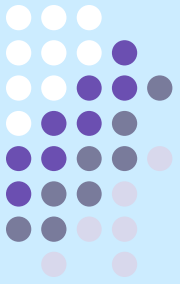
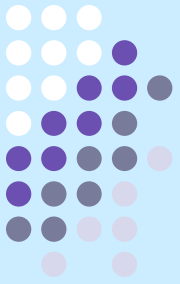


Κουτσουμπάρη Μαίρη
Αναστασία Μαυράκη
Εσμεράλδα Κόλα
Κατερίνα Κοντογιάννη
Χριστίνα Κολοβού
Μαριτίνα Λιόντου
Εμμανουέλα Λαζοπούλου
Άλέξης Κωνσταντουλάκης

Οι υγιεινές κουζίνες



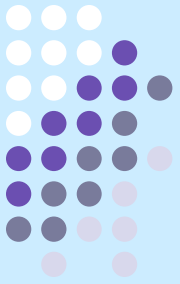
Ελληνική
Βιετναμέζικη
Ιαπωνική
Ινδική
Ισπανική
Ιταλική



Ελληνική Κουζίνα

Λόγος

- Ακολουθεί τα πρότυπα της μεσογειακής διατροφής (ελαιόλαδο, φακές, ψάρια, πράσινα φυλλώδη, λαχανικά κ.α)
- Το γεγονός ότι συχνά καταναλώνουμε **μεζέδες, αντί για τεράστιες μερίδες**, στους οποίους συχνά βρίσκουμε θαλασσινά, ελιές, σκόρδο και λαχανικά, ανεβάζει την ελληνική κουζίνα στην κλίμακα των υγιεινών, ενώ το ελαιόλαδο, το σκόρδο, το ελληνικό γιαούρτι και τα όσπρια που πρωταγωνιστούν στα πιάτα μας, φαίνεται πως κάνουν τη διαφορά.



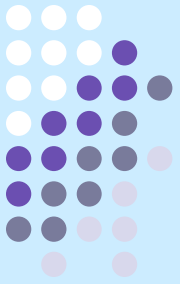
Βιετναμέζικη κουζίνα

Λόγος

- ετοιμάζουν τα πιάτα τους με παραδοσιακό τρόπο

Επίσης..

- Χρησιμοποιούν λιγότερο το τηγάνι και τις βαριές σάλτσες με βάση την καρύδα και περισσότερο τα βότανα, κάτι που δείχνει ότι δεν φορτώνουν όσους την απολαμβάνουν με πολλές θερμίδες.

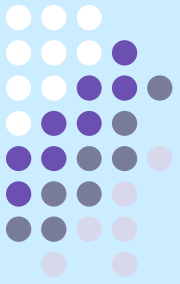


Ιαπωνική κουζίνα

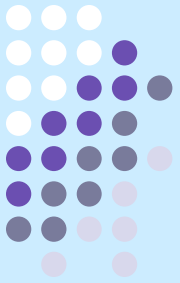
Λόγος

- τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν κύριο μέρος της διατροφής τους, χρησιμοποιούν μεθόδους μαγειρικής, όπως στον ατμό που θεωρείται ιδιαίτερος υγιεινός από τους ειδικούς.
- Πέραν τούτου, εφαρμόζουν και το “Hara Hachi Bu” που σημαίνει σε ελεύθερη μετάφραση «**φάε μέχρι να νιώσεις 80% χορτάτος**».

Ινδική Κουζίνα

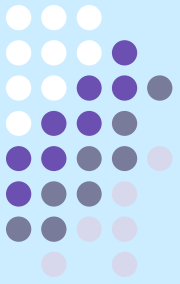


- Άμεσα συνυφασμένα με τα ινδικά πιάτα είναι τα αρωματικά μπαχαρικά, όπως ο κουρκουμάς, το τζίντζερ, οι κόκκινες πιπεριές και το garam masala.
- Όλα αυτά, εκτός του ότι νοστιμίζουν τα πιάτα της ινδικής κουζίνας προστατεύουν και από διάφορα είδη καρκίνου, ενώ ο κουρκουμάς και το τζίντζερ βοηθούν στην καταπολέμηση του Αλτσχάιμερ



Ισπανική κουζίνα

- Παρά το γεγονός ότι τα περισσότερα πιάτα που έχει να προσφέρει αυτή η κουζίνα είναι τηγανητά, οι ποσότητες στα λεγόμενα "tapas" είναι μικρές και δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό.



Ιταλική κουζίνα

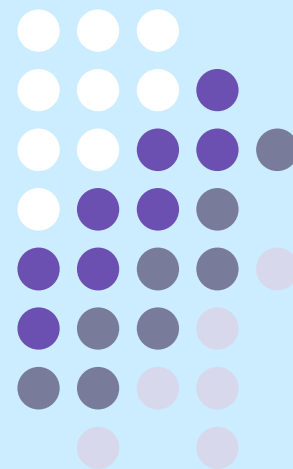
Πρωταγωνιστές της ιταλικής κουζίνας

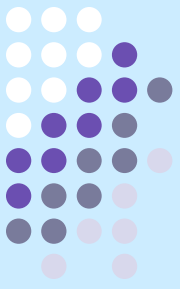
- Η ντομάτα, το ελαιόλαδο, το σκόρδο, η ρίγανη, ο βασιλικός και ο μαϊντανός, είναι αυτοί που μας χαρίζουν τα περισσότερα οφέλη, όταν επιλέγουμε να γεμίσουμε με λίγο ιταλικό φαγητό τα πιάτα μας.

Συγκεκριμένα..

- Το λυκοπένιο της ντομάτας φαίνεται πως προστατεύει τις γυναίκες από τον καρκίνο του μαστού και είναι από τις λίγες περιπτώσεις που το μαγείρεμα αυξάνει τη δράση του. Το σκόρδο μάς παρέχει βιταμίνη Α και C και το ελαιόλαδο βοηθάει στη μείωση της χοληστερίνης και στην προστασία της καρδιάς

Οι 10 καλύτερες κουζίνες με την
μεγαλύτερη ζήτηση διεθνώς





Ελληνική κουζίνα

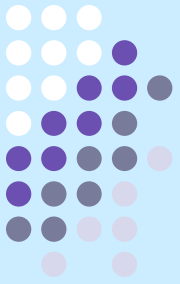
Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν

- 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.

Ακόμα..

- 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!





Ισπανική κουζίνα

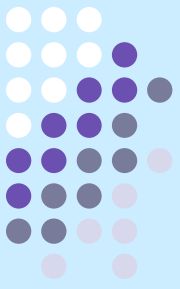
Διακρίνεται

- 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.

Επιπλέον..

- 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.

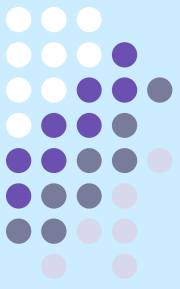




Μεξικανική κουζίνα

- **Και μόνο η σκέψη της μεξικάνικης κουζίνας σίγουρα οδηγεί πολλούς από εμάς σε ένα... ποτήρι νερό!**
Πικάντικα πιάτα, με άφθονο τσίλι και μαύρα φασόλια μπορεί να σας κάνουν να... ιδρώσετε λίγο, όμως σίγουρα θα σας μείνουν αξέχαστα.
- **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.





Λιβανέζικη κουζίνα

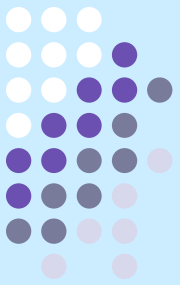
- **Η λιβανέζικη κουζίνα είναι το πραγματικά «πρόσωπο» της αραβικής μαγειρικής τέχνης.**

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 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.

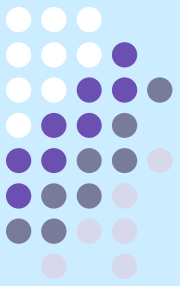




Κινεζική κουζίνα

- **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.





Ιαπωνική κουζίνα

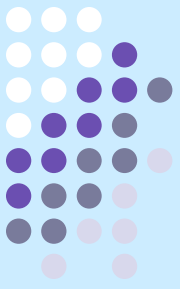
- **Μόνο σούσι... και σασίμι;**

Η δημοφιλή πεποίθηση ότι η Ιαπωνική κουζίνα δεν είναι τίποτα άλλο από σούσι και σασίμι έρχεται σε αντίθεση με το σύνολο των πιάτων που θα δείτε στο τραπέζι. Τα ψάρια και τα θαλασσινά έχουν την τιμητική τους, ενώ το κρέας χρησιμοποιείται σαφώς λιγότερο.

- **Σε κάθε γεύμα..**

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.

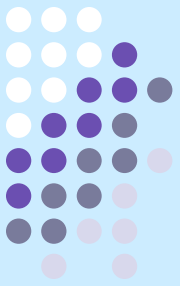




Ινδική κουζίνα

- **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.
- **Προτιμήσεις...**
Οι πίτες βρίσκονται στην κορυφή των προτιμήσεων, ενώ ένα παχύρρευστο ποτό με βάση το γιαούρτι είναι το ιδανικό χωνευτικό μετά από ένα πικάντικο γεύμα.





Ταϊλανδέζικη κουζίνα

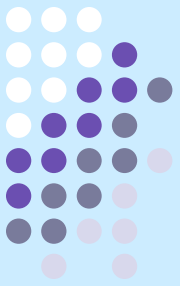
- **Μεταφορά γεύσεων..**

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.





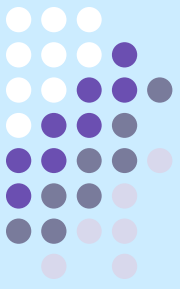
Γαλλική κουζίνα

- **Η εμφάνιση πάνω από όλα..**

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.

Έτσι 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 «επαινοούν» την ήδη τέλεια γραμμή του μαγειρέματος.





Ιταλική κουζίνα

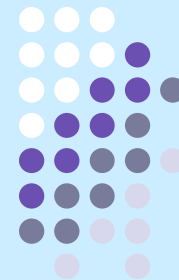
- **Μα μόνο πίτσα..;**

Όχι, δεν είναι η πίτσα αυτή που φέρνει την ιταλική κουζίνα πρώτη στη λίστα των διεθνών προτιμήσεων! 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 αζεπέραστα ζυμαρικά δημιουργούν μακαρονάδες που μένουν αξέχαστες! Μεγάλη ποικιλία ειδών, λαζάνια, ραβιόλια ή τορτελίνια, σπαγκέτι, κανελόνια ή χυλοπίτες συνθέτουν κρύα ή ζεστά πιάτα με... αξιώσεις, ικανά να μαγέψουν και τον πλέον απαιτητικό ουρανίσκο!

- **Μμ μύρισε καφές..**

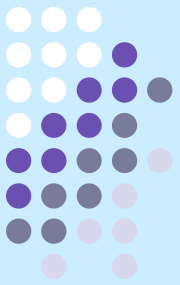
Για το τέλος, ένας αρωματικός εσπρέσο και μια μπάλα παρφέ παγωτό ολοκληρώνουν την εμπειρία της ιταλικής κουζίνας.





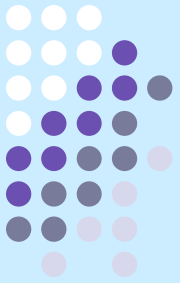
Διατροφική Πυραμίδα





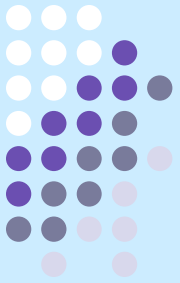
Τι είναι και πώς ξεκίνησε ;

- Το 1992 το Υπουργείο Γεωργίας των Ηνωμένων Πολιτειών της Αμερικής δημιούργησε μία **διατροφική πυραμίδα**, η οποία για πολύ καιρό υπήρξε σημείο αναφοράς για την υγιεινή διατροφή. Αυτή η **αναπαράσταση απεικόνιζε στη βάση τις τροφές που έπρεπε να καταναλώνονται πιο συχνά** και σιγά σιγά, μέχρι την κορυφή, τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή και σύνεση.



Κατανομή τροφίμων

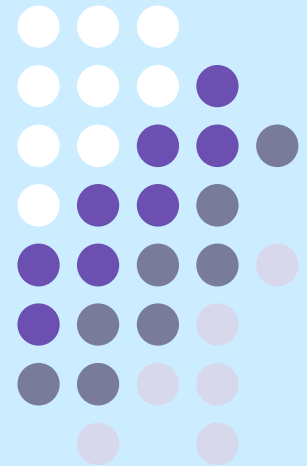
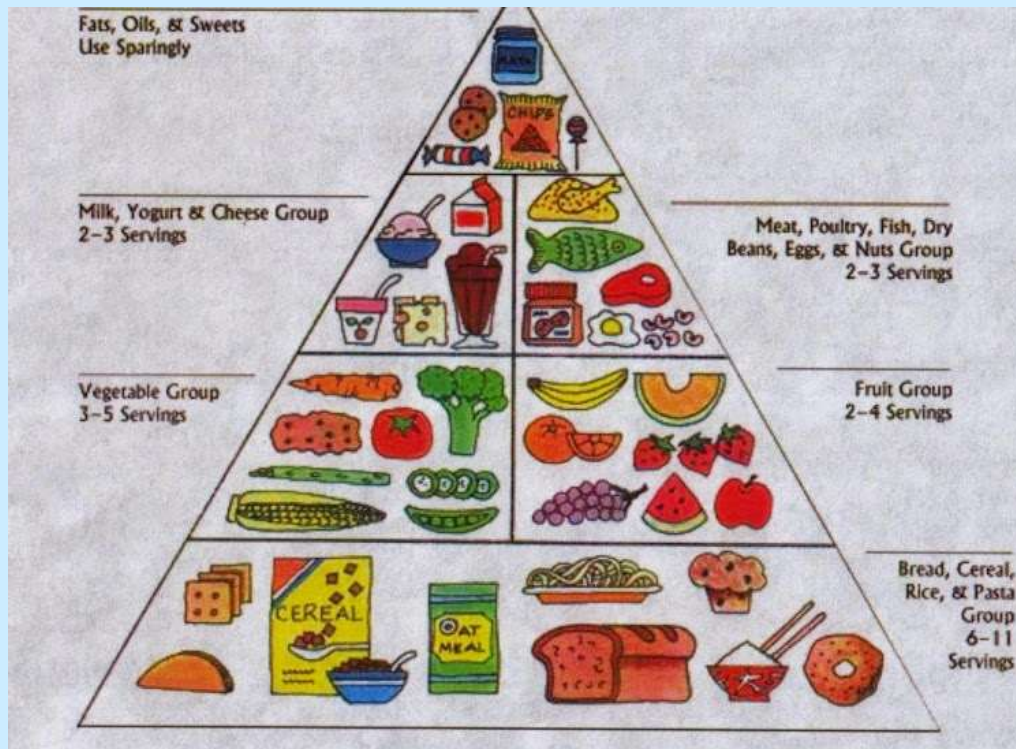
- Στη βάση βρίσκουμε τη σωματική άσκηση και τον έλεγχο του βάρους (μάζας). Σίγουρα δεν είναι τρόφιμα, αλλά η ενσωμάτωσή τους στην πυραμίδα μαρτυρεί την σπουδαιότητά τους, κατά κύριο λόγο σε αυτήν την εποχή που ο κόσμος κινείται υπερβολικά λίγο. Μετά έχουμε τα φρούτα, τα λαχανικά, τα καλά λίπη (όπως για παράδειγμα το ελαιόλαδο) και τα δημητριακά ολικής άλεσης που συνιστούν τη βάση της διατροφής. Σημαντικοί είναι επίσης και οι ξηροί καρποί, τα όσπρια, το ψάρι, τα αυγά και τα πουλερικά (ή το τοφού για τους χορτοφάγους ως πηγή πρωτεΐνης).
- Πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά το κόκκινο κρέας (που δεν τρέφεται από χόρτα), δημητριακά ή τρόφιμα κατεργασμένα.
- Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι ενσωματώθηκε ένα πολυβιταμινούχο σκεύασμα για να υποδείξει την αναγκαιότητα της συμπλήρωσης της διατροφής μας με τα σωστά θρεπτικά στοιχεία που, τη σήμερον ημέρα, υπάρχει η δυσκολία πρόσληψής τους από το φαγητό.

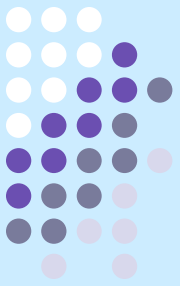


Ισορροπημένη διατροφή

- Η ισορροπημένη διατροφή ή δίαιτα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που είναι απαραίτητα για την υγεία, στις κατάλληλες ποσότητες, και επιτυγχάνεται καταναλώνοντας μια ποικιλία τροφίμων. Η υπερβολή, είτε στην λήψη συνολικά τροφής, είτε στην λήψη κάποιων από τα θρεπτικά συστατικά οδηγεί σε διαταραχές που θέτουν σε κίνδυνο. Έτσι για παράδειγμα, υπερβάλλοντας στο φαγητό μας, μπορούμε να οδηγηθούμε στην παχυσαρκία με ότι αυτό συνεπάγεται για την υγεία.

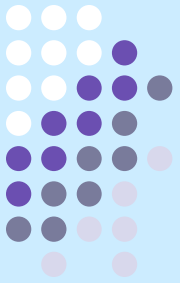
Ομάδες τροφίμων





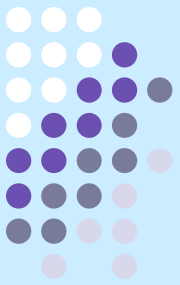
Ομάδα Α΄

- **Δημητριακά (Ψωμί, ρύζι, πατάτες & ζυμαρικά)**
Βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας και αποτελούν το κέντρο ενός ισορροπημένου διαιτολογίου.
Πλούσια σε **άμυλο** και **υδατάνθρακες**, αποτελούν την βασική πηγή τροφοδοσίας του οργανισμού με άμεση ενέργεια.. Περιέχουν επίσης φυτικές ίνες που είναι απαραίτητες για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και Βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Συστήνεται η κατανάλωση **4-8 μερίδων** την ημέρα (Μέγεθος μερίδας: π.χ 1φέτα ψωμί, 1/2 φλιτζάνι τσαγιού μαγειρεμένα ζυμαρικά, 1 μικρή πατάτα, 2 φρυγανιές).



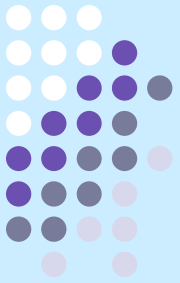
Ομάδα Β΄

- **Λαχανικά**
Βρίσκονται στη δεύτερη θέση της Πυραμίδας. Περιλαμβάνει όλα τα **λαχανικά**, τόσο τα φρέσκα όσο και τα κατεψυγμένα, Συστήνεται η κατανάλωση **2–4 μερίδων** την ημέρα (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 φλιτζάνι ωμά λαχανικά ή ½ φλιτζάνι μαγειρεμένα λαχανικά). Επιλέγοντας λαχανικά ποικιλίας χρωμάτων, εξασφαλίζεται, με πολύ **λίγες θερμίδες**, πλούσια πρόσληψη πολλών διαφορετικών βιταμινών, ιχνοστοιχείων καθώς και φυτικών ινών που βοηθούν στην άμυνα και στην καλή λειτουργία του οργανισμού.



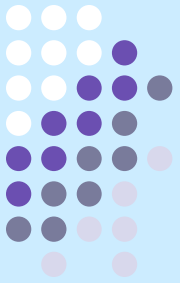
Ομάδα Γ΄

- **Φρούτα**
Περιλαμβάνει όλα τα φρούτα και βρίσκεται και αυτή στη δεύτερη θέση της Πυραμίδας μαζί με τα Λαχανικά. Περιέχουν **φυσικά σάκχαρα, φυτικές ίνες,** διάφορες βιταμίνες και μέταλλα ενώ επιλέγοντας φρούτα διαφορετικών χρωμάτων, προσλαμβάνονται πολλές αντιοξειδωτικές ουσίες απαραίτητες για την υγεία και την άμυνα του οργανισμού. Συνιστάται η πρόσληψη καθημερινά **2–4 μερίδων** φρούτων (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 μέτριο φρούτο ή ½ ποτήρι 100% χυμός φρούτων)



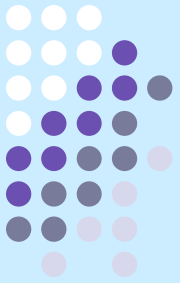
Ομάδα Δ´

- **Γαλακτοκομικά προϊόντα**
Είναι η πιο βασική πηγή πρόσληψης **Ασβεστίου** και πολύ καλή πηγή **βιταμινών** καθώς και **πρωτεϊνών** υψηλής βιολογικής αξίας. Μια ποσότητα **2 – 3 μερίδων κάθε ημέρα** (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 ποτήρι γάλα ή 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή ένα κομμάτι τυρί μεγέθους σπιρτόκουτου ή μια φέτα τυρί για τόστ). είναι αρκετή για να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του οργανισμού σε αυτά τα συστατικά. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και κυρίως το γιαούρτι, που είναι πλούσια σε ασβέστιο, θα πρέπει να καταναλώνονται ιδιαίτερα από γυναίκες που βρίσκονται σε περίοδο εγκυμοσύνης, θηλασμού ή εμμηνόπαυσης.



Ομάδα Ε΄

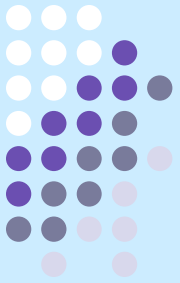
- **Κρεατικά, πουλερικά, ψάρια, όσπρια και αυγά**
Περιλαμβάνει τρόφιμα που είναι πλούσια σε **πρωτεΐνες, σίδηρο** και σημαντικές **βιταμίνες**, απαραίτητα για τη μυϊκή ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Μια ποσότητα **2- 3 μερίδων** (μέγεθος μερίδας: π.χ ποσότητα κρέατος ή ψαριού όσο μια κασέτα ήχου, 1 μπούτι κοτόπουλο (60 g), 1 φλιτζάνι τσαγιού μαγειρεμένα όσπρια, 1 αυγό) είναι αρκετή για να δώσει στον οργανισμό μας τη δύναμη που χρειάζεται για τις καθημερινές του λειτουργίες. Συνιστάται να προτιμώνται τα ψάρια και τα όσπρια για τα περισσότερα γεύματα της εβδομάδας και να περιορίζεται η κατανάλωση κόκκινου κρέατος.. Τα αυγά, καλό θα ήταν να περιορίζονται το πολύ σε 4 την εβδομάδα.



Ομάδα Στ΄

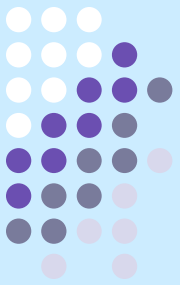
- **Λίπη & έλαια, ξηροί καρποί**

Η ομάδα αυτή περιλαμβάνει όλα τα φυτικά και ζωικά λίπη (ελαιόλαδο, σπορέλαια, βούτυρο, μαργαρίνες καθώς και τους ξηρούς καρπούς. Παρόλο που θα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες γιατί είναι πλούσια σε θερμίδες, **2-6 μερίδες** ημερησίως (μέγεθος μερίδας: π.χ 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι, 8-10 ελιές, 10 αμύγδαλα), είναι απαραίτητες για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού, μιας και αποτελούν τους μοναδικούς καταλύτες για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες και περιέχουν και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα ω3 και ω6 που δεν μπορεί να συνθέσει ο οργανισμός. Συνιστάται η **χρήση του ελαιόλαδου** στην διατροφή καθημερινά έναντι των άλλων ελαίων.



«7^η ομάδα»

- Συμπληρωματικά στην κορυφή της διατροφικής πυραμίδας προστίθενται συχνά ξεχωριστά ως **Έβδομη Ομάδα, τα γλυκά και αλμυρά σνάκς**, τρόφιμα που είναι πλούσια σε θερμίδες, ζάχαρη και λίπος και πολύ πτωχά σε θρεπτικά συστατικά (π.χ πατατάκια, πάστες, σοκολάτες κλπ). Τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται σπάνια, ευκαιριακά και σε μικρές ποσότητες γιατί μπορεί να οδηγήσουν σε αύξηση του βάρους και σε άλλα προβλήματα υγείας . Όταν καταναλώνονται πρέπει να γίνεται σε μικρές ποσότητες. Ενδεικτικά το μέγεθος μιας μερίδας μπορεί να είναι π.χ 1 σοκολατάκι, 1 παστάκι ή 15 κομματάκια πατατάκια.



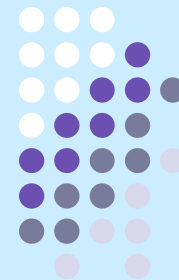
Ψυχογενείς διατροφικές Διαταραχές

▪ Στο σήμερα

Υπάρχει μια επίμονη εμμονή με το φαγητό και την δίαιτα. Βομβαρδιζόμαστε με χιλιάδες εικόνες και συμβουλές στο πώς να αποκτήσουμε μια 'τέλεια γραμμή'. Συνεπώς, οι διατροφικές διαταραχές απλώνονται σε τέτοια έκταση όπου θα ήταν αδιανόητο να συνέβαινε κάτι τέτοιο πριν 20 χρόνια. Έτσι, έχουν δημιουργηθεί αρκετοί μύθοι και παρανοήσεις. Πολλοί άνθρωποι έχουν μια λανθασμένη εντύπωση πως κάποιος με ψυχογενή διατροφική διαταραχή φαίνεται και συμπεριφέρεται.

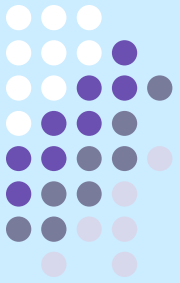


Είναι πολύπλοκες οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές ή όχι ;

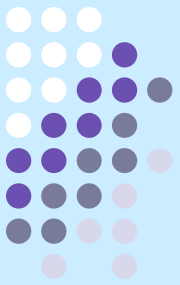


- Οι ψυχογενείς διατροφικές διαταραχές είναι πολύπλοκες διαταραχές όπου οι διαταραγμένες διατροφικές συνήθειες μαζί με τις ψυχολογικές δυσκολίες χρειάζεται να θεραπευτούν. Αναπτύσσοντας μια ισορροπημένη σχέση με το φαγητό και παράλληλα έχοντας το άτομο μια ισορροπημένη διαίτα βοηθώντας το να έρθει σε επαφή με τα καταπιεσμένα συναισθηματικά θέματα –πηγή των διατροφικών προβλημάτων- μπορεί να βοηθηθεί να αντεπεξέλθει και να διαχειριστεί τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει με ένα τρόπο που δεν είναι βλαβερός προς τον εαυτό του.

Όλοι μπορούν να εμφανίσουν διατροφική διαταραχή;

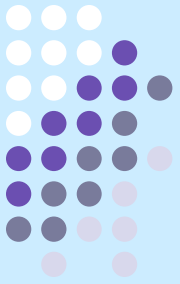


- Πανεπιστημιακές έρευνες φανερώνουν πως τα γονίδια ενός ατόμου ίσως προδιαθέτουν το άτομο να αναπτύξει μια τέτοια διαταραχή που όταν ερεθιστούν από περιβαλλοντικούς παράγοντες -επίδραση από την στάση άλλων μελών της οικογενείας του προς το φαγητό- ευνοείται η ανάπτυξή τους. Επίσης σε καταστάσεις όπου υπάρχουν υψηλές ακαδημαϊκές προσδοκίες ή κοινωνικές πιέσεις, το άτομο μπορεί να εστιάσει σε θέματα γύρω από το φαγητό ως ένα τρόπο να διαχειριστεί τις αγχώδεις καταστάσεις.

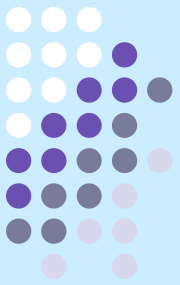


Νευρική Βουλιμία

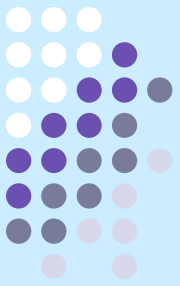
- Η βουλιμική διαταραχή έχει να κάνει με συναισθηματικές ανάγκες όπου φανερώνεται ότι δεν μπορούν να ικανοποιηθούν μόνο από το φαγητό. Η Βουλιμία είναι περισσότερο δύσκολο να ανιχνευτεί ότι συμβαίνει σε πολύ κοντινό μας πρόσωπο καθώς συχνά το άτομο δεν χάνει βάρος απότομα που να προκαλέσει υποψίες. Πράγματι, ακόμα και οι άνθρωποι που ζουν μαζί τους στην οικογένεια είτε στο εργασιακό τους περιβάλλον δεν αναγνωρίζουν την διαταραχή και έτσι μπορεί να επιμείνει για πολλά χρόνια κρυφή. Ένα άτομο είναι πιθανόν να αναπτύξει βουλιμική διαταραχή στο τέλος της εφηβείας με αρχές της εισόδου του στα 20 χρόνια. Αυτό μερικές φορές συμβαίνει καθώς πιστεύουν πως η βουλιμία θα τους βοηθήσει να κάνουν δίαιτα επιτυχώς καθώς άλλες προσπάθειες έχουν αποτύχει.



- Η Νευρική Βουλιμία μας δίνει στοιχεία για την παρουσία της σε 3 τομείς: στην συμπεριφορά, στο σώμα και στην ψυχολογία του ατόμου.
- **Η συμπεριφορά χαρακτηρίζεται από**
 - Υπερφαγία και εμετό και περιόδους υποσιτισμού
 - Υπερβολική χρήση καθαρτικών, διουρητικών/υπερβολική άσκηση
 - Μυστικότητα και δισταγμός να βρεθεί σε κοινωνικές συναθροίσεις
 - Πηγαίνοντας στην τουαλέτα μετά από γεύμα για να προκαλέσει εμετό και να ξεφορτωθεί την τροφή που μόλις είχε καταναλώσει



