

20 Ιανουαρίου 2018

Έφηβοι & Διατροφή Τροφή για σκέψη



Σχ. Έτος 2017-2018, Τμήμα Β01
ΓΕΛ Βόνιτσας, Υπ. Καθ. Σολωμός Κων/νος

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της ερευνητικής εργασίας είναι η αποτύπωση συμπερασμάτων για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων και την επίδραση τους στη ζωή και την ανάπτυξη τους. Θα εξεταστούν μέσα από την οπτική γωνία του κοινωνικού περιβάλλοντος, των χαρακτηριστικών και ιδιαιτεροτήτων της εφηβικής ηλικίας, της τεχνολογικής εξέλιξης και του σύγχρονου τρόπου ζωής. Θέτονται τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα:

- 1) Τι εννοούμε όταν λέμε σωστή και ισορροπημένη διατροφή ;
- 2) Ποια η επίδραση της εφηβικής ηλικίας και η ψυχολογία του εφήβου στον τρόπο διατροφής του ;
- 3) Πόσο επιδρά το οικογενειακό, σχολικό, φιλικό, κοινωνικό περιβάλλον στον τρόπο που τρέφεται ο έφηβος;
- 4) Ποιοι άλλοι παράγοντες που αφορούν τις συνήθειες ενός εφήβου επιδρούν παράλληλα με τη διατροφή και επηρεάζουν την υγεία και την ανάπτυξη του; (πχ. άθληση ή έλλειψη άθλησης, τρόπος ζωής , φαρμακευτικά σκευάσματα, κάπνισμα)

Σημείωση του υπεύθυνου καθηγητή

Η επιλογή του θέματος έγινε έπειτα από συζήτηση με τους μαθητές και επιλογή του θέματος από ένα σύνολο προτεινόμενων θεμάτων.

Το θέμα δεν ανήκει αποκλειστικά στα πλαίσια ενός συγκεκριμένου μαθήματος, αλλά έχει μικρή συνάφεια με:

- το μάθημα της Βιολογίας προηγούμενου έτους (Διατροφή και επίδραση της στον οργανισμό)
- το μάθημα της κοινωνικής και πολιτικής αγωγής προηγούμενου έτους (Επίδραση κοινωνικού περιβάλλοντος στη διατροφή)
- το μάθημα της πληροφορικής (Δημιουργία γραπτής έκθεσης και τεχνημάτων, αναζήτησης πληροφοριών στο διαδίκτυο, και επεξεργασία δεδομένων ερωτηματολογίων

Αναμενόμενα μαθησιακά οφέλη:

Γνωστικά οφέλη:

- Οι μαθητές θα αναγνωρίσουν τη χρησιμότητα των ομάδων τροφών και την επίδραση τους στον ανθρώπινο οργανισμό.
- Θα συγκρίνουν διαθέσιμες τροφές και θα επιλέγουν τις πιο θρεπτικές και υγιεινές.
- Θα αναγνωρίζουν τη σημασία του σωστού τρόπου ζωής και θα επισημάνουν τις αρνητικές εφηβικές συνήθειες (καθιστική ζωή, πολλές ώρες μπροστά σε συσκευές)

Δεξιότητες:

- Θα αναζητήσουν και θα συγκεντρώσουν υλικό από διαφορετικές πηγές και θα επιλέξουν το κατάλληλο για το θέμα που ασχολούνται.

- Θα χρησιμοποιήσουν ηλεκτρονικά εργαλεία συγγραφής υλικού, παρουσίασης υλικού και αναζήτησης πληροφορίας.
- Θα συντάξουν ερωτηματολόγιο σχετικά με το θέμα, και θα επεξεργαστούν τις απαντήσεις των συμμαθητών τους.

Στόχοι στάσεων:

Θα συνεργαστούν σε ομάδες. Θα υποστηρίξουν και θα συνδράμουν ομαδικά στην εξαγωγή συμπερασμάτων και στην παραγωγή υλικού, θα ενθαρρύνουν τους συνεργάτες τους, θα αμφισβητήσουν απόψεις και θα συμπληρώσουν ό ένας τον άλλον για την παραγωγή ομαδικού έργου, μέσα από την αμφισβήτηση και το συγκερασμό απόψεων και στάσεων.

Σολωμός Κωνσταντίνος ΠΕ19

Βόνιτσα, Φεβρουάριος 2018

Διατροφή και έφηβοι: Τροφή για σκέψη

Επιλογή του θέματος

Η διατροφή είναι ένα θέμα διαχρονικό και απασχόλησε και θα απασχολεί κάθε κοινωνία και κάθε εποχή. Η ραγδαία εξέλιξη τόσο της τεχνολογίας, όσο και η έντονη βιομηχανοποίηση της αγροτικής παραγωγής, επηρεάζει τον τρόπο που τρεφόμαστε στα είδη της τροφής, όσο και στην ποσότητα τους.

Από την μια πλευρά, παλαιότερα προβλήματα διατροφής έχουν πάψει να υπάρχουν. Η έλλειψη τροφής είναι πια ένα πρόβλημα ξεχασμένο. Παρόλα αυτά, γίνεται πιο επιτακτική η ανάγκη για την διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών του σύγχρονου ατόμου, γιατί όλο και περισσότερο οδηγούμαστε στο συμπέρασμα, ότι η σύγχρονη κοινωνία είναι μια κοινωνία παχύσαρκων.

Οι μαθητές και οι μαθήτριες έχουν πια μπει στην εφηβεία, οπότε είναι λογικό το θέμα της διατροφής να επικεντρωθεί και να εξεταστεί υπό του πρίσματος της εφηβικής ηλικίας. Είναι επομένως από όλους αποδεκτό το γεγονός, ότι ο προβληματισμός που αφορά στην διατροφή στην εφηβική ηλικία είναι δόκιμος να ερευνηθεί από τους μαθητές της ερευνητικής μας ομάδας.

Μέλη ομάδας :

Βίτσα Μυρσίνη

Κύρκου Ευαγγελία

Ζαχαράκης Νίκος

Κούτσικος Πάρης

Κούτσικου Αρτεμισία

Κονταλέξη Κατερίνα

Κυρίτση Αικατερίνη

Δελαπόρτα Χαρίκλεια

Γιώτας Ιωάννης

Ζήση Σπυριδούλα

Θεριανός Ηλίας

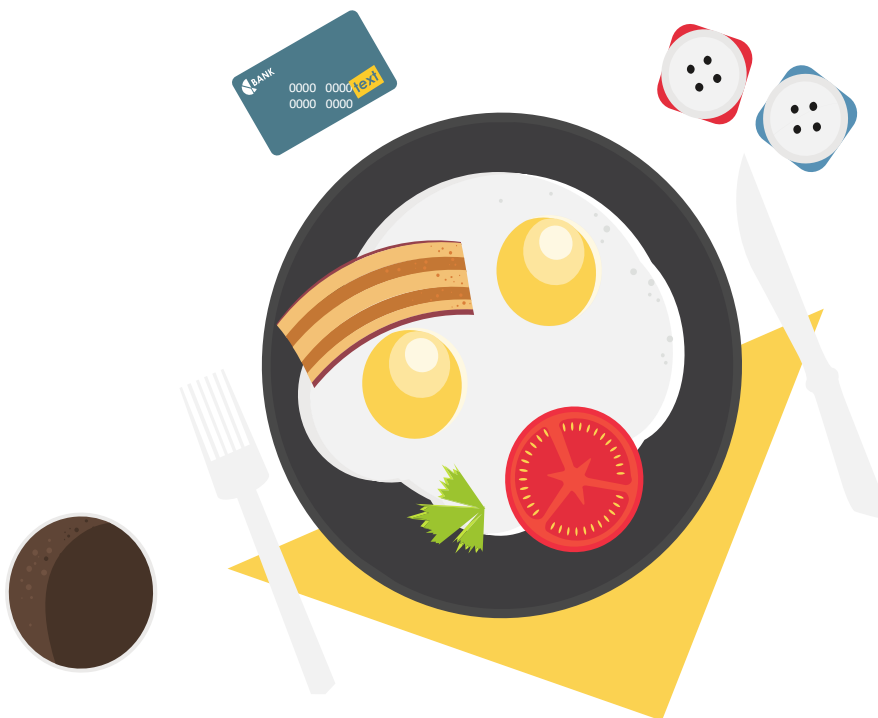
Κτενάς Ιωάννης

Περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας

Η πορεία της ερευνητικής εργασίας ακολούθησε τα παρακάτω βήματα:

1. Συζήτηση για το θέμα της διατροφής. Ευαισθητοποίηση για τα προβλήματα που αφορούν ειδικότερα τους εφήβους.

2. Καταιγισμός ιδεών για τον εντοπισμό των ερευνητικών ερωτημάτων
3. Εντοπισμός ερευνητικών ερωτημάτων και συγκρότηση ομάδων που θα τα αναλάβουν
4. Σε κάθε μια υποομάδα:
 - Βιβλιογραφική αναζήτηση, αναζήτηση στο διαδίκτυο, συγκέντρωση υλικού
 - Συγγραφή εργασίας
 - Δημιουργία ερωτηματολογίου
 - Διεξαγωγή δημοσκόπησης
 - Εξαγωγή συμπερασμάτων



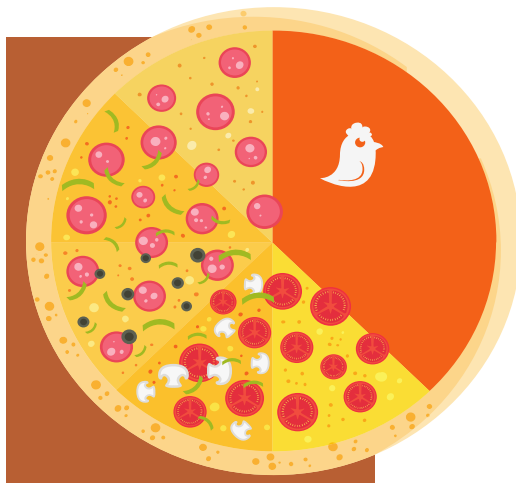
Διατροφή

Τι είναι η διατροφή;

Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για τη ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και τη 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 μας για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του. Καθώς η μοριακή βιολογία, η βιοχημεία και η γενετική έχουν αναπτυχθεί, η διατροφή εστιάζει κυρίως στην αλληλουχία των βιοχημικών διεργασιών κατά την οποία τα συστατικά μέσα σε εμάς ή άλλους οργανισμούς μετατρέπονται από μια μορφή σε μια άλλη – μεταβολισμός και μεταβολικά μονοπάτια. Επιπρόσθετα, η διατροφή αναγνωρίζει πως ορισμένες ασθένειες, συνθήκες ή προβλήματα μπορεί να προκληθούν από διατροφικούς παράγοντες, όπως φτωχή διατροφή (υποσιτισμός), τροφικές αλλεργίες, μεταβολικές διαταραχές κ.α.

Πως συμβάλλει η σωστή διατροφή στην υγεία μας;

- Η διατροφή είναι σημαντική σε κάθε στάδιο της ζωής μας σαν «καύσιμο» για την καλή φυσική κατάσταση είναι υπεύθυνη για την σωματική, πνευματική και μαθησιακή ανάπτυξη του παιδιού.
- Διασφαλίζει μια υγιεινή εγκυμοσύνη και ένα πετυχημένο θηλασμό.
- Η διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση βοηθά σε μια παραγωγική ζωή και μειώνει τους κινδύνους για ορισμένα προβλήματα υγείας.
- Πέντε από τις δέκα κύριες αιτίες ανικανότητας ή/και θανάτου (καρδιοπάθειες, ορισμένα προβλήματα εγκεφαλικά ή κυκλοφορικά, είδη καρκίνου, διαβήτης, οστεοπόρωση) είναι άμεσα συνδεδεμένα με την κακή διατροφή.
- Η σωστή διατροφή είναι ο θεμέλιος λίθος για την υγεία αφού συμβάλει στην πρόληψη και θεραπεία διαφόρων προβλημάτων υγείας. Ενώ η κακή διατροφή μπορεί να είναι θανατηφόρα.
- Συμβάλλει στην μείωση των κινδύνων παχυσαρκίας, υπέρτασης, υπερλιπιδαιμίας, χολολιθίασης, σιδηροπενικής αναιμίας οι οποίοι αποτελούν παράγοντες κινδύνου για σοβαρότερα προβλήματα υγείας.

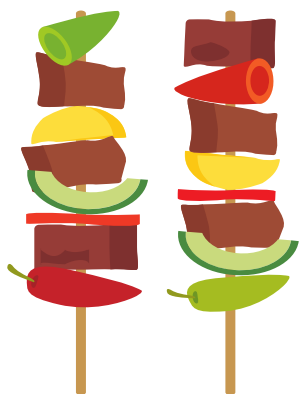


Ποιος είναι ο ρόλος των υδατανθράκων στον ανθρώπινο οργανισμό;

Οι υδατάνθρακες είναι οργανικές ενώσεις που αποτελούν το μεγαλύτερο μέρος των οργανικών ουσιών στη γη και την καλύτερη πηγή ενέργειας για τους ζώντες οργανισμούς. Χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες τους μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες, πολυσακχαρίτες. Ο βασικός ρόλος των υδατανθράκων στον ανθρώπινο οργανισμό είναι η παραγωγή ενέργειας. Σωστό είναι να τρώμε σύνθετους υδατάνθρακες από λαχανικά, δημητριακά και καλής ποιότητας αμυλούχα, τα οποία μας δίνουν την απαραίτητη ενέργεια χωρίς τις ανεπιθύμητες παρενέργειες από την αυξημένη έκκριση ινσουλίνης. Οι υδατάνθρακες είναι θρεπτικά συστατικά τα οποία περιέχουν τέσσερις θερμίδες ανά γραμμάριο, όπως και οι

πρωτεΐνες, και χρησιμοποιούνται ως γρήγορη πηγή ενέργειας για τις καθημερινές μας ασχολίες και για τις έντονες δραστηριότητες μυϊκές συσπάσεις. Ωστόσο, οι υδατάνθρακες χρησιμοποιούνται και για να παρέχουν ενέργεια σε ζωτικής σημασίας οργανικές λειτουργίες, όπως, για παράδειγμα, είναι οι λειτουργίες του εγκεφάλου, κάτι που σημαίνει ότι αποτελούν απαραίτητο στοιχείο του καθημερινού μας διαιτολογίου. Το 50-55% της προσλαμβανόμενης ενέργειας, ημερησίως, πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες. Το μεγαλύτερο μέρος αυτών, θα πρέπει να καλύπτεται από πολυσακχαρίτες, αφού τα τρόφιμα στα οποία περιέχονται, παρέχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες και ιχνοστοιχεία. Επιπρόσθετα όμως η αυξημένη κατανάλωση σακχάρων έχει συσχετισθεί με την δημιουργία παχυσαρκίας, αφού τα τρόφιμα στα οποία περιέχονται είναι υψηλής θερμιδικής αξίας.

Οι υδατάνθρακες και ο ρόλος τους στον οργανισμό, Συγγραφέας: Νικόλας Παπασπανός
Σύνδεσμος: <http://www.zougla.gr/fitness/ar8ra-diatrofis/article/i-idatan8rakes-ke-o-rolos-tous-ston-organismo>



Ποιος είναι ο ρόλος των πρωτεϊνών στον ανθρώπινο οργανισμό;

Οι πρωτεΐνες παίζουν πολλαπλό ρόλο στον ανθρώπινο οργανισμό και χρησιμοποιούνται σε πλήθος λειτουργικού. Σημαντικότερες από αυτές είναι η δημιουργία νέου ιστού και η αποκατάσταση των ήδη υπαρχόντων ιστών από φθορές. Αυτός είναι και ο λόγος της αυξημένης ανάγκης πρόσληψης κατά την ανάπτυξη. Όταν καταναλώνουμε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνη, δεν ικανοποιούμε μόνο τις γευστικές μας επιθυμίες, ούτε

απλώς τροφοδοτούμε το σώμα μας με ένα θρεπτικό συστατικό που θα καταναλωθεί για την εξασφάλιση της ενέργειας, αλλά επιδιώκουμε να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για να πετύχουμε την πλήρη επαναδόμηση των μυϊκών μας ιστών που καταστράφηκαν κατά την διάρκεια των καθημερινών μας δραστηριοτήτων. Οι πρωτεΐνες μπορούν να αποδώσουν ενέργεια όμοια με αυτή των υδατανθράκων σε ακραίες καταστάσεις για τον οργανισμό, ενώ συμβάλλουν και στην ενίσχυση της φυσικής της άμυνας. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη πρωτεΐνης είναι, για έναν μέσο ενήλικα, 0,8-1 γρ. ανά κιλό σωματικού βάρους. Οι πρωτεΐνες αποτελούνται από αμινοξέα που είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους. Από τα 20 αμινοξέα τα 9 είναι απαραίτητα, δεν τα συνθέτει το σώμα μας αλλά εξασφαλίζονται από συγκεκριμένες τροφές.

Ο Ρόλος των πρωτεϊνών στον ανθρώπινο οργανισμό, Νικολίτσα Βασιλοπούλου, Τίτλος

Σελίδας: Iator.gr-Διαδικτυακό ιατρικό περιοδικό, Σύνδεσμος:

<http://www.iator.gr/2012/03/22/o-rolos-ton-proteinon-ston-anthropino-organismo-iator/>

Ποιος ο ρόλος των λιπών στον ανθρώπινο οργανισμό;

Είναι γεγονός ότι το λίπος είναι απαραίτητο στην καθημερινή μας διατροφή, για το λόγο ότι είναι η πιο πλούσια πηγή βιταμινών Α, Ε, D, Κ, αλλά κυρίως επειδή περιέχει λιπαρά οξέα λινελαϊκό και Α λινολειακό, από τα οποία παράγονται τα εξίσου καθοριστικά για την υγεία μας αραχιδονικό (ΑΑ) και ντοκοσαχεξανικό (DHA) που είναι απαραίτητα για την ζωή και δεν μπορούν να παραχθούν από τον ανθρώπινο οργανισμό. Επομένως είναι αναγκαίο να εξασφαλιστούν αυτά μέσω των τροφών. Το λίπος χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες. Ο πρώτος διαχωρισμός είναι μεταξύ των φυτικών λιπαρών και ζωικών λιπαρών, φυσικά, όπως το δηλώνει και η ονομασία τους, τα μεν προέρχονται από τις φυτικές πηγές (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, ξηροί καρποί κλπ.), ενώ τα άλλα από ζωικές πηγές (βούτυρο, κρεατικά, ολόπαχα γαλακτοκομικά κλπ.). Ακόμα χωρίζονται σε λιπαρά κορεσμένα, πολυακόρεστα και μονοακόρεστα. Η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών (τηγανιτά, βούτυρο) σε μεγάλες ποσότητες παρατηρείται αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα και μείωση-αύξηση της τιμής του L.D.L. Η κατανάλωση πολυακόρεστων ή μονοακόρεστων λιπαρών, επιδρούν στον οργανισμό του ανθρώπου όχι μόνο για να τον βλάψουν αλλά βοηθά και στη μείωση της χοληστερίνης και βελτιώνει το επίπεδο του Η.D.L. Η κατανάλωση πολυακόρεστων ή μονοακόρεστων λιπαρών, τα οποία ασκούν μεν θετική επίδραση στην υγεία μας, αλλά ως προς το αποθηκευμένο λίπος και την παχυσαρκία δεν παύουν να εκδηλώνουν από θερμική άποψη τάσεις αποθήκευσης, ενώ περιέχουν και εννιά θερμίδες ανά γραμμάρια, όπως και όλα τα υπόλοιπα είδη λιπαρών.

Διατροφή για μια καλύτερη ζωή Γιώργος Μουλινός, Εκδόσεις: Ψυχογιός Α.Ε, ISBN:978-618-01-0251-2



Ποιά λαχανικά βοηθούν στην υγεία του οργανισμού και στις λειτουργίες του;

Η κατανάλωση λαχανικών έχει σημαντικά οφέλη για την υγεία μας, αποτελώντας μέρος της ισορροπημένης διατροφής. Με διατροφή πλούσια σε λαχανικά ο οργανισμός μας επωφελείται με άφθονα αντιοξειδωτικά που δρουν προστατευτικά ενάντια σε ασθένειες, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά κ.ά.

Τα οφέλη τους:

Τα αντιοξειδωτικά δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό μας και τις απομακρύνουν. Τα λαχανικά περιέχουν φυτοχημικές ενώσεις (ενώσεις που προσδίδουν τα έντονα χρώματα στα λαχανικά και στα φρούτα), οι οποίες λειτουργούν και αυτές ως αντιοξειδωτικά. Ακόμα βοηθούν το πεπτικό και το σκελετικό μας σύστημα (οστά), τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και, επειδή περιέχουν αυξημένη ποσότητα φυτικών ινών, εξομαλύνουν τη λειτουργία του εντέρου. Επίσης, οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης (LDL), βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ παράλληλα ευνοούν τη διατήρηση της γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα, καθυστερώντας την πέψη και την απορρόφηση των υδατανθράκων. Τα λαχανικά περιέχουν αρκετό νερό, ελάχιστο λίπος, καθόλου χοληστερόλη και λίγες θερμίδες. Επιπλέον, παρέχουν άφθονες βιταμίνες, όπως το φυλλικό οξύ, η βιταμίνη Α, η βιταμίνη Κ, η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, τα καροτενοειδή, καθώς και μέταλλα, ενώ βοηθούν στη διατήρηση του βάρους μας και στην καλή υγεία του δέρματος και των μαλλιών. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι η περιεκτικότητα σε όλα τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά είναι η βέλτιστη όταν τα λαχανικά καταναλώνονται φρέσκα και ωμά.

Τι καλά “κρύβουν” συνηθισμένα λαχανικά;

Οι επιστήμονες επισημαίνουν την αξία της υγιεινής διατροφής που έχει ως βασικό συστατικό της τα λαχανικά και συνιστούν τη κατανάλωση τουλάχιστον 2-3 μερίδων καθημερινά, επιλέγοντας ποικιλία λαχανικών ώστε να εξασφαλιστεί η ευρεία πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

- Μερικά παραδείγματα λαχανικών που μπορούν να ενταχθούν στη διατροφή μας είναι τα παρακάτω:

- ✓ Οι αγκινάρες είναι ένα λαχανικό με λίγες θερμίδες και πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη C, το φυλλικό οξύ, το μαγνήσιο και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Επίσης, είναι μια πολύ καλή πηγή βιταμίνης Κ, αντιοξειδωτικών συστατικών και φυτικών ινών. Τέλος, περιέχουν αξιόλογη ποσότητα ιχνοστοιχείων, όπως ο χαλκός, το ασβέστιο, το κάλιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο και ο φώσφορος.

- ✓ Ο αρακάς είναι ένα από τα πιο θρεπτικά λαχανικά. Συγκεκριμένα, είναι πλούσιος σε φυλλικό οξύ, βιταμίνη C, φυτοστερόλες (όπως η β-σιτοστερόλη), βιταμίνη Κ, καροτένιο, λουτεΐνη και βιταμίνη Α. Επιπρόσθετα, ο αρακάς είναι καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, καθώς και ιχνοστοιχείων, όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, ο χαλκός, ο ψευδάργυρος και το μαγγάνιο.

- ✓ Το κρεμμύδι είναι ένα λαχανικό με πολύ λίγες θερμίδες, αλλά με πολλές διαλυτές φυτικές ίνες. Περιέχει πολλά φυτοχημικά συστατικά, αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, χρώμιο, βιταμίνη C, μαγγάνιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως η θειαμίνη, το παντοθενικό οξύ και η πυριδοξίνη.

- ✓ Το καλαμπόκι εντάσσεται στην κατηγορία του αμύλου και είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, ενώ η ποσότητα των φυτικών ινών είναι εξίσου σημαντική. Επιπλέον, αποτελεί καλή πηγή μαγνησίου και φωσφόρου. Επιπρόσθετα, αποτελεί καλή πηγή φαινολικών ενώσεων και ανθοκυανινών, που λειτουργούν ως αντιοξειδωτικά συστατικά, καθώς και φυλλικού οξέος και βιταμίνης Β12.

- ✓ Τα πράσινα φασολάκια είναι ένα από τα παραδοσιακά λαδερά φαγητά της Μεσογειακής Διατροφής. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Κ, βιταμίνη Α, βιταμίνη C και φλαβονοειδή, που συνιστούν σημαντικά αντιοξειδωτικά συστατικά. Τα πράσινα φασολάκια είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών, μαγνησίου, φυλλικού οξέος, καλίου, πυριδοξίνης και θειαμίνης.

- ✓ Τα καρότα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά, βιταμίνες και φυτικές ίνες. Αποτελούν εξαιρετική πηγή βιταμίνης -Α και καροτενοειδών που είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Επίσης, περιέχουν βιταμίνες C και B, χαλκό, ασβέστιο, μαγγάνιο, φώσφορο και κάλιο.
- ✓ Τα λαχανάκια Βρυξελλών περιέχουν φυτικές ίνες, βιταμίνες (A, C, K, B6, φυλλικό οξύ κ.ά.), μέταλλα (μαγνήσιο, μαγγάνιο, κάλιο, φώσφορο κ.ά.) και αρκετά αντιοξειδωτικά. Περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης A και καροτενίων, βιταμίνη C και κάλιο.
- ✓ Τα μανιτάρια έχουν υψηλή θρεπτική αξία, αφού περιέχουν πολλές φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε χαλκό και σελήνιο, ενώ είναι καλές πηγές φωσφόρου, ψευδαργύρου και καλίου. Είναι καλές πηγές βιταμινών B και βιταμίνης D.
- ✓ Το σπανάκι ανήκει στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και έχει υψηλή διατροφική αξία. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά, ειδικά όταν είναι φρέσκο. Είναι πλούσια πηγή βιταμίνης A, βιταμίνης C, βιταμίνης E, βιταμίνης K, μαγνησίου, μαγγανίου, φυλλικού οξέος, σιδήρου (στη λιγότερο απορροφήσιμη μορφή), βιταμινών του συμπλέγματος B και ασβεστίου. Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, όπως τα φλαβονοειδή και οι πολυφαινόλες.
- ✓ Το λάχανο ανήκει στα κρραμβοειδή λαχανικά. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, περιέχει καλές ποσότητες βιταμίνης K, φυλλικού οξέος και βιταμίνης A. Περιέχει επίσης θειαμίνη (βιταμίνη B1), ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2), νιασίνη και βιταμίνη B6, μαγγάνιο, μαγνήσιο, κάλιο και φώσφορο.
- ✓ Οι μπάμιες έχουν ιδιαίτερη διατροφική αξία, κυρίως χάρη στην υψηλή τους περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και μάλιστα διαλυτές. Παράλληλα, οι μπάμιες αποτελούν καλή πηγή βιταμίνης C, βιταμίνης K, φυλλικού, μαγανίου, μαγνησίου αλλά και φυτοστερολών που ενισχύουν τη δράση των φυτικών ινών στη μείωση της χοληστερόλης.
- ✓ Μόλις 1 φλιτζάνι βραστού μπρόκολου εξασφαλίζει το 84% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης της βιταμίνης C, που έχει σημαντική αντιοξειδωτική δράση και, σε συνδυασμό με τα καροτενοειδή και τα φαινολικά στοιχεία, προσφέρει αντίστοιχα το 138% για τη βιταμίνη K. Είναι ακόμη πολύ πλούσιο σε βιταμίνες A και E (α-τοκοφερόλη), φυλλικό οξύ, ριβοφλαβίνη, κάλιο και μαγνήσιο. Συχνά θεωρείται πηγή πρόσληψης ασβεστίου, καθότι η βιοδιαθεσιμότητά του είναι αντίστοιχη με αυτήν του ασβεστίου που προσλαμβάνεται από το γάλα. Ωστόσο, χρειάζεται να καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες για να εξασφαλιστεί η ποσότητα που παρέχουν τα γαλακτοκομικά.
- ✓ Τα ραδίκια αποτελούν καλή πηγή φυτικών ινών, βιταμίνης A, βιταμίνης C, βιταμίνης E, βιταμίνης K, φυλλικού οξέος και καλίου.

Λαχανικά: Μια διατροφική ασπίδα... στο πιάτο σας , Art of life and health, διαδικτυακό περιοδικό, εκδόσεις <http://www.hygeia.gr/Publications.html>

Πηγές: Πολυξένη Κουτκιά - Μυλωνάκη, Ενδοκρινολόγος - Διαβητολόγος, Διευθύντρια Διαιτολογικού Τμήματος ΥΓΕΙΑ, Ιωάννα Αρχοντάκη, MSc, Βασιλική Καρπαθίου, Ιωάννα Κεχαγιά, MSc, Αριάδνη Λιδωρίκη, Όλγα Τσιότσιου, Κλινικές Διαιτολόγοι ΥΓΕΙΑ.
Σύνδεσμος: <http://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata/article/20635/laxanika-mia-diatrofiki-aspida-sto-piato-sas.html>

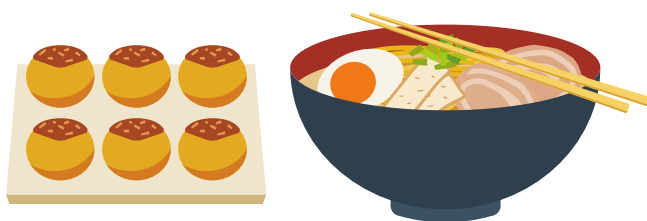
Διατροφή και έφηβοι

Γιατί μας ενδιαφέρει η διατροφή στην εφηβεία;

Οι έφηβοι πλέον παίρνουν σημαντικές αποφάσεις οι οποίες εκτός των άλλων αφορούν και την διατροφή τους. Κάποιοι έφηβοι θεωρούν ότι πρέπει να είναι υπερβολικά αδύνατοι ενώ άλλοι προσπαθούν να αποκτήσουν εξαιρετικά μυώδες σώμα. Ανησυχούν για το πως η διατροφή μπορεί να βελτιώσει την ζωή τους. Στην προσπάθειά τους εφαρμόζουν εξαντλητικές δίαιτες, δεν καταναλώνουν λιπαρές τροφές για να αποφύγουν την ακμή ή τρώνε υπερβολικούς υδατάνθρακες (πχ μακαρόνια) για να προετοιμαστούν για κάποιο αθλητικό γεγονός.

Στην εφηβεία οι ενεργειακές απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες από κάθε άλλη περίοδο της ζωής εκτός της εγκυμοσύνης και του θηλασμού. Γενικά οι διατροφικές ανάγκες αυξάνονται στην παιδική ηλικία, κορυφώνονται στην εφηβεία και παρουσιάζουν μείωση και σταθερότητα στην ενηλικίωση. Οι ενεργειακές απαιτήσεις των εφήβων ποικίλουν ανάλογα με τον ρυθμό ανάπτυξης, το φύλο και την σωματική σύσταση. Για παράδειγμα, τα αγόρια παρουσιάζουν μεγαλύτερες ενεργειακές ανάγκες από τα κορίτσια λόγω της γρηγορότερης ανάπτυξης και της παρουσίας περισσότερης άλυπης μάζας. Συγκεκριμένα ένα αγόρι 15 ετών χρειάζεται την ημέρα τουλάχιστον 3500 θερμίδες ώστε να διατηρήσει το βάρος του, ενώ ένα κορίτσι 15 ετών χωρίς φυσική δραστηριότητα δεν πρέπει να καταναλώνει πάνω από 1700 θερμίδες αν θέλει να αποφύγει την αύξηση βάρους. Η ανάπτυξη των κοριτσιών ξεκινάει και τελειώνει νωρίτερα από τα αγόρια. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό τα κορίτσια να είναι φυσικά δραστήρια και να επιλέγουν τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας ώστε να καλύπτουν τις διατροφικές τους ανάγκες χωρίς να υπερβαίνουν τις ενεργειακές απαιτήσεις. Δυστυχώς το ύπουλο πρόβλημα της παχυσαρκίας εμφανίζεται συχνά στην εφηβεία και πολλές φορές συνεχίζεται και στην ενήλικη ζωή.

Πηγή : efiveia.gr



Ποιες είναι οι διατροφικές ανάγκες του εφήβου;

Κατά την περίοδο της εφηβείας συμβαίνουν ραγδαίες ψυχοσωματικές και σωματικές αλλαγές. Η διατροφή του εφήβου της εποχής μας παρουσιάζει σημαντική έλλειψη θρεπτικών συστατικών, παρόλο που η θερμική πρόσληψη όχι μόνο επαρκεί αλλά και πλεονάζει. Το θετικό ισοζύγιο ενέργειας που προκύπτει έχει ως αποτέλεσμα την εμφάνιση της παχυσαρκίας ιδιαίτερα όταν απουσιάζει η σωματική άσκηση. Για την αποφυγή της παχυσαρκίας θα πρέπει να υιοθετηθεί μία ισορροπημένη διατροφή βασισμένη στους κανόνες της υγιεινής διατροφής, σε συνδυασμό πάντα με άσκηση. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο κατά την περίοδο της εφηβείας, θα πρέπει να παρέχει τις θερμίδες καθώς και

να καλύπτει τις ανάγκες στα επιμέρους θρεπτικά συστατικά. Η κατανάλωση ποικιλίας τροφίμων θα εξασφαλίσει την πρόσληψη των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

- Ημερήσιες ανάγκες εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη.

ΗΛΙΚΙΑ (Ετη)	Ενέργεια (θερμίδες)	Ενέργεια (Θερμίδες/cm)	Πρωτεΐνες (γρ./cm)
Αγόρια			
11-14	2.500	15.9	0.29
15-18	3.000	17.0	0.34
Κορίτσια			
11-14	2.200	14.0	0.29
15-18	2.200	13.5	0.27

Σελίδα: Personal Diet

Σύνδεσμος: <http://www.personaldiet.gr/teenager-diet>

Τι πρέπει να προσέχουν ειδικά οι έφηβοι στη διατροφή τους;

Η διατροφή κατά την εφηβική ηλικία έχει ιδιαίτερη βαρύτητα και σημαντικούς στόχους, οι οποίοι συνοψίζονται παρακάτω :

A. Παροχή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής ανάπτυξης και της καθημερινής εφηβικής δραστηριότητας

B. Πρόληψη καταστάσεων κατά την εφηβική ηλικία (σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα)

Γ. Πρόληψη παθολογικών καταστάσεων κατά την ενήλικη ζωή (οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία).

Ορισμένα βασικά σημεία που πρέπει να τονιστούν, σχετικά με τη σημασία της εφαρμογής ενός υγιεινού και σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την εφηβική ηλικία είναι :

Κατά την εφηβεία το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας του και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη σωστή διατροφή και η εγκατάσταση ανάλογης διατροφικής συμπεριφοράς.

Κατά την εφηβεία αυξάνεται ο αριθμός των λιποκυττάρων του σώματος και η εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την ηλικία αυτή συνδυάζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα παραμονής της κατά την ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία (που συχνά συνοδεύεται από υπερλιπιδαιμία, υπέρταση και αντοχή στην ινσουλίνη) αποτελεί μάστιγα της εποχής μας και κύρια αιτία της καρδιαγγειακής νόσου των ενηλίκων.

Σημαντικό ποσοστό κακοηθειών στον άνθρωπο σχετίζονται με τη διατροφή και η πρόληψη μπορεί να εστιαστεί σε απλούστερες διαιτητικές παρεμβάσεις όπως η αύξηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμινών), η έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών (προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου) και η μείωση της κατανάλωσης των κορεσμένων ζωικών λιπών που έχει συσχετισθεί με τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.

Η εφηβεία είναι η ηλικία απόκτησης της κορυφαίας οστικής μάζας και η ηλικία –κλειδί για την πρόληψη της οστεοπόρωσης των ενηλίκων μέσω της επαρκούς ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου. Η απαραίτητη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι 1300mg (4 ποτήρια γάλα ή 3 ποτήρια εμπλουτισμένου με ασβέστιο γάλακτος ή ισοδύναμες μερίδες γαλακτοκομικών). Ας σημειωθεί ότι η οστεοπόρωση αποτελεί μια νόσο με σημαντική νοσηρότητα και κόστος σε κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.

Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά την εφηβεία λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος και στα δύο φύλα, της εμφάνισης εμμηνορρυσίας στα κορίτσια και της ανάπτυξης του μυϊκού ιστού στα αγόρια. Συνεπώς, η σιδηροπενική αναιμία είναι η πιο συχνή έκδηλη διατροφική ανεπάρκεια στους εφήβους και των δύο φύλων. Συνιστάται ημερήσια πρόσληψη 18mg σιδήρου για τα κορίτσια και 12mg για τα αγόρια. Ο σίδηρος που περιέχεται σε τροφές φυτικής προέλευσης απορροφάται πολύ λίγο (1-5%), ενώ ο σίδηρος που περιέχεται σε κρέατα και ψάρια έχει σημαντικά μεγαλύτερο συντελεστή απορρόφησης (25%). Η βιταμίνη C αποτελεί ενεργοποίηση της απορρόφησης σιδήρου, ενώ ο καφές και το τσάι αναστέλλουν την απορρόφηση και πρέπει να λαμβάνονται με απόσταση τουλάχιστον μίας ώρας από τα γεύματα. Στους εφήβους που αθλούνται, οι ανάγκες σε σίδηρο είναι ακόμη μεγαλύτερες και μπορεί να χρειαστεί εξωγενής χορήγηση σιδήρου.

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» (fastfood) 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

Για να επιτύχει οποιαδήποτε παρέμβαση στην ηλικία αυτή, είναι σημαντικό να γίνονται προτάσεις, χωρίς όμως να επιβάλλονται εάν δεν υπάρχει συνεργασία από τον έφηβο. Η συμμετοχή όλης της οικογένειας στην προσπάθεια υιοθέτησης ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος είναι καθοριστικής σημασίας. Στα αρχικά στάδια απαιτείται συνεχής υποστήριξη και ενθάρρυνση, προκειμένου να σημειωθεί κάποιο-έστω και μικρό-αποτέλεσμα.



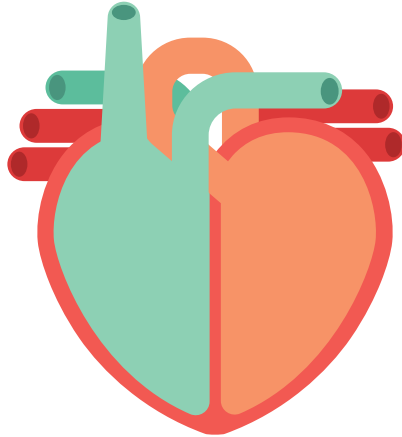
Οι βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων

Οι βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων για την ηλικία αυτή είναι :

1. Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
2. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
3. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
4. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη
5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά
8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους
9. Αργό μάσημα
10. Άφθονο νερό
11. Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά
12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι
14. Άσκηση καθημερινά

Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία αποτελεί το θεμέλιο λίθο ενός γενικότερα ισορροπημένου τρόπου ζωής που εξασφαλίζει υγεία, καλαισθησία, ευχαρίστηση, καλές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.

Η διατροφή των εφήβων Άρτεμις Κ. Τσίτσικα Επικ. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ,
<http://youth-health.gr/media/2014/06/h-diatrofi-tou-efibou.doc>.



Πόσα γεύματα πρέπει να τρώμε καθημερινά;

Οι περισσότεροι ίσως έχουμε ακούσει να λένε ότι δεν πρέπει να τρώμε μόνο ένα ή δύο γεύματα την ημέρα, αλλά να κάνουμε συχνά και μικρά γεύματα. Σύμφωνα με τους ειδικούς διαιτολόγους - διατροφολόγους το ιδανικό είναι να κάνουμε πέντε με έξι γεύματα την ημέρα και σίγουρα όχι λιγότερα από τέσσερα. Αυτή η πρακτική βοηθά όχι μόνο στο να χάσουμε βάρος αν το επιθυμούμε, αλλά και στο να το διατηρήσουμε, στο πλαίσιο πάντα ενός γενικότερου υγιεινού τρόπου ζωής. Η παράλειψη γευμάτων μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους και γενικά να έχει αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που πιστεύουμε.

Ποια είναι τα γεύματα που πρέπει να κάνουμε την ημέρα;

Το ιδανικό θα ήταν να κάνουμε έξι γεύματα την ημέρα. Αυτά χρονικά θα μπορούσαν να τοποθετηθούν ως εξής:

Πρωινό

Το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Το τρώμε το πρωί μόλις ξυπνήσουμε και πρέπει να είναι ένα πλήρες γεύμα πλούσιο σε ενέργεια για να μας βοηθήσει να ξεκινήσουμε την μέρα μας

Δεκατιανό

Λέγεται έτσι γιατί θεωρητικά κάποιος που έφαγε το πρωινό του στις 7 μετά από ένα τρίωρο, δηλαδή κατά τις δέκα θα ψάχνει κάτι να τσιμπολογήσει. Είναι ένα ελαφρύ γεύμα, αλλά απολύτως απαραίτητο για να μας κρατήσει μέχρι το μεσημεριανό και να μην πέσουμε με τα μούτρα.

Μεσημεριανό

Αυτό είναι το κύριο γεύμα μας. Μπορεί να είναι οτιδήποτε, από κρέας, ψάρι και λαχανικά μέχρι όσπρια, λαδερά και ζυμαρικά. Καλό είναι να συνοδεύεται με σαλάτα η οποία εκτός από θρεπτική είναι και απαραίτητη για να μας δημιουργήσει κορεσμό και να φάμε μικρότερη ποσότητα φαγητού.

Απογευματινό

Είναι κάτι αντίστοιχο με το δεκατιανό. Ένα μικρό γεύμα όπως ένα γιαούρτι ή ένα φρούτο για να μας κρατήσει μέχρι το δείπνο.

Βραδινό

Το βραδινό μας γεύμα καλό είναι να είναι ελαφρύ, αν και μπορεί να είναι το ίδιο ή παρόμοιο με το μεσημεριανό, αλλά σε μικρότερη ποσότητα. Εναλλακτικά μια μεγάλη σαλάτα ή μια φρουτοσαλάτα με γιαούρτι ίσως είναι ότι χρειάζεται.

Προ ύπνου

Πρόκειται για ένα παρεξηγημένο γεύμα, καθώς πολύς κόσμος θεωρεί λάθος να φάει πριν πέσει για ύπνο. Ωστόσο, κάποιος που έχει φάει νωρίς το βραδινό του είναι λάθος να πέσει για ύπνο με άδειο στομάχι. Ένα ποτήρι γάλα ή μια μικρή χούφτα καρύδια είναι ότι πρέπει.

Επομένως φροντίζετε να τηρείτε ευλαβικά το πρόγραμμα διατροφής σας για να διατηρείτε εκτός από τη σιλουέτα σας και την καλή υγεία του οργανισμού σας.

Πηγή: coolweb.gr

Σύνδεσμος: <http://coolweb.gr/posa-gevματα-tin-imeras/>

Ποια είναι η σωστή διατροφή για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος;

Σημαντικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού παίζουν -μεταξύ άλλων- τα λευκά αιμοσφαίρια και ορισμένες ουσίες των τροφών που είναι απαραίτητες για τις λειτουργίες που συνδέονται με αυτό. Για παράδειγμα τα αντιοξειδωτικά (π.χ. οι βιταμίνες Α, C, E και το σελήνιο) δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που εισέρχονται στον οργανισμό ή παράγονται σε αυτόν, κάνοντας τα κύτταρα ευάλωτα σε λοιμώξεις και ιώσεις. Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα συντελούν στην καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ η έλλειψη φυλλικού οξέος έχει συνδεθεί με τη διατάραξη της ανάπτυξης των λευκοκυττάρων. Τα κυριότερα συστατικά για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μας είναι: **Βιταμίνη Α**, βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, το βούτυρο, τις γλυκοπατάτες, τα καρότα και τα βερίκοκα. **Βιταμίνες Β12, Β6, φυλλικό οξύ**, βρίσκονται στο γάλα, το κρέας, τους ξηρούς καρπούς και τα κίτρινα φρούτα. **Βιταμίνη C**, καλές πηγές είναι οι φράουλες, τα ακτινίδια, οι πιπεριές κ.α. **Βιταμίνη Ε**, πλούσια σε αυτήν είναι τα θαλασσινά, η βρόμη, τα φουντούκια κ.α. **Μαγνήσιο**, έχει το σουσάμι, τα δημητριακά ολικής άλεσης κλπ. **Σελήνιο, σίδηρο, ψευδάργυρος. Ω-3 λιπαρά οξέα**, βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια, τα λιπαρά ψάρια και τους ξηρούς καρπούς. Εκτός από τα παραπάνω θρεπτικά συστατικά, υπάρχουν και ορισμένα τρόφιμα που έχουν συνδεθεί με την προστασία του οργανισμού από τα κρυολογήματα. Το κρεμμύδι, για παράδειγμα, περιέχει κερκετίνη, μία ουσία με αντιφλεγμονώδη, αντιμικροβιακή και αντισηπτική δράση, ενώ το σκόρδο χάρη στην αλισίνη, έχει αντιμικροβιακές ιδιότητες και διεγείρει την παραγωγή λευκοκυττάρων. Ακόμα, η κατανάλωση των γαλακτοκομικών προϊόντων πλούσιων σε «καλά» μικρόβια, όπως το γιαούρτι και το κεφίρ, συμβάλει στην διατήρηση της ισορροπίας της μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου, ενισχύοντας μία από τις βασικές γραμμές άμυνας του οργανισμού. Τέλος, οι ζωικές πρωτεΐνες (π.χ. ψάρια, κοτόπουλο, κόκκινο κρέας) αποτελούν την πρώτη ύλη ώστε ο οργανισμός να συνθέσει τα αντισώματα.

Συγγραφέας: Μαρία Παπαδοδημητράκη

Σύνδεσμος: <http://www.vita.gr/diatrofi/eating-healthy/article/12466/amyna-oi-trofes-poy-dynamwnoyn-to-anosopoihtiko/>

Στο κάτωθι ενδεικτικό μενού φαίνονται συνοπτικά οι διατροφικές επιλογές που μπορεί να κάνει ο έφηβος προκειμένου να εξασφαλίσει θρεπτική επάρκεια και άρα καλύτερη υγεία και καλύτερες επιδόσεις σε όλα τα επίπεδα (πνευματικό και σωματικό)!

	Επιλογή 2 φορές την εβδομάδα	Επιλογή 1-2 φορές την εβδομάδα	Επιλογή 2 φορές την εβδομάδα	Επιλογή 1-2 φορές την εβδομάδα
ΠΡΩΙΝΟ	Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως 60 γρ	Πορτοκαλάδα, 1 τوست με ψωμί ολικής αλέσεως (τυρί και τομάτα)	2 φέτες ψωμί με μέλι και βούτυρο	1 τوست με ψωμί ολικής αλέσεως (γαλοπούλα και τυρί)
ΠΡΟΓΕΥΜΑ	2 φρούτα ή 1 μπανάνα	2 φρούτα ή 1 μπανάνα	2 φρούτα ή 1 μπανάνα	1 φλ. χυμό
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Λαδερό 1 μερίδα ή Όσπρια 1 μερίδα + 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ή 1 κομμάτι τυρί 30 – 45 γρ	Κοτόπουλο + Ρύζι ή πατάτες ή μακαρόνια + Σαλάτα (από λαχανικά της επιλογής σας) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	Ψάρι + 1 πιάτο σούπα ή πατάτες βραστές + Σαλάτα (από βραστά λαχανικά) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	Μοσχάρι ή μπιφτέκι + Ρύζι ή πατάτες ή μακαρόνια + Σαλάτα (από λαχανικά της επιλογής σας) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	1 – 2 φρούτα	1 μπάρα δημητριακών ή 20 – 30 γρ σοκολάτα	1 γιαούρτι 2% ή 1 μπάλα παγωτό βανίλια	1 – 2 φρούτα
ΒΡΑΔΙΝΟ	1 τوست με ψωμί ολικής αλέσεως (γαλοπούλα – τυρί και	1 φρουτοσαλάτα με ακτινίδιο, μπανάνα, μήλο	Παξιμάδι με τυρί και τομάτα, 1 κ. σούπας ελαιόλαδο	2 αυγά ομελέτα 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως ,1

	τομάτα), Σαλάτα (από πράσινα φυλλώδη λαχανικά) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο			κομμάτι τυρί 30 – 45 γρ., Σαλάτα (από πράσινα φυλλώδη λαχανικά) με 1 κ. σούπας ελαιόλαδο
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ	1 γιαούρτι	Γάλα με δημητριακά ολικής αλέσεως 30 γρ	1 φρούτο	1 φλ. γάλα

Συγγραφέας: Η Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος Χριστίνα Μπαλαμώτη
Πηγή: efiveia.gr



Ποιά είναι η σχέση άσκησης-διατροφής;

Τα τελευταία χρόνια έχει γίνει κοινή πεποίθηση ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άσκηση είναι βασικοί παράγοντες υγείας. Έχει πλέον επιστημονικά τεκμηριωθεί ότι η ποιότητα της ζωής και η μακροβιότητα του ατόμου έχουν σχέση τόσο με τη διατροφή όσο και με τις δραστηριότητες που ακολουθεί. Αν για τον άνθρωπο, με την απλή καθημερινή δραστηριότητα, η σωστή διατροφή και η άσκηση είναι απαραίτητες προϋποθέσεις

υγείας, τότε είναι ακόμη περισσότερο απαραίτητες για τον νέο. Η διατροφή αποτελεί βασικό καθημερινό άγχος για κάθε άτομο οποιασδήποτε ηλικίας. Επειδή τελικά η διατροφή ρυθμίζεται από τα ίδια τα άτομα, οι γνώσεις πάνω σε αυτό το θέμα είναι πολύ σημαντικές. Ως 'ισορροπημένη διατροφή' μπορούμε να χαρακτηρίσουμε μια διατροφή που ακολουθεί ορισμένους βασικούς διαιτολογικούς κανόνες, χωρίς καταχρήσεις και ακρότητες, με τροφή πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η διατροφή αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της κατάστασης υγείας κάθε ατόμου. Η σωματική άσκηση, η αποφυγή του στρες, του καπνίσματος και της κατάχρησης οινοπνευματωδών ποτών είναι μερικοί από τους υπόλοιπους σημαντικούς παράγοντες που επίσης επηρεάζουν ή διαμορφώνουν σε σημαντικό βαθμό τη σωματική και ψυχική υγεία κάθε ατόμου. Τα βασικά θρεπτικά συστατικά της τροφής είναι οι υδατάνθρακες, τα λίπη, οι πρωτεΐνες, οι βιταμίνες, τα ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία (μέταλλα), καθώς και το νερό. Οι παραπάνω ομάδες θρεπτικών στοιχείων εξυπηρετούν καθορισμένες λειτουργίες του οργανισμού,

όπως τη διατήρηση σε καλή κατάσταση της υγείας του ατόμου, την προμήθεια ενέργειας, τη διατήρηση της θερμοκρασίας του σώματος, τη ρύθμιση και το συντονισμό των μεταβολικών λειτουργιών, την ανάπτυξη και αναπαραγωγή των ιστών και των οστών κλπ.

Οι θρεπτικές ουσίες που περιέχονται στην τροφή μας κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- *Υδατάνθρακες, απλοί και σύνθετοι (Μονοσακχαρίτες, Πολυσακχαρίτες).*
- *Λιπίδια, δηλαδή Ουδέτερα λίπη, Λιποειδή και Έλαια.*
- *Πρωτεΐνες, δηλαδή τα διάφορα Λευκώματα.*
- *Ανόργανα άλατα και νερό, και*
- *Βιταμίνες.*

Από πολύ παλιά είναι γνωστό ότι ο σωστός και υγιεινός τρόπος διατροφής μας προφυλάσσει από πολλές ασθένειες, ενώ παράλληλα εξασφαλίζει ισορροπημένη σωματική και ψυχική ευεξία. Η συνειδητοποίηση των σημαντικών κινδύνων που εγκυμονεί η κακή διατροφή έχει οδηγήσει πολλά άτομα στην αναζήτηση τροφών και τρόπου ζωής, όσο το δυνατόν πιο υγιεινών, έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθεί ο κίνδυνος ασθενειών και να εξασφαλισθούν "καλά γηρατειά". Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι στη σημερινή καταναλωτική και άνευ αξιών κοινωνία που ζούμε όλοι μας μπορούμε να πέσουμε θύματα ενός καλοστημένου μάρκετινγκ προώθησης αχρήστων ή και επικίνδυνων προϊόντων. Ο απλούστερος τρόπος υγιεινής παρέμβασης για τον άνθρωπο είναι η επιστροφή του στη φύση. Όταν το άτομο τρώει τις λογικές και απαραίτητες τροφές αποφεύγοντας τις ακρότητες και τις κραιπάλες δεν έχει απολύτως καμία ανάγκη κανενός διαιτητικού συμπληρώματος. Οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα διάφορα απαραίτητα ιχνοστοιχεία βρίσκονται κρυμμένα μέσα στα φρούτα και τα λαχανικά και όχι μέσα στα μπουκαλάκια των διαφόρων βιομηχανικών παρασκευασμάτων. Η φύση δίνει όλα αυτά τα απαραίτητα στοιχεία σε ιδανικές ποσότητες και αναλογίες και όχι στις μέγα-δόσεις που περιέχονται σε κάθε χάπι τεχνητών παρασκευασμάτων.

Κατανομή των θρεπτικών στοιχείων

Ιδανική κατανομή των θρεπτικών στοιχείων είναι:

- *Πρωτεΐνες 12-15% της θερμιδικής μερίδας*
- *Λίπη 30-35% της θερμιδικής μερίδας*
- *Υδατάνθρακες 50-55% της θερμιδικής μερίδας.*

Η διατροφή πρέπει να κατανέμεται σε τρία γεύματα, το λιγότερο, στη διάρκεια της μέρας.

- *το πρωινό, με 25% της ημερήσιας ενέργειας*
- *το μεσημεριανό, με 40% της ημερήσιας ενέργειας*
- *το βραδινό, με 35% της ημερήσιας ενέργειας.*



Το πρώτο λοιπόν μέλημα της διατροφικής συμπεριφοράς του νέου πρέπει να είναι η διατήρηση του καθημερινού ισολογισμού ενέργειας του σώματος σε ισοζύγιο, δηλαδή η πρόσληψη θερμίδων να είναι ακριβώς όση και η χρησιμοποίησή τους για το μεταβολισμό και την παραγωγή έργου. Αυτό, βέβαια, κανονικά εξασφαλίζεται από μόνο του αυτόματα, με τη φυσιολογική λειτουργία του μηχανισμού της πείνας και του κορεσμού, και ελέγχεται πάρα πολύ εύκολα με μια απλή ζυγαριά!

Συμπερασματικά, θα μπορούσε να τονίσει κανείς το μεγάλο και σπουδαίο ρόλο που παίζει η διατροφή, τόσο στην υγεία του ανθρώπου γενικά, όσο και ειδικότερα στους νέους ανθρώπους. Έχει αποδειχθεί ότι οι δύο πρωταρχικές ανάγκες των νέων ατόμων που ακολουθούν κάποιο είδος σωματικής δραστηριότητας είναι η αυξημένη ενέργεια και οι προσλήψεις υγρών. Οι ενεργειακές ανάγκες των νέων μπορούν να επιτευχθούν εύκολα με ποικίλα επίπεδα θερμίδων μ' ένα σωστό σχεδιασμό διατροφής. Ως εκ τούτου θα πρέπει να λαμβάνεται ιδιαίτερη φροντίδα τόσο για την ποιότητα όσο και για την ποσότητα των τροφών, τις οποίες προσλαμβάνει ημερησίως ο νέος. Σήμερα που γνωρίζουμε όλες τις βάσεις των τροφών (πρωτεΐνες, σάκχαρα, βιταμίνες, λίπη, μεταλλικές ουσίες, ένζυμα) και τις ενέργειές τους, μπορούμε με τον καλύτερο τρόπο να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις γνώσεις εξασφαλίζοντας πολλά πλεονεκτήματα για την υγεία τους και γενικότερα, για την ίδια τη ζωή.

Σημαντικό ρόλο σ' αυτό τον τομέα θα μπορούσε να ασκήσει η αγωγή σε θέματα διατροφής. Αγωγή όλου του πληθυσμού, ιδιαίτερα των νέων που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης και ασκούνται σωματικά. Για το σκοπό αυτό θα ήταν ιδανικό να υπάρχει τόσο στα σχολεία, όσο και στους αθλητικούς συλλόγους κατάλληλα εκπαιδευμένο άτομο που να ασκεί το ρόλο του εκπαιδευτή με το ανάλογο οπτικοακουστικό υλικό. Παράλληλα είναι επιβεβλημένο να γίνονται συνεχείς προσπάθειες στην οικογένεια σε αντίστοιχα θέματα.

Η αρνητική επίδραση που έχει η καθιστική ζωή στη διάρκεια και στη ποιότητα της ανθρώπινης ζωής, είναι πλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Η έλλειψη άσκησης είναι αιτία πρόκλησης σημαντικών παθήσεων, όπως είναι τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η έλλειψη όμως φυσικής δραστηριότητας θεωρείται παράγοντας κινδύνου και για εκφυλιστικά νοσήματα όπως είναι ο σακχαρώδης διαβήτης και οι παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, καθώς και η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση, η υπέρταση, και ορισμένοι ανοσοεξαρτώμενοι καρκίνοι και ψυχικές διαταραχές. Σύμφωνα με πρόσφατες επιστημονικές μελέτες:

- ✓ 40% των θανάτων οφείλονται σε καρδιαγγειακή νόσο
- ✓ 12% των θανάτων σχετίζονται άμεσα με μειωμένη φυσική δραστηριότητα.
- ✓ Τα άτομα που δεν αθλούνται παρουσιάζουν τρεις φορές μεγαλύτερο κίνδυνο για στεφανιαία νόσο.
- ✓ Τα άτομα που δεν ασκούνται έχουν 50% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν υπέρταση.

Είναι δώρον άδωρον η ορθολογική διατροφή που δεν ακολουθείται όμως και από κάποια μορφή σωματικής άσκησης.

Φυσική άσκηση

Η μέτρια άσκηση βοηθά στον έλεγχο της όρεξης. Η άσκηση μειώνει τη βουλιμία και αφήνει μια ευχάριστη αίσθηση πληρότητας. Η σωστή διατροφή από μόνη της βοηθάει στην απώλεια μυϊκού ιστού και λίπους. Ο συνδυασμός σωστής διατροφής και άσκησης βοηθά στη διατήρηση του μυϊκού ιστού. Η έλλειψη σωματικής άσκησης οδηγεί σε σοβαρές ασθένειες. Αντίθετα, η συμμετοχή σε οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκηση μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα στην υγεία του ατόμου με μείωση κινδύνου για χρόνια νοσήματα σε ποσοστό άνω του 50%. Σε μελέτη που αφορούσε 4600 άνδρες ηλικίας 20-59 ετών, διαπιστώθηκε πως όσοι αθλούνταν συστηματικά με μέτριας έντασης άσκηση (πχ jogging), είχαν 63% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν, όχι μόνο από καρδιακή νόσο, αλλά και από οποιαδήποτε άλλη αιτία.

Η φυσική άσκηση προκαλεί αίσθημα σωματικής και ψυχικής ευεξίας. Επιπλέον, η άσκηση είναι απαραίτητη για τη συντήρηση της φυσικής δομής και λειτουργίας του σώματος. Η έλλειψή της οδηγεί στην αποδυνάμωση ή και στην ατροφία ακόμα του μυϊκού συστήματος και στην απώλεια λειτουργικών ικανοτήτων. Από μεγάλες πληθυσμιακές μελέτες έχει διαπιστωθεί ότι η φυσική άσκηση μειώνει τη θνησιμότητα και αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης στη γέννηση, δηλαδή το μέσο χρόνο ζωής. Σε μελέτη 15.000 αποφοίτων του πανεπιστημίου Χάρβαρντ, ο κίνδυνος θανάτου ήταν κατά 1/4 μικρότερος στους μέτρια ασκούμενους απόφοιτους και κατά 1/2 μικρότερος στους συστηματικά ασκούμενους, σε σύγκριση με τους λιγότερο ασκούμενους φοιτητές.

Η τακτική άσκηση βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό στο σύνολό του. Είναι πλέον τεκμηριωμένο ότι τα άτομα που ασκούνται καθημερινά:

- Βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, την υγεία τους και τη σωματική του ανάπτυξη
- Υιοθετούν ένα δραστήριο τρόπο ζωής, που μπορεί να διατηρηθεί για όλη τους τη ζωή
- Μειώνουν το κίνδυνο εμφάνισης χρόνιας αρρώστιας
- Έχουν μικρότερη πιθανότητα να εμφανίσουν καρδιακή πάθηση
- Διατηρούν το σωματικό τους βάρος σε φυσιολογικά επίπεδα
- Έχουν μικρότερες τιμές χοληστερίνης
- Ρυθμίζουν καλύτερα την αρτηριακή τους πίεση
- Έχουν μικρότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας (οστεοπόρωση)
- Ελέγχουν το άγχος τους, δεν παρουσιάζουν κατάθλιψη και είναι περισσότερο αισιόδοξα
- Κοιμούνται ευκολότερα και καλύτερα
- Έχουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση
- Αναπτύσσουν καλή ψυχική υγεία και βελτιώνουν το ψυχικό 'ευ ζην'
- Επιτυγχάνουν ηθική και κοινωνική ανάπτυξη
- Αποφεύγουν την παχυσαρκία. Η σωματική άσκηση βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους και συμβάλλει στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας των νέων, όταν συνδυάζεται με τη κατάλληλη δίαιτα.

- Οι συστάσεις αυτές λαμβάνουν υπ' όψη τα πρότυπα φυσικής άσκησης και τον τρόπο ζωής των νέων, έτσι ώστε να μην περιλαμβάνουν δύσκολους στόχους που αποθαρρύνουν τους νέους από την προσπάθεια και βασίζονται στα τρέχοντα επιστημονικά δεδομένα και στις απόψεις των ειδικών.

Συγγραφέας: Δ. Αναστασίου, Κώστας Χαραλαμπίδης

Σελίδα: Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία

Σύνδεσμος: <http://www.cancer-society.gr/>



Χρήσιμες συμβουλές για την διατροφή- κανόνες-δεκάλογος

Κανόνας 1^{ος}: Ποικιλία τροφίμων

Χρειάζεστε περισσότερα από 40 διαφορετικά συστατικά για να εξασφαλίσετε καλή υγεία και καμία διατροφή δεν μπορεί να τα προσφέρει όλα «Σε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο δεν υπάρχουν απαγορευμένες τροφές αλλά όλα θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο» λέει η κ. Δαμβουνέλη.

Κανόνας 2^{ος}: Μην παραλείπετε γεύματα

«Πολύς κόσμος θεωρεί πως για να χάσει βάρος θα πρέπει να παραλείψει γεύματα, αλλά αυτό δεν ισχύει» αναφέρει η κ. Δαμβουνέλη, «Το να καταναλώνετε κανονικά τα γεύματα είναι σημαντικό για να κρατήσετε το μεταβολισμό σας σε λειτουργία» προσθέτει.

Κανόνας 3^{ος}: Αλάτι με μέτρο

Ακόμα και αν προσθέτετε αλάτι στο φαγητό σας, μπορεί να καταναλώνετε μεγάλη ποσότητα. Περίπου τα τρία τέταρτα του αλατιού που καταναλώνουμε βρίσκεται ήδη στα τρόφιμα που αγοράζουμε, όπως τα δημητριακά πρωινού, οι σούπες, οι σάλτσες και το ψωμί. Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού μπορεί να αύξησή την αρτηριακή πίεση. Οι άνθρωποι με υψηλή αρτηριακή πίεση έχουν περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις ή ένα εγκεφαλικό επεισόδιο.

Κανόνας 4^{ος}: Βασίστε τα γεύματα σας σε αμυλούχα τρόφιμα

Τα αμυλούχα τρόφιμα πρέπει να αποτελούν περίπου το ένα τρίτο των τροφίμων που καταναλώνουμε. Αμυλούχα τρόφιμα είναι τα δημητριακά, ζυμαρικά, ρύζι και το ψωμί. Επιλέξτε προϊόντα ολικής αλέσεως καθώς περιέχουν περισσότερες φυτικές ίνες. Επίσης, το ένα γραμμάριο υδατάνθρακα περιέχει λιγότερες από τις μισές θερμίδες σε σχέση με το ένα γραμμάριο λίπους.

Κανόνας 5^{ος}: Πολλά φρούτα και λαχανικά

Συνίσταται να καταναλώνετε τουλάχιστον πέντε μερίδες από διάφορα είδη φρούτων και λαχανικών κάθε ημέρα. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσιες πηγές βιταμινών ιχνοστοιχείων.

Κανόνας 6^{ος}: Περισσότερες φυτικές ίνες

Τροφές όπως τα δημητριακά ολικής αλέσεως, η βρόμη, τα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Πώς μας βοηθούν; «Μια διατροφή υψηλή σε φυτικές ίνες μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα, ρυθμίζει τη λειτουργία του εντέρου και βοηθάει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας», αναφέρει η κ. Δαμβουνέλη.

Κανόνας 7^{ος}: Περιορίστε τα κορεσμένα λιπαρά και την ζάχαρη

«Όλοι χρειαζόμαστε λίγο λίπος στη διατροφή μας. Αλλά είναι σημαντικό να δοθεί προσοχή στην ποσότητα και το είδος του λίπους που τρώτε», λέει η κ. Δαμβουνέλη. Υπάρχουν δύο κύριοι τύποι λίπους: κορεσμένα και ακόρεστα. Πάρα πολύ κορεσμένο λίπος μπορεί να αυξήσει την ποσότητα της χοληστερόλης στο αίμα, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων. Το κορεσμένο λίπος βρίσκεται σε πολλά τρόφιμα, όπως σκληρά τυριά, κέικ, μπισκότα, λουκάνικα, κρέμα γάλακτος, βούτυρο, λαρδί και πίτες. Προσπαθήστε να το μειώσετε, και να επιλέγετε τρόφιμα που περιέχουν ακόρεστα λίπη, όπως τα φυτικά έλαια, τα λιπαρά ψάρια και τα αβοκάντο. Για μια πιο υγιεινή επιλογή, χρησιμοποιήστε μόνο μια μικρή ποσότητα φυτικών αντί για βούτυρο, επίσης, επιλέξτε άπαχα κομμάτια κρέατος και αφαιρέστε το ορατό λίπος.

«Τα ζαχαρούχα τρόφιμα και ποτά, συμπεριλαμβανομένων των αλκοολούχων ποτών, είναι συχνά πλούσια σε θερμίδες, και μπορούν να συμβάλλουν στην αύξηση του σωματικού βάρους», αναφέρει σχετικά με τις... γλυκές αμαρτίες. Μειώστε λοιπόν, τα ζαχαρούχα ανθρακούχα ποτά, αλκοολούχα ποτά, κέικ, μπισκότα και γλυκά, τα οποία περιέχουν πρόσθετα σάκχαρα, καθώς αυτό είναι το είδος της ζάχαρης που θα πρέπει να περιορισθεί και όχι τα σάκχαρα που βρίσκονται φυσικά σε τρόφιμα όπως τα φρούτα και το γάλα. Και εδώ οι ετικέτες των τροφίμων μπορεί να βοηθήσουν: Περισσότερα από 15 g ζάχαρης ανά 100g σημαίνει ότι η τροφή είναι υψηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη.

Κανόνας 8^{ος}: Περισσότερα ψάρια

Τα ψάρια είναι μία καλή πηγή πρωτεΐνης και περιέχουν πολλές βιταμίνες και μέταλλα. Στόχος λοιπόν θα πρέπει να είναι η κατανάλωση τουλάχιστον δύο μερίδων την εβδομάδα και η μία φορά να είναι «λιπαρό» ψάρι.

Κανόνας 9^{ος}: Μην παραλείπετε το πρωινό

«Πολλοί άνθρωποι παραλείπουν το πρωινό επειδή σκέφτονται ότι θα τους βοηθήσει να χάσουν βάρος. Στην πραγματικότητα, έρευνες δείχνουν ότι η κατανάλωση πρωινού μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ελέγξουν το βάρος τους», λέει η κ. Δαμβουνέλη για το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. «Ένα υγιεινό πρωινό είναι σημαντικό μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, και παρέχει μερικές από τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που χρειαζόμαστε για καλή υγεία», προσθέτει. Δημητριακά ολικής άλεσης με γάλα ή γιαούρτι χαμηλών λιπαρών και φρούτα κομμένα σε φέτες είναι ένα νόστιμο και θρεπτικό πρωινό. Τέλος, ένα καλό πρωινό, θα εφοδιάσει τον οργανισμό σας με την απαραίτητη ενέργεια, ώστε να αποφύγετε τα μετέπειτα τσιμπολογήματα.

Κανόνας 10^{ος}: Διατηρήστε ένα υγιές βάρος

Ισορροπήστε την ποσότητα τροφής που καταναλώνετε, με την ποσότητα της άσκησης και της δραστηριότητας που κάνετε, για να διατηρήσετε το κατάλληλο βάρος σώματος. Το πλεόνασμα της ενέργειας αν δεν καταναλωθεί θα αποθηκευτεί από τον οργανισμό με την μορφή του λίπους. Είναι πλέον γνωστό πως αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι μπορεί να έχετε σοβαρά προβλήματα υγείας, όπως ο διαβήτης τύπου 2, ορισμένες μορφές καρκίνου, καρδιοπάθεια και εγκεφαλικό επεισόδιο. Στοχεύστε να μειώσετε τις τροφές που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και ζάχαρη, και να τρώτε πολλά φρούτα και λαχανικά. Μην ξεχνάτε ότι το αλκοόλ έχει επίσης υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες, έτσι η μείωσή του μπορεί να σας βοηθήσει να ελέγξετε το βάρος σας. Η κίνηση και η άσκηση θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε και να διατηρήσετε μια καλή φυσική κατάσταση. Ιδανικά, η φυσική σας δραστηριότητα θα πρέπει να περιλαμβάνει έναν συνδυασμό αερόβιας άσκησης και ασκήσεις με αντιστάσεις.

Ιστοσελίδα: www.in2life.gr
Συγγραφείς: Νικόλα Γεωργιακώδη,
Αλεξάνδρα Δαμβουνέλη.

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Κακές συνήθειες

Καθιστική ζωή

Πέντε ημέρες περίπου καθιστικής ζωής (παραπάνω από έξι ώρες καθισμένοι την ημέρα) είναι αρκετές για το σώμα μας έτσι ώστε να αρχίσει να αυξάνει τον αριθμό των τριγλυκεριδίων στο αίμα και την «κακή» χοληστερόλη.

Σε κάποιον οποίος δεν υπήρξε ποτέ του ιδιαίτερα δραστήριος, η καθιστική ζωή σε συνδυασμό με κακή διατροφή (πάνε πακέτο αυτά τα δύο συνήθως) αυξάνει το λίπος στο αίμα, το σωματικό βάρος, καθώς και τον κίνδυνο για εμφάνιση παχυσαρκίας. Η χρόνια αυτή κατάσταση οδηγεί σε διαβήτη τύπου II, κακή φυσική κατάσταση, προβλήματα στην καρδιά και – ιδιαίτερα στις γυναίκες και εμφάνιση οστεοπόρωσης.

Κάπνισμα

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 – 3 κιλά.

Αυτό μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό και ότι η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας .

Τεχνολογία

Οι νέες τεχνολογίες και το αποτύπωμα τους διατρέχουν οριζόντια όλους τους κλάδους της οικονομίας, αλλά και - σχεδόν - κάθε έκφανση της κοινωνικής ζωής. Ίσως, σε κάποιους

τομείς να ήταν μέχρι πρότινος αδιανόητη η συμβολή των νέων τεχνολογιών, αλλά σήμερα ακόμη και κλάδοι, όπως η διατροφή δεν μένουν έξω από τη σφαίρα επιρροής τους. Το sepe.gr παρουσίασε έρευνα της εταιρείας Edenred, συντονιστής του προγράμματος FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand), δείχνει ότι ένας στους δυο εργαζόμενους αντιλαμβάνεται τις νέες τεχνολογίες ως ένα χρήσιμο εργαλείο για τη βελτίωση των διατροφικών του συνθηκών. Η έρευνα, το 2017, επικεντρώθηκε στους πόρους που χρησιμοποιήθηκαν για την ενθάρρυνση των τάσεων στις διατροφικές συνήθειες και συγκεκριμένα, στο ρόλο που θα μπορούσαν να διαδραματίσουν οι νέες τεχνολογία.

Συγκεκριμένα, σύμφωνα με την έρευνα, οι μισοί από τους ερωτηθέντες (50%) πιστεύουν ότι οι νέες τεχνολογίες θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν να υιοθετήσουν πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες. Επίσης, σχεδόν οι μισοί από τους ιδιοκτήτες εστιατορίων (46%) επιβεβαιώνουν ότι οι νέες τεχνολογίες θα ήταν χρήσιμες για την αποτελεσματικότερη κάλυψη των αιτημάτων των πελατών για ισορροπημένα γεύματα.

Η τεχνολογία βρίσκεται πλέον πολύ έντονα στην καθημερινότητα των ανθρώπων ανεξαρτήτως ηλικίας. Τηλεοράσεις, υπολογιστές, smartphone, tablet, καταναλώνουν ένα σημαντικό μέρος του χρόνου μας, στη διάρκεια της ημέρας. Η αυξημένη χρήση τους από άτομα μικρής ηλικίας, παιδιά και εφήβους, γέννησε την ανάγκη να μελετηθεί η επίδραση που μπορεί να έχει ο χρόνος μπροστά στην οθόνη (screen time) στη διατροφική συμπεριφορά αυτών των ηλικιών.

Οι μελέτες έδειξαν θετική συσχέτιση μεταξύ του χρόνου μπροστά στην οθόνη και του Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), καθώς επίσης και με την πιθανότητα εμφάνισης παχυσαρκίας. Μάλιστα, παιδιά και έφηβοι με Η/Υ στο σπίτι και σύνδεση στο διαδίκτυο έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες αύξησης του ΔΜΣ1.

Επιπλέον, μια σειρά αρνητικών επιπτώσεων έχει συσχετισθεί με την υπερβολική χρήση αυτών των μέσων, όπως ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και υψηλά επίπεδα χοληστερίνης. Παράλληλα, είναι πιθανόν ο χρόνος μπροστά στον υπολογιστή να αντικαθιστά το χρόνο που θα αφιερωνόταν σε φυσική δραστηριότητα⁴. Κατά συνέπεια η χρήση του υπολογιστή μπορεί να ωθεί ταυτόχρονα και στη λαιμαργία. Βέβαια υπάρχουν και περιπτώσεις που οι ίδιοι οι γονείς παρέχουν τρόφιμα-σνακ, τα οποία οι ίδιοι έχουν συνδυάσει με το χρόνο που περνάνε μπροστά στην οθόνη.

Ο χρόνος που καταναλώνεται μπροστά στην οθόνη έχει φανεί ότι μπορεί να προκαλέσει απώλεια όρεξης, αύξηση της επιθυμίας για γρήγορο και πρόχειρο φαγητό, αύξηση της κατανάλωσης ποτών/ροφημάτων με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (πχ αναψυκτικά), αύξηση κατανάλωσης σνακ πλούσιων σε ζάχαρη και λιπαρά, μειωμένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών. Σε μια τέτοια περίπτωση η διατροφή είναι φτωχή ποιοτικά καθώς στερείται πλήθος θρεπτικών συστατικών. Παράλληλα, οι «εθισμένοι» στον Η/Υ και το διαδίκτυο είναι πιθανόν να παραλείπουν γεύματα καθώς επίσης να έχουν διαταραχές ύπνου.

Τέλος παιδιά και έφηβοι φαίνεται να χρησιμοποιούν τον υπολογιστή ως το κύριο μέσο αναζήτησης συνταγών και διατροφικών πληροφοριών για συγκεκριμένες ομάδες τροφίμων¹⁰. Αυτό παρότι μπορεί να είναι ωφέλιμο, κρύβει κινδύνους αν δεν προέρχεται από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές.

Μόδα

Μια ρήση λέει "είμαστε ότι τρώμε", μήπως όμως τρώμε ότι είναι μόδα και ότι ταιριάζει με την εικόνα που θα θέλαμε να προβάσουμε για τον εαυτό μας; Μήπως τρώμε αυτό που θέλουμε να είμαστε; Τις τελευταίες δεκαετίες όλο και περισσότερη έμφαση δίνεται στην υγιεινή διατροφή και πιο συγκεκριμένα την μεσογειακή διατροφή. Όλοι ξέρουμε πως τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας, όπως και τα ψάρια.

Τι είναι όμως αυτό που μας κάνει να αφήνουμε στην άκρη το υποτιμημένο μπριάμ και να προτιμάμε την μελιτζάνα σε πιο γκουρμέ εκδοχές; Μήπως η χωριάτικη σαλάτα δεν είναι πλέον της μόδας και έχει αντικατασταθεί με άλλες σαλάτες, εξίσου υγιεινές και θρεπτικές αλλά πιο "στιλάτες" με ξηρούς καρπούς -πλούσια πάραυτα σε ω3- και εξωτικά φρούτα; Μήπως το λευκό καρπούζι που συναντάμε σε ακριβά εστιατόρια είναι πιο μοδάτο από το κλασικό κόκκινο καρπούζι που τρώγαμε παιδιά παίζοντας στις γειτονιές; Είναι ο καταναλωτισμός και ο γευστικός πειραματισμός που μας οδηγεί σε αυτές μας τις επιλογές ή μήπως προσπαθούμε πάρα πολύ για την εικόνα που θα βγάλουμε προς τα έξω; Είμαστε όντως πιο πολιτισμένοι αν τρώμε σούσι και ακριβά γκουρμέ πιάτα από το να τρώμε παϊδάκια στην ταβέρνα ή απλά θύματα της μόδας και μιας καταναλωτικής κοινωνίας; Όποιοι κι αν είναι οι παράγοντες που μας οδηγούν και καθορίζουν αυτές μας τις επιλογές, το θετικό είναι ότι επιστρέφουμε όλο και πιο πολύ στην υγιεινή διατροφή, τρώμε περισσότερα όσπρια και λαχανικά και αφήνουμε πίσω μας όλα τα junk foods που έφεραν την χώρα μας πρώτη στην Ευρώπη στη κατάταξη των πιο παχύσαρκων λαών. Ίσως τελικά να χρειάζεται η υγεία να γίνει μόδα για να την ακολουθήσουμε...



Διαφήμιση

Τα παιδιά που περνούν πάνω από 22 ώρες την εβδομάδα μπροστά στην τηλεόραση, έχουν τάση για παχυσαρκία. Οι διαφημίσεις είναι ένα από τα μέσα που διεγείρει την επιθυμία για κατανάλωση ανθυγιεινών τροφών.

Οι διαφημίσεις που προωθούν τρόφιμα υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως φρούτα και λαχανικά, κατέχουν ποσοστό λιγότερο του 5%. Αποτέλεσμα αυτού, είναι το παιδί να αποκτά μια στρεβλή εικόνα του τι θα πρέπει να τρώει. Όσο περισσότερο παρακολουθεί διαφημίσεις στην τηλεόραση, τόσο περισσότερο θα ζητά να φάει ό,τι βλέπει και τόσο λιγότερο θα ενδιαφέρεται να τρώει υγιεινές τροφές.

Ένα ομόφωνο συμπέρασμα στο οποίο καταλήγουν οι ερευνητές, είναι ότι η διαφήμιση τροφίμων στην τηλεόραση μπορεί να επηρεάσει τις διατροφικές επιλογές των παιδιών, ενθαρρύνοντας τις ανθυγιεινές τροφές, με αποτέλεσμα την αύξηση της παιδικής παχυσαρκίας

Οι έφηβοι που παρακολουθούν περισσότερες από τρεις ώρες τηλεόραση τη μέρα και «βομβαρδίζονται» από διαφημίσεις, μεταξύ άλλων για διάφορα ανθυγιεινά και παχυντικά φαγητά και ποτά, στη συνέχεια τρώνε περισσότερο "τζανκ φουντ" (χαμηλής ποιότητας φαγητό), από ό,τι οι συνομήλικοί τους που βλέπουν πολύ λιγότερη τηλεόραση.

Η έρευνα αποκαλύπτει ότι η πολύωρη καθημερινή παρακολούθηση τηλεόρασης και διαφημίσεων έχει ως αποτέλεσμα ένας νέος να καταναλώνει μέσα στο έτος περισσότερα από 500 έξτρα σνακ (πατατάκια, μπισκότα κ.α.) και αναψυκτικά, από ό,τι θα έτρωγε και θα έπινε, αν έβλεπε λιγότερη τηλεόραση.

Αυτό όμως, όπως διαπιστώθηκε, δεν ισχύει στην περίπτωση που τα τηλεοπτικά προγράμματα δεν συνοδεύονται από διαφημίσεις. Αυτό, κατά τους ερευνητές, δείχνει ότι είναι οι διαφημίσεις που κυρίως ωθούν τους νέους στο ανθυγιεινό φαγητό.

Οι έφηβοι που βλέπουν πολλή τηλεόραση με διαφημίσεις, έχουν υπερδιπλάσια πιθανότητα (μεγαλύτερη κατά 139%) να πιουν αναψυκτικά και άλλα ποτά με ανθρακικό, καθώς επίσης 65% μεγαλύτερη πιθανότητα να φάνε φαγητό από φαστ φουντ και άλλα έτοιμα γεύματα με πολλές θερμίδες, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο παχυσαρκίας.

Οικονομική Κρίση

Άτομα που ανήκουν ειδικότερα σε χαμηλότερα κοινωνικοοικονομικά στρώματα έχουν αναγκαστεί επίσης να καλύπτουν πλέον τις βασικές τους ανάγκες, μέσα στις οποίες είναι και οι διατροφικές, με ένα χαμηλότερο προϋπολογισμό και συνολικό κόστος και με επιλογές συχνά χαμηλότερες σε θρεπτική αξία.

Στις δυτικές κοινωνίες, όπως η Ελλάδα, η οικονομική ανέχεια σπάνια συνδέεται με υποθρεψία. Αντίθετα έχει συχνότερα την εικόνα αύξησης του σωματικού βάρους και τελικά έξαρσης της παχυσαρκίας. Μελέτες μάλιστα αποδεικνύουν ότι όσο χαμηλότερο το εισόδημα τόσο πιο αυξημένο το μέσο σωματικό βάρος των ενηλίκων και καταδεικνύουν επίσης ότι το ποσοστό παχυσαρκίας των φτωχών είναι μεγαλύτερο, από αυτό των μη φτωχών.

Αν και προσέχουμε πλέον περισσότερο τι και πόσο ψωνίζουμε, αν και αποφεύγουμε το περιττό, συχνά επιλέγουμε το οικονομικότερο προϊόν, αφού η τιμή αποτελεί περισσότερο τη βασική αιτία επιλογής, εις βάρος συχνά ακόμα και της ίδιας της ποιότητας. Οι άνθρωποι προκειμένου να καλύψουν τις ενεργειακές τους ανάγκες, καταφεύγουν σε τρόφιμα με υδατάνθρακες και λίπος και τροφές με υψηλή ενεργειακή αξία, παραβλέποντας την ποιότητα της τροφής, δηλαδή αγνοώντας το περιεχόμενο της τροφής σε βιταμίνες και σε μικροθρεπτικά συστατικά, όπως π.χ. αυτά βρίσκονται στο ψάρι, τα δημητριακά ολικής, τα φρούτα και τα λαχανικά.

Είναι φυσικό η διατροφή του κάθε ανθρώπου να επηρεάζεται από την οικονομική του άνεση. Όσο περισσότερα χρήματα μπορεί να διαθέσει τόσο καλύτερης ποιότητας αλλά προϊόντα μπορεί να αγοράσει. Για παράδειγμα τα βιολογικά προϊόντα παρουσιάζουν μια άνθιση την εποχή που ζούμε, λέγεται ότι έχουν περισσότερες βιταμίνες (αν και οι απόψεις επιστημόνων διίστανται) και κοστίζουν πολύ περισσότερο από ότι τα συμβατικής καλλιέργειας. Το φρέσκο ψάρι είναι πολύ πιο ακριβό από ότι το κατεψυγμένο αλλά και το κονσερβοποιημένο, και φυσικά έχει περισσότερες θρεπτικές ουσίες και καθόλου

συντηρητικά. Το ίδιο συμβαίνει και στα κρεατικά αλλά και στα φρούτα και λαχανικά. Κάποιος λοιπόν που μπορεί να διαθέσει μέρος του εισοδήματός του χωρίς να στερηθεί κάτι άλλο μπορεί να έχει μια διατροφή πολύ καλύτερη (υγιεινή) από κάποιον άλλο που λόγω οικονομικής στενότητας καταφεύγει στα τυποποιημένα προϊόντα (πίτσες, κονσέρβες, έτοιμα γεύματα για ζέσταμα, προτηγανισμένα κ.α).

Διαπιστώνεται, λοιπόν, ότι οι ακριβείς μηχανισμοί με τους οποίους η οικονομική στενότητα αυξάνει τα επίπεδα της παχυσαρκίας, βρίσκονται ακόμη υπό διερεύνηση και πιθανότερες αιτίες είναι: οι τιμές των τροφίμων, η μειωμένη σωματική άσκηση λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας σε γυμναστήρια, γήπεδα κ.α., η φτηνή ψυχαγωγία με την τηλεόραση στο σπίτι, το στρες.

Οικογένεια

Τα παιδιά είναι απαραίτητο να υιοθετήσουν υγιεινές και ισορροπημένες διατροφικές συνήθειες. Η επιστροφή των οικογενειακών γευμάτων αποτελεί αντίδοτο που βοηθά τις αρχές των παιδιών γύρω από τη διατροφή, διότι λειτουργούν ως ασπίδα κατά της παιδικής παχυσαρκίας.

Μια από τις σημαντικότερες επιδράσεις σε ένα παιδί ή έφηβο είναι αυτή του γονέα. Οι γονείς μεταφέρουν με το παράδειγμά τους συμπεριφορές σε θέματα διατροφής και οφείλουν να προσφέρουν στο παιδί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, χρησιμοποιώντας τη μεγάλη επιρροή που ασκούν σε αυτό. Η ευθύνη τους δεν περιορίζεται στην υγιεινή και την ασφάλεια του φαγητού, αλλά συμπεριλαμβάνει την ποικιλία, την ποσότητα, το ωράριο των γευμάτων και πολύ περισσότερο την ατμόσφαιρα που υπάρχει γύρω από το τραπέζι και το γεύμα. Είναι λογικό ότι όταν τα παιδιά γευματίζουν οικογενειακά, οι γονείς μπορούν ευκολότερα να ελέγξουν την ποιότητα και την ποσότητα των τροφών.

Έτσι, λοιπόν, ένα παιδί που σε μικρή ηλικία τρώει φρούτα και λαχανικά καθημερινά, το πιθανότερο είναι να συνεχίσει να τα περιλαμβάνει στη διατροφή του και έφηβος. Αντίθετα αν κάποιο παιδί τρώει σε μικρή ηλικία πληθώρα τροφών πλούσιων σε λίπος και ζάχαρη, όπως είναι τα γλυκά και το έτοιμο φαγητό δύσκολα στην εφηβεία θα αλλάξει διατροφικές συνήθειες.

Όταν εξετάζετε την φυσική κατάσταση πρέπει να θυμάστε ότι είναι κάτι παραπάνω από το απλώς να γυμνάζεστε. Πριν από όλα ας ξαναθυμηθούμε τι εννοούμε με τον όρο φυσική κατάσταση η fitness.

Η επιστήμη καθορίζει, ως φυσική κατάσταση στο επίπεδο που βρίσκονται όλες οι σωματικές, ψυχικές και πνευματικές παράμετροι σε μια δεδομένη στιγμή. Στη καθημερινή γλώσσα η φυσική κατάστασή είναι ταυτόσημη με την καλή σωματική εμφάνιση, την καλή υγεία και ένα επαρκές επίπεδο ικανοτήτων.

Η επίτευξη μιας καλής γενικής φυσικής κατάστασης εξαρτάται από τον βαθμό ανάπτυξης των επιμέρους ικανοτήτων που όλες μαζί και σε συνεργασία καθορίζουν το επίπεδο της.

Τα επίπεδα της φυσικής κατάστασης είναι πέντε και στο fitness συνήθως αναφέρονται με τους κωδικούς E, δηλαδή άριστη (e5), πολύ καλή (e4), καλή (e3), μέτρια (e2), κακή. Οι επιμέρους ικανότητες ή και κύριοι παράγοντες της καλής φυσικής κατάστασης ή τα κλασικά συστατικά του fitness ενός ατόμου είναι: η καρδιοαναπνευστική αντοχή η αερόβια ικανότητα, η μυϊκή αντοχή, η ευλυγισία - ελαστικότητα και η σύσταση σώματος.

Ψυχολογία του εφήβου και διατροφή

Τι είναι αυτό που μας κάνει να θέλουμε να αλλάξουμε την εικόνα μας;

Οι άνθρωποι στις μέρες μας, έχοντας αποκτήσει ένα μεγάλο έλλειμμα αυτοπεποίθησης, καταλήγουν στο σημείο να θέλουν να αλλάξουν την εικόνα τους, αφού νιώθουν ότι δεν τους ικανοποιεί. Η πιο συχνή αιτία, είναι ο ρατσισμός που πιθανόν δέχονται λόγω του βάρους ή του χρώματός τους, που τους μειώνει και τους κάνει να νιώθουν κατώτεροι. Μία ακόμη, ίσως και η πιο σοβαρή, αιτία, είναι γιατί υπάρχει και η πιθανότητα το άτομο να έχει αποκτήσει κινητικά ή προβλήματα υγείας, περίπτωση κατά την οποία όχι μόνο θέλει να αλλάξει την εικόνα του, αλλά είναι αναγκασμένος να το κάνει για το καλό του. Τέλος, υπάρχει περίπτωση το ίδιο το άτομο να μην είναι ευχαριστημένο από τον ίδιο του τον εαυτό και με βάση τα πρότυπα της εποχής, θέτοντάς τα ως στόχο, να θέλει να τα φτάσει μεταποιώντας ή και αλλάζοντας ριζικά την δική του, προσωπική βιτρίνα.

Έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί έχουν αποδείξει ότι ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να αφήσει σοβαρά ψυχολογικά τραύματα στον νέο επηρεάζοντας όλους τους τομείς της ζωής και κυρίως την διατροφή του. Καθώς έχει γίνει φανερό ότι θύματα σχολικού εκφοβισμού επιλέγουν μια πιο καθιστική ζωή μακριά από κάθε είδους αθλητικές δραστηριότητες. Επίσης συμβάλει στην δημιουργία υψηλών επιπέδων άγχους και του στρες, που διολισθαίνει την αύξηση του βάρους τους και την υπερκατανάλωση φαγητού. Επιπλέον προβλήματα εντός της οικογενείας μπορούν να οδηγήσουν στην παχυσαρκία. Πιο συγκεκριμένα η οικογενειακή αποδιοργάνωση, ένα διαζύγιο, επεισόδια ενδοοικογενειακής βίας και η παραμέληση του παιδιού που καθιστά αδύνατη την θέσπιση ορίων στο παιδί, είναι μερικοί από τα μεγαλύτερους λόγους.

Πως επηρεάζει το άγχος την διατροφή των ανθρώπων;

Το άγχος, εκτός από την ορμονική μας κατάσταση και κατ' επέκταση την υγεία μας, επηρεάζει και την ποιότητα της διατροφής μας. Μπορεί να οδηγήσει ακόμα και τους πλέον διατροφικά ευσυνείδητους ανθρώπους στην εφαρμογή ανθυγιεινών διατροφικών μοτίβων, το οποίο δημιουργεί περισσότερο άγχος, ειδικά αν αλλάξει η κατάσταση του σώματος. Έτσι, το άτομο μπαίνει σε ένα φαύλο κύκλο άγχους – ανθυγιεινής διατροφής – αλλαγής εικόνας σώματος – περισσότερου άγχους, ο οποίος συνήθως συνοδεύεται από αίσθημα κατάθλιψης. Παρακάτω παρουσιάζουμε κάποιες από τις πιο συνήθεις λανθασμένες διατροφικές συνήθειες των ατόμων που αντιμετωπίζουν συχνά κρούσματα άγχους:

§ Συχνή κατανάλωση καφέ: Όταν βρίσκονται κάτω από συνθήκες έντονου στρες πολλοί άνθρωποι καταναλώνουν καφέ καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, πολλές φορές παραλείποντας τα βασικά γεύματα.

§ Κατανάλωση λανθασμένων τροφών: Εξαιτίας των αυξημένων επιπέδων κορτιζόλης, οι αγχώδεις άνθρωποι έχουν την τάση να αποζητούν τρόφιμα αυξημένης περιεκτικότητας σε λιπαρά, ζάχαρη και αλάτι.

§ Παράλειψη γευμάτων: Ένα άλλο χαρακτηριστικό των υπερβολικά αγχωμένων ατόμων είναι η παράλειψη γευμάτων. Πολλές φορές τα αγχώδη άτομα παραλείπουν το πρωινό για να φτάσουν 'έγκαιρα' στη δουλειά τους ή διαπιστώνουν ότι πεινούν πολύ αργά το απόγευμα, επειδή δεν κατανάλωσαν το μεσημεριανό τους γεύμα.

- Συναισθηματική υπερφαγία: Το άγχος αυξάνει τα κρούσματα συναισθηματικής υπερφαγίας, που δεν έχει καμία σχέση με τη βιολογική πείνα που βιώνει ο οργανισμός μας.
- Χαμηλή κατανάλωση νερού: Όταν το άτομο είναι αγχωμένο, συχνά ξεχνάει να καταναλώσει τα 8-10 απαιτούμενα ποτήρια νερού που χρειάζονται την ημέρα.
- Αυξημένη κατανάλωση έτοιμων γευμάτων: Μελέτες δείχνουν ότι τα αγχώδη άτομα μαγειρεύουν λιγότερο από τα πιο ήρεμα άτομα, κατά συνέπεια, ένα μεγάλο μέρος της διατροφής τους καλύπτεται από εστιατόρια, πολλές φορές με την κατανάλωση πρόχειρων, υψηλών σε λιπαρά γευμάτων.
- Γρήγορες δίαιτες: Όταν το άγχος οδηγεί στην κατανάλωση γρήγορων γευμάτων και στη συνέχεια απότομη αύξηση βάρους σε ορισμένες περιπτώσεις, τα άτομα προκειμένου να απαλλαγθούν γρήγορα από τα περιττά κιλά ακολουθούν επικίνδυνα διατροφικά σχήματα με χαμηλή πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Οι ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες που οφείλονται στο άγχος έχουν αρνητική επίδραση στον οργανισμό μας, αφού αρχικά προκαλούν ανισορροπία στα επίπεδα της γλυκόζης του αίματος. Πιο συγκεκριμένα, όταν οι αναλογίες των θρεπτικών συστατικών που προσλαμβάνουμε δεν είναι οι σωστές, π.χ.

καταναλώνουμε πολύ λίγη πρωτεΐνη και πολύ μεγάλη ποσότητα απλών υδατανθράκων όπως η ζάχαρη, τότε αντιμετωπίζουμε διακυμάνσεις στα επίπεδα της γλυκόζης που οδηγούν σε κούραση, χαμηλά επίπεδα συγκέντρωσης, αλλαγές στη διάθεση και, μακροπρόθεσμα, υπογλυκαιμία.

Ακόμα, η υπερκατανάλωση καφεΐνης λόγω άγχους μπορεί να οδηγήσει σε διαταραχές ύπνου, αφυδάτωση και αγχώδη διαταραχή. Και το σημαντικότερο από όλα, η ακατάλληλη διατροφή μπορεί να περιορίσει τη δράση του ανοσοποιητικού μας συστήματος και να μας κάνει πιο ευπαθείς.

Συμπερασματικά, χρειάζεται μια συστηματοποιημένη προσπάθεια για τη μείωση του άγχους, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της διατροφής μας και να μειωθεί ο κίνδυνος για την υγεία μας. Στην προσπάθεια αυτή σύμμαχοί μας είναι η γυμναστική, το περπάτημα, η ανάγνωση βιβλίων, η yoga και –το σημαντικότερο– η κοινωνικοποίηση στον ελεύθερο χρόνο μας.

Το στρες (distress) επάγει έναν καταρράκτη αντιδράσεων στο σώμα που ξεκινά από τον υποθάλαμο και το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και καταλήγει στα επινεφρίδια με την απελευθέρωση κορτιζόλης και κατεχολαμινών (επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης). Η προκαλούμενη ανισορροπία επιφέρει άμεσες ή έμμεσες επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία, όπως δυσλειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, καταστολή της ανοσολογικής απάντησης και τροποποίηση συμπεριφορών υγείας. Η διατροφική συμπεριφορά, ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που καθορίζουν την υγεία, επηρεάζεται σημαντικά από το στρες.

Ένα ποσοστό ατόμων όταν υποβάλλονται σε οξύ στρες τροποποιούν τη διατροφική τους συμπεριφορά ως απάντηση στο στρεσογόνο ερέθισμα. Αυτή η αλλαγή μπορεί να περιλαμβάνει μείωση ή αύξηση της καταναλισκόμενης τροφής, σε ποσοστό 30% και 70% αντίστοιχα. Ωστόσο, ανεξάρτητα από την ποσότητα της τροφής που θα καταναλωθεί, οι

διατροφικές επιλογές στρέφονται προς μια σταθερή κατεύθυνση και πιο συγκεκριμένα προς την κατανάλωση υψηλών σε θερμίδες, και κυρίως σε λίπος, τροφίμων (τύπου σνακ, με γλυκιά γεύση).

Υπό συνθήκες στρες, φαίνεται ότι οι γυναίκες έχουν την τάση να υποβαθμίζουν την ποιότητα της διατροφής τους συνολικά καταναλώνοντας περισσότερα ανθυγιεινά τρόφιμα, ενώ ουδέτερη ή μικρή επίδραση έχει το στρες στις διατροφικές επιλογές των ανδρών, οι οποίοι καταναλώνουν τα ίδια ή λιγότερα. Μια πιθανή εξήγηση γι' αυτή τη διαφοροποίηση είναι ο διαιτητικός περιορισμός, ένα χαρακτηριστικό που εντοπίζεται συχνότερα μεταξύ των γυναικών. Πιο συγκεκριμένα, υπό φυσιολογικές συνθήκες οι γυναίκες περιορίζουν την κατανάλωση γλυκών και λιπαρών τροφίμων, τόσο επειδή επιθυμούν να διατηρήσουν το σωματικό τους βάρος, όσο και εξαιτίας της αυξημένης ευαισθητοποίησής τους σε θέματα υγείας. Ωστόσο, έρευνες υποστηρίζουν ότι τα άτομα αυτά είναι περισσότερο ευάλωτα σε διατροφικές παρεκτροπές υπό συνθήκες στρες, σε αντίθεση με τους μη περιοριστικούς τύπους επειδή ο γνωσιακός έλεγχος που ασκούν καταστέλλεται.

Το στρες διαταράσσει την ανθρώπινη φυσιολογία σε πολλαπλά επίπεδα, μεταξύ των οποίων και τη διατροφική συμπεριφορά. Αν και βραχυπρόθεσμα οι διατροφικές αλλαγές που παρατηρούνται δεν απειλούν την υγεία, όταν το στρες είναι καθημερινό ή στιγμιαία τάση κατανάλωσης των λιπαρών, γλυκών σνακ γίνεται συνήθεια με αποτέλεσμα να αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων σχετιζόμενων με την υπερκατανάλωση κορεσμένου λίπους και ζάχαρης, όπως παχυσαρκία, καρδιαγγειακά νοσήματα κλπ. Στη σημερινή «στρεσογόνο» εποχή είναι πλέον επιτακτική η ανάγκη για πιο αποτελεσματική διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων και μείωση του στρες. Οι άνθρωποι που τρώνε όταν είναι πεινασμένοι και σταματούν όταν νιώθουν πλήρεις, είναι συντονισμένοι με τα βιολογικά σήματά τους. Πρόκειται για ανθρώπους που δεν έχουν όρεξη για φαγητό όταν αγχώνονται. Όσοι αγνοούν τα βιολογικά σήματά τους, πρέπει να γνωρίζουν τις συναισθηματικές και ψυχολογικές ωθήσεις που τους οδηγούν κατευθείαν στο ψυγείο - και να βρουν τακτικές αντιστροφής αυτής της κατάστασης.

Η απάντηση στο άγχος υπογραμμίζει τη σημαντικότητα αυτών των προσεγγίσεων στον έλεγχο βάρους, οι οποίες μειώνουν τον διαιτητικό περιορισμό και δίνουν έμφαση στην υψηλή πρόσληψη φρούτων και λαχανικών, που είναι χαμηλά σε θερμίδες και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Αυτά τα τρόφιμα έχουν τη δυνατότητα να αραιώσουν το θερμιδικό φορτίο στα επεισόδια αδηφαγίας.

Η επίδραση του stress στη διατροφική συμπεριφορά

Η άριστη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού οφείλεται στον επιτυχή συγχρονισμό όλων των σωματικών λειτουργιών, εξασφαλίζοντας μια κατάσταση δυναμικής ισορροπίας (ομοιόσταση). Στον αντίποδα αυτής εντοπίζεται το στρες, το οποίο ορίζεται ως η κατάσταση πραγματικής ή απειλούμενης διαταραχής της ομοιόστασης που αποκαθίσταται μέσα από ένα σύνθετο πλέγμα συμπεριφορικών και φυσιολογικών αποκρίσεων προσαρμογής του οργανισμού.

Το στρες (distress) επάγει έναν καταρράκτη αντιδράσεων στο σώμα που ξεκινά από τον υποθάλαμο και το συμπαθητικό νευρικό σύστημα και καταλήγει στα επινεφρίδια με την απελευθέρωση κορτιζόλης και κατεχολαμινών (επινεφρίνης και νορεπινεφρίνης). Η προκαλούμενη ανισορροπία επιφέρει άμεσες ή έμμεσες επιπτώσεις στην ανθρώπινη υγεία

, όπως δυσλειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος, καταστολή της ανοσολογικής απάντησης και τροποποίηση συμπεριφορών υγείας. Η διατροφική συμπεριφορά, ένας από τους σημαντικότερους καθοριστές της υγείας, επηρεάζεται σημαντικά από το στρες.

Απάντηση στο στρες μέσω της τροφής

Ένα ποσοστό ατόμων όταν υποβάλλονται σε οξύ στρες τροποποιούν τη διατροφική τους συμπεριφορά ως απάντηση στο στρεσογόνο ερέθισμα (responders to stress). Αυτή η αλλαγή μπορεί να περιλαμβάνει μείωση (stress fasters) ή αύξηση (stress eaters) της καταναλισκόμενης τροφής, σε ποσοστό 30% και 70% αντίστοιχα. Ωστόσο, ανεξάρτητα από την ποσότητα της τροφής που θα καταναλωθεί οι διατροφικές επιλογές στρέφονται προς την κατανάλωση υψηλών σε θερμίδων, και κυρίως σε λίπος, τροφίμων, τύπου σνακ, με γλυκιά γεύση.

Ισχυρές επιρροές στην εφηβεία

Εφηβεία ορίζεται ως η περίοδος της ζωής του ανθρώπου μεταξύ 13 και 19 χρονών κατά την οποία συμβαίνουν οι μεγαλύτερες αλλαγές εξωτερικά και εσωτερικά. Η περίοδος αυτή είναι θέμα πολλών συζητήσεων καθώς έχει προβληματίσει στο πέρασμα των χρόνων αρκετούς ερευνητές. (Παρασκευόπουλος, 1983) Βρήκαμε ότι ο κ. Παρασκευόπουλος (1983) αναφέρεται στις συναισθηματικές μεταπτώσεις του εφήβου καθώς προτιμά να περνά πολλές ώρες στην απομόνωση απέχοντας από δραστηριότητες των γύρω του και της οικογένειάς του. Ακόμα, διατυπώνει πως η εφηβεία είναι η ηλικιακή περίοδος που χαρακτηρίζεται από την γενικότερη άρνηση, την απομάκρυνση και την παθητικότητα. Τοποθετείται αρνητικά απέναντι στις αλλαγές που τον επηρεάζουν ενώ η έντονη έκφραση συναισθημάτων και κριτικής διαταράσσουν την ισορροπία του ψυχικού του κόσμου. Σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στην αύξηση των μεταβολών αυτών είναι η ύπαρξη καινούργιων ορμονών. Έτσι λοιπόν, η ομάδα μας έχει αναλάβει να μελετήσει απ' όλες τις επιρροές που έχουν κυρίαρχο ρόλο στη ζωή του εφήβου, αυτές στις οποίες έχει τον μικρότερο έλεγχο, αυτές που θα ονομάζουμε από εδώ και κάτω: σκληρές επιρροές. Πιο συγκεκριμένα θα αναλύσουμε τις επιρροές της βιολογικής ανάπτυξης, ακολουθώντας το πλαίσιο του Παρασκευόπουλου, αλλά και της θρησκείας στη συναισθηματική και βιολογική ανάπτυξη του ανθρώπου. Ακόμη θα ερευνήσουμε τις επιδράσεις της ανάπτυξης της σεξουαλικότητας στην ψυχική ισορροπία του εφήβου, στα πλαίσια των βιολογικών επιρροών. Κατά την εφηβική ηλικία, ο άνθρωπος βρίσκεται σε σύγχυση, καθώς τότε αρχίζει να ανακαλύπτει το σώμα του και να αποζητά σεξουαλική ικανοποίηση. (Blos, 1963) Επιπλέον, η θρησκεία αποτελεί έναν ακόμα συντελεστή στη ψυχολογική καλλιέργεια του εφήβου, καθώς αρκετές φορές η απαγόρευση λειτουργεί σαν "κόκκινο πανί", προκαλώντας την αντίδραση και την ανυπακοή του, ο οποίος ζητά όσο τίποτε άλλο την προσωπική του ελευθερία.

ΈΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΙΣΧΥΡΕΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ

Η εφηβεία είναι η πιο δύσκολη αλλά ταυτόχρονα και η πιο ωραία ηλικία. Είναι δύσκολη γιατί αλλάζει ο χαρακτήρας του εφήβου και ίσως δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του, ενώ παράλληλα είναι ωραία γιατί φεύγεις από τον κόσμο των "μικρούληδων" και νιώθεις πιο ανεξάρτητος στον κόσμο των ενηλίκων. Παράλληλα την περίοδο αυτή επηρεάζεσαι από πολλούς παράγοντες, τους οποίους πολλές φορές δεν μπορείς να ελέγξεις. Κάποιες από αυτές είναι συναισθηματικές όπως ο έρωτας ενώ άλλες προέρχονται από το εξωτερικό περιβάλλον και τις παρέες με τις οποίες συναναστρέφεσαι.

ΕΡΩΤΑΣ

Στην εφηβεία αρχίζουν όλα τα πρωτόγνωρα πράγματα για του νέους. Ένα από τα σημαντικότερα είναι ο έρωτας. Ο έρωτας στην εφηβεία είναι ένα από τα δυνατότερα συναισθήματα ενώ μπορεί να έχει θετικές και αρνητικές επιρροές. Οι θετικές επιπτώσεις είναι στη ψυχολογία του εφήβου καθώς κάνει πιο ευχάριστη τη καθημερινότητα του. Ακόμα εξαιτίας αυτού του συναισθήματος ο έφηβος αρχίζει να βλέπει πιο θετικά τα πράγματα ενώ αγαπά περισσότερο τον εαυτό του, αντίθετα, ο έρωτας μπορεί να έχει και αρνητικές επιρροές αφού του αποσπά τη προσοχή και τον αποπροσανατολίζει πιο εύκολα από το στόχο του. Συνεπώς ο έρωτας είναι ένα από τα εντονότερα στοιχεία από διαμορφώνουν την ψυχολογία του εφήβου με αρνητικές αλλά θετικές συνέπειες.

Εξωτερικοί παράγοντες

Η εφηβεία είναι η ηλικία που τα περισσότερα παιδιά πειραματίζονται. Στόχος τους είναι να μιμηθούν τη παρέα ή να νιώσουν μεγάλοι. Κίνητρό τους είναι η δοκιμή καθώς και η ανάγκη να ξεφύγουν από την πιεστική καθημερινότητα τους. Έτσι, νιώθουν την ανάγκη να δοκιμάσουν πρωτόγνωρα πράγματα γι' αυτούς όπως το αλκοόλ, το τσιγάρο ενώ πολλές φορές έρχονται σε επαφή με τα ναρκωτικά. (Porreoe, 1977) Ακόμα, ο μη ολοκληρωμένος χαρακτήρας τους και η ευάλωτη προσωπικότητα τους, τους καθιστά πιο απρόσεκτους καθώς αγνοούν πολλούς κινδύνους που παραμονεύουν σε οικεία περιβάλλοντα όπως το Internet κ.α.

Θρησκεία

Είναι γνωστό και έχει γίνει αντικείμενο πολλών συζητήσεων το φαινόμενο της σύγχυσης του εφήβου όταν αυτός καλείται να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα του τύπου "ποιός είμαι;" ή "τι θέλω να είμαι;". Τα ερωτήματα αυτά δεν τίθενται μόνο με αφορμή εξωτερικά γεγονότα και προκλήσεις, αλλά συνιστούν έναν σταθερό εσωτερικό καμβά πάνω στον οποίο συνυφαίνονται το προσωπικό με το συλλογικό, το ψυχολογικό με το υπαρξιακό. Έτσι πολλές φορές ο νέος καλείται να απαντήσει στα ερωτήματα αυτά αναζητώντας τις απαντήσεις σε θέματα της θρησκείας ενώ πολλές φορές έρχεται αντιμέτωπος με συναισθήματα έντονης αντίδρασης και αμφισβήτησης. (Εφηβική ταυτότητα και θρησκευτικότητα, Θερμός.) ΕΦΗΒΟΣ ΚΑΙ ΒΙΟΛΟΓΙΑ Η εφηβεία ξεκινά αρχικά με ειδικές βιολογικές αλλαγές (ορμονικές) στο σώμα του παιδιού, κοινές σε όλους τους ανθρώπους. Είναι η εποχή στην οποία το σώμα γίνεται ικανό να δημιουργήσει μια καινούργια ζωή. Όλες αυτές οι σωματικές αλλαγές συνοδεύονται συχνά και από αλλαγές στη ψυχολογία και το συναισθηματικό κόσμο του εφήβου. Οι μεταβολές αυτές μπορεί να προκαλέσουν περηφάνια και χαρά, μπορεί όμως να δημιουργήσουν φόβο, ντροπή ή και όλα αυτά τα συναισθήματα μαζί. Όση 8 αναστάτωση και αν προκαλούν αυτές οι αλλαγές, είναι απαραίτητες για να ωριμάσει το άτομο, να αφήσει πίσω του τη παιδική ηλικία και να διαμορφώσει μια ολοκληρωμένη προσωπικότητα που θα του επιτρέψει να αυτονομηθεί και σταδιακά να ενταχθεί στην κοινωνία.

Αναρωτιόμαστε κατά πόσο ο έφηβος έχει την αναλυτική ικανότητα να προσδιορίσει όλες αυτές τις επιρροές που εξασκούνται πάνω του. Αν όντως είναι σε θέση να τις εντοπίσει θα μπορέσει να κατανοήσει την φύση των τυχόν προβλημάτων του και να φτάσει στο γνώθι σαυτόν.

Δε βλέπουμε σημαντικές διαφορές στον Μ.Ο. των πρώτων πέντε ερωτήσεων της δικής μας υποομάδας αν κοιτάξουμε τις κάθετες στήλες. Αναλυτικότερα, στην πρώτη ερώτηση που

έχει σχέση με την επιρροή που έχει 9 ο έρωτας στον έφηβο γίνεται φανερό ότι τα κορίτσια (Μ.Ο. 4) επηρεάζονται λίγο παραπάνω από τα αγόρια (Μ.Ο. 3). Αυτό δείχνει ότι αν και ο έρωτας δεν ασκεί απόλυτη επιρροή στον έφηβο, εντούτοις διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή του εφήβου, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Στη δεύτερη ερώτηση η απόκλιση είναι πολύ μικρή. Και τα κορίτσια και τα αγόρια ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν απόλυτα με την άποψη ότι το σώμα τους αλλάζει. Δηλαδή πιστεύουν ότι οι βιολογικές επιρροές δεν έχουν αντίκτυπο στη ψυχολογία του εφήβου (Μ.Ο. αγοριών και κοριτσιών 3,6). Αντίθετα, παρουσιάζεται μεγάλη διαφορά στην ερώτηση που αφορά τις θρησκευτικές αναζητήσεις (τα κορίτσια έχουν Μ.Ο. 2,5 και τα αγόρια έχουν Μ.Ο. 2). Μέσω αυτού διαφαίνεται ότι τα αγόρια δε νοιάζονται ιδιαίτερα για τις θρησκευτικές πεποιθήσεις σε αντίθεση με τα κορίτσια που αναζητούν εν μέρει κάποια πράγματα μέσω της θρησκείας. Σε ένα πράγμα που και τα κορίτσια και τα αγόρια συμφωνούν σχεδόν απόλυτα είναι η άποψη ότι και τα δύο φύλα αντιδρούν διαφορετικά κατά την εφηβεία (Μ.Ο. αγοριών 2,5 και κοριτσιών 2). Αυτό ίσως ευθύνεται στον διαφορετικό χαρακτήρα των δύο φύλων. Επίσης, συμφωνούν χωρίς καμία απόκλιση στο θέμα του ότι οι ψυχολογικές μεταπτώσεις μπορούν να οδηγήσουν σε χρήση ουσιών. Και τα δύο φύλα ούτε συμφωνούν ούτε διαφωνούν με το θέμα αυτό. Συνεπώς πιστεύουν ότι ο κάθε έφηβος επηρεάζεται αναλόγως τον χαρακτήρα του. (Μ.Ο. αγοριών και κοριτσιών 4). Συμπερασματικά τα κορίτσια δέχονται λίγο υψηλότερες ισχυρές επιρροές. Παρατηρούμε ότι τα κορίτσια δεν έχουν τιμές κάτω του 3 και έχουν μεγάλο ποσοστό πάνω από 4 (33,3%) σε σχέση με τα αγόρια που έχουν και ποσοστό χαμηλότερο του 3. Από τις ερωτήσεις των άλλων υποομάδων εντύπωση μας έκαναν τα εξής: Βλέπουμε πως θεωρούν σημαντικές τις συμβουλές των γονιών (Μ.Ο. 3).Ακόμη, εξίσου μείζον ζήτημα αποτελούν τα αποτελέσματα στο σχολείο, αφού απαρτίζουν σημαντικό ρόλο στη ψυχοσύνθεση τους (4.1).Επιπρόσθετα, σε αντίθεση με τα προηγούμενα αποτελέσματα, τα κορίτσια παρουσιάζουν αρνητική στάση ως προς το κατά πόσο η διδασκαλία ασκεί επίδραση στη προσωπικότητα του ανθρώπου (2.8).Τέλος, από τη διαδικασία συμπεραίνουμε πως τα άτομα τείνουν να επηρεάζονται από τα επικρατούντα στερεότυπα σχετικά με τα δύο φύλα (Μ.Ο. 3,5), ενώ ακόμα πιο έντονα εντοπίζουμε την άνεση με την οποία συζητούν τα προβλήματα τους με τους στενούς τους ανθρώπους (Μ.Ο. 4,2). Αναλύοντας τις συχνότητες παρατηρούμε ότι οι απαντήσεις των κοριτσιών κυμαίνονται σε υψηλότερα επίπεδα, κάτι που δείχνει πως τα κορίτσια αποδέχονται περισσότερο τις εξωτερικές επιρροές από τα αγόρια. Κάτι άλλο που πρέπει να αναφερθεί είναι πως στα αγόρια παρατηρείται μεγαλύτερη ποικιλία απαντήσεων. Από αυτό συμπεραίνουμε ότι ο χαρακτήρας των αγοριών διαφέρει περισσότερο από άτομο σε άτομο ενώ τα κορίτσια τείνουν να έχουν τις ίδιες απαντήσεις όσον αναφορά τις ισχυρές επιρροές. Συμπερασματικά, διαπιστώνουμε ότι στα αγόρια ασκούν μεγαλύτερη επιρροή η κοινωνία και το σχολείο ενώ ακολουθούν οι ισχυρές επιρροές(δηλαδή βιολογία, εξωτερικοί παράγοντες κ.α.) και τέλος η οικογένεια. Αντίθετα, τα κορίτσια φαίνεται ότι επηρεάζονται κυρίως από τη κοινωνία, εξίσου από το 10 σχολείο και τις ισχυρές επιρροές, ενώ τέλος, όπως και τα αγόρια επηρεάζονται από την οικογένεια.

Οικογένεια

Η έννοια της κρίσης της εφηβείας αναφέρεται σε μια προσωρινή αποδιοργάνωση του ψυχισμού. Πρόκειται για μια εποχή μεταβατική, που χαρακτηρίζεται τόσο από αστάθεια και παρορμητικότητα, όσο και από τάση δημιουργίας προσωπικής ταυτότητας. Μέχρι την απαρχή της εφηβείας το παιδί ταυτιζόταν με τους γονείς του, οι οποίοι συχνά λειτουργούσαν ως πρότυπα. Οι σχέσεις με τους γονείς και την οικογένεια έρχονται σε δεύτερη μοίρα ως έφηβος έχει την ανάγκη ψυχολογικά να διαφοροποιηθεί από τους γονείς του και να αναζητήσει τη δική του ταυτότητα. Ο έφηβος αμφισβητεί τους γονείς του και ό,τι μέχρι τώρα θεωρούσε δεδομένο. Καθώς ο εαυτός του αλλάζει και αποκτά νέες

δυνατότητες, έχει ανάγκη να αναμετρηθεί με ένα φορέα εξουσίας. Επίσης έχει την ανάγκη να τον αναγνωρίζουν στα πλαίσια μιας ισότιμης σχέσης. Έτσι στην προσπάθεια διαμόρφωσης της ταυτότητας του, ο νεαρός έφηβος δανείζεται υλικά τόσο από την οικογένεια όσο και από την κοινωνία. Ο ρόλος της οικογένειας στη διαδικασία αυτή είναι ιδιαίτερα σημαντικός. Το διαζύγιο, η υπερπροστατευτικότητα των γονέων αλλά και η ακατάλληλη πολλές φορές συμπεριφορά τόσο των γονέων όσο και των παιδιών συμβάλλουν στην διαμόρφωση της προσωπικότητας του εφήβου. Κατ' αρχάς, οι σχέσεις με τους γονείς είναι καθοριστικές. Μερικές φορές συμβαίνει να ξαναζεί άμεσα ή έμμεσα παρόμοιες με τις δικές τους εμπειρίες και καταστάσεις σε ανάλογες ηλικίες, ανταποκρινόμενος σε μια γονεϊκή (συνειδητή ή ασυνειδητή) επιθυμία. Από την άλλη πλευρά, οι προσδοκίες των γονιών και τα ιδανικά που από νωρίς έχουν δημιουργήσει για τα παιδιά τους γίνονται αντικείμενο άλλοτε ταύτισης κι άλλοτε σύγκρουσης. Δηλαδή ταυτόχρονα με την επιθυμία ανεξαρτητοποίησης υπάρχει και η άρνηση, η δυσκολία του εφήβου να εγκαταλείψει την παιδική ηλικία. Με αυτή την έννοια η εφηβεία θεωρείται διαδικασία πένθους. Το υποκείμενο αφήνει μια θέση για να πάρει μια άλλη, από παιδί γίνεται ενήλικος. Μέσα σε λίγα χρόνια (και κάποιες φορές λίγους μήνες) ο έφηβος ζει πολλά καινούργια πράγματα. Αυτό είναι γοητευτικό αλλά ταυτόχρονα προκαλεί φόβο, όπως καθετί καινούργιο. (Blou, 1962) Σε ψυχικό επίπεδο, ο νεαρός έφηβος αρχίζει να αναγνωρίζει πως οι γονείς του δεν είναι παντοδύναμοι όπως νόμιζε όταν ήταν παιδί, και αυτό του προκαλεί αντιφατικά συναισθήματα. Ένα από τα σημαντικότερα και πιο οδυνηρά ψυχικά έργα της εφηβείας είναι η απαλλαγή από την αυθεντία των γονιών, λέει ο Φρόιντ. Έτσι δημιουργείται η αντίθεση της νέας γενιάς από την παλιά, που είναι εξαιρετικά σημαντική για τον πολιτισμό. Το ήσυχο και συνεργάσιμο παιδί των προηγούμενων χρόνων δίνει τη θέση του σε έναν έφηβο που δείχνει αδιαφορία για προηγούμενες προσφιλείς δραστηριότητες, επιθυμεί να μένει μόνος του, είναι ευερέθιστος και νευρικός, εναντιώνεται σε κάθε μορφή εξουσίας και είναι υπερβολικά ευαίσθητος και ευσυγκίνητος. Τον έφηβο τον 12 απασχολεί πολύ η εικόνα του και έχει πρότυπα προς τα οποία συγκρίνει τον εαυτό του. Στον κοινωνικό τομέα έντονη είναι επιθυμία για ανεξαρτητοποίηση από τους γονείς και προσκόλληση στην ομάδα των συνομηλίκων. Ο έφηβος υιοθετεί τα πρότυπα συμπεριφοράς και τους κώδικες επικοινωνίας της ομάδας. Μέσα στην παρέα ο έφηβος μοιράζεται εμπειρίες, αναγνωρίζεται, στηρίζεται, δοκιμάζει όρια και ικανότητες. Η αποδοχή από τους φίλους είναι πολύ σημαντική για αυτόν, ενώ αντίθετα η απόρριψη από αυτούς μπορεί να αποτελέσει τροχοπέδη για την ομαλή ψυχοκοινωνική του ανάπτυξη.

Πηγή: (e-psychology.gr - Ιωάννα Κούρια, Ψυχολόγος)

Το διαζύγιο αποτελεί μια τεράστια αλλαγή για όλα τα μέλη της οικογένειας οπότε για τον έφηβο ο οποίος θα πρέπει να συνηθίσει σε μια διαφορετική κατάσταση στη ζωή του. Το παιδί κατά κάποιο τρόπο βρίσκεται στον <>, αφού οι γονείς καταβάλλουν προσπάθειες προκειμένου να πάρουν στο μέρος τους το παιδί αποδίδοντάς του διαφορετικά πρότυπα. Σύμφωνα με έρευνες έχει αποδειχθεί πως όσο αυξάνονται οι χωρισμοί, αυξάνονται και τα ψυχολογικά προβλήματα των εφήβων. Πολλές φορές τα παιδιά λόγω των τσακωμών, των εντάσεων και της δημιουργίας άγχους οδηγούνται σε αυτοκτονικές τάσεις. Ωστόσο, η οικογένεια παίζει καθοριστικό ρόλο και κατά το διάστημα νοσηλείας του εφήβου. Η νοσηλεία του εφήβου κατά κάποιο τρόπο απομακρύνει τους γονείς από το παιδί. Αναγκαστικά η εισαγωγή στο νοσοκομείο το απομακρύνει από το οικογενειακό του περιβάλλον. Από την άλλη πλευρά η στήριξη της οικογένειας κρίνεται απαραίτητη για την ψυχολογία του εφήβου αλλά και τη θεραπεία που ακολουθεί. Η συνεργασία μεταξύ των γονέων και της ψυχιατρικής ομάδας είναι εξίσου σημαντική, προκειμένου να στηρίξουν σωστά το νοσηλευόμενο άτομο. Πολλές φορές η οικογένεια, αλλά και το παιδί δεν δέχονται τον αποχωρισμό. Συχνά οι γονείς προσπαθούν να βρουν λύση μέσω των ψυχολόγων για τα

προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι ίδιοι βλέποντας τα παιδιά τους να μεταβάλλονται σε επιθετικά και απρόσωπα όντα. Έχουν όμως τη δυνατότητα να απευθύνονται σε ειδικούς ψυχολόγους και να αντλούν ιδέες σχετικά με την διαμόρφωση ψυχολογίας των παιδιών τους. Υπογραμμίζουμε πως για την διαμόρφωση της ψυχολογίας του εφήβου ευθύνεται και η υπερπροστατευτικό ήτα των γονέων.

Βιβλιογραφία :

<http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/basicscomponetsoffitness/>

<http://www.childnutrition.gr/paidiki-kakopoiisi-kai-paxysarkia/>

http://www.nutrimed.gr/paidi/psuxologia/o_sxolikos_ekfobismos_prokalei_cuxologika_problimata_diarkeias.html

http://www.nutrimed.gr/ygeia_lifestyle/psuxologia1/pos_to_bullying_sxolikos_ekfobismos_a_sxetizetai_me_tis_somatiki_adraneia.html

<http://11lyk-patras.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/%CE%921.pdf>

http://medlabgr.blogspot.com/2014/01/blog-post_16.html

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/5846/pws-epireazei-to-agxos-ti-diatrofi-mas.html>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ- ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ερωτηματολόγιο για τη διατροφή

Το ΒΘ1 τμήμα του ΓΕΛ Βόνιτσας σας παρακαλεί να απαντήσετε στο παρακάτω ερωτηματολόγιο που αφορά στην διατροφή των εφήβων. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και δεν περιέχει ερωτήσεις που αφορούν σε προσωπικά δεδομένα.

*Required

Είσαι αγόρι ή κορίτσι; *

- Αγόρι
- Κορίτσι

Σε ποια τάξη πηγαίνεις; *

- Α Λυκείου
- Β Λυκείου
- Γ Λυκείου
- Άλλη τάξη

Πότε ενημερώθηκες τελευταία φορά για τη σωστή διατροφή; *

- Τον τελευταίο χρόνο
- Πέρασε τόσο καιρός που δεν θυμάμαι
- Δεν έχω ενημερωθεί ποτέ
- Other: _____

Τρως πρωινό στο σπίτι ή στο κυλικείο του σχολείου; *

- Σπίτι
- Σχολείο/κυλικείο

Αν τρώτε πρωινό στο σπίτι, τι τρώτε συνήθως;

Your answer

Αν τρώτε στο κυλικείο, τι τρώτε συνήθως;

Your answer

Ακολουθείς τον κανόνα των πέντε γευμάτων κάθε ημέρα; *

- Ναι
- Όχι

Πίνεις γάλα σε καθημερινή βάση; *

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

Τρως λαχανικά σε καθημερινή βάση; *

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

Τρως φρούτα σε καθημερινή βάση; *

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Τρως γλυκά σε καθημερινή βάση; *

ΝΑΙ

ΟΧΙ

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε όσπρια ή λαδερά φαγητά (ως κύριο γεύμα); *

Καμμία

1 ή 2

3 ή 4

Περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε κρέας; (ως κυρίως γεύμα)

*

Καμμία

1 ή 2

3 ή 4

Περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε ψάρι; (ως κυρίως γεύμα) *

- Καμμία
- 1 ή 2
- 3 ή 4
- Περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα τρώτε έτοιμο φαγητό από έξω; *

- Καμμία
- 1 ή 2
- 3 ή 4
- Περισσότερες

Πόσες φορές την εβδομάδα έχετε αθλητική δραστηριότητα; *

- Καμμία
- 1 ή 2
- 3 ή 4
- Περισσότερες

Πόσες φορές μέσα στην ημέρα καταναλώνετε συσκευασμένα σνακ(κρουασάν,μπισκότα,πατατάκια, γαριδάκια κ.λ.π); *

- Καμμία
- 1 ή 2
- 3 ή 4

Πόσες φορές μέσα στην ημέρα καταναλώνετε συσκευασμένα σνακ(κρουασάν,μπισκότα,πατατάκια, γαριδάκια κ.λ.π); *

- Καμμία
- 1 ή 2
- 3 ή 4
- Περισσότερες

Καταναλώνετε αλκοόλ; *

- Πολύ
- Λίγο
- Καθόλου

Καπνίζετε; *

- Πολύ
- Λίγο
- Καθόλου

Σας απασχολεί η εικόνα του εαυτού σας; *

- Πολύ
- Λίγο
- Καθόλου

Αν ακολουθήσατε δίαιτα στο παρελθόν:

- Ακολούθησα δίαιτα που μου πρότεινε φίλος/φίλη
- Ακολούθησα δίαιτα που διάβασα στο διαδίκτυο
- Ακολούθησα πρόγραμμα διαίτας από κλινικό διαιτολόγο

Γνωρίζω το θερμιδικό περιεχόμενο των τροφών που καταναλώνω *

- Καθόλου
- Λίγες φορές
- Τις περισσότερες φορές
- Πάντα

Έχω αυτοέλεγχο στις τροφές που καταναλώνω *

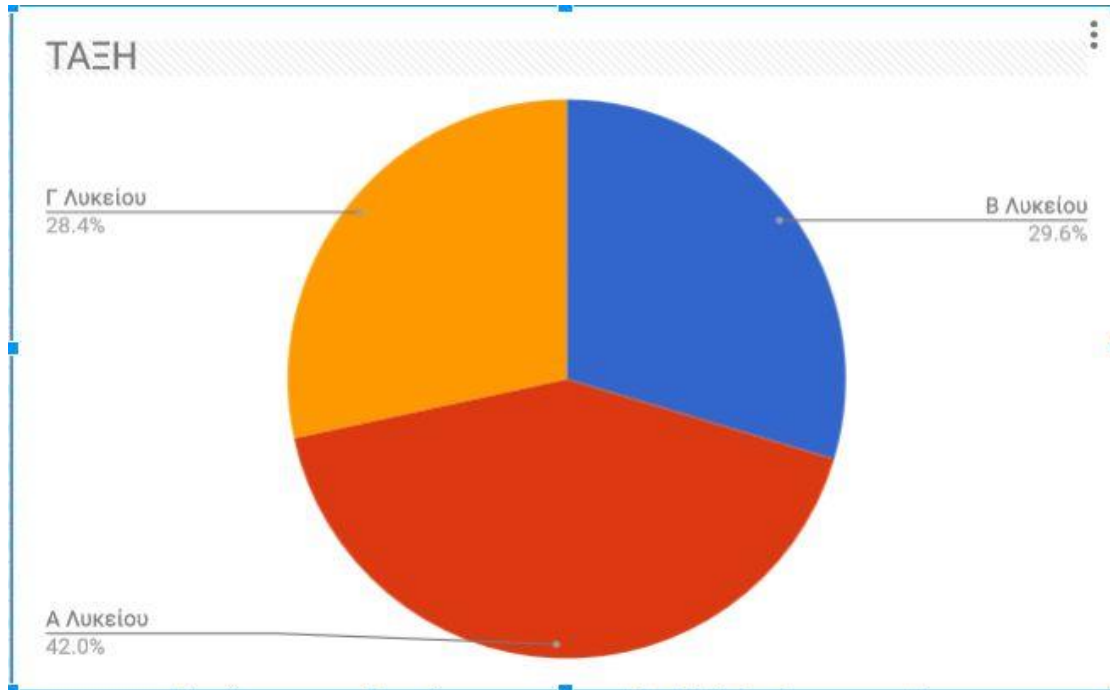
- Καθόλου
- Λίγες φορές
- Τις περισσότερες φορές
- Πάντα

Αποφεύγω τροφές που περιέχουν ζάχαρη *

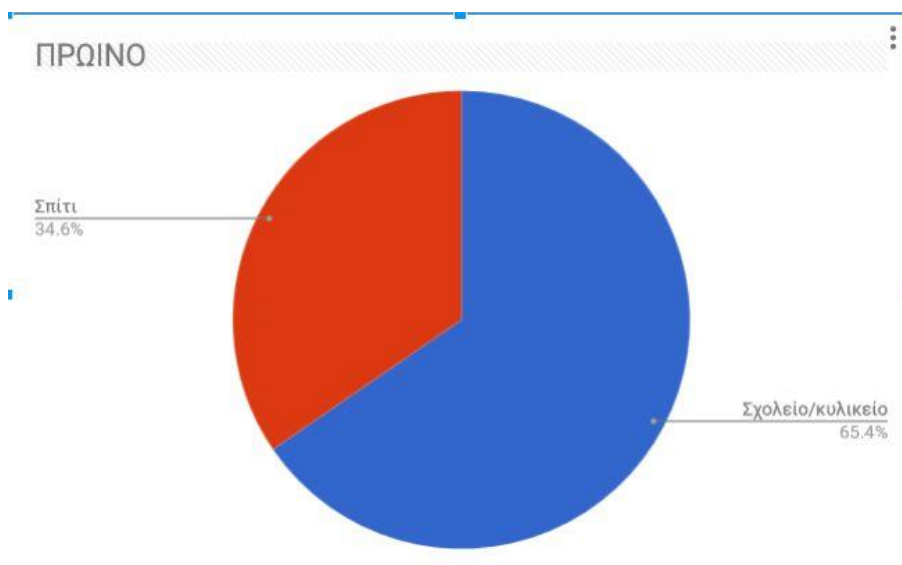
- Καθόλου
- Λίγες φορές
- Τις περισσότερες φορές
- Πάντα

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ - 81 ΜΑΘΗΤΕΣ

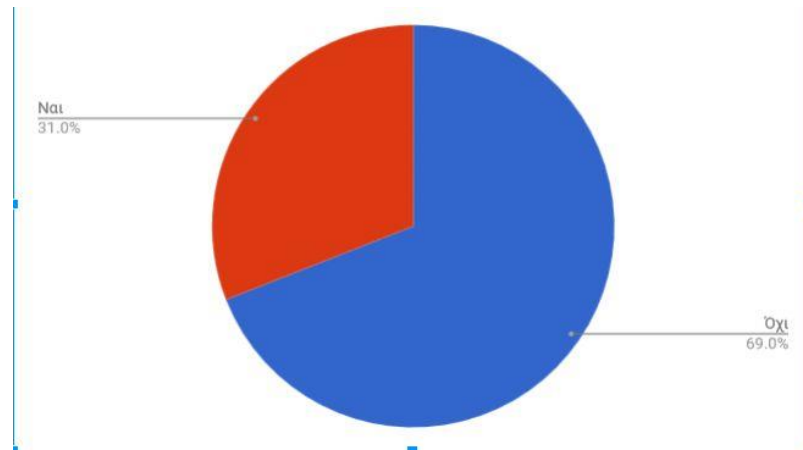
ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΣΕ ΤΑΞΕΙΣ



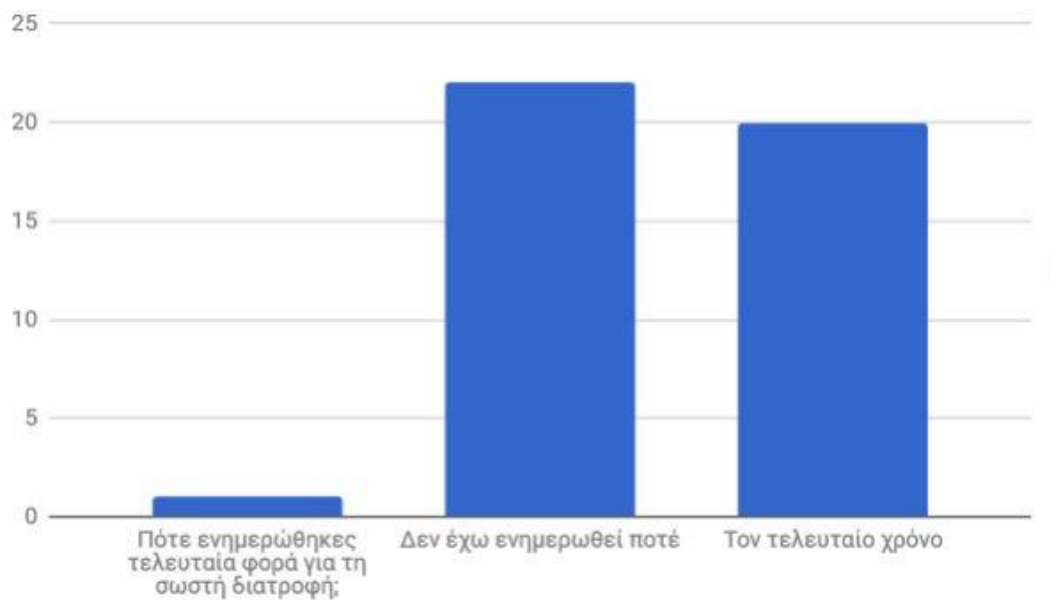
ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ – ΠΡΩΙΝΟ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ



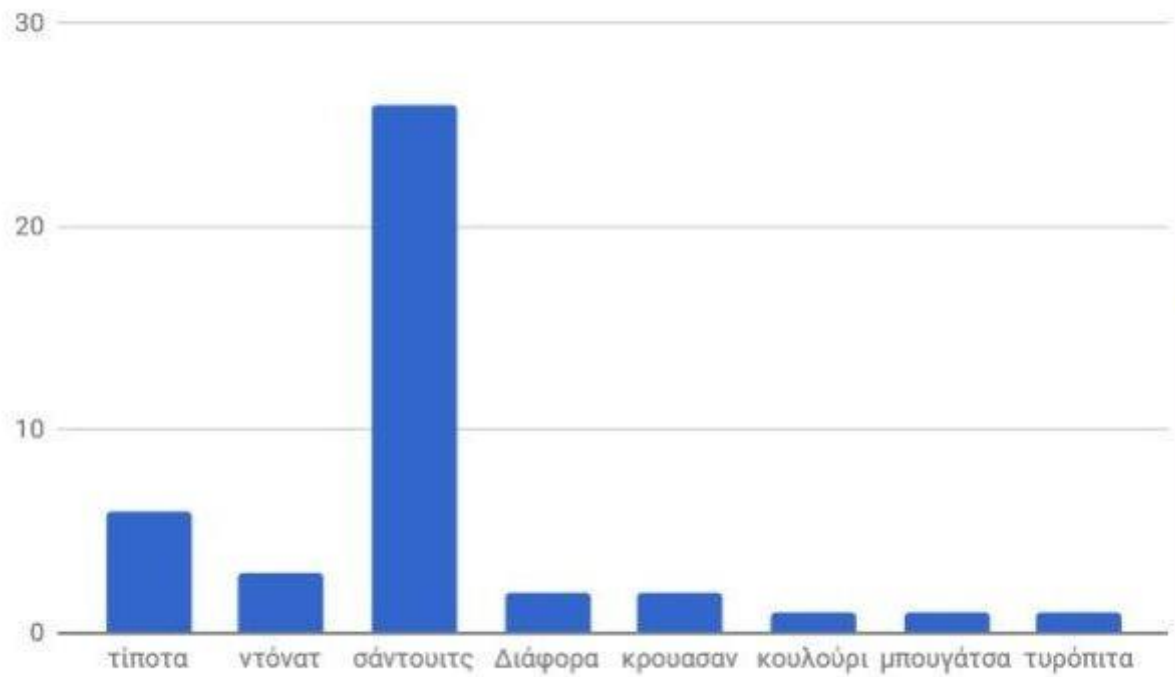
ΑΓΟΡΙΑ - 5 ΓΕΥΜΑΤΑ



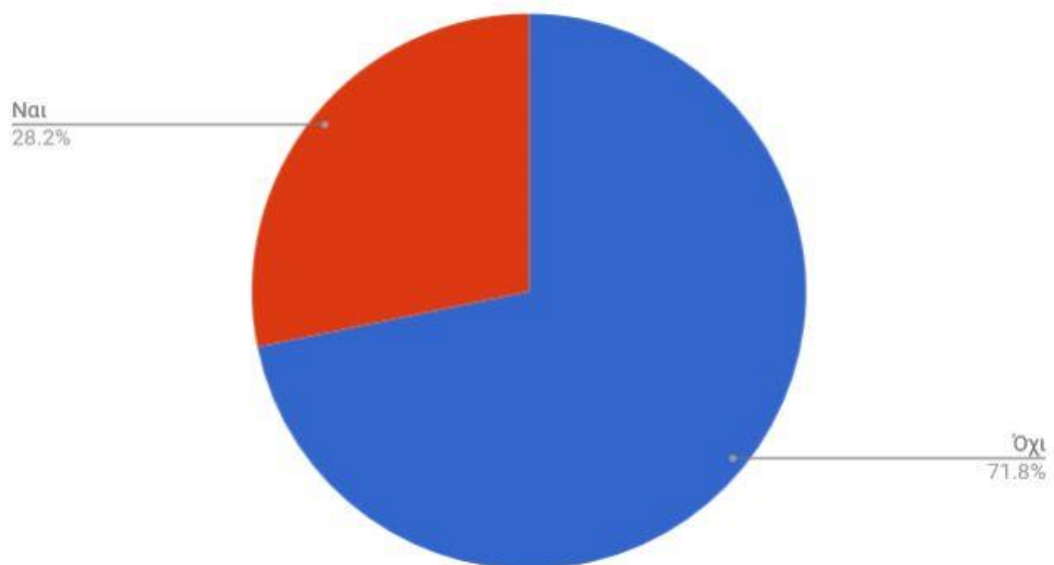
ΑΓΟΡΙΑ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



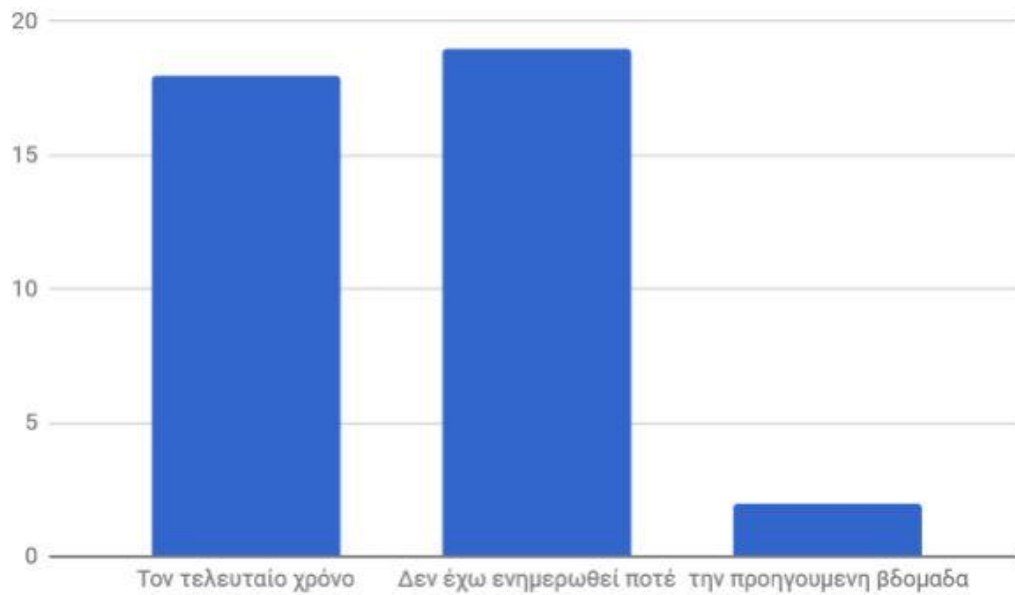
ΑΓΟΡΙΑ – ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ



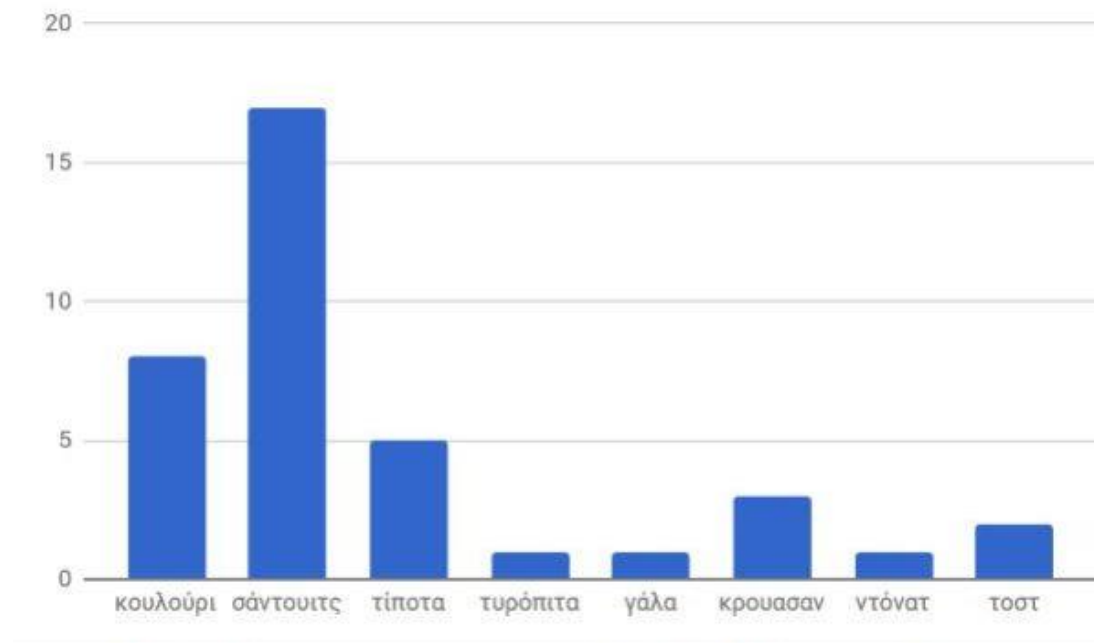
ΚΟΡΙΤΣΙΑ – 5 ΓΕΥΜΑΤΑ



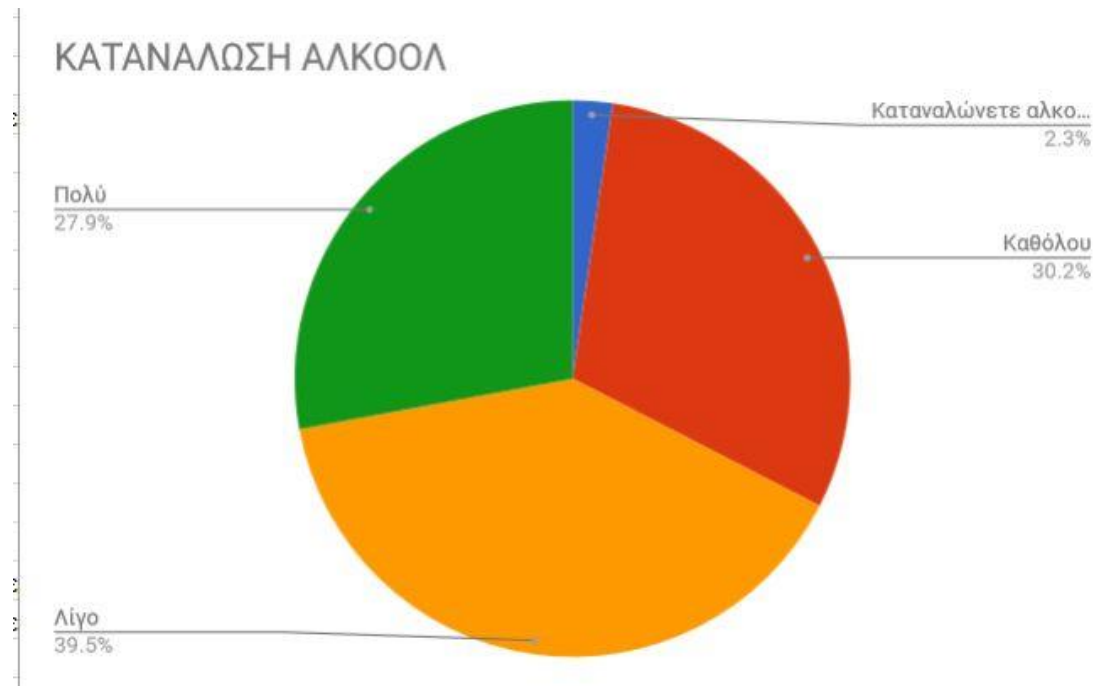
ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



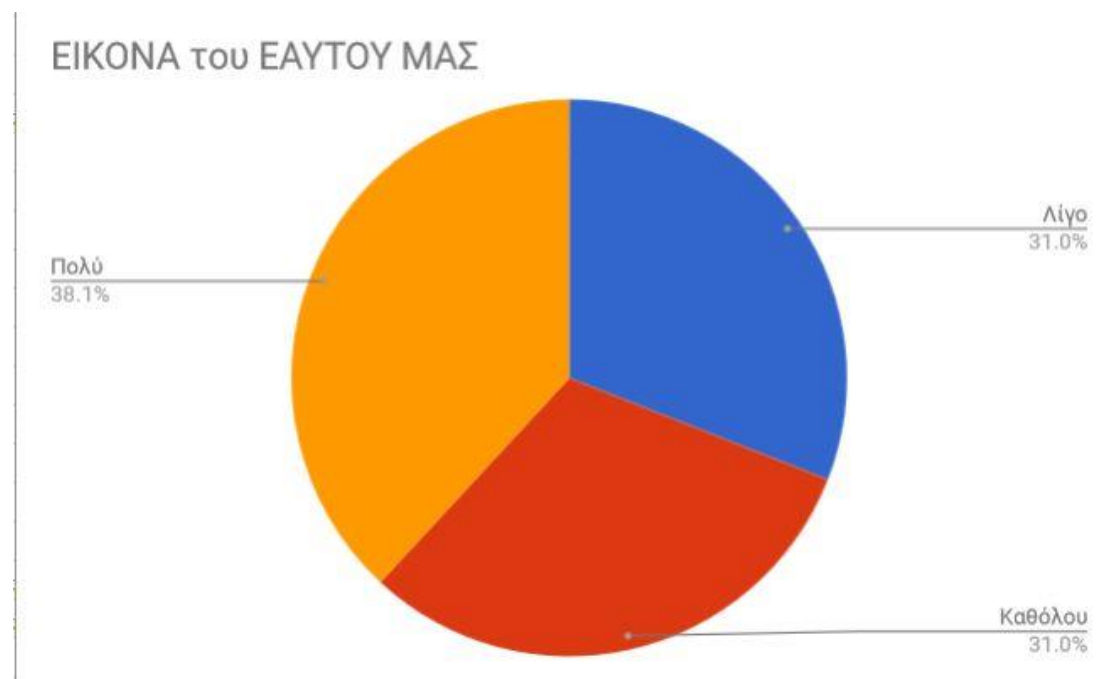
ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΣΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ



ΑΓΟΡΙΑ - ΑΛΚΟΟΛ

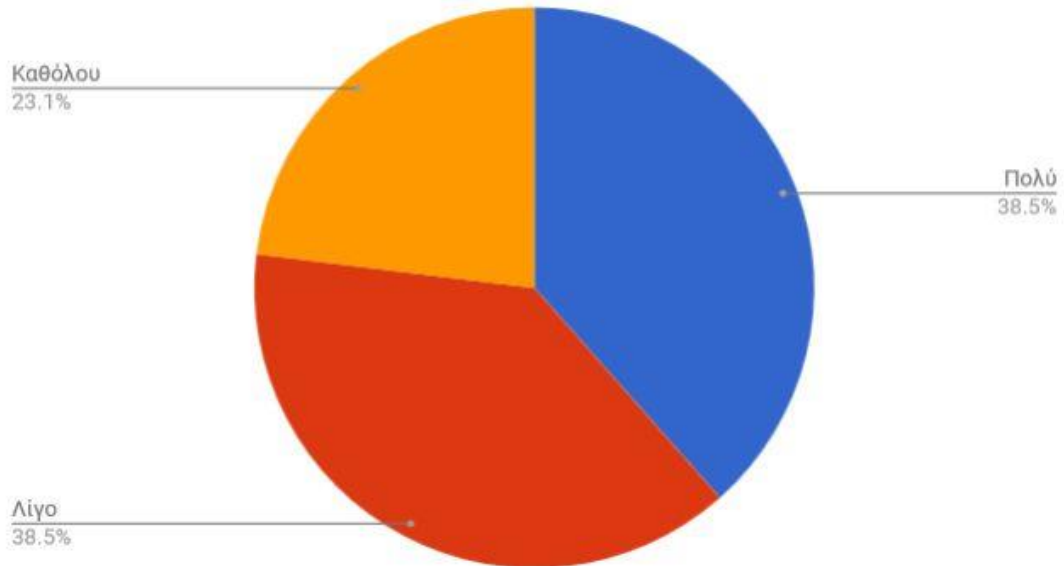


ΑΓΟΡΙΑ – ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

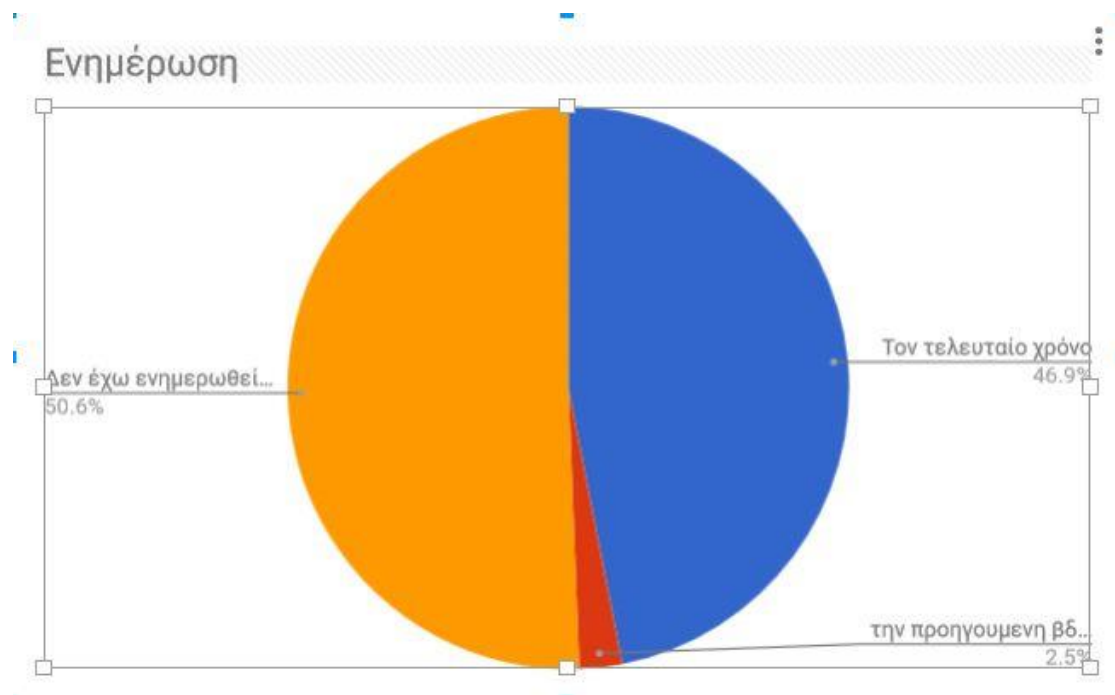


ΚΟΡΙΤΣΙΑ – ΕΙΚΟΝΑ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ

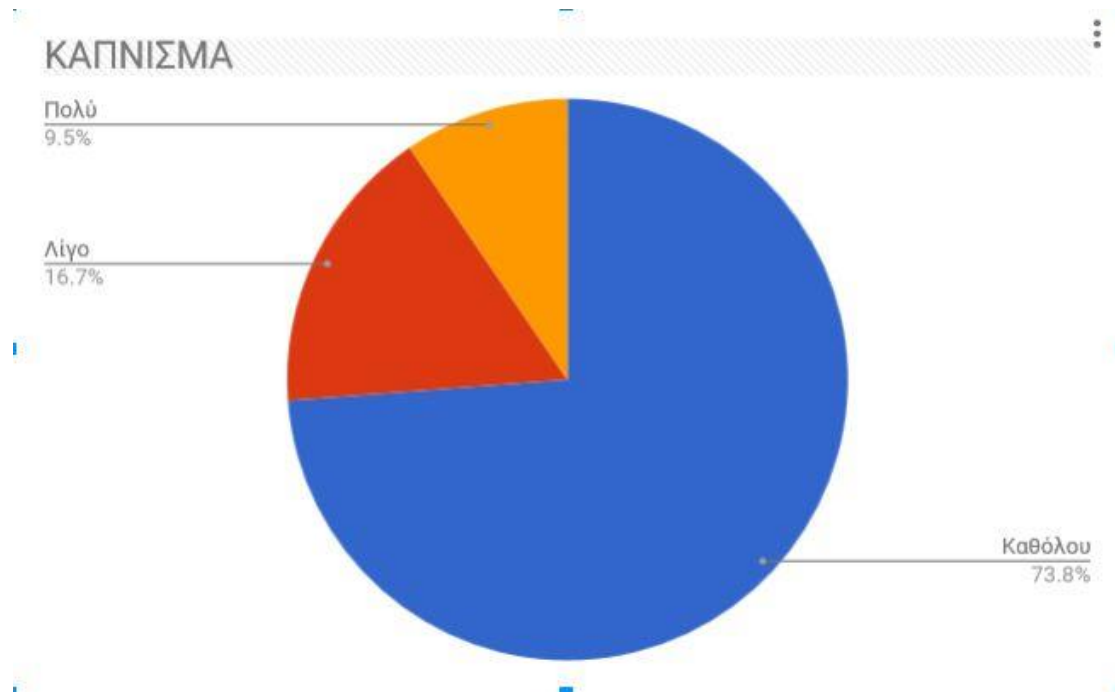
ΕΙΚΟΝΑ του ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΣ



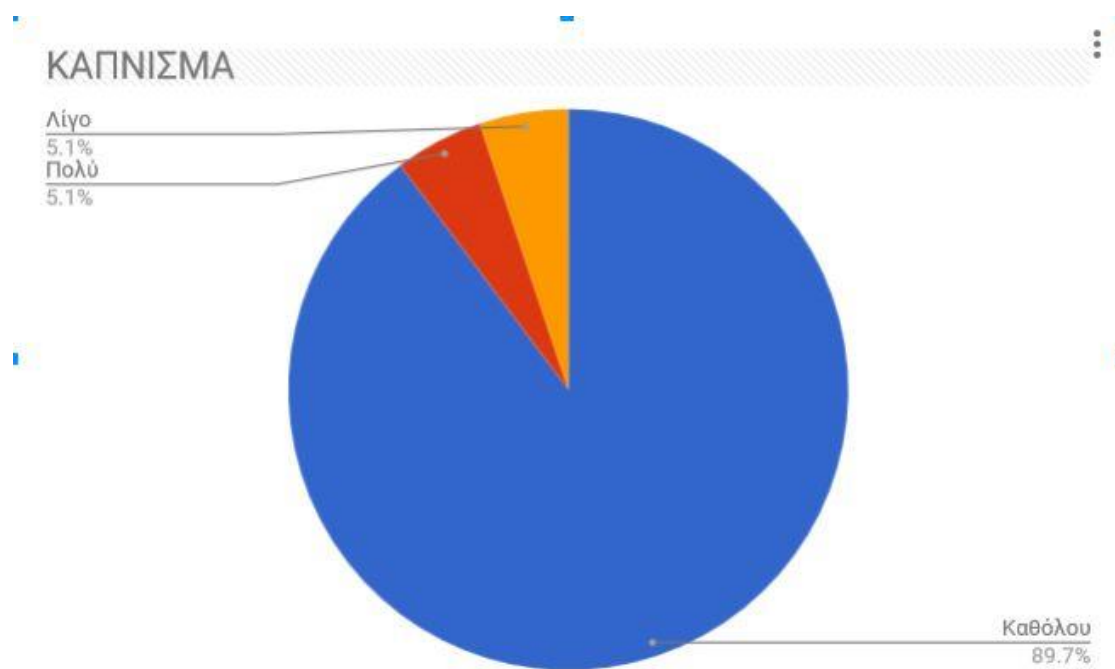
ΜΑΘΗΤΕΣ- ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΑΓΟΡΙΑ



ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΚΟΡΙΤΣΙΑ



ΚΟΡΙΤΣΙΑ- ΑΛΚΟΟΛ

