

**ΠΡΟΤΥΠΟ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΝΙΚΟ
ΛΥΚΕΙΟ ΠΑΤΡΩΝ
2014-2015
PROJECT Α'ΛΥΚΕΙΟΥ «ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΕΥΡΩΣΤΙΑ»**

**ΟΜΑΔΑ Α4
«ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ»**




Μαθήτριες: Αργυρού-Κολοτούρου Νίκη
Γιαννακοπούλου Ιωάννα, Δενάζη Ειρήνη, Παπαπαύλου
Παναγιώτα, Φρυσίρα Δήμητρα, Χόρμπα Χριστίνα
Καθηγητής: Παυλάκης Ιωάννης

Στην εργασία μας:

- ➔ Μελετήσαμε τα απαραίτητα για τον οργανισμό συστατικά πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, βιταμίνες και λίπη
- ➔ Συσχετίσαμε νοσήματα με διατροφικές συνήθειες και επικεντρωθήκαμε σε παθήσεις της καθημερινής μας ζωής
- ➔ Δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο που δώσαμε στους μαθητές του σχολείου μας και μέσω των αποτελεσμάτων, κάναμε κάποιες παρατηρήσεις

Εισαγωγικά...

Ο Ιπποκράτης είχε πει το 400 π.χ. ότι το φαγητό πρέπει να είναι το φάρμακό σας και το φάρμακό σας πρέπει να είναι το φαγητό σας. Αν ακολουθούσαμε τη συμβουλή του, πιθανόν σήμερα να μην είχαμε τα σοβαρά προβλήματα υγείας που προκύπτουν από την διατροφή. Τι μπορούμε όμως να κάνουμε για να το αντιμετωπίσουμε?

 Οι βασικοί σκοποί της ζωής είναι τέσσερις **υγεία, ευτυχία, δραστηριότητα και μακροζωία**. Και οι τέσσερις μπορούν να εκπληρωθούν αν ως βάση και αρχή τοποθετηθεί η **ισορροπημένη και κατάλληλη διατροφή**. Οι συνθήκες της ζωής όπως διαμορφώνονται στην καθημερινότητα, απομακρύνουν τον άνθρωπο από τους απλούς και φυσικούς τρόπους ζωής και φυσικά από τον ενδεδειγμένο τρόπο διατροφής, γεγονός που τον καθιστά σήμερα εξαιρετικά πολύπλοκο.

1. Πρωτεΐνες

□ Οι πρωτεΐνες ή πεπτίδια είναι οργανικές ενώσεις που περιέχουν:

1. Άνθρακα
2. οξυγόνο
3. άζωτο
4. συχνά φώσφορο και θείο
5. ενώ σπανιότερα χαλκό, ιώδιο, μαγνήσιο ή ψευδάργυρο.

Οι ζωικοί οργανισμοί διαθέτουν χιλιάδες πρωτεΐνες, καθεμία από τις οποίες εκτελεί διαφορετική λειτουργία: είναι ένζυμα, μεταφορείς, αποθήκες, αντισώματα, αλλά και κινητικά και δομικά στοιχεία. Επιπροσθέτως, πρωτεΐνες είναι και πληθώρα ουσιών που επιτελούν ποικίλες ειδικές δράσεις, όλες τους μεγίστης σημασίας για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού, αλλά και ορισμένες ορμόνες. Για παράδειγμα, η ινσουλίνη είναι ορμόνη με πρωτεϊνική σύνθεση. Τέλος, οι πρωτεΐνες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή ενέργειας:

□ η καύση ενός γραμμαρίου πρωτεϊνών αποδίδει περίπου 4 θερμίδες (4 Cal/g).



Ένζυμα

Τα ένζυμα επιταχύνουν τις χημικές διαδικασίες μέσα στα κύτταρα. Υπάρχουν χιλιάδες είδη ενζύμων σε κάθε κύτταρο, καθένα από τα οποία επιταχύνει μία συγκεκριμένη αντίδραση.

Δομικές και κινητικές λειτουργίες των κυττάρων

Η κινητική λειτουργία οφείλεται στη μυοσίνη και την τουμπουλίνη. Η δομική λειτουργία βασίζεται σε πολλές πρωτεΐνες. Από πρωτεΐνες είναι κατασκευασμένο το κολλαγόνο και η ελαστίνη.

Αποθήκες

Η φεριτίνη αποθηκεύει σίδηρο στο ήπαρ, το έντερο και τους μυς. Η μυοσφαιρίνη αποθηκεύει οξυγόνο και εφοδιάζει τους καρδιακούς μυς όταν μειώνεται η συγκέντρωση οξυγόνου στο μυοκάρδιο.

Αντισώματα

Τα αντισώματα είναι πρωτεΐνες που παράγονται όταν ένας εισβολέας (αντιγόνο) εισέρχεται στον οργανισμό μας. Έχουν τη δυνατότητα να τον αναγνωρίζουν και να ενώνονται μαζί του, ώστε να τον εξουδετερώνουν.

Μεταφορείς

Όπως οι λιποπρωτεΐνες μεταφέρουν χοληστερόλη μέσα στο αίμα, η αιμοσφαιρίνη μεταφέρει οξυγόνο, ενώ η τρανσφερίνη και άλλες πρωτεΐνες μεταφέρουν στοιχεία μέσα στο σώμα.

Πηγές πρωτεϊνών



- ❖ Στα τρόφιμα, μία πρωτεΐνη θεωρείται ως υψηλής βιολογικής αξίας αν περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας έχουν **τα αυγά, το κρέας, το ψάρι, το τυρί, και το γάλα**. Ως χαμηλής βιολογικής αξίας θεωρούνται οι πρωτεΐνες των τροφίμων που δεν περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Χαμηλής βιολογικής αξίας είναι οι πρωτεΐνες των φυτικών τροφών, από τις οποίες λείπουν στις περισσότερες περιπτώσεις τα αμινοξέα λυσίνη, τρυπτοφάνη, μεθειονίνη και κυστίνη. Από τότε που το κίνημα των χορτοφάγων έλαβε κάποια έκταση, οι εκφράσεις «υψηλής» και «χαμηλής» βιολογικής αξίας θεωρούνται ως μειωτικές για τη χορτοφαγία. Αντί αυτών λέγεται ότι οι προσεκτικοί συνδυασμοί των φυτικών τροφών ή η προσθήκη σε αυτές αυγών (πόσο μάλλον γάλακτος) εξασφαλίζει όλη τη σειρά των απαραίτητων αμινοξέων.

Οι πρωτεΐνες δεν αποθηκεύονται

- Αν και ο ανθρώπινος οργανισμός διαθέτει πρωτεΐνες που παίζουν το ρόλο «αποθηκών» διαφόρων στοιχείων, οι πρωτεΐνες που προσλαμβάνει από την τροφή του δεν αποθηκεύονται. Αν καταναλώνουμε τροφές με περισσότερες πρωτεΐνες από όσες χρειαζόμαστε, οι επιπλέον πρωτεΐνες θα επιβαρύνουν τα νεφρά και το συκώτι μας και τέλος θα μετατραπούν σε λίπος. Οι ημερήσιες ανάγκες σε πρωτεΐνες αποτελούν ένα ανοικτό ζήτημα. Ορισμένοι προτείνουν 1-1,2 γραμμάρια ανά επιθυμητό σωματικό βάρος ημερησίως (δηλαδή 75 έως 90 γραμμάρια για ένα άτομο 75 κιλών), ενώ άλλοι λιγότερο. Η κύηση και ο θηλασμός απαιτούν μεγαλύτερη ποσότητα. Ενδεικτική ημερήσια διατροφή με 90 γραμμάρια πρωτεϊνών (δεν υπολογίζονται οι σαλάτες, που είναι φτωχές σε πρωτεΐνες) είναι η εξής:

Πρόγραμμα πρόσληψης πρωτεϊνών

Πρωί:

- 1 φέτα ψωμί ολικής αλέσεως
3 γραμμ.
- 1 ποτήρι γάλα
8 γραμμ.
- 50 γραμμ. Τυρί
13 γραμμ.

Πρόγευμα:

- 1 αβγό
7 γραμμ.
- 1 φέτα ψωμί
3 γραμμ.

Απόγευμα:

