

ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΛ ΠΑΤΡΩΝ

PROJECT: A'3

**ΘΕΜΑ: ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΡΩΣΤΙΑ
ΥΠΟΕΝΟΤΗΤΑ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:

1. Ανδρικόπουλος Γιώργος
2. Βδοκάκη Μαριλένα
3. Κούτρα Σοφία
4. Ντέντες Άγγελος

Σχολικό Έτος:
2014-2015

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της ερευνητικής εργασίας μας είναι η αναφορά στους τρόπους άσκησης με τους οποίους μπορούμε να διατηρήσουμε μια ικανοποιητική φυσική κατάσταση καθώς και στις διατροφικές συνήθειες που επηρεάζουν την υγεία του ανθρώπου. Πιο συγκεκριμένα επικεντρωθήκαμε στα εξής:

1. Στην κατανόηση της φυσικής κατάστασης ως έννοια μέσω διάφορων παραγόντων όπως: το ιδανικό βάρος ενός οργανισμού, τα οφέλη της άθλησης και οι εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης.
2. Στα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής
3. Στις συνέπειες της κακής διατροφής, και
4. Ο εύκολος και γρήγορος υπολογισμός της μερίδας του γεύματος.



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Στην προσπάθειά μας αυτή μας βοήθησαν ορισμένα άτομα, τα οποία και θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε.

1. Την κυρία Κωνσταντίνα Γκίλα, γυμνάστρια και δασκάλα εναλλακτικής άσκησης-χορού, για τη συνέντευξη που μας έδωσε.
2. Την κυρία Χρυσάνθη Πουρνατζή για τις ιδέες που μας παρείχε.
3. Τον κύριο Ιωάννη Παυλάκη, υπεύθυνο καθηγητή, για τις συμβουλές του.



ΟΡΙΣΜΟΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Φυσική κατάσταση είναι η ικανότητα κάθε ανθρώπινου οργανισμού να είναι προετοιμασμένος να λειτουργήσει με δύναμη χωρίς το αίσθημα της κόπωσης και χωρίς να εξαντλήσει όλη του την ενέργεια.



ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η άθληση είναι ένας παράγοντας που προσφέρει πολλά οφέλη στον άνθρωπο. Τα πιο σημαντικά από αυτά είναι τα ακόλουθα:

1. Ενισχύει την αυτοπειθαρχία.
2. Ενισχύει την ικανότητα αντοχής.
3. Είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης.
4. Προάγει την αυτοεκτίμηση.
5. Διατηρεί την καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και προλαμβάνει τους τραυματισμούς σε μυς και αρθρώσεις.

Οι κυριότερες μορφές εναλλακτικής άσκησης που σήμερα γνωρίζουν πρωτόγνωρη άνθηση είναι οι εξής:

1. Γιόγκα
2. Πιλάτες
3. Αϊκίντο
4. Τάι τσι τσουάν
5. Καποέιρα



ΟΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Σαν ορισμός της Διατροφής, περιφραστικά, μπορεί να αναφερθεί ότι είναι η επιστήμη που μελετά τις θρεπτικές ύλες σε σχέση με την επίδρασή τους στον ανθρώπινο οργανισμό, δηλαδή μελετά τις θρεπτικές ύλες, τις ποσοτικές ανάγκες του οργανισμού σε αυτές, τα αποτελέσματα της ανεπάρκειας ή υπερβολικής λήψης.

Η μεσογειακή διατροφή πρόκειται για έναν τύπο διατροφής που αναπτύχθηκε πολύ στις χώρες της Μεσογείου, οι οποίες λόγω κλίματος και εδαφικών συνθηκών βάσισαν την καθημερινή μαγειρική τους σε μια ευρεία γκάμα από βιολογικά (κυρίως) προϊόντα της μάνας γης και σε συνταγές που με την απλότητα τους αναδεικνύουν την γεύση, το άρωμα αλλά και την θρεπτικότητα των υλικών.



ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Το νερό είναι απαραίτητο για τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά οι ανάγκες του κάθε ανθρώπου ποικίλλουν. Οι σημαντικότερες λειτουργίες του συνοψίζονται παρακάτω:

1. Το νερό αποτελεί βασικό δομικό συστατικό του κυτταροπλάσματος, που είναι το θεμελιώδες κυτταρικό στοιχείο όλων των ζωντανών οργανισμών.
2. Επειδή το νερό είναι ασυμπίεστο, προστατεύει ιστούς ζωτικής σημασίας, όπως ο νωτιαίος μυελός και ο εγκέφαλος.
3. Το νερό είναι ουσιαστικής σημασίας για τον έλεγχο της οσμωτικής πίεσης του σώματος και τη διατήρηση κατάλληλης ισορροπίας μεταξύ νερού και ηλεκτρολυτών.
4. Το νερό αποτελεί βασικό δομικό συστατικό του αίματος, που είναι ο σημαντικότερος μεταφορέας οξυγόνου, θρεπτικών συστατικών, ορμονών και άλλων ουσιών στα κύτταρα για τις λειτουργίες τους. Επίσης αποτελεί μέσο αποβολής άχρηστων ουσιών.
5. Τέλος, το νερό είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των αισθήσεων.



ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα σημαντικότερα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής είναι τα εξής:

1. Η κατάχρηση λιπαρών και κυρίως ζωικής προέλευσης.
2. Η υπερκατανάλωση σακχάρων και ιδιαίτερα της ζάχαρης που χρησιμοποιείται ως γλυκαντικό και ως συστατικό των γλυκών και σε πολλά ποτά και άλλα βιομηχανικά προϊόντα.
3. Η υπερκατανάλωση ζωικών πρωτεϊνών στα γεύματα.
4. Η υπερκατανάλωση βιομηχανοποιημένων τροφίμων που αλλοιώνονται εντελώς από τις κατεργασίες.

Η σωστή διατροφή επομένως πρέπει να βασίζεται στις εξής αρχές:

1. Ποικιλία
2. Μέτρο
3. Ισορροπία



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η άσκηση σε συνδυασμό με την σωστή διατροφή μπορεί να μας προσφέρει όχι μόνο έναν καλύτερο τρόπο ζωής αλλά και περισσότερα χρόνια ζωής. Μαθαίνουμε να τρεφόμαστε σωστά και να εξασκούμε και το σώμα και το μυαλό. Έτσι θα έχουμε την δυνατότητα να κάνουμε μία πιο ποιοτική και ευχάριστη ζωή καθώς θα μειωθούν και οι πιθανότητες για εμφάνιση προβλημάτων και άλλων δυσλειτουργιών στην υγεία μας. Ευχαριστούμε για τον χρόνο σας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Be Strong, 27.03.14, *Τι είναι φυσική κατάσταση*, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/whatisfitness/>, δεν υπάρχει τόπος έκδοσης, 21/10/14
- Be Strong, 27.03.14, *Φυσιολογικό ή ιδανικό βάρος*, <http://www.bestrong.org.gr/el/health/fitness/constitutionofbody/regul arweight/>, δεν υπάρχει τόπος έκδοσης, 21/10/14
- Total fitness, 20.1.14, *Φυσιολογικό ποσοστό λίπους στο σώμα ανά φύλο και ηλικία*, <http://www.totalfitness.gr/>, Παναγιώτης Κουρσάρης, δεν υπάρχει τόπος έκδοσης, 21/10/14
- Eufic, *Υπολογιστής Δείκτη Μάζα Σώματος*, www.eufic.org, δεν υπάρχει τόπος έκδοσης, 21/10/14
- Αρχαιολογικό Μουσείο Αιάνης, *Αρχαία Διατροφή*, [http://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture\(2\)](http://www.mouseioaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture(2)), Γεωργία Καραμήτρου-Μεντεσιδη, Δρ. Αρχαιολόγος, Προϊστάμενη Λ' Έφορος Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων (Νομοί Γρεβενών-Κοζάνης), 2/11/14



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διαφορετικό, 18.5.14, Τα Μυστικά της Διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, <http://www.diaforetiko.gr/ta-mistika-tis-diatrofis-ton-archeon-ellinon/>, δεν υπάρχει τόπος έκδοσης, 2/11/14

Organic Life, Οδηγός Βιολογικών Προϊόντων και Εναλλακτικών Θεραπειών, Ποιες είναι οι ιδιότητες του νερού, <http://www.organiclife.gr/el/health/1159-ofeli-nerou.html>, 1/11/14

Παπαλαζάρου, Αναστάσιος. (Μάιος 2013, πρώτη έκδοση) “Φτιάξε τη δική σου διαίτα “. Τόπος έκδοσης Αθήνα, εκδοτικός οίκος “ΠΕΔΙΟ Α.Ε. ”

Μαγείρεμα, Ορισμός Διατροφής,

<http://www.magirema.com/syntagi/orismos-diatrofhs>, Ηρώων

Πολυτεχνείου 13, 29/10/14

Γυμνάσιο Νέου Σουλίου, Κακές διαιτητικές συνήθειες και λάθη,

<http://gym-n-souliou.ser.sch.gr/periodiko/diatrogi.htm>, Θεοχαρίδου

Αντωνία, 29/10/14

Diaitologia, Μεσογειακή Διατροφή, 17.7.14,

<http://www.diaitologia.gr/mesogiaki-diatrofi/>, Νεστορή Βασιλική

, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, 22/10/14

