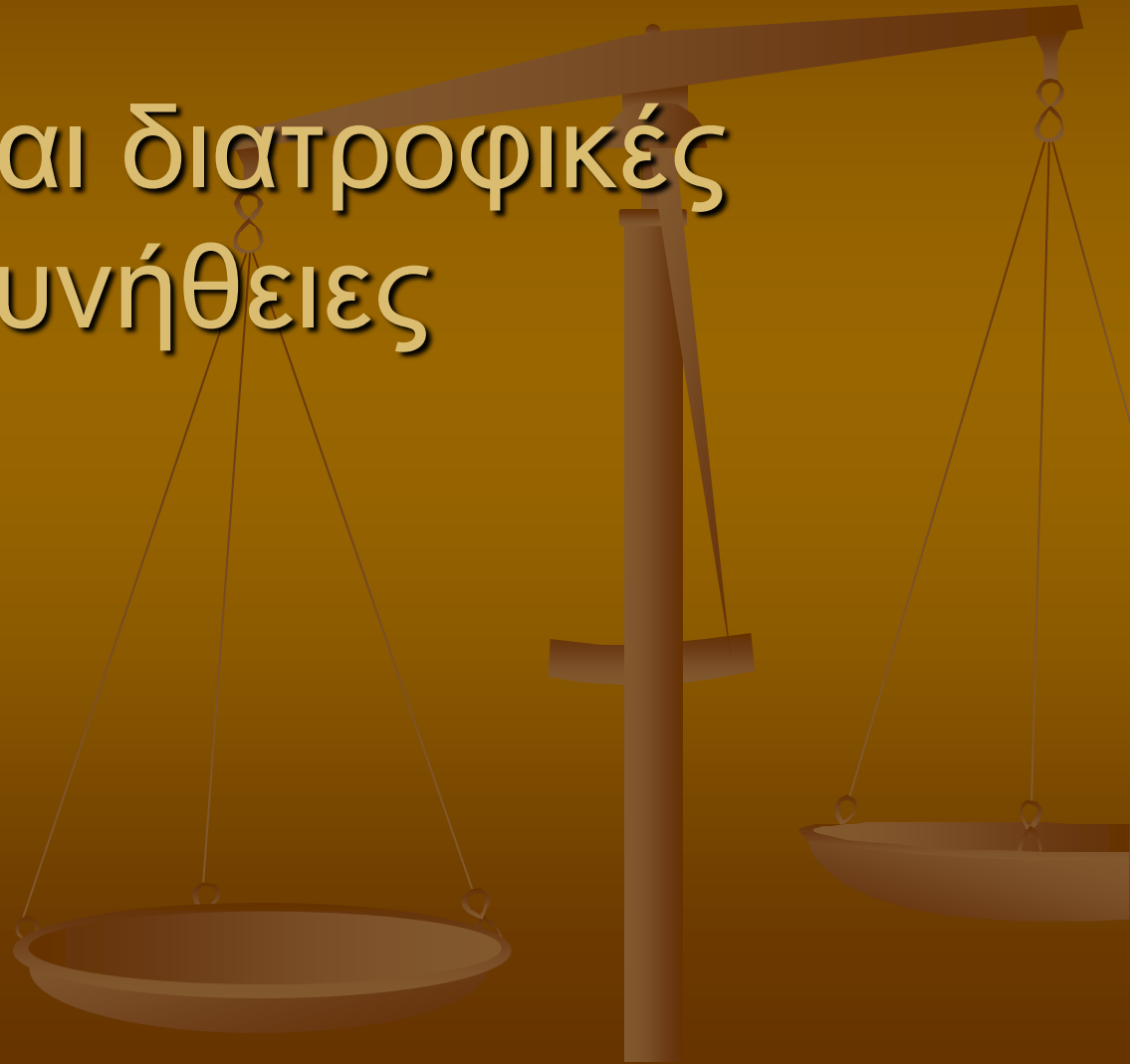


Υγεία και διατροφικές συνήθειες



Συμμετείχαν

- ΜΙΧΑΛΗΣ ΚΩΣΤΑΚΗΣ
- ΓΙΑΝΝΗΣ ΚΟΝΔΥΛΗΣ
- ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΟΛΕΤΣΙ
- ΜΗΝΑΣ ΚΡΙΤΣΩΤΑΚΗΣ

- Καθηγητής : Καραμαούνας Πολύκαρπος
- Τμήμα : Ά3

Σχολικό έτος 2017-2018



Διεθνείς Κουζίνες

- Σύντομη περιγραφή:

Στις μέρες μας μια από τις πιο δημοφιλείς κουζίνες είναι η Γαλλική η οποία έχει εξαπλωθεί λόγω της γευστικότητας των φαγητών έχοντας ως αποτέλεσμα να είναι μια από τις πιο περιζήτητες κουζίνες παγκοσμίως. Επιπλέον πολλές ακόμα κουζίνες είναι προσιτές στους ανθρώπους, για παράδειγμα η κινέζικη, η μεσογειακή και πολλές άλλες. Στη συνέχεια μια από τις πιο υγιεινές κουζίνες είναι η μεσογειακή λόγω των προϊόντων που χρησιμοποιούν.