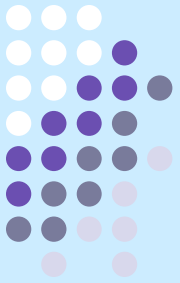
- **Στο σώμα παρατηρείται**
 - Συχνές αλλαγές βάρους
 - Πονόλαιμος και τερηδόνα
 - Κακή κατάσταση του δέρματος
 - Ακανόνιστη περίοδος
 - Λήθαργος και κούραση
- **Στην ψυχολογία**
 - Εμμονή με το φαγητό
 - Μη ελεγχόμενα επεισόδια υπερφαγίας
 - Διαταραγμένη αντίληψη όσον αφορά το σωματικό βάρος και σχήμα του ατόμου
 - Συναισθηματική συμπεριφορά και κυκλοθυμία
 - Ανησυχία και κατάθλιψη, χαμηλή αυτό-εκτίμηση, ενοχές και ντροπή
 - Απομόνωση- αισθανόμενο το άτομο απομονωμένο, αβοήθητο



Νευρική ανορεξία

- «**Νευρική Ανορεξία**» φαίνεται να σημαίνει 'έλλειψη της όρεξης για νευρικούς λόγους' αλλά αυτό είναι τόσο πραγματικό γιατί το άτομο έχει πράγματι χάσει την ικανότητα να επιτρέψει στον εαυτό του να ικανοποιήσει την όρεξή του. Εστιάζουν στο φαγητό σε μια προσπάθεια να ανταπεξέλθουν με την ζωή περιορίζοντας τις ποσότητες που τρώνε και πίνουν, μερικές φορές σε επικίνδυνο επίπεδο.





Τι παρατηρείται

Στη συμπεριφορά παρατηρείται:

Τελετουργική στάση προς το φαγητό, όπως κόβοντας το φαγητό σε σε πολύ μικρά κομμάτια

Μυστικότητα

Υπερκινητικότητα

Φορώντας πολύ μεγάλο μέγεθος ρούχα

Προκαλώντας εμετό/ χρήση καθαρτικών

Στο σώμα φανερώνονται στοιχεία:

Στους Ενήλικες, ακραία απώλεια βάρους, στα παιδιά και εφήβους φτωχή ή ανεπαρκής αύξηση βάρους σε σχέση με την ανάπτυξή τους

Κοιλιακά άλγη

Ζαλάδες και λιποθυμίες

Πρηξίματα στο στομάχι, και πρόσωπο

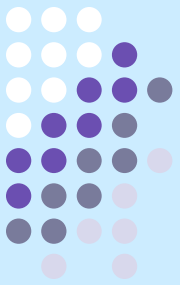
Προβλήματα στο κυκλοφορικό και μόνιμη αίσθηση κρύου

Ξηρό, άγριο, δύσχρωμο δέρμα

Διακοπές στο εμμηνοριακό κύκλο ή αμμηνόροια

Χάσιμο της λίμπιντο

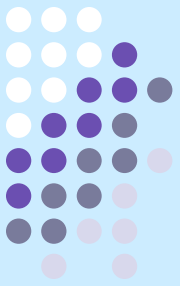
Μείωση της οστεϊκής μάζας και τελικά οστεοπόρωση



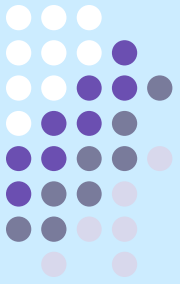
Η ψυχολογία του ατόμου..

Χαρακτηρίζεται από:

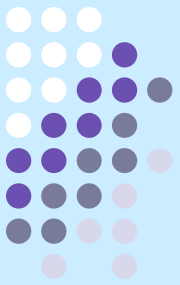
- Έντονο φόβο να μην πάρει βάρος, ακόμα και αν κυμανθεί μέσα στα κανονικά πλαίσια βάρους σύμφωνα με το ύψος του ατόμου.
- Δυσλειτουργικές αντιλήψεις για το σχήμα του σώματος ή του βάρους
- Άρνηση για την ύπαρξη του προβλήματος
- Αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου και μεταπτώσεις στην διάθεση



Διατροφική οικολογία

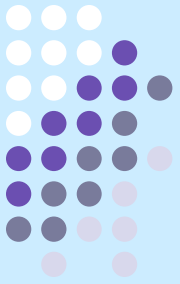


- Με τον όρο Διατροφική Οικολογία εννοούμε ένα συνειδητοποιημένο τρόπο διατροφής που σέβεται το περιβάλλον και τους υπόλοιπους ανθρώπους του πλανήτη. Είναι μια διατροφή που στηρίζεται σε φυσικά, τοπικά, εποχικά προϊόντα των οποίων η παραγωγή, η διακίνηση και η συσκευασία δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Όταν βάζουμε τις αρχές της Μαγειρικής Οικολογίας στη ζωή μας τρώμε έξυπνα και συνειδητοποιημένα, επιλέγοντας υγιεινά τρόφιμα με χαμηλό ενεργειακό αποτύπωμα.



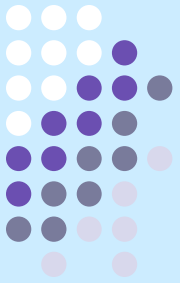
Το περιβάλλον και η διατροφή

- Η προστασία του περιβάλλοντος περνάει από το πιάτο μας. Οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό τις κλιματικές αλλαγές και ο τρόπος που τρεφόμαστε καθορίζει σημαντικά το μέλλον του πλανήτη. Η διατροφική οικολογία είναι μια στάση ζωής. Στηρίζεται σε φυσικά, τοπικά, εποχικά προϊόντα, των οποίων η παραγωγή, η διακίνηση και η συσκευασία δεν έχει αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον.



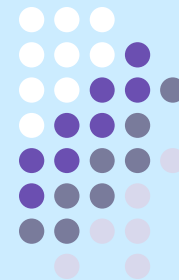
Μαγειρική Οικολογία

- Όταν βάζουμε τις αρχές της μαγειρικής οικολογίας στη ζωή μας τρώμε έξυπνα και συνειδητοποιημένα. Ο τρόπος που μαγειρεύουμε στο σπίτι επηρεάζεται και προστατεύει το περιβάλλον. Οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζουν το περιβάλλον.

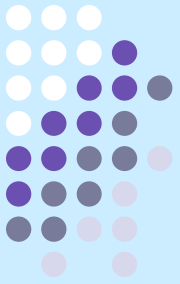


Πρόχειρο φαγητό

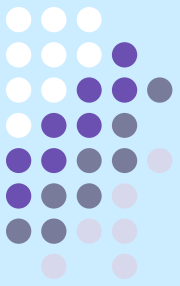
- Έρευνα του 2013 έδειξε ότι παιδιά και έφηβοι προσλάμβαναν πιο πολλές θερμίδες στα ταχυφαγεία και στα εστιατόρια παρά στο σπίτι. Η κατανάλωση φαγητών εκτός σπιτιού προσέθετε από 160 έως 310 επιπλέον θερμίδες την ημέρα. Σύμφωνα με το National Institutes of Health, ορισμένα γρήγορα γεύματα σας δίνουν τις θερμίδες ολόκληρης της ημέρας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση κιλών. Το να είναι κάποιος υπέρβαρος ή παχύσαρκος αποτελεί παράγοντα κινδύνου για πολλά χρόνια προβλήματα υγείας
- Όταν το πρόχειρο φαγητό αντικαθιστά συχνά θρεπτικές τροφές στη διατροφή μπορεί να οδηγήσει σε φτωχή διατροφή και κακή υγεία.



Τα λιπαρά, άλλωστε, είναι αυτά που **βοηθούν τον οργανισμό μας να απορροφήσει τις βιταμίνες και τα μέταλλα** που καταναλώνει, συμβάλλουν στη δημιουργία ορμονών, ωφελούν την επιδερμίδα, χαρίζουν ενέργεια και φυσικά δίνουν λαχταριστή γεύση και υφή στις τροφές.



Τα λιπαρά, άλλωστε, είναι αυτά που **βοηθούν τον οργανισμό μας να απορροφήσει τις βιταμίνες και τα μέταλλα** που καταναλώνει, συμβάλλουν στη δημιουργία ορμονών, ωφελούν την επιδερμίδα, χαρίζουν ενέργεια και φυσικά δίνουν λαχταριστή γεύση και υφή στις τροφές.



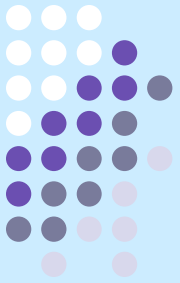
Το σπιτικό φαγητό

- Το σπιτικό φαγητό είναι καλύτερο από το έτοιμο για πολλούς λόγους. Πρώτα απ' όλα γιατί παρασκευάζεται με φρέσκα, αγνά υλικά που φτιάχνουμε και επιλέγουμε εμείς οι ίδιοι. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, αλλά φτωχό σε λιπαρά.

Το γεγονός ότι δεν έχει συντηρητικά και ενισχυτικά γεύσης το κάνει να είναι ποιοτικό και υγιεινό.

Επιπλέον, όσοι έτρωγαν στο σπίτι τους τακτικά, έτρωγαν πιο υγιεινά, επειδή κατανάλωναν πολύ λιγότερα κατεψυγμένα τρόφιμα και επιπλέον, απέφευγαν το «φαστ φουντ».

Τα άτομα που δούλευαν πολλές ώρες ήταν αυτά που έτρωγαν συχνότερα εκτός σπιτιού και κινδύνευαν περισσότερο από παχυσαρκία.



Νηστεία

- Ο επιστημονικός ορισμός της νηστείας περιλαμβάνει τόσο την εκούσια, όσο και την ακούσια αποχή από την τροφή. Στη δεύτερη περίπτωση αναφερόμαστε στην ασιτία. Ευρέως διαδεδομένη όμως είναι η πρώτη σημασία του όρου, η εκούσια αποχή σε ορισμένες τροφές, συνδεδεμένη μάλιστα με θρησκευτικούς λόγους. Στη σύγχρονη εποχή η νηστεία δείχνει να κερδίζει ένα συνεχώς αυξανόμενο αριθμό ανθρώπων, οι οποίοι στρέφονται σε αυτή για λόγους διατροφικής αποτοξίνωσης, καθώς συνιστά έναν ιδιαίτερο τρόπο διατροφής.
- Στους αρχαίους Έλληνες η νηστεία ήταν μάλλον περιορισμένη σε συγκεκριμένες ομάδες του πληθυσμού, σε αντίθεση με τη λιτότητα στη δίαιτα, που ήταν περισσότερο διαδεδομένη. Νηστεία ακολουθούσαν κυρίως οι ιερείς, οι βασιλείς και άλλοι αξιωματούχοι, που επρόκειτο να τελέσουν θυσία.