

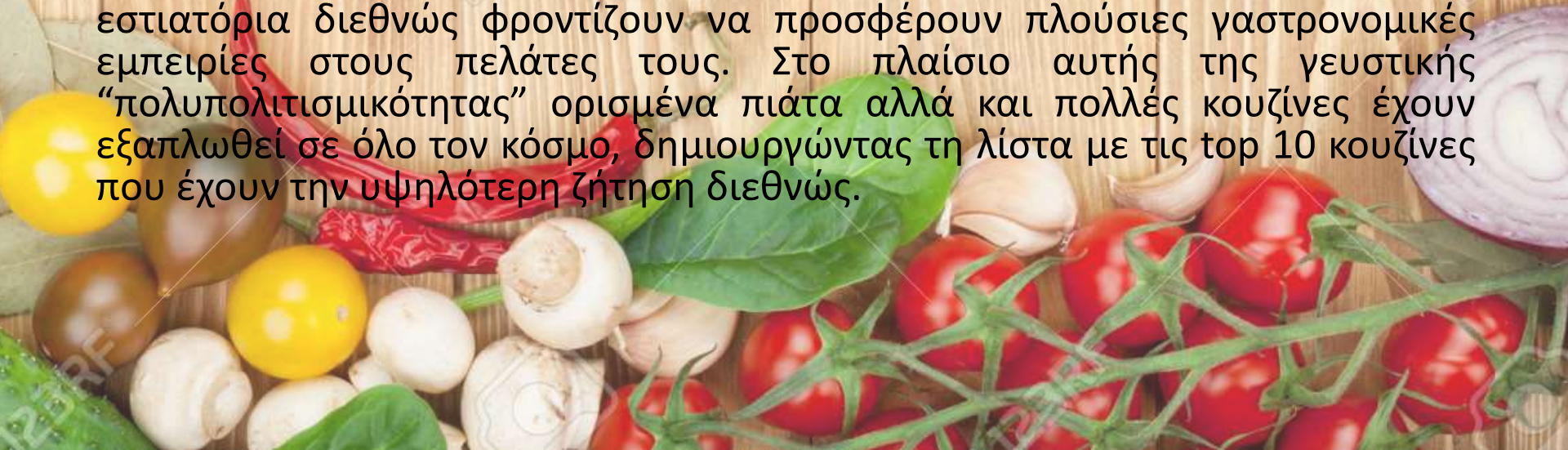
A top-down view of various spices and herbs arranged on a dark wooden surface. Several wooden spoons and bowls contain different powders and granules in shades of red, yellow, white, and brown. There are also whole spices like cinnamon sticks, star anise, and peppercorns scattered around. The background is a dark, textured wood.

Υγεία και διατροφικές συνήθειες

Ομαδα Α
Περάκη Θεόνη
Σικαλιάς Παναγιώτης
Σταματάκης Γιάννης
Σφακιανάκη Ευαγγελία
Ρωμάνου Ευαγγελία
Ταμιωλάκη Μαριέλα

Εισαγωγή

Το φαγητό είναι χωρίς αμφιβολία μία από τις μεγαλύτερες απολαύσεις στη ζωή μας, που ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις με τον έναν ή τον άλλον τρόπο. Και μπορεί οι προϊστορικοί πρόγονοί μας να ήταν δεινοί κυνηγοί και τα περιθώρια επιλογής τους περιορισμένα σχετικά με το τι θα περιελάμβανε το δείπνο τους, όμως στις μέρες μας υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία επιλογών ανά τον κόσμο – από τον τρόπο μαγειρέματος και τα υλικά μέχρι το σερβίρισμα και τη διακόσμηση των πιάτων. Ωστόσο, το φαγητό έχει και μια άλλη γοητεία, καθώς προσφέρει την ευκαιρία στους ανθρώπους να κοινωνικοποιηθούν και να αποκτήσουν νέες εμπειρίες, παρακάμπτοντας πάντα το χρόνο που χρειάζεται κάποιος για να “πλύνει τα πιάτα”! Κουζίνες από διάφορα μέρη του κόσμου έχουν ξεχωριστές γεύσεις, λόγω της ποικιλίας των προτιμήσεων των ανθρώπων ή των διαθέσιμων υλικών, ενώ τα εστιατόρια διεθνώς φροντίζουν να προσφέρουν πλούσιες γαστρονομικές εμπειρίες στους πελάτες τους. Στο πλαίσιο αυτής της γευστικής “πολυπολιτισμικότητας” ορισμένα πιάτα αλλά και πολλές κουζίνες έχουν εξαπλωθεί σε όλο τον κόσμο, δημιουργώντας τη λίστα με τις top 10 κουζίνες που έχουν την υψηλότερη ζήτηση διεθνώς.



1. Ιταλική κουζίνα

- Η ιταλική κουζίνα είναι διάσημη για τα αναρίθμητα είδη τυριών και αλλαντικών που διαθέτει, τα οποία σε συνδυασμό με τα φρέσκα λαχανικά, το ελαιόλαδο, τα αρωματικά βότανα και τα αξεπέραστα ζυμαρικά δημιουργούν μακαρονάδες που μένουν αξέχαστες!
- Μεγάλη ποικιλία ειδών, λαζάνια, ραβιόλια ή τორτελίνια, σπαγκέτι, κανελόνια ή χυλοπίτες συνθέτουν κρύα ή ζεστά πιάτα με... αξιώσεις, ικανά να μαγέψουν και τον πλέον απαιτητικό ουρανίσκο!



2. Γαλλική κουζίνα

- Οι Γάλλοι είναι γνωστοί για τις καλλιτεχνικές ανησυχίες τους σε όλα τα επίπεδα. Έτσι και η κουζίνα είναι γι' αυτούς μια υψηλή μορφή τέχνης.
- Τυριά και κόκκινο κρασί δανείζουν τις εξωτικές γεύσεις τους στην πλειοψηφία των πιάτων, με το βούτυρο να είναι ένα από τα βασικά συστατικά για τη δημιουργία πλούσιων σαλτσών άλλα και ορεκτικών.
- Η γαλλική κουζίνα έχει ως στόχο να προσφέρει υψηλής ποιότητας πιάτα, δίνοντας λιγότερη έμφαση στην ποσότητα του φαγητού.
- Πλήρη σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, φρέσκα φρούτα και λαχανικά σε συνδυασμό με μικρή ποσότητα κρέατος ή πουλερικών είναι το κυρίως θέμα των γαλλικών συνταγών. Το σκόρδο, οι ντομάτες, το ελαιόλαδο και τα βότανα “επαινούν” την ήδη τέλεια γραμμή του μαγειρέματος.

3. Ταϊλανδέζικη κουζίνα

- Αν έχετε στο μυαλό σας πιάτα όπου οι γεύσεις μεταφέρονται από το γλυκό στο αλμυρό και αντίστροφα, με έντονες νότες πικρίλας στο τέλος, τότε η ταϊλανδέζικη κουζίνα σας ταιριάζει απόλυτα, καθώς καταφέρνει να ισορροπήσει όλα τα γούστα σε ένα πιάτο!
- Οι Ταϊλανδοί προτιμούν τα ελαφριά γεύματα με έμφαση στο άρωμα. Τσίλι, λεμόνια, γάλα καρύδας, ανανάς, ρύζι και ψάρια αποτελούν τα βασικά υλικά των πιάτων, με τα μπαχαρικά να διαφοροποιούν κάθε φορά το τελικό αποτέλεσμα.

4. Ινδική κουζίνα

- Ίσως η πιο παρεξηγημένη κουζίνα στον κόσμο, απόλυτα συνυφασμένη με το κάρι, τα μπαχαρικά και το τσίλι, δεν αφήνει και πολλά περιθώρια επιλογών.
- Ψητό κοτόπουλο ή κρέας, φακές, λάχανο, πατάτες και μπάμιες είναι τα υλικά που περιλαμβάνονται στα πιο συνηθισμένα ινδικά πιάτα, ενώ τα βότανα, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και η μουστάρδα αποτελούν τα βασικά συστατικά που χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό τους
- Οι πίτες βρίσκονται στην κορυφή των προτιμήσεων, ενώ ένα παχύρρευστο ποτό με βάση το γιαούρτι είναι το ιδανικό χωνευτικό μετά από ένα πικάντικο γεύμα.

5. Ιαπωνική κουζίνα

- Σε αντίθεση με τη δημοφιλή πεποίθηση ότι η ιαπωνική κουζίνα δεν είναι τίποτα άλλο από... σούσι και σασίμι, θα εκπλαγείτε ευχάριστα από το σύνολο των πιάτων που θα δείτε στο τραπέζι.
- Τα ψάρια και τα θαλασσινά έχουν την τιμητική τους, ενώ το κρέας χρησιμοποιείται σαφώς λιγότερο.
- Φασόλια σόγιας, άσπρο ρύζι στον ατμό και φύκια βρίσκονται σχεδόν σε κάθε γεύμα, ενώ η μεγάλη αγάπη των Ιαπώνων στα τουρσιά και στα μανιτάρια δεν αφήνει και πολλά περιθώρια επιλογών στα συνοδευτικά των κυρίως πιάτων.
- Το ψωμί κερδίζει ολοένα και περισσότερο σε δημοτικότητα, ενώ η πιπερόριζα, το ξίδι ρυζιού και η σάλτσα σόγιας δανείζουν τις ιδιαίτερες γεύσεις τους στην ιαπωνική κουζίνα.

6. Κινεζική κουζίνα

- Σχεδόν το 33% του παγκόσμιου πληθυσμού προτιμά την κινεζική κουζίνα, καθώς προσφέρει ένα πλούσιο, νόστιμο και οικονομικό γεύμα. Καθώς η Κίνα είναι μια πολύ μεγάλη χώρα, κάθε περιοχή έχει τις δικές της μοναδικές γεύσεις.
- Από ένα μπολ ρύζι, που αποτελεί βασικό είδος διατροφής και πηγαίνει με σχεδόν τα πάντα, μέχρι σούπες, γλυκόξινο χοιρινό ή κοτόπουλο, θαλασσινά, κρέας και ζυμαρικά, όλα κάνουν την εμφάνισή τους σε ένα κινεζικό γεύμα.
- Το μυστικό, εκτός από τις συνοδευτικές σάλτσες, ο καλός τεμαχισμός των υλικών έτσι ώστε να μην απαιτούνται μαχαιροπίρουνα.
- Το τσάι αλλά και το τηγανιτό παγωτό συμπληρώνουν μια κατά τα άλλα ολοκληρωμένη γευστική εμπειρία.

7. Λιβανέζικη κουζίνα

- Η λιβανέζικη κουζίνα είναι το πραγματικά “πρόσωπο” της αραβικής μαγειρικής τέχνης. Το μυστικό της βρίσκεται στα φρέσκα φρούτα και στα λαχανικά, ενώ το κοτόπουλο και το άσπρο κρέας χρησιμοποιούνται πολύ περισσότερο από το κόκκινο κρέας.
- Τα περισσότερα πιάτα, μάλιστα, εξαρτώνται από την εποχή αλλά και από τη γεωγραφική τοποθεσία.
- Άφθονα μπαχαρικά, όπως το σκόρδο και άλλα βότανα, που συμπληρώνονται από ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού, εξυψώνουν κάθε γευστική εμπειρία! Κρέμα γάλακτος και άλλες λιπαρές ουσίες δεν χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες, ενώ οι πίτες αντικαθιστούν τις περισσότερες φορές το... κουτάλι και το πιρούνι!
- Το Αράκ είναι το εθνικό ποτό των Λιβανέζων, ενώ ξεχωρίζουν τα παγωτά τους που συνοδεύουν εξαιρετικά τα σιροπιαστά γλυκά.

8. Μεξικάνικη κουζίνα

- Η μεξικάνικη κουζίνα έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από την κουζίνα του Τέξας αλλά και την ισπανική.
- Νάτσος, μπουρίτος και φαχίτας έχουν την τιμητική τους, συνοδευόμενα πάντα με μια τεκίλα.
- Ποικίλες γεύσεις και πολύχρωμες παρουσιάσεις είναι η βάση της μεξικάνικης κουζίνας, ενώ παράξενα ζώα αλλά και έντομα δεν λείπουν από το μενού.

9. Ισπανική κουζίνα

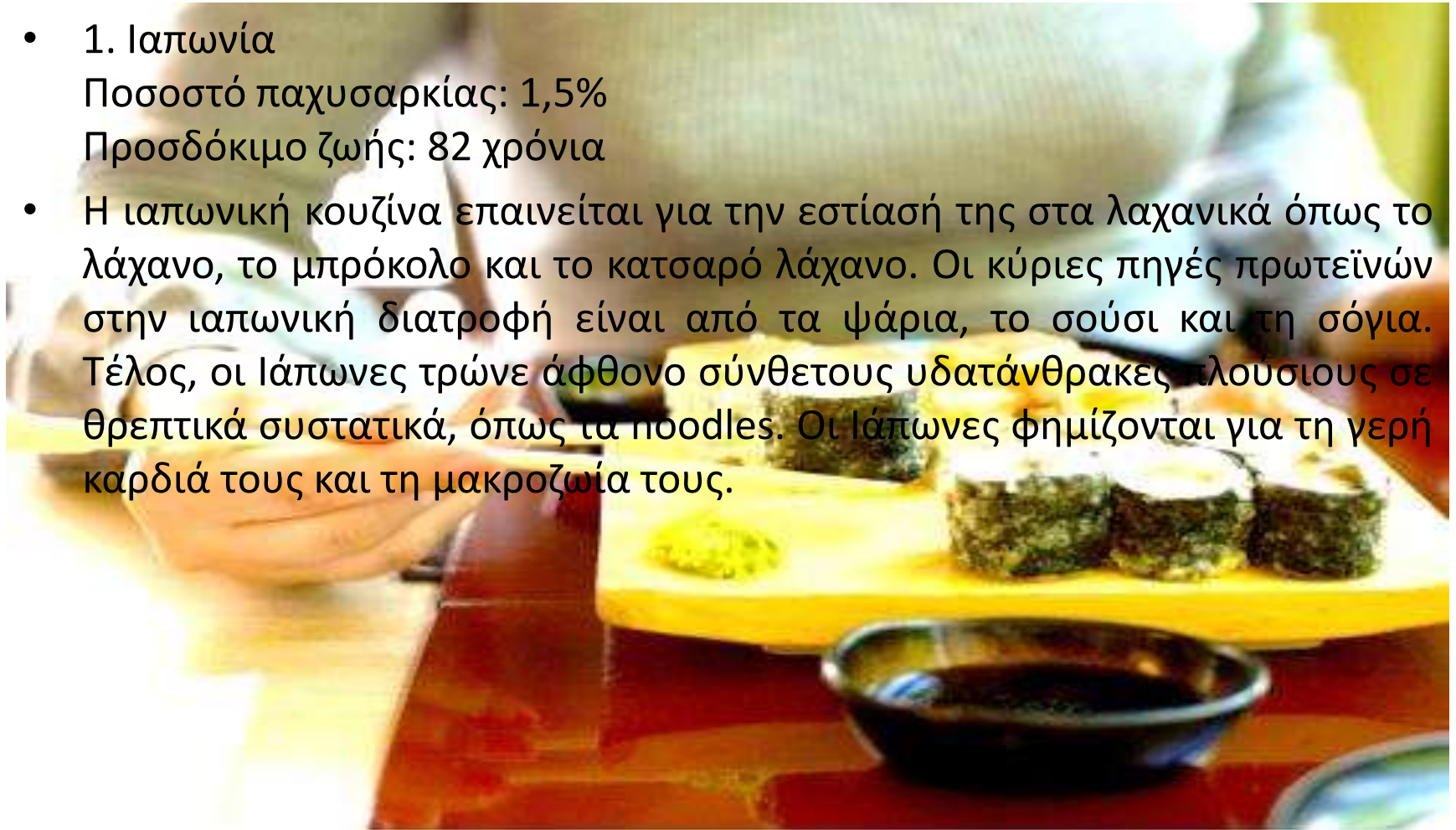
- Η ισπανική κουζίνα διακρίνεται για τον μεσογειακό της χαρακτήρα, με έμφαση στα ψάρια και τα θαλασσινά και δημοφιλές πιάτο την περίφημη παέλια, γνωστή ανά τον κόσμο σε διάφορες παραλλαγές.
- Τα διάσημα “τάπας” κρατούν τα σκήπτρα στα “γρήγορα σνακ”, έχοντας ως βάση το ψωμί και μια μεγάλη ποικιλία τυριών, αλλαντικών και λαχανικών να τα συνοδεύουν.
- Ελαιόλαδο, μπαχαρικά και μπόλικο σκόρδο συμπληρώνουν τα πιάτα, ενώ από τα διάσημα ισπανικά επιδόρπια ξεχωρίζουν η κρέμα καταλάνα, διάφορες πουτίγκες και λαχταριστά κέικ με μεγάλη ποικιλία γεμίσεων.

10. Ελληνική κουζίνα

- Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πέντε γεύματα κάθε μέρα, επιτυγχάνοντας μια τέλεια ισορροπία μεταξύ των κρεάτων και των λαχανικών στα πιάτα τους, γεγονός που αποδεικνύεται στις μέρες μας υγιεινό και αναζωογονητικό.
- Η μείωση των καρδιακών παθήσεων συνδέεται με την πρόσληψη αυτών των τροφών, ενώ το ελληνικό ελαιόλαδο βρίσκεται στην κορυφή των προτιμήσεων παγκοσμίως ως βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής.
- Επιπλέον, φρέσκα λαχανικά και φρούτα, όσπρια, γαλακτοκομικά και ψάρια συνθέτουν μια μεγάλη ποικιλία μεζέδων που πραγματικά κάνουν την ελληνική κουζίνα ασυναγώνιστη παγκοσμίως, με την κλασική “χωριάτικη σαλάτα” να κατέχει τα πρωτεία στα μεγαλύτερα εστιατόρια του κόσμου!

Αφου γνωρίσαμε τις 10 καλύτερες κουζίνες διεθνώς θα εξετάσουμε τις πιο 10 πιο υγιεινές κουζίνες.

- 1. Ιαπωνία
Ποσοστό παχυσαρκίας: 1,5%
Προσδόκιμο ζωής: 82 χρόνια
- Η ιαπωνική κουζίνα επαινείται για την εστίασή της στα λαχανικά όπως το λάχανο, το μπρόκολο και το κατσαρό λάχανο. Οι κύριες πηγές πρωτεϊνών στην ιαπωνική διατροφή είναι από τα ψάρια, το σούσι και τη σόγια. Τέλος, οι Ιάπωνες τρώνε άφθονο σύνθετους υδατάνθρακες πλούσιους σε θρεπτικά συστατικά, όπως τα ποoodles. Οι Ιάπωνες φημίζονται για τη γερή καρδιά τους και τη μακροζωία τους.



- **2. Σιγκαπούρη**

Ποσοστό παχυσαρκίας:

1,8%

Προσδόκιμο ζωής: 82

χρόνια

- Οι κάτοικοι της Σιγκαπούρης τρώνε άσπρο ρύζι όλη την ημέρα, ενώ καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες ψάρια και λαχανικά. Στη Σιγκαπούρη τρώνε κρέας με φειδώ.



- **3. Κίνα**

Ποσοστό παχυσαρκίας:

1,8%

Προσδόκιμο ζωής: 73
χρόνια

- Τα δύο από τα τρία γεύματα των Κινέζων αποτελούνται από λαχανικά, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως και φασόλια, τα οποία τα μαγειρεύουν στον ατμό.



- **4. Σουηδία**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 11%

Προσδόκιμο ζωής: 81 χρόνια

- Αυτή η σκανδιναβική χώρα παρά τη σχετική έλλειψη φρέσκων φρούτων και λαχανικών, το κλειδί στην υγιεινή διατροφή τους είναι τα γαλακτομικά, το ψωμί ολικής αλέσεως, τα μούρα, ο σολωμός και η ρέγκα. τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά.

Βοηθά, επίσης το γεγονός, ότι οι Σουηδοί καίνε πολλές θερμίδες όλο το χρόνο με το cross-country σκι και άλλα χειμερινά σπορ.



- **5. Γαλλία**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 6,6%

Προσδόκιμο ζωής: 81 χρόνια

- Οι περισσότεροι γνωρίζουν το λεγόμενο γαλλικό παράδοξο: Αν και οι Γάλλοι επιδίδονται στην κατανάλωση λιπαρών τροφών, όπως τα τυριά, το βούτυρο και τα γλυκά, εμφανίζουν χαμηλά ποσοστά καρδιοπαθειών. Οι Γάλλοι συνηθίζουν να τρώνε μικρές μερίδες φαγητού, αποφεύγοντας και τα ενδιάμεσα σνακ, ενώ πίνουν κόκκινο κρασί. Τα λαχανικά διαδραματίζουν επίσης πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλα τα γεύματα τους.



- **6. Ιταλία**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 13%
Προσδόκιμο ζωής: 80 χρόνια

- Η παραδοσιακή ιταλική κουζίνα δεν είναι μόνο τα ζυμαρικά, το κρέας και η πίτσα, που σερβίρονται στα εστιατόρια.

Οι Ιταλοί τρώνει όσπρια και λαχανικά, ενώ τα ζυμαρικά αν και είναι πολύ δημοφιλή, ο Pasternak επισημαίνει ότι καταναλώνονται σε περιορισμένες ποσότητες, συχνά ως δευτερεύον πιάτο. Οι Ιταλοί επίσης μαγειρεύουν με ελαιόλαδο, και πολλές φορές τα φαγητά τους είναι μαγειρεμένα στον ατμό.



- **7. Ισπανία**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 16%

Προσδόκιμο ζωής: 80 χρόνια

- Διάσημη για τα αλλαντικά της και το παστό χοιρινό, η Ισπανία δεν έχει τη φήμη της υγιεινής διατροφής. Οι Ισπανοί επαινούνται για την πλούσια σε φυτικές ίνες, μεσογειακή διατροφή τους και για το ελαιόλαδο. Επίσης, οι Ισπανοί τρώνε πολλά φασόλια, αλλά και πολλά ψάρια όπως πέστροφα, μύδια και γαρίδες. Οι ξηροί καρποί και τα εσπεριδοειδή είναι στοιχεία της ισπανικής διατροφής.



- **8. Νότια Κορέα**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 10%
Προσδόκιμο ζωής: 79 χρόνια

- Οι Νοτιοκορεάτες απολαμβάνουν μια δίαιτα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά που βασίζεται στο tofu (προϊόν από το γάλα της σόγιας), τα ζυμαρικά, τα ψάρια και τα λαχανικά.

Αν και το βόειο κρέας στα κάρβουνα είναι αγαπημένο πιάτο, οι Νοτιοκορεάτες το τρώνε με φειδώ, καταναλώνοντας μόλις 16 κιλά βοδινό κρέας ανά έτος σε σύγκριση με τον αμερικανικό μέσο όρο 67 κιλά.



- **9. Ισραήλ**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 24%

Προσδόκιμο ζωής: 81 χρόνια

- Η κουζίνα του Ισραήλ διαθέτει πολλά υγιή στοιχεία, όπως τα όσπρια, οι μελιτζάνες και το ελαιόλαδο. Στην ισραηλινή διατροφή γίνεται σωστή χρήση των μπαχαρικών και των βοτάνων και σπόρων. Επιπλέον χρησιμοποιούν πολύ τον κουρκουμά, ένα μπαχαρικό που έχει αντι-φλεγμονώδεις ιδιότητες, τη μέντα, η οποία προστίθεται στη σαλάτα ταμπουλέ και η οποία περιέχει μαγγάνιο και βιταμίνες Α και C. Αλλά και το ταχίνι – γνωστό για τις θρεπτικές ουσίες του - αποτελεί βασικό συστατικό της διατροφής στο Ισραήλ.



- **10. Ελλάδα**

Ποσοστό παχυσαρκίας: 25%
Προσδόκιμο ζωής: 80 χρόνια

- Οι Έλληνες δεν είναι πια αδύνατοι, όπως κάποτε. Ωστόσο, η παραδοσιακή ελληνική διατροφή έχει μελετηθεί πολύ και η παραδοσιακή κουζίνα των Ελλήνων βασίζεται στα ακόρεστα λιπαρά, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα φρούτα και τα ψάρια. Το κρέας παλαιότερα καταναλωνόταν πιο σπάνια, ενώ τα μικρά ψάρια της ελληνικών θαλασσών, κυρίως οι σαρδέλες, είναι πλούσια σε ωμέγα-3 πλούσια.



Διατροφική Πυραμίδα

Ονομάζεται και πυραμίδα διατροφής : Τι είναι και πως ξεκίνησε;

Η Διατροφική Πυραμίδα ή Πυραμίδα Διατροφής είναι ένα διάγραμμα σε σχήμα πυραμίδας για διατροφή και υγεία, που εκπροσωπεί το βέλτιστο αριθμό των μερίδων που πρέπει να τρώει ένας άνθρωπος κάθε μέρα από κάθε μία από τις βασικές ομάδες τροφών. Η πρώτη διατροφική πυραμίδα δόθηκε στη δημοσιότητα στη Σουηδία το 1974. Η πυραμίδα διατροφής που καθιερώθηκε από το Αμερικάνικο Υπουργείο Γεωργίας (USDA) κατά το έτος 1992, ονομάστηκε Διατροφική Πυραμίδα. Τροποποιήθηκε το 2005 και στη συνέχεια αντικαταστάθηκε από το MyPlate (το πιάτο μου) το 2011. Η διατροφική πυραμίδα και πιο πρόσφατα το MyPlate του USDA παραδοσιακά υπήρξαν οι επίσημες κυβερνητικές κατευθυντήριες γραμμές για μια υγιεινή διατροφή στις ΗΠΑ και σε πολλά άλλα μέρη του κόσμου.



ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

1η Ομάδα: Δημητριακά

Ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά, δημητριακά, πατάτες. Οι τροφές αυτές βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας, είναι πλούσιες σε σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, άπεπτες φυτικές ίνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

2η Ομάδα: Φρούτα

Εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα. Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων (γλυκόζη, φρουκτόζη) προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

3η Ομάδα: Λαχανικά

Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φυλλικό οξύ, υδατάνθρακες, άπεπτες φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

4η Ομάδα: Κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί

Παρέχουν πρωτεΐνη (υλικά κατασκευής, δημιουργούν και αναπλάθουν τους ιστούς). Περιέχουν επίσης βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

5η Ομάδα: Γαλακτοκομικά προϊόντα

Γάλα, γιαούρτι, τυρί. Παρέχουν ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα κτλ. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, έχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

6η Ομάδα: Περιέχει τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά

Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί). Στη σωστή ποσότητα προσθέτουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά σε μεγάλη ποσότητα αποτελούν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας.

Διατροφικές Διαταραχές

Εάν θέλαμε να δώσουμε ορισμό για το τι είναι οι διατροφικές διαταραχές, επιγραμματικά θα λέγαμε ότι είναι η διαταραγμένη πρόσληψη τροφής, η οποία είναι αποτέλεσμα της διαταραγμένης ψυχικής κατάστασης του ατόμου που την εμφανίζει.

Τα είδη των διατροφικών διαταραχών είναι:

➤ **Η Βουλιμία** η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, τα οποία αντισταθμίζονται είτε με μεθόδους εκκαθάρισης (π.χ. χρήση διουρητικών, καθαρικών, υπεργυμναστική, πρόκληση εμετού), (εκκαθαριστικού τύπου), είτε με ακραίο περιορισμό τροφής (περιοριστικού τύπου) βουλιμίας. Η έναρξη της βουλιμίας παρατηρείται σε ηλικίες 16-18 στις γυναίκες, 18-26 στους άντρες.

Το επεισόδιο υπερφαγίας σχετίζεται με άτομο να τρώει:

- i. πιο γρήγορα από το συνηθισμένο
- ii. μέχρι να νιώσει άβολα
- iii. μεγάλες ποσότητες φαγητού όταν δεν είναι πεινασμένο
- iv. μόνος/η
- v. και να νιώθει αηδιασμένος/η, καταθλιμμένος/η ή ενοχή μετά την υπερφαγία

- **Η Ανορεξία** η οποία χαρακτηρίζεται από ακραίο περιορισμό τροφής για μεγάλο χρονικό διάστημα (περιοριστικού τύπου) και μπορεί να συνοδεύεται από μεθόδους εκκαθάρισης όπως αυτές της βουλιμίας, όταν το άτομο υποκειμενικά κρίνει ότι τέθηκε εκτός ελέγχου ως αναφορά τη λήψη τροφής που έχει θέσει το ίδιο ως στόχο (εκκαθαριστικού τύπου). Η έναρξη της ανορεξίας παρατηρείται σε ηλικίες 13-20.
- **Αδηφαγική διαταραχή** η οποία χαρακτηρίζεται από επαναλαμβανόμενα επεισόδια υπερφαγίας, χωρίς αυτή η συμπεριφορά να συνοδεύεται από μεθόδους εκκαθάρισης. Συνήθως τα άτομα, ανήκουν σε καταστάσεις παχυσαρκίας.
- **Το νυχτερινό σύνδρομο** στο οποίο παρατηρείται νυχτερινή υπερφαγία, η οποία γίνεται είτε συνειδητά, είτε ασυνείδητα. Τα άτομα με νυχτερινό σύνδρομο συνήθως περιορίζουν τη λήψη τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας και παρουσιάζουν πρωινή ανορεξία, λόγω της νυχτερινής κατανάλωσης τροφής. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αποτελεί παρακλάδι της βουλιμίας.
- **Ορθορέξια – Ορθοτροφία.** Είναι ένα είδος διατροφικής διαταραχής, όπου το άτομο παρουσιάζει υπερβολική ενασχόληση με την ποιότητα και το είδος τροφής που καταναλώνει. Συνήθως παρατηρείται υπερβολική ενασχόληση και αναζήτηση υγιεινών τροφών, βιολογικών ή των λεγόμενων superfoods. Όταν τεθούν εκτός ελέγχου μπορεί να οδηγηθούν σε υπερφαγικά επεισόδια. Άρα αυτό το είδος διαταραχής θυμίζει πολύ την ανορεξία ή και τη βουλιμία.
- **Άτυπες μορφές.** Οι άτυπες μορφές παρουσιάζουν χαρακτηριστικά των προηγούμενων μορφών χωρίς να συμπληρώνουν όλα τα κριτήρια για πιστοποιημένη διάγνωση.

Τα κοινά χαρακτηριστικά των διατροφικών διαταραχών είναι:

- ❑ Υπερβολική ενασχόληση με το σχήμα και το βάρος του σώματος.
- ❑ Εξάρτηση από τη ζυγαριά, της οποίας το νούμερο καθορίζει τη διάθεση του ατόμου.
- ❑ Διαταραγμένα επίπεδα ορμονών κ νευροδιαβιβαστων λόγω της κακής χρήσης τροφής.
- ❑ Διαταραγμένα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα και πολλές φορές παρατηρείται υπερινσουλιναίμια ή ινσουλινοαντοχή (συνήθως σε βουλιμία – αδηφαγική διαταραχή).
- ❑ Θέματα ελέγχου γύρω από την τροφή και μη ρεαλιστικοί στόχοι ως αναφορά την απώλεια βάρους
- ❑ Καταθλιπτικά συμπτώματα τα οποία μπορεί να εμφανίζονται λόγω της κακής χρήσης τροφής.

Οι παράγοντες προδιάθεσης μια διατροφικής διαταραχής είναι συνήθως:

Οικογενειακοί παράγοντες:

- ✓ Μάνα με μη υγιείς διατροφικές συνήθειες
- ✓ Οικογενειακά μέλη που επικρίνουν ανοιχτά το υπέρβαρο
- ✓ Σεξουαλική κακοποίηση ή άλλη συναισθηματική κακοποίηση
- ✓ Λανθασμένη εξωτερίκευση συναισθημάτων
- ✓ Προβληματικές σχέσεις

Παράγοντες προσωπικότητας:

- ✓ Η νευρωτική τελειοθηρία
- ✓ Άνθρωποι που ευχαριστούν τους γύρω τους
- ✓ Ενσυνείδητοι ή κοινωνικά ανεπαρκείς
- ✓ Ιδεοληπτικές προσωπικότητες (εκτιμούν την αγνότητα, τον ασκητισμό, αποφεύγουν το ρίσκο)
- ✓ Υπέρ - παγιδευμένα άτομα με έναν αυταρχικό γονιό
- ✓ Άτομα με υψηλές επιδόσεις (π.χ. στο σχολείο)

Τα παρατηρούμενα μοντέλα συμπεριφορών στις Διατροφικές Διαταραχές

- Χαοτική διατροφή
- Παράλειψη γευμάτων
- Ασιτία
- Αυτοπροκαλούμενος εμετός
- Υπερβολική άσκηση
- Αυτό-τραυματισμός
- Χρήση καθαρτικών
- Εμμονή με το ζύγισμα
- Μυστικότητα
- Κρύψιμο
- Εθισμός σε τροφές όπως: ζάχαρη, σοκολάτα κ.τ.λ.
- Χάπια αδυνατίσματος