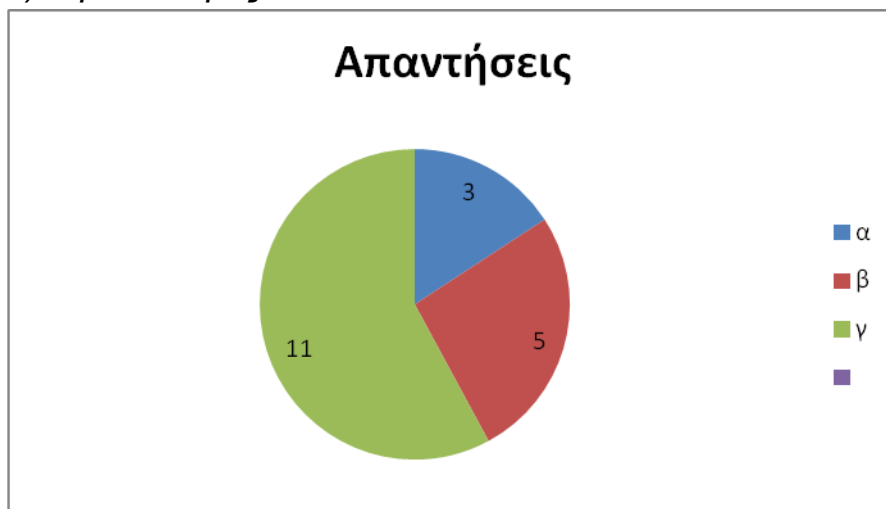
5. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε όσπρια;

α) καμία

β) μία

γ) δύο

δ) περισσότερες



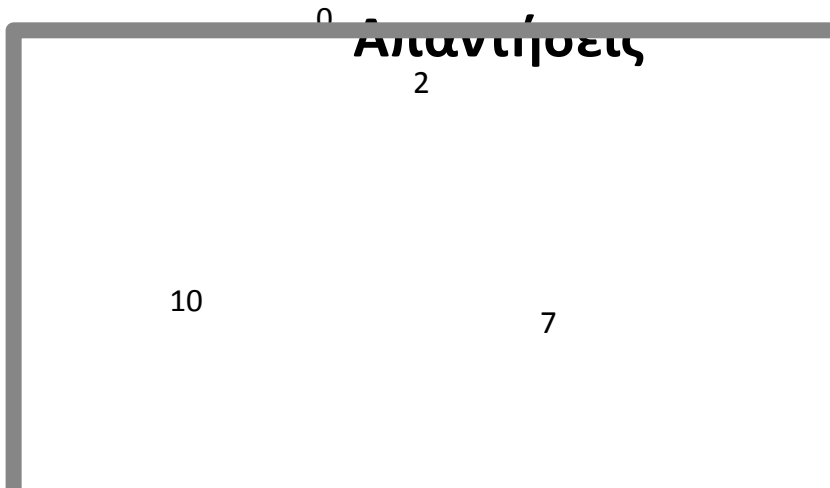
6. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας;

α) καμία

β) μία

γ) δύο

δ) περισσότερες



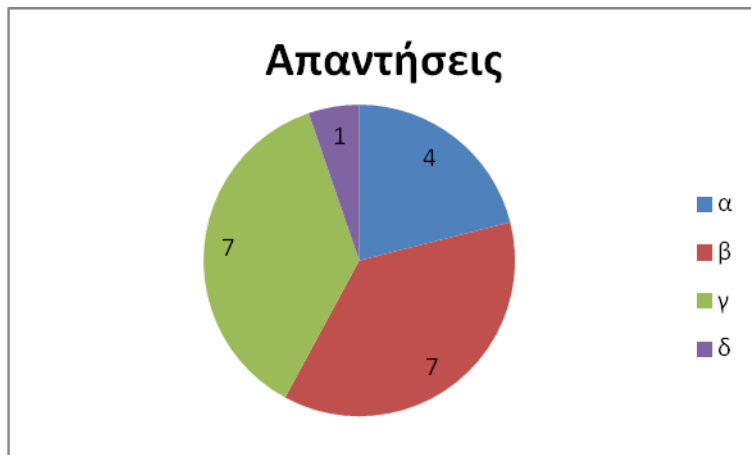
7. Πόσα φρούτα τρώτε την ημέρα;

α) κανένα

β) ένα

γ) δύο

δ) περισσότερα



8. Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε γρήγορο φαγητό(*fast food*);

α)καμία

β)μία

γ)δύο

δ)περισσότερες



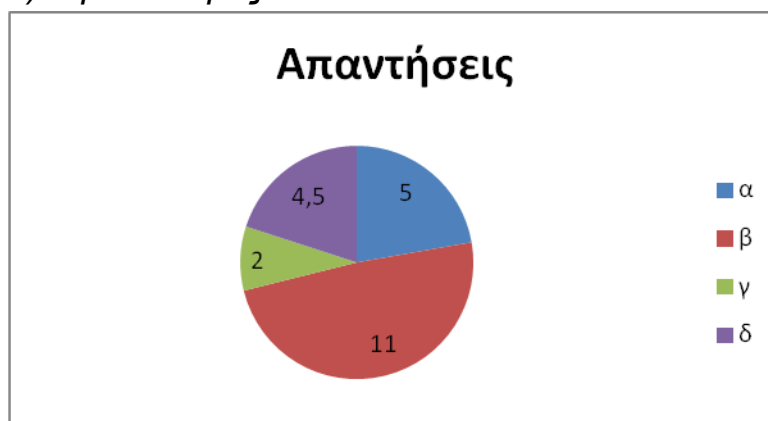
9. Πόσες φορές την εβδομάδα καταναλώνετε ψάρι;

α) καμία

β) μία

γ) δύο

δ) περισσότερες



10. Τι τρώτε συνήθως στα διαλείμματα του σχολείου;

α) Τίποτα

β) σνακ (τσιπς, μπισκότα)

γ) κάτι από το σπίτι (τοστ, φρούτα)

δ) αγοράζω κάτι από την καντίνα του σχολείου



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με βάση την έρευνα που έχουμε διεξάγει καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι ένα μεγάλο ποσοστό των μαθητών του σχολείου μας τρώνε καθημερινά πρωινό .Επίσης, καταναλώνουν εβδομαδιαία γλυκά. Πίνουν πάνω από επτά ποτήρια νερό την ημέρα. Σπανίως, συνοδεύουν το φαγητό τους με σαλάτα. Επιπλέον, προτιμάνε το κρέας αντί των θαλασσινών φαγητών .Οι περισσότεροι επιλέγουν να τρώνε μία φορά την εβδομάδα πρόχειρο φαγητό(fast-food). Τέλος , Συνηθίζουν να παίρνουν το κολατσιό τους από το σπίτι(λ. χ τόστ) ,στο σχολείο