Μεσογειακή Διατροφή



- Μία από τις πιο υγιεινές κουζίνες παγκοσμίως είναι η μεσογειακή. Αυτό έχει αποδειχθεί από διάφορες έρευνες σε διεθνές αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο ότι η μεσογειακή διατροφή μειώνει τις πιθανότητες του εγκεφαλικού αλλά και προστατεύει την καρδιά, με αποτέλεσμα να αυξάνει το προσδόκιμο ζωής.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΘΥΡΕΣ ΤΟ ΜΗΝΑ
(ή το αυγό σε μικρές ποσότητες)

ΜΕΡΙΚΕΣ ΘΥΡΕΣ
ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ

ΚΑΘΕ
ΜΕΡΑ



Από το ελληνικό κράτος

Γλυκά παρασκευάσματα, μπισβό, ψωμί

Τυριά, ψωμί, αυγά, ελαιόλαδο, ζάχαρη, **Ρυζόφι κριθάρι**, σπανάκι, κρεμμύδια, κίμας (1-2 φορές)

Μαύρο, μπλε, πράσινο, (μαρούλι, ραπανάκι)



- Η μεσογειακή διατροφή που έχει ως κύριο χαρακτηριστικό την άφθονη κατανάλωση τροφίμων φυσικής προέλευσης εξασφαλίζει την κάλυψη των αναγκών σε όλα τα βασικά θρεπτικά συστατικά, τα μέταλλα και τις βιταμίνες. Είναι σημαντικό σε κάθε κύριο και ενδιάμεσο γεύμα μας να καταναλώνονται τα τρόφιμα που ορίζει η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής έτσι ώστε το καθημερινό μας διαιτολόγιο να είναι θρεπτικά πλήρες και ισορροπημένο.

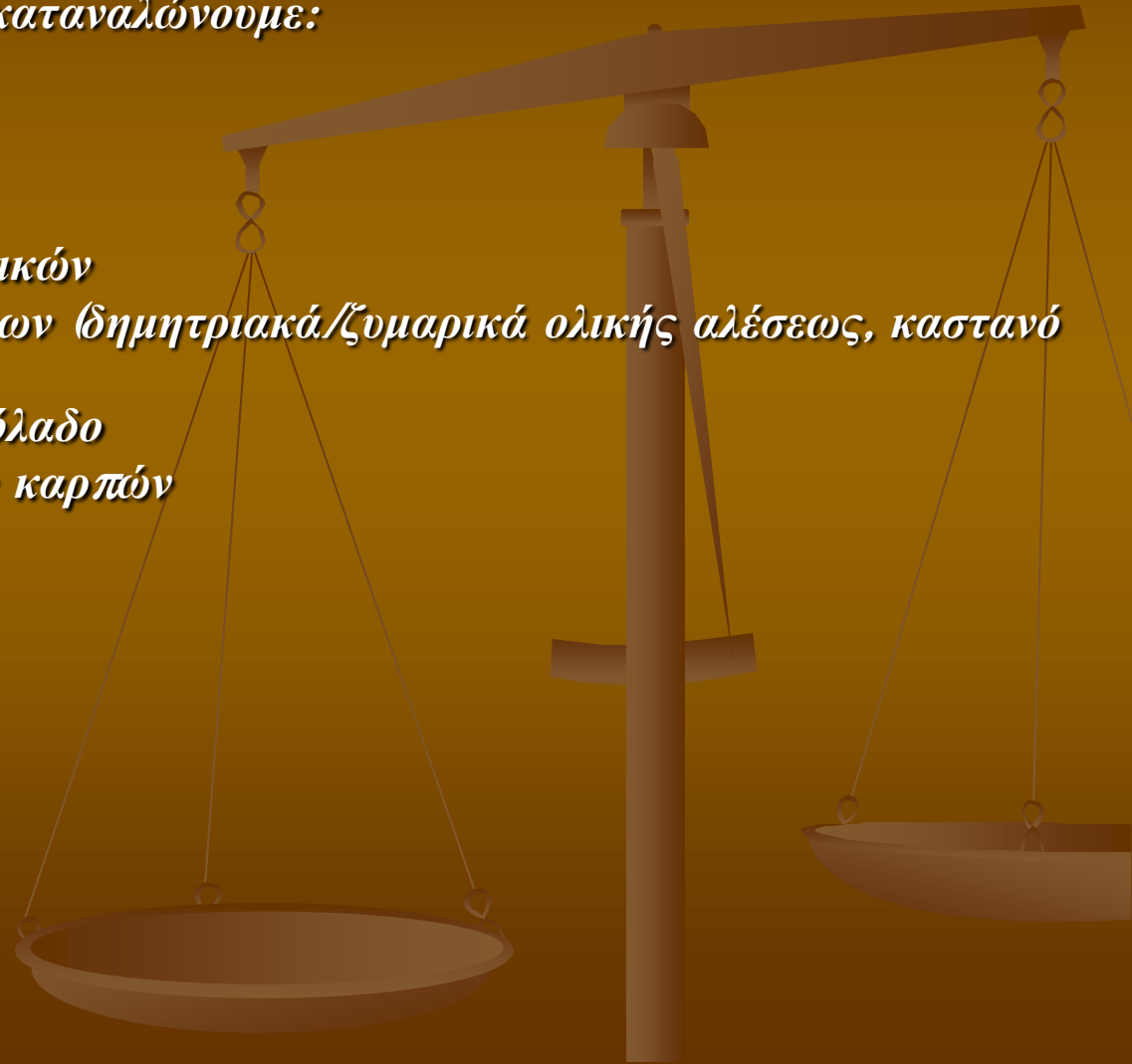
Ενδεικτικά είναι σημαντικό να καταναλώνουμε:

Καθημερινά:

- 2-3 μερίδες γαλακτοκομικών
- 5-7 μερίδες φρούτων και λαχανικών
- 6-11 μερίδες αμυλούχων τροφίμων (δημητριακά/ζυμαρικά ολικής αλέσεως, καστανό ρύζι, ψωμί πολύσπορο)
- 2-3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
- 30 γραμμάρια ανάλατων ξηρών καρπών

Εβδομαδιαία:

- 2-3 φορές όσπρια ή λαδερά
- 2 φορές ψάρι
- 1-2 φορές πουλερικά
- 0-1 φορά κόκκινο κρέας



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

- Η διατροφική πυραμίδα είναι μια πυραμίδα που ορίζει τις κατηγορίες και τις ποσότητες των θρεπτικών τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουμε. Χωρίζεται σε τμήματα για να δείξει τη συνιστώμενη πρόσληψη για κάθε ομάδα τροφίμων.
- Η πρώτη πυραμίδα δημοσιεύθηκε στη Σουηδία το 1974, αλλά η πιο ευρέως γνωστή πυραμίδα τροφίμων δημιουργήθηκε από το Υπουργείο Γεωργίας των Η.Π.Α., το 1992, επικαιροποιήθηκε το 2005 και στη συνέχεια αντικαταστάθηκε το 2011.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



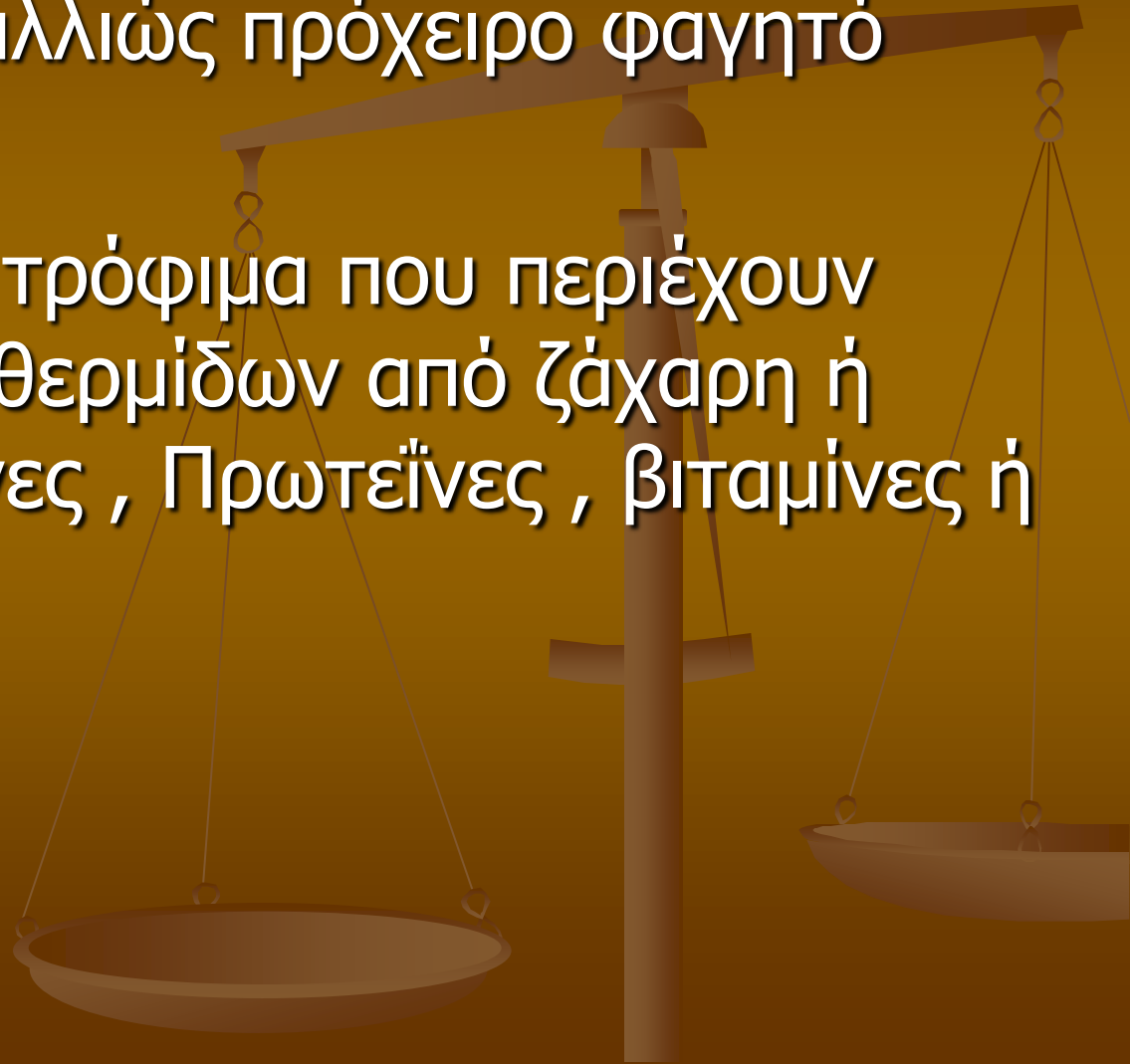
Εγχειρίδιο υγιεινής και οικολογικής διατροφής!

- Η **Καλύτερη Ζωή, το πρόγραμμα του WWF Ελλάς** με την αποκλειστική υποστήριξη του **Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος** (www.SNF.org), συνεχίζει την περιήγηση στον φάκελο «Καλύτερη διατροφή». Σε συνεργασία με το **Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο**, παρουσιάζει έναν χρήσιμο οδηγό με «προτάσεις για μία καλύτερη διατροφή» ως ένα εναλλακτικό εγχειρίδιο με πληροφορίες, απαντήσεις και καλές πρακτικές για θέματα διατροφής και υγείας.
- Ο οδηγός περιλαμβάνει **συμβουλές για πιο οικονομική και οικολογική διατροφή** με έμφαση στα οφέλη που παρέχει το μεσογειακό πρότυπο διατροφής, χρήσιμους πίνακες για την εποχικότητα φρούτων και λαχανικών, έναν δεκάλογο καλού καταναλωτή και αναλυτικούς πίνακες για τις διατροφικές ανάγκες παιδιών και ενηλίκων. Αναλυτικότερα, στοιχεία που προέκυψαν κατά την έρευνα και συγγραφή του οδηγού, φανερώνουν ότι:
 - - **Η ηλικία και το φύλο επηρεάζουν τις διατροφικές ανάγκες μας.** Ο οδηγός διατροφής αποτελεί μία πρόταση συνιστώμενων διατροφικών συνδυασμών δίνοντας έμφαση στα τρόφιμα που περιλαμβάνει η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής στη βάση της.
 - - Από περιβαλλοντική σκοπιά, **η παραγωγή των τροφίμων ευθύνεται για το 1/5 των παγκόσμιων εκπομπών CO2 και για σημαντικά προβλήματα ρύπανσης και υποβάθμισης της βιοποικιλότητας και των φυσικών πόρων.** Μερίδιο ευθύνης για τις εκπομπές CO2 έχουν τα τροφοχιλιόμετρα, η απόσταση δηλαδή που διανύουν τα τρόφιμα από τον τόπο παραγωγής τους μέχρι το τραπέζι των καταναλωτών.
 - - Τα εποχικά και τοπικά προϊόντα, και κυρίως **τα φρούτα και λαχανικά, απαιτούν λιγότερους φυσικούς πόρους για την παραγωγή τους**, αλλά και μικρότερη ποσότητα καυσίμων για τη μετακίνησή τους. Ως αποτέλεσμα το οικολογικό αποτύπωμά τους είναι μικρότερο συγκριτικά με αυτό του κρέατος ή άλλων εισαγόμενων τροφίμων, ενώ η επιλογή τους ενισχύει τις ντόπιες παραγωγές και τελικά την εθνική οικονομία.
 - - **Λίγοι Έλληνες γνωρίζουν ότι πρέπει να διαβάζουν πάντα τις ετικέτες των τροφίμων**, ώστε να κάνουν καλύτερες επιλογές. Βάσει στοιχείων του Ευρωβαρόμετρου διατροφής το 2012, μόνο το 22% των Ελλήνων πολιτών διαβάζει τις ετικέτες των τροφίμων που επιλέγει, ενώ μόλις 17% γνωρίζει τι είναι τα βιολογικά προϊόντα.
 - - Η ίδια έρευνα δείχνει ότι **για τους Έλληνες, τρία είναι τα βασικά κριτήρια για την επιλογή ενός τροφίμου: η τιμή, η προέλευση και η ποιότητά του.**

JUNK FOOD

Το junk food ή αλλιώς πρόχειρο φαγητό

- Ονομάζουμε τα τρόφιμα που περιέχουν υψηλά επίπεδα θερμίδων από ζάχαρη ή λίπος με λίγες ίνες , Πρωτεΐνες , βιταμίνες ή μέταλλα



ΤΡΙΑ ΒΛΑΒΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ

1) ΤΡΑΝΣ ΛΙΠΑΡΑ

**ΑΥΞΑΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΚΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ
ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΚΑΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ**

2) ΒΗΑ AND ΒΗΤ

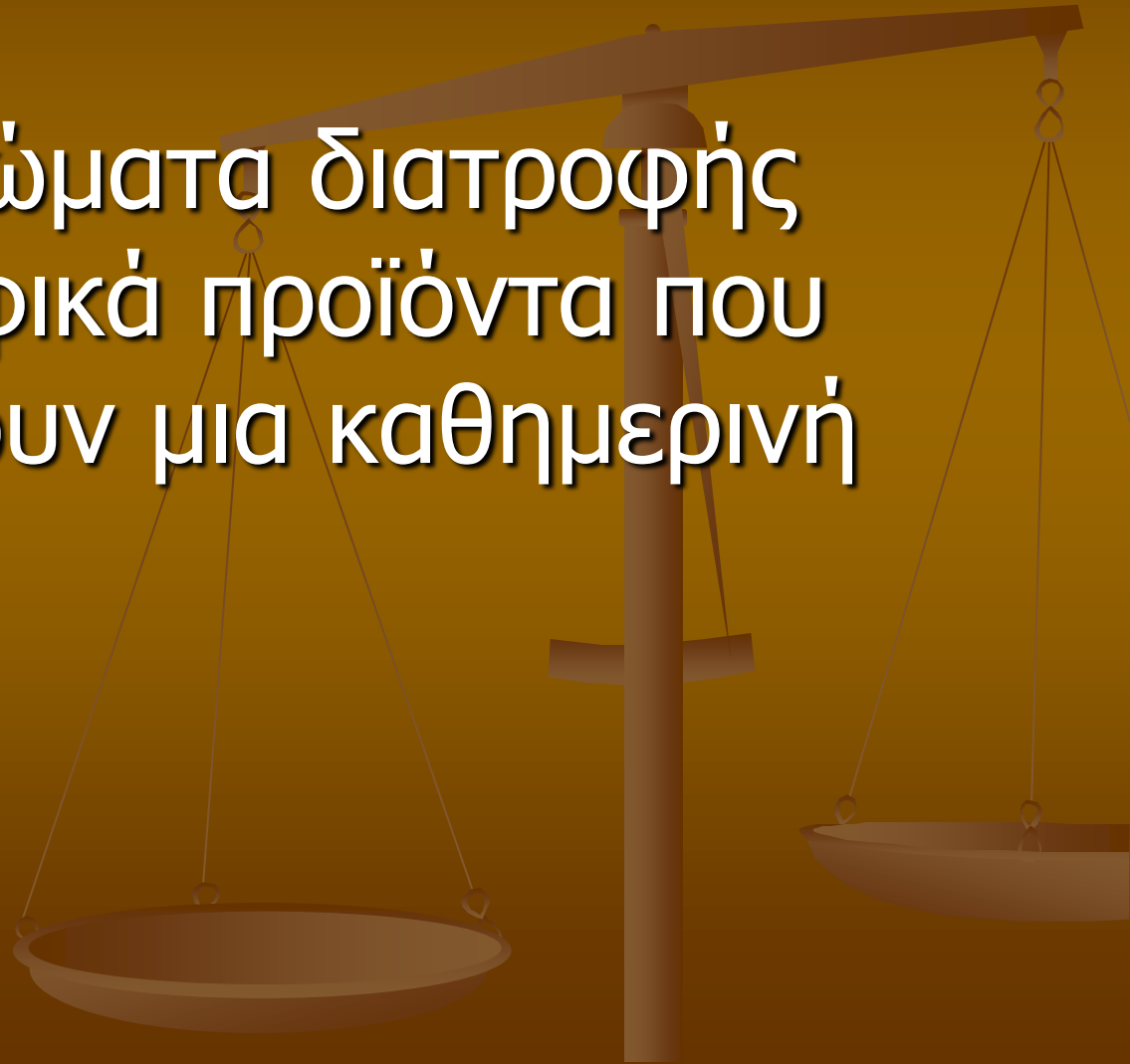
**ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ , ΤΣΙΧΛΕΣ , ΠΑΤΑΤΑΚΙΑ ΚΑΙ ΦΥΤΙΚΑ
ΕΛΑΙΑ. ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΣΤΟΝ ΕΓΚΕΦΑΛΟ
ΚΑΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΚΑΡΚΙΝΟ**

3) ΤΕΧΝΙΤΑ ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΑ

**Ο ΜΕΣΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΙ 125 ΚΙΛΑ ΖΑΧΑΡΗ ΤΑ
ΟΠΟΙΑ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΣΕ ΑΥΞΗΜΕΝΗ ΠΕΙΝΑ ,
ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΒΑΡΟΥΣ , ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 , ΥΠΕΡΤΑΣΗ ,
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ**

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

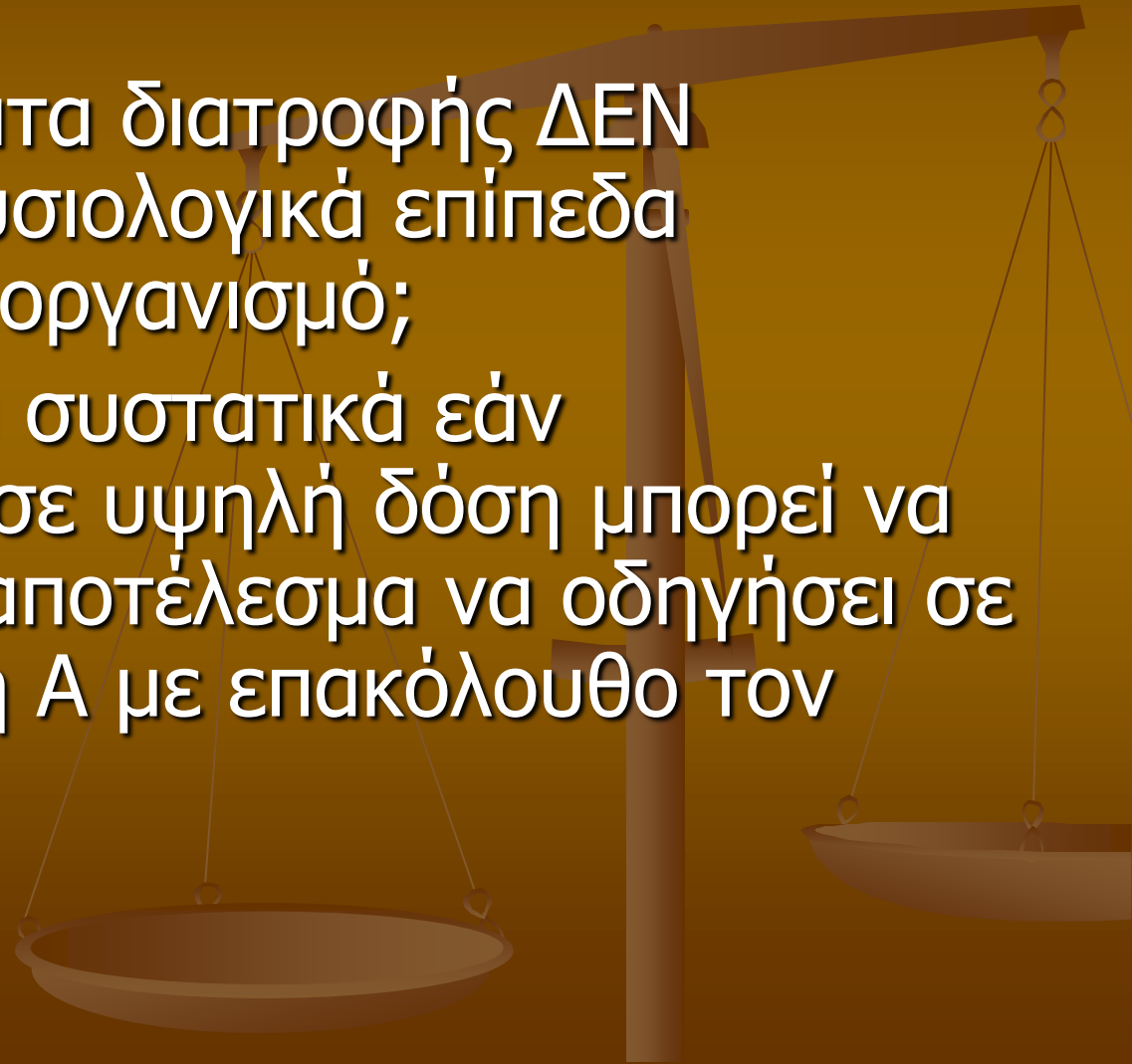
- Τα συμπληρώματα διατροφής είναι διατροφικά προϊόντα που συμπληρώνουν μια καθημερινή διατροφή



ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Το ξέρατε ότι :

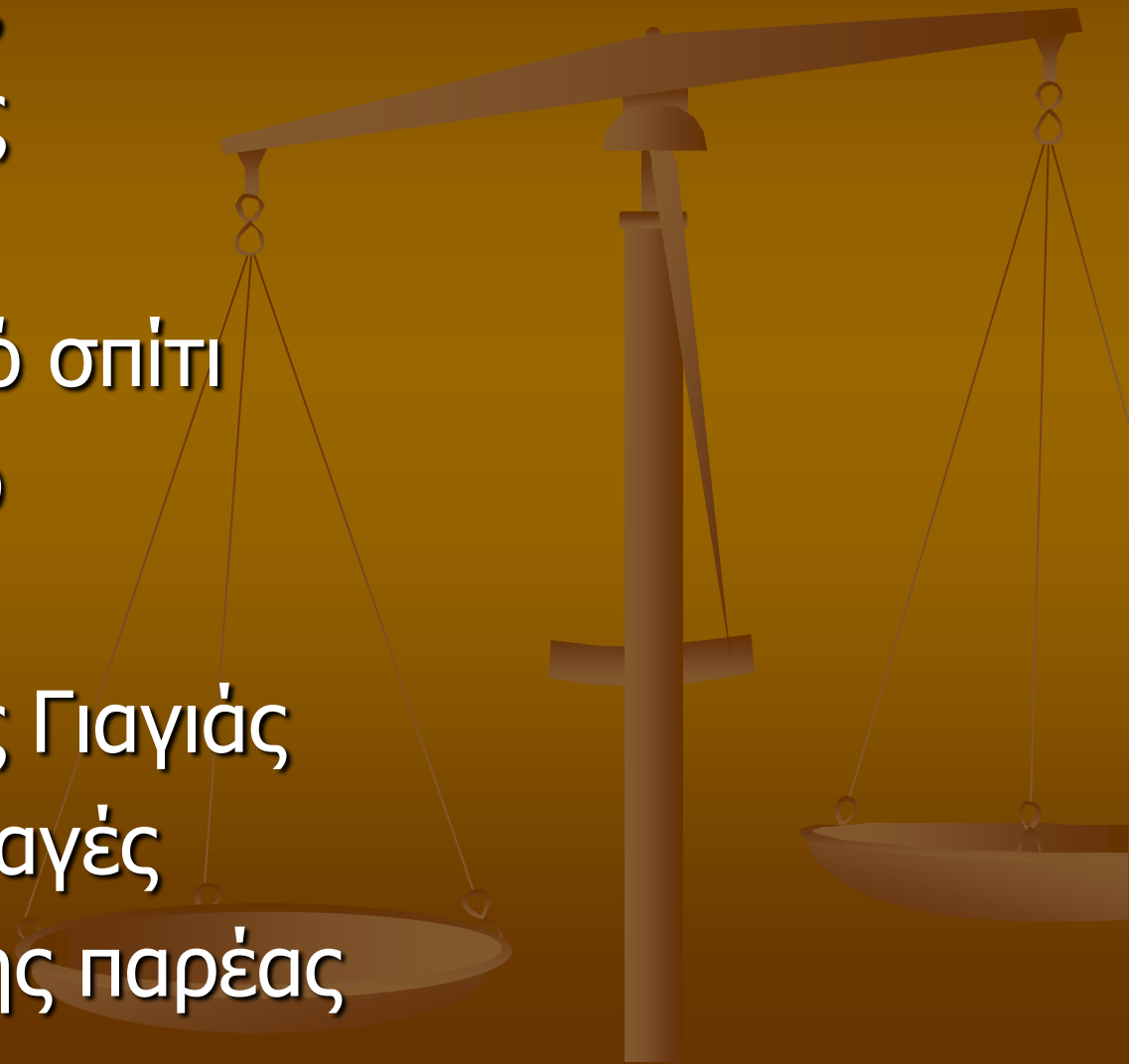
- τα συμπληρώματα διατροφής ΔΕΝ αυξάνουν τα φυσιολογικά επίπεδα ορμονών στον οργανισμό;
- Πολλά θρεπτικά συστατικά εάν καταναλωθούν σε υψηλή δόση μπορεί να είναι τοξικά με αποτέλεσμα να οδηγήσει σε υπερβιταμίνωση Α με επακόλουθο τον θάνατο +_-



Μαγειρική στο διαδίκτυο

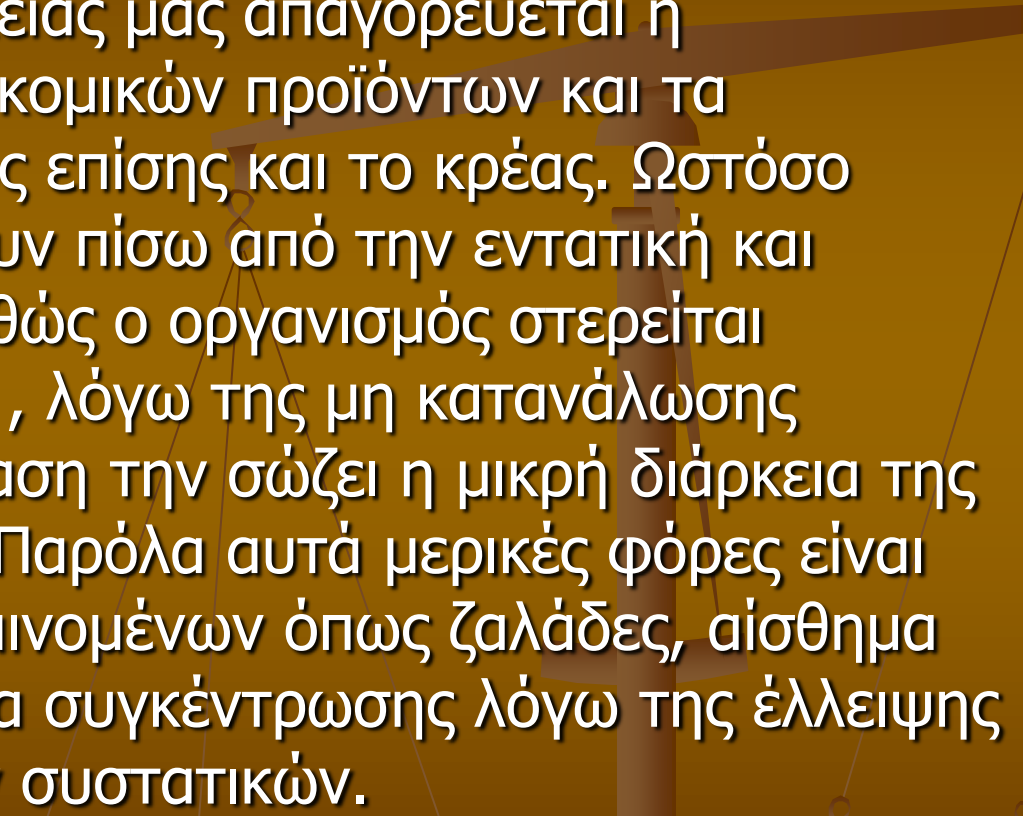
- Συνήθως παρακολουθούνται από ανθρώπους που είτε θέλουν να μάθουν να μαγειρεύουν είτε να εντυπωσιάσουν τους φίλους τους. Οι συνταγές στο διαδίκτυο είναι μια αφετηρία για όσους είναι λάτρεις της μαγειρικής. Εκτός από τις επίσημες σελίδες γνωστών σεφ έχουν δημιουργηθεί μαγειρικές κοινότητες στο διαδίκτυο.

- Μερικά από αυτά είναι:
- 1) Μαγειρικές διατροφές
- 2) Συνταγούλης
- 3) Γαστρονόμος
- 4) Greek cook
- 5) Συνταγές από σπίτι
- 6) Μαμά πεινάω
- 7) Gourmed
- 8) Συνταγές της Γιαγιάς
- 9) Σούπερ συνταγές
- 10) Συνταγές της παρέας



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΝΗΣΤΕΙΑ

Στην νηστεία της θρησκείας μας απαγορεύεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων και τα παράγωγα τους καθώς επίσης και το κρέας. Ωστόσο κίνδυνοι παραμονεύουν πίσω από την εντατική και αυστηρή νηστεία. Καθώς ο οργανισμός στερείται πρωτεΐνες και σίδηρο, λόγω της μη κατανάλωσης κρέατος. Την κατάσταση την σώζει η μικρή διάρκεια της νηστείας (40 μέρες). Παρόλα αυτά μερικές φορές είναι συχνή η εμφάνιση φαινομένων όπως ζαλάδες, αίσθημα κόπωσης και αδυναμία συγκέντρωσης λόγω της έλλειψης βασικών διατροφικών συστατικών.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !