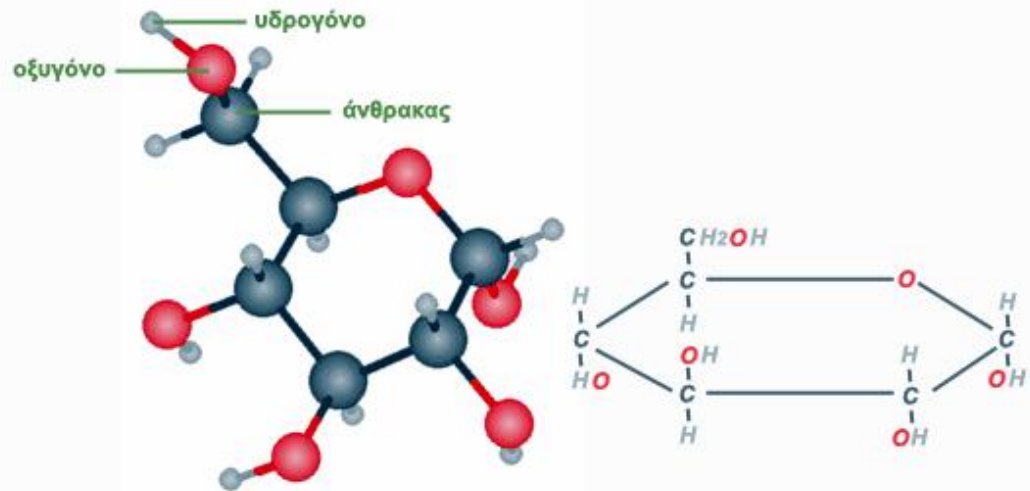
- 10 γραμμ. κρέας άπαχο
30 γραμμ.
- 10 γραμμ. ρύζι
2 γραμμ.
- 1 φέτα ψωμί
3 γραμμ.

Βράδυ:

- 10 γραμμ. ψάρι
18 γραμμ.
- 1 φέτα ψωμί
3 γραμμ.
- 2 βραστές πατάτες
3 γραμμ.

2.Υδατάνθρακες

- Οι υδατάνθρακες σχηματίζονται από ποικίλους συνδυασμούς Άνθρακα (C) – Υδρογόνου (H₂) – Οξυγόνου (O₂).
- Οι τρεις βασικές κατηγορίες υδατανθράκων είναι οι μονοζαχαρίτες (γλυκόζη), διζαχαρίτες (λακτόζη – μαλτόζη) και πολυσακχαρίτες (άμυλο). Είναι το ένα από τα τρία μακροθρεπτικά συστατικά της διαίτας μας.



Πού υπάρχουν οι υδατάνθρακες;

- ✓ στα λαχανικά
- ✓ στα φρούτα
- ✓ στα δημητριακά
- ✓ στα όσπρια



- ✓ στα αμυλώδη όπως, πατάτα, γλυκοπατάτα, ρύζι, καστανό μακαρόνι και μαύρο ψωμί σικάλεως.

3. Βιταμίνες

Τι είναι οι βιταμίνες;



- Οι βιταμίνες είναι απλές χημικές ενώσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αύξηση και συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού, ο οποίος δεν είναι σε θέση να τις παράγει. Γι αυτό η πρόσληψή τους γίνεται από την διατροφή
- Βοηθούν στην ρύθμιση των μεταβολικών διεργασιών και μετατροπών του ανθρώπινου οργανισμού.
- Υπάρχουν 13 είδη βιταμινών και τις διακρίνουμε σε υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές

...πιο γνωστές βιταμίνες

Βιταμίνη D

- Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη: 5- 10mg.
- Βιταμίνη D προσλαμβάνουμε από τα λιπαρά ψάρια, τα αυγά, το γάλα, το συκώτι ζώων που τρώνε ψάρια και το ζωικό λίπος και από τον ήλιο.
- Η έλλειψή της οδηγεί σε προβλήματα οστών.



Βιταμίνη C ή Ασκορβικό Οξύ

- Συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη: 60mg.
- Τη συναντούμε σε φρέσκα φρούτα και λαχανικά, στις πράσινες πιπεριές, το σέλινο, τα μπρόκολα, στο λάχανο, στο κουνουπίδι, στο σπανάκι και στη ντομάτα.
- Η έλλειψή της μπορεί να οδηγήσει σε σκορβούτο, διαταραχές στην ανάπτυξη των δοντιών και των οστών σε παιδιά.



4. Λίπη και λιπίδια

Χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

1. Τα κεκορεσμένα

2. Τα μονοακόρεστα

3. Τα πολυακόρεστα

- ✓ Τα Κεκορεσμένα λίπη αυξάνοντας την κακή χοληστερίνη μπορούν ακόμα και να φράξουν τις αρτηρίες μας.
- ✓ Τα Πολυακόρεστα είναι υγιεινά λίπη. Ο ρόλος τους είναι να κάνουν τις αρτηρίες και τις φλέβες πιο ελαστικές και ανθεκτικές. Περιέχουν Ωμέγα 3, Ωμέγα 6, λιπαρά οξέα
- ✓ Τα Μονοακόρεστα λίπη βρίσκονται σε φυτικές τροφές όπως το λάδι, οι ξηροί καρποί κ.ά., σε κάποια φρούτα, παραδείγματος χάριν, το μάνγκο και το αