

Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Πάτρας Project A3



Διατροφή και άσκηση

ΟΜΑΔΑ Γ:

Ανδρικόπουλος Γιώργος

Βδοκάκη Μαριλένα

Κούτρα Σοφία

Ντέντες Άγγελος

Υπεύθυνος καθηγητής:
Παυλάκης Ιωάννης

Α' τετράμηνο
2014-2015

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	3
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
-Ποιο είναι το φυσιολογικό/ιδανικό βάρος ενός οργανισμού;.....	5
-Τα οφέλη της άθλησης.....	6
- Εναλλακτική άσκηση.....	8
Συνέντευξη από την κυρία Κωνσταντίνα Γκίλα, γυμνάστρια εναλλακτικής άσκησης ζούμπα.....	9
-Ορισμός Διατροφής.....	10
-Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα.....	11
-Ταξικές διαφορές λόγω του φαγητού στην αρχαιότητα.....	11
-Σημασία σωστής διατροφής στην αρχαιότητα.....	11
-Τι εννοούμε όταν λέμε Μεσογειακή διατροφή;.....	11
-Πως να υπολογίσεις εύκολα και γρήγορα την μερίδα στο πιάτο σου!.....	13
-Το νερό στην διατροφή.....	15
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	18
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	19

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Κατά το διάστημα στο οποίο προετοιμάζαμε την εργασία μας δεχθήκαμε ιδιαίτερη βοήθεια από ορισμένα άτομα τα οποία θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε αφιερώνοντάς τους το δοκίμιό μας.

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.

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. Κατ' αρχάς, βασική επιδίωξή μας αποτελεί η κατανόηση της φυσικής κατάστασης ως έννοια μέσω διάφορων παραγόντων όπως: το ιδανικό βάρος ενός οργανισμού, τα οφέλη της άθλησης και οι εναλλακτικές μέθοδοι άσκησης. Επιπρόσθετα, η έρευνά μας επεκτείνεται στους τομείς της διατροφής. Πιο συγκεκριμένα:

1. τα οφέλη της Μεσογειακής διατροφής
2. οι συνέπειες της κακής διατροφής, και
3. ο εύκολος και γρήγορος υπολογισμός της μερίδας του γεύματος.

-Τι είναι φυσική κατάσταση;

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.

-Παρεξηγήσεις όσον αφορά την φυσική κατάσταση.

- Η φυσική κατάσταση δεν ταυτίζεται με την υγεία. Ένας υγιής άνθρωπος μπορεί να είναι και αγύμναστος, αλλά ο οργανισμός του να λειτουργεί σωστά ακόμα και με το αίσθημα της κόπωσης. Εάν ο οργανισμός έχει καλή φυσική

κατάσταση, δεν υπάρχει το αίσθημα της κούρασης κατά την εκτέλεση της ίδιας λειτουργίας.

- Η φυσική κατάσταση δεν ταυτίζεται με το λεπτό σώμα και τους μύες, περιλαμβάνει όμως τις επιδόσεις της καρδιάς (αντοχή), των πνευμόνων (αντοχή) και των μυών (δύναμη και ελαστικότητα).

-Ποιο είναι το φυσιολογικό/ιδανικό βάρος ενός οργανισμού;

Το φυσιολογικό/ιδανικό βάρος είναι το βάρος που επιτρέπει στον οργανισμό την σωστή βιολογική λειτουργία του ενώ δεν τον επιβαρύνει στην λειτουργία της καρδιάς. Οι παράγοντες που το καθορίζουν είναι οι εξής:

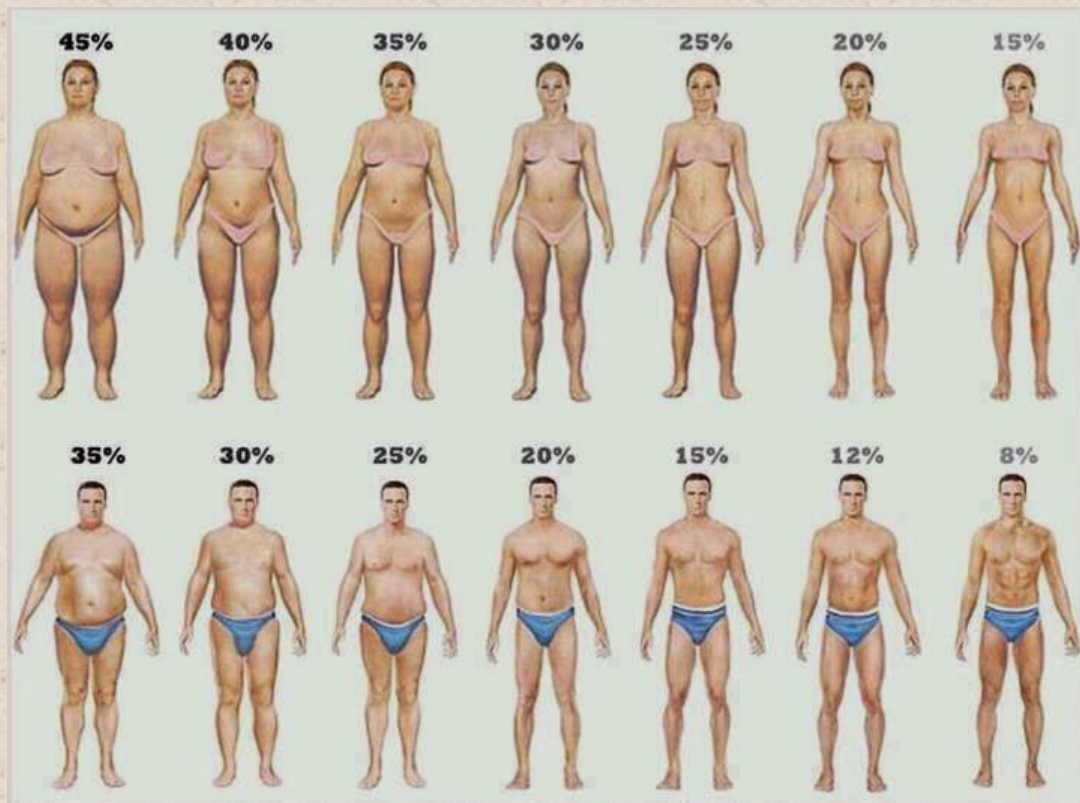
- Ύψος
- Βάρος σκελετού
- Δείκτης Μάζας Σώματος: ορίζεται από το πηλίκο του βάρους ενός οργανισμού προς το τετράγωνο του ύψους του. Αποτελεί ενδεδειγμένο τρόπο μέτρησης της παχυσαρκίας.
- Αποδεκτό Ποσοστό Σωματικού Λίπους: αποτελεί τμήμα της συνολικής σωματικής μάζας. (εικόνες 1.1, 1.2)

Καθώς οι παραπάνω παράγοντες διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, έτσι και το ιδανικό/φυσιολογικό βάρος διαφέρει ανά οργανισμό.

ΑΝΔΡΕΣ				
Ηλικία	20-30 ετών	31-40 ετών	41-50 ετών	50 ετών και άνω
Ποσοστό επί %	10-15% του συνολικού λίπους	12-16% του συνολικού λίπους	14-18% του συνολικού λίπους	15-20% του συνολικού λίπους

ΓΥΝΑΙΚΕΣ				
Ηλικία	20-30 ετών	31-40 ετών	41-50 ετών	50 ετών και άνω
Ποσοστό επί %	18-22%	20-24%	21-25%	22-26%

Εικόνα: 1.1



Εικόνα: 1.2

-Τα οφέλη της άθλησης

Τα οφέλη της άθλησης ποικίλλουν ανάλογα με το είδος της και την συχνότητά της. Η άθληση, επομένως:

- Ενισχύει την αυτοπειθαρχία.
- Ενισχύει την ικανότητα αντοχής.

- Είναι ο πιο υγιής τρόπος εκτόνωσης.
- Προάγει την αυτοεκτίμηση.
- Διατηρεί την καλή λειτουργία του μυϊκού συστήματος και προλαμβάνει τους τραυματισμούς σε μυς και αρθρώσεις.
- Πλέον είναι σίγουρο πως η συστηματική άσκηση κατά την παιδική ηλικία προσφέρει τη δυνατότητα καταπολέμησης της παιδικής παχυσαρκίας και αν αυτή γίνεται μέσα σε ομαδικό πλαίσιο, τότε ενισχύει το αίσθημα ευγενούς άμιλλας και προωθεί το πνεύμα της συνεργασίας.
- Στις μεγαλύτερες πάλι ηλικίες ο συνδυασμός άσκησης και σωστής διατροφής μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, εγκεφαλικών επεισοδίων, οστεοπόρωσης κ.α.



Δεν είναι λίγοι εκείνοι που, στην προσπάθειά τους να χάσουν βάρος, αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στην ιδανική ισορροπία αεροβικής άσκησης και γυμναστικής με αντιστάσεις.

Η αεροβική υποτίθεται ότι «καίει» περισσότερες θερμίδες, αλλά μπορεί να σας απασχολεί περισσότερες ώρες την ημέρα.

Από την άλλη, όταν κανείς σηκώνει βάρη, «χτίζει» μυϊκή μάζα, κάτι που επίσης θεωρείται ότι επιταχύνει το «κάψιμο» των θερμίδων. Επίσης, δεν απαιτεί να αφιερώνει κανείς τον ίδιο χρόνο, όπως το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία ή οποιαδήποτε άλλη γνωστή αεροβική άσκηση. Ο συνδυασμός και των δύο αποτελεί, φυσικά, το ιδανικό για όσους έχουν αρκετό χρόνο στη διάθεσή τους.

Σύμφωνα όμως με μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο *Journal of Applied Physiology* και η οποία αφορά τους ανθρώπους μέσης ηλικίας - υπέρβαρους μεν αλλά υγιείς δε - η αεροβική προσφέρει τα καλύτερα οφέλη στην προσπάθεια απώλειας βάρους.

Στην έρευνα, που διεξήγαγαν επιστήμονες από το πανεπιστήμιο Duke, συμμετείχαν 234 υπέρβαροι ή παχύσαρκοι ενήλικες για συνολικό διάστημα οκτώ εβδομάδων, αναφέρει δημοσίευμα της Washington Post.

Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι η αεροβική άσκηση πιο αποτελεσματικός τρόπος για να χάσει κανείς λίπος από το σώμα του.

«Αν κανείς θέλει να ισορροπήσει το χρόνο που μπορεί να διαθέσει κανείς και τα οφέλη για την υγεία που θα προκύψουν, τότε η αεροβική άσκηση είναι ο ιδανικότερος τρόπος άσκησης για τη μείωση της λιπώδους μάζας και της συνολικής μάζας σώματος» καταλήγουν οι ερευνητές.



- Εναλλακτική άσκηση

Η εναλλακτική άσκηση τα τελευταία χρόνια φαίνεται να αποτελεί ολοένα αυξανόμενο ρεύμα στον αθλητισμό. Οι λόγοι προτίμησής της από το ευρύ κοινό είναι οι εξής:

1. ενισχύει την σωστή τάση του σώματος.
2. ενδυναμώνει τους μύες που καταπονούνται συχνά (π.χ. αυχενικοί μύες).

3. ανακουφίζει τους μύες που υπόκεινται σε συχνή χρήση και μετατρέπονται σε σκληρούς και εύκαμπτους (θωρακικοί μύες).
4. χαλαρώνει το σώμα και το πνεύμα.
5. δεν χρειάζεται εξειδικευμένος ή/και ακριβός εξοπλισμός.

Οι παραπάνω αιτίες οδηγούν στην ανάπτυξη των εναλλακτικών ειδών γυμναστικής, τα οποία διακρίνονται στις ακόλουθες κατηγορίες:

- 1) Γιόγκα: Είδος εναλλακτικής άσκησης που προστατεύει τα οστά και τις κλειδώσεις από την φθορά, προσφέρει ευλυγισία και ανακουφίζει από αϋπνίες, πονοκεφάλους, άγχος και κράμπες.
- 2) Πιλάτες: προσδίδει ευλυγισία και δύναμη, ανακουφίζει από τραυματισμούς, καταπόνηση αυχένα και την κακή στάση του σώματος.
- 3) Αϊκίντο: αποτελεί είδος χορευτικής γυμναστικής που προσφέρει ηρεμία, αντοχή και απώλεια βάρους, αποβάλλει τις τοξίνες από τον οργανισμό, ενισχύει την συγκέντρωση και την παρατηρητικότητα. Επίσης, αυτό το είδος άσκησης βοηθά τον αθλητή να αποκτήσει αυτοάμυνα.
- 4) Τάι Τσι Τσουάν: η άσκηση αυτή διακρίνεται από τις αργές και σταθερές κινήσεις που παραπέμπουν σε κινήσεις πολεμικών τεχνών της Άπω Ανατολής. Σύμφωνα με την κινέζικη παράδοση, ο αυτοκράτορας Ζανγκ Σαν Φενγκ καθώς περπατούσε μία μέρα στους βασιλικούς κήπους, παρατήρησε μία σύγκρουση ανάμεσα σε ένα πουλί και ένα φίδι. Η μάχη αυτή ήταν τόσο αρμονική καθώς εναλλάσσονταν οι κινήσεις των δύο αντιπάλων, ώστε ο αυτοκράτορας θέλησε να ξεκλειδώσει τα μυστικά της αρμονίας. Έτσι δημιουργήθηκε το Τάι Τσι, το οποίο στις μέρες μας ακολουθείται από πολλούς ανθρώπους παγκοσμίως, καθώς ενισχύει το ανοσοποιητικό, τα οστά, αντιμετωπίζει την αρθρίτιδα και προσφέρει ευλυγισία και σωστή λειτουργία του αναπνευστικού.
- 5) Καποείρα: αντιμετωπίζει προβλήματα που δημιουργούνται στη σπονδυλική στήλη, ενώ προσφέρει ισορροπία και ενίσχυση του νευρικού και καρδιαγγειακού συστήματος.

Η εναλλακτική άσκηση, επομένως, έχει εισέλθει στη σύγχρονη άθληση δυναμικά, καθώς πλήθος κόσμου την εντάσσει στην ζωή του καθημερινά.

Συνέντευξη από την κυρία Κωνσταντίνα Γκίλα, γυμνάστρια
εναλλακτικής άσκησης ζούμπα

**-Πώς μπορούμε να αποκτήσουμε μία καλή φυσική κατάσταση μέσω της
εναλλακτικής άθλησης Ζούμπα;**

Με το νέο πρόγραμμα Zumba Fitness ο καθένας πια είναι καλυμμένος όσον αφορά την εκγύμναση το σώματός του.

-Από πού προέρχεται ο όρος Ζούμπα;

Η λέξη Ζούμπα προέρχεται από την αργκό της Κολομβίας και σημαίνει γρήγορα. Είναι μία αερόβια άσκηση που η κινητήρια δύναμή της είναι οι λάτιν ρυθμοί που συνδυάζονται και με άλλους διεθνείς. Αποτελεί ένα πρόγραμμα που περιέχει βήματα Λατινικής Αμερικής, σάλσα, φερένγκε, ρεγκετόν, κούμπια, σάμπα κ.ά. μαζί με άλλες καρδιοαναπνευστικές ασκήσεις.

-Μπορούν άτομα κάθε ηλικίας να γυμναστούν με αυτόν τον τρόπο ή υπάρχουν κάποια κριτήρια που πρέπει να λάβουμε υπόψη μας;

Η Ζούμπα αποτελεί γυμναστική για όλες τις ηλικίες. Μάλιστα υπάρχουν και εξειδικευμένα προγράμματα, όπως Ζούμπα για παιδιά καθώς και για μεγαλύτερες ηλικίες (Zumba Gold).

-Όσον αφορά την Ζούμπα είναι εύκολο κάποιος άνθρωπος ο οποίος δεν κατέχει πολλές αθλητικές γνώσεις να ασκηθεί μόνος του ή ακόμα και να κάνει Ζούμπα στο σπίτι;

Εδώ είναι αυτό που λέμε: «αφήστε την προπόνηση και πιάστε το πάρτι». Γιατί πράγματι ο ασκούμενος έχει την αίσθηση ότι βρίσκεται σε ένα πάρτι, χορεύει και δεν ανυπομονεί να τελειώσει το «μαρτύριό» του. Έτσι, αν και η Ζούμπα αποτελεί ένα αρκετά δύσκολο είδος άσκησης, το κέφι την κάνει εύκολη για όλους τους ενδιαφερόμενους. Η Ζούμπα, όμως, δεν εκτελείται στο σπίτι γιατί χρειάζεται αρκετό χώρο.

-Εκτός από την διατήρηση ή την καλλιέργεια μιας καλής φυσικής κατάστασης, ποια άλλα πλεονεκτήματα προσφέρει η Ζούμπα;

Η Ζούμπα εκτός από το γεγονός ότι βοηθάει στην εκγύμναση και την καύση θερμίδων, παράλληλα ανεβάζει την ψυχολογία μας προσφέροντας διασκέδαση και απίστευτη ενέργεια. Έτσι αναδεικνύεται σε σπουδαίο σύμμαχο για το σώμα αλλά και το μυαλό και την ψυχή μας.

-Σας ευχαριστούμε πολύ για τον χρόνο σας.

Παρακαλώ.

-Ορισμός Διατροφής

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 λήψη. Η σημασία της διατροφής ήταν γνωστή ήδη από τους αρχαίους χρόνους.

-Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα

Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα ήταν μικτή. Τα προϊόντα που καταναλώνονταν προέρχονταν από την γεωργία, την κτηνοτροφία, το κυνήγι και την αλιεία. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν τα δημητριακά (σιτάρι, κριθάρι), οι ελιές και το κρασί που θεωρούνταν δώρα της Αθηνάς, της Δήμητρας και του Διονύσου. Επίσης, τρέφονταν με ξηρούς καρπούς, όσπρια και ψωμί.

Η ημερήσια διατροφή των Ελλήνων διαμορφωνόταν ως εξής:

Το πρώτο γεύμα της ημέρας ήταν το *ακράτισμα* που αποτελούνταν από ψωμί βουτηγμένο σε κρασί. Ακολουθούσε το *άριστον*, δηλαδή το μεσημεριανό, και το *εσπέρισμα*, δηλαδή το απογευματινό. Τα παραπάνω γεύματα ήταν γρήγορα και λιτά. Το σημαντικότερο γεύμα της μέρας, όμως, ήταν το *δείπνο* ή *συμπόσιον*, το οποίο ήταν πλουσιοπάροχο και συμπεριλάμβανε τη σίτιση με φίλους και την οικογένεια.

-Ταξικές διαφορές λόγω του φαγητού στην αρχαιότητα

Το φαγητό αποτελούσε ακόμη τρόπο διάκρισης των κοινωνικών τάξεων καθώς και διαχωρισμού των εθίμων των πόλεων-κρατών. Για παράδειγμα, το ψωμί που κατανάλωναν οι φτωχοί ονομαζόταν *μάζα* και προερχόταν από κριθάρι, ενώ το ψωμί των πλουσίων, ο *άρτος*, παρασκευαζόταν από σιτάρι. Επιπλέον, η διατροφή των Σπαρτιατών ήταν κατά πολύ πιο λιτή από εκείνη των Αθηναίων πολιτών.

-Σημασία σωστής διατροφής στην αρχαιότητα

Η σημασία ενός σωστού διαιτολογίου ήταν γνωστή ήδη από την αρχαιότητα. Αρκετές τροφές χρησιμοποιούνταν ως γιατρικά, ενώ ο ιατρός Ιπποκράτης υποστήριζε ότι εκείνος που είχε την ικανότητα να εναλλάσσει στον ανθρώπινο οργανισμό το ψυχρό με το θερμό και το κρύο με το ζεστό περιβάλλον μέσω του φαγητού θα έπρεπε να ονομάζεται γιατρός. Τέλος, αξίζει να θυμηθούμε τα λόγια του σπουδαίου γιατρού: «η τροφή να είναι το φαρμακό σου και το φάρμακό σου η τροφή σου».

-Τι εννοούμε όταν λέμε 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 αναδुकνείουν την γεύση, το άρωμα αλλά και την θρεπτικότητα των υλικών. Οι συνταγές αυτές μπορούν εύκολα

να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις, χωρίς να χάνουν τίποτα από την αίγλη τους.

Η Μεσογειακή διατροφή σύμφωνα με πολυετής διεθνής και εγχώριες μελέτες :

Είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Είναι πλούσια σε “καλά” μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και φτωχή σε κορεσμένα, σε trans λιπαρά οξέα και χοληστερόλη που είναι επιβλαβή για την υγεία.

Περιλαμβάνει επαρκής ποσότητες υδατανθράκων, βασικής τροφής για την ομαλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού.

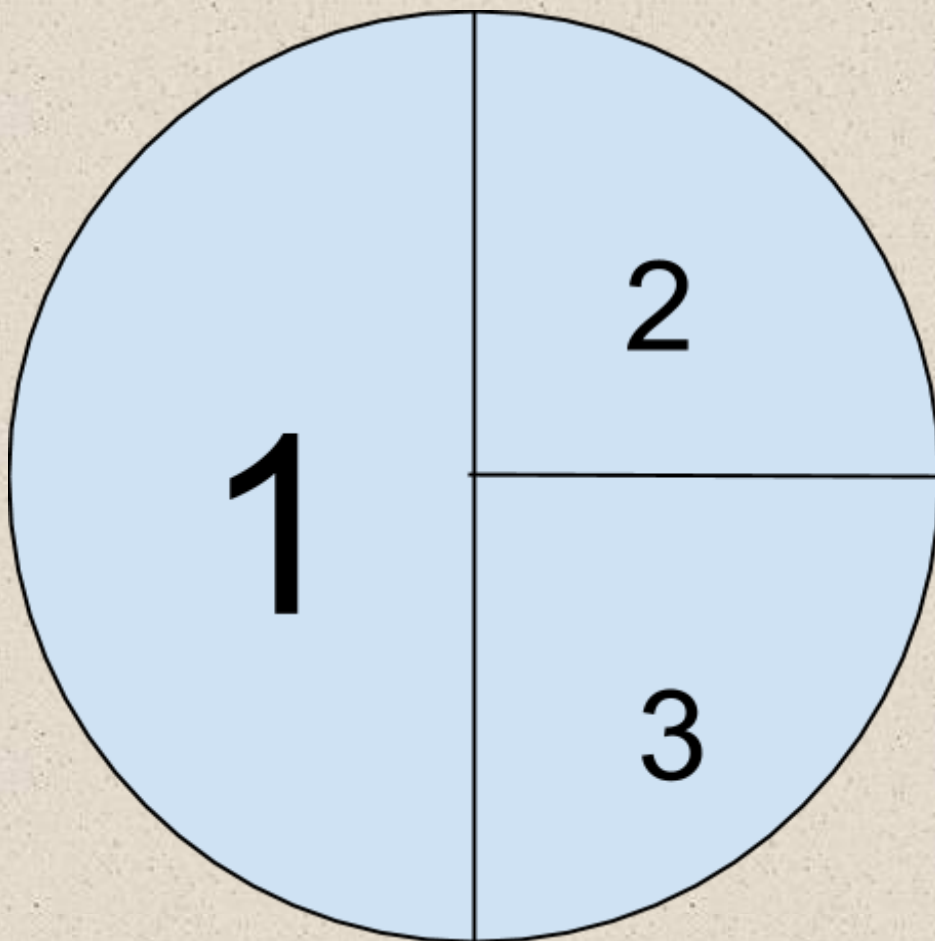
Προμηθεύει τον οργανισμό με φυτικές ίνες.

Είναι υδαρής, πλούσια δηλαδή σε νερό και ηλεκτρολύτες.



Πως να υπολογίσεις εύκολα και γρήγορα την μερίδα στο πιάτο σου!

- Πρώτος τρόπος: **Διάγραμμα πιάτου.**



Το παραπάνω σχεδιάγραμμα αναπαριστά την εικόνα ενός πιάτου μοιρασμένου σε τρεις επιφάνειες οι οποίες αντιπροσωπεύουν η κάθε μια ξεχωριστά ένα είδος τροφής, συγκεκριμένα κατά σειρά :

- **ΑΡΙΘΜΟΣ 1:** Το μεγαλύτερο μέρος του πιάτου μας πρέπει να αποτελείται από λαχανικά και χορταρικά. Ιδιαίτερα εύχρηστη είναι η προετοιμασία μιας σαλάτας που μας παρέχει ποικιλία θρεπτικών συστατικών και καλύπτει τις ανάγκες μας όσον αναφορά την κατηγορία τροφής των λαχανικών.

- **ΑΡΙΘΜΟΣ 2:** Στο υπόλοιπο $\frac{1}{4}$ του πιάτου μας καλό θα ήταν να επιλέξουμε τρόφιμα για να το εμπλουτίσουμε τα οποία ανήκουν στην ομάδα των αμυλούχων και των δημητριακών. Τρόφιμα όπως αυτά είναι το ρύζι ατμού, οι πατάτες φούρνου, αρακάς, όσπρια, φασόλια γίγαντες , γεμιστά η ακόμα και μία φέτα ψωμί ολικής άλεσης.

- **ΑΡΙΘΜΟΣ 3:** Το άλλο $\frac{1}{4}$ του πιάτου μας αντιστοιχεί στα πρωτεϊνούχα τρόφιμα, τα οποία περιλαμβάνουν άπαχο κόκκινο κρέας, μπιφτέκι, ψάρι, κοτόπουλο ψητά ή μαγειρεμένα ελαφρά, αυγό, ομελέτα ή και τυρί με χαμηλά λιπαρά είναι μερικές καλές επιλογές. Προσοχή το πάχος (ύψος από το πιάτο σου) των τροφίμων αυτών δεν πρέπει να ξεπερνά τα ένα με δύο δάχτυλα.



- Δεύτερος τρόπος: “ Παίζοντας τις μερίδες στα δάχτυλα.”

1 αντίχειρας	ισούται	1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη.
1 μπουνιά	ισούται	1 φλιτζάνι ρύζι
1 χούφτα	ισούται	ξηροί καρποί
1 δάχτυλο	ισούται	1 κομμάτι τυρί
1 παλάμη	ισούται	90 γραμμάρια κρέας, ψάρι η κοτόπουλο

2 χούφτες ενωμένες	ισούται	1 μερίδα λαχανικών
--------------------	---------	--------------------

Με τον παραπάνω πίνακα μπορούμε να εξισώσουμε εύκολα και να μετρήσουμε ποσότητες τροφίμων που είναι κατάλληλες για τον οργανισμό μας μέσω του ίδιου του σώματος μας.

-Το νερό στην διατροφή

Το νερό είναι απαραίτητο για τον ανθρώπινο οργανισμό, αλλά οι ανάγκες του κάθε ανθρώπου ποικίλλουν. Ακολουθούν κάποιες κατευθυντήριες γραμμές που μπορούν να σας διασφαλίσουν ότι πίνετε αρκετά υγρά.

Το νερό είναι το βασικό συστατικό στις χημικές αντιδράσεις του σώματος και αποτελεί περίπου το 60% του σωματικού βάρους. Κάθε λειτουργία στο σώμα σας εξαρτάται από το νερό. Για παράδειγμα, το νερό καθαρίζει τα ζωτικά όργανα από τις τοξίνες, μεταφέρει τις θρεπτικές ουσίες στα κύτταρα και παρέχει ένα υγρό περιβάλλον σε διαφόρους ιστούς.

Η έλλειψη νερού μπορεί να οδηγήσει σε αφυδάτωση, κατάσταση κατά την οποία οι βασικές λειτουργίες του οργανισμού δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν, γιατί το σώμα δεν έχει αρκετό νερό. Ακόμα και αφυδάτωση ήπιας μορφής μπορεί να μειώσει την ενέργειά σας και να σας κάνει να νιώθετε κουρασμένοι.

-Οι σημαντικότερες λειτουργίες του νερού:

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. Κάθε σημαντική αλλαγή στη συγκέντρωση ηλεκτρολυτών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις κυτταρικές λειτουργίες. Μια σοβαρή εκτροπή από τις φυσιολογικές τιμές οσμωτικής πίεσης δεν μπορεί να γίνει ανεκτή από το σώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Πρέπει επίσης να περιέχει μικρή ποσότητα ανόργανων αλάτων (0,5 g/L), γιατί το καθαρό νερό χωρίς διαλυμένα άλατα είναι βλαβερό για τον οργανισμό, εξαιτίας της μεγάλης διαπερατότητας των κυττάρων. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο τα θαλασσινά ψάρια πεθαίνουν όταν μεταφερθούν σε γλυκό νερό και ψάρια του γλυκού νερού πεθαίνουν αμέσως μόλις τοποθετηθούν μέσα σε αποσταγμένο νερό, γιατί καταστρέφονται τα ερυθρά αιμοσφαίρια (αιμόλυση).



4. Το νερό αποτελεί βασικό δομικό συστατικό του αίματος, που με τη σειρά του είναι ο σημαντικότερος μεταφορέας οξυγόνου, θρεπτικών συστατικών, ορμονών και άλλων ουσιών στα κύτταρα για τις λειτουργίες τους, καθώς και άχρηστων προϊόντων μεταβολισμού από τα κύτταρα προς τα όργανα όπως οι πνεύμονες και οι νεφροί για να απεκκριθούν από το σώμα.

5. Τέλος, το νερό είναι απαραίτητο για τη λειτουργία των αισθήσεων. Τα ακουστικά κύματα μεταφέρονται μέσω υγρού που βρίσκεται στο έσω αυτί. Το υγρό του οφθαλμικού βολβού συμμετέχει στη διαδικασία αντανάκλασης του φωτός για τη σωστή όραση. Για να λειτουργήσουν οι αισθήσεις της γεύσης και της όσφρησης, οι τροφές και οι ουσίες πρέπει να είναι διαλυμένες σε νερό.



-Τα σημαντικότερα σφάλματα της σύγχρονης διατροφής

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 αλλά υπάρχει επίσης και σε μεγάλες ποσότητες σε πολλά ποτά, αναψυκτικά και άλλα βιομηχανικά προϊόντα.
3. Η υπερκατανάλωση ζωικών πρωτεϊνών στα γεύματα.

4. Η υπερκατανάλωση βιομηχανοποιημένων τροφίμων που αλλοιώνονται εντελώς από τις κατεργασίες του ραφινάρισματος, της συντήρησης, του χρωματισμού και της προσθήκης προσθετικών ουσιών, τις οποίες υφίστανται. Ειδικότερα η υπερβολική χρήση προϊόντων διατροφής που προορίζονται για τα παιδιά και προωθούνται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μέσω της διαφήμισης - τα εκθέτει στις αρνητικές επιδράσεις αυτών των προϊόντων.

Μετά απ' όλα αυτά καταλαβαίνουμε ότι η διατροφή μας σήμερα δεν είναι υγιεινή καθώς είναι ουσιαστικά περιορισμένη και φτωχή σε ουσιώδη συστατικά, ενώ ταυτόχρονα έχει πλεονάζουσα θερμιδική αξία. Τα αποτελέσματα όμως της κακής διατροφής δεν εκδηλώνονται αμέσως αλλά μόνο μετά από χρόνια.

Μόνο θέτοντας τις βάσεις μιας σωστής διατροφής για τα παιδιά μας - και δίνοντας καθημερινά το παράδειγμα μέσα στην οικογένεια μας - θα είμαστε σε θέση να τα μεγαλώσουμε αρμονικά, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά και να καλλιεργήσουμε μέσα τους το σεβασμό και την αγάπη για τον ίδιο τον εαυτό τους αλλά και για τον κόσμο που μας περιβάλλει.

-Η σημασία της σωστής διατροφής για τα παιδιά

Η διατροφή είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη και την υγεία ενός παιδιού. Μια ανεπαρκής διατροφή είναι πολύ πιθανόν να οδηγήσει σε καθυστέρηση τόσο στη σωματική όσο και στη πνευματική ανάπτυξη του παιδιού, ενώ θα εξασθενίσει το ανοσοποιητικό του σύστημα και θα κάνει τον οργανισμό του περισσότερο ευάλωτο.

Αντίθετα, μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά και γλυκά είναι αυτή που θα προκαλέσει την παχυσαρκία και όλα τα αρνητικά επακόλουθά της.

Οι ανάγκες ενός παιδιού για θρεπτικά συστατικά αλλάζουν σταθερά όσο μεγαλώνει και αναπτύσσεται - ανάλογα πάντα με το φύλο του, τις δραστηριότητές του και το ρυθμό ανάπτυξής του. Ωστόσο, το πιο σημαντικό είναι να καταφέρετε να το μυήσετε στις αρχές της σωστής διατροφής, όσο πιο νωρίς γίνεται.

Όσο κι αν ακούγεται περίεργο, τα παιδιά αποκτούν τις διατροφικές τους συνήθειες από την ηλικία που αρχίζουν να καταναλώνουν στερεή τροφή.

Από σας εξαρτάται, λοιπόν, το να μάθει το παιδί σας, από τη νηπιακή ηλικία ακόμα - να αγαπά το σπιτικό μαγειρεμένο φαγητό, να αποφεύγει τη ζάχαρη και το αλάτι, αλλά και όλα τα τυποποιημένα προϊόντα. Έτσι, θα έχετε και εσείς κάθε λόγο να είστε περήφανοι για το ότι μεγαλώνετε ένα υγιές παιδί.

-Πού στηρίζεται η σωστή διατροφή;

Οι αρχές της σωστής διατροφής είναι οι εξής:

1) Ποικιλία

Η κατανάλωση τροφών από όλες τις ομάδες θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την καλή λειτουργία του οργανισμού, καθώς δεν υπάρχει άλλος τρόπος να εξασφαλιστεί η λήψη όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών.

2) Ισορροπία

Ισορροπημένη διατροφή είναι αυτή που παρέχει στον οργανισμό την ποικιλία των τροφών στις σωστές αναλογίες.

3) Μέτρο

Όταν η κατανάλωση ποικιλίας τροφών δεν συνοδεύεται από μέτρο, μπορεί να οδηγήσει μόνο σε αρνητικά αποτελέσματα - (π.χ. παχυσαρκία, υπέρταση κλπ.).

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 και ελπίζουμε να σας μείνει κάτι από αυτήν την εργασία.

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/regularweight/>, 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.museumaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture\(2\)](http://www.museumaianis.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=127&Itemid=96#myGallery1-picture(2)), Γεωργία Καραμήτρου-Μεντεσίδη, Δρ. Αρχαιολόγος, Προϊστάμενη Λ' Έφορος Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων (Νομοί Γρεβενών-Κοζάνης), 2/11/14
- 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

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 μια ποιοτική και ευχάριστη ζωή καθώς θα μειωθούν και οι πιθανότητες για προβλήματα υγείας! Ευχαριστούμε για τον χρόνο σας και ελπίζουμε να σας μείνει κάτι από αυτή την εργασία!