Η διατροφή αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Τόσο η έλλειψη, όσο και η υπερκατανάλωση τροφής μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση ορισμένων νοσημάτων(νοσηρότητα) . ¨Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί, χρειάζονται τροφή για την επιβίωση τους .

[Sidebar Title]

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΓΕΝΙΚΑ-ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΑ

Η διατροφική κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σε όλα τα στάδια της ζωής μας είναι σημαντική .Από την εμβρυακή ως και τη γεροντική ηλικία πρέπει να δίνουμε προσοχή στις διατροφικές ανάγκες ανάλογα το στάδιο της ζωής μας. Ιδιαίτερα στο στάδιο της εφηβείας, παίζει σημαντικό ρόλο στη βιολογική, ψυχική και σεξουαλική ανάπτυξη. Πρέπει λοιπόν η διατροφή μας να είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Τα θρεπτικά συστατικά των τροφών

1**. Βοηθούν στην κατασκευή – ανάπτυξη – συντήρηση του οργανισμού**. Οι τροφές βοηθούν στο κτίσιμο και την ανάπτυξη του σώματος, βοηθούν να σχηματιστούν τα κύτταρα, το αίμα, οι μύες και άλλα μέρη του σώματος. Αποκαθιστούν ακόμα και τις φυσικές φθορές, που παθαίνουν τα κύτταρα με τη συνεχή λειτουργία τους.

2**. Δίνουν ενέργεια για τις καθημερινές δραστηριότητες μας και για το βασικό μας μεταβολισμό.** Οι τροφές δίνουν θρεπτικά συστατικά που χρησιμοποιούνται ως καύσιμο υλικό. Καίγονται και από την καύση τους παράγεται ενέργεια και εξασφαλίζουν στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται για τις διάφορες λειτουργίες του..

3**. Παρέχουν προστασία**..Οι τροφές με τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν είναι απαραίτητες για την προστασία του οργανισμού γιατί βοηθούν στην κανονική εκτέλεση όλων των λειτουργιών του και δημιουργούν αντισώματα, που τον προστατεύουν από διάφορες ασθένειες και του εξασφαλίζουν υγεία.

H ενέργεια των τροφών μετριέται διεθνώς με χιλιοθερμίδες (Kilocalories) - Κcal και χιλιοτζιάουλ (Kilojoules) – KJ.

Θρεπτικά συστατικά που δίνουν ενέργεια είναι

* Πρωτεΐνες 4 θερμίδες ανά γραμμάριο
* Υδατάνθρακες 4 θερμίδες ανά γραμμάριο
* Λιπίδια 9 θερμίδες ανά γραμμάριο

**ΑΣΚΗΣΗ**

Ψάξε στα ντουλάπια της κουζίνας σου και βρες 5 τρόφιμα που γράφουν πόση ενέργεια σου δίνουν. Να καταγράψεις την ενέργεια σε χιλιοθερμίδες (Kilocalories) - Κcal και χιλιοτζιάουλ (Kilojoules) – KJ.

Τι παρατηρείς ποιο νούμερο είναι πάντα μεγαλύτερο; Σε ποια ποσότητα αναφέρεται η ενέργεια;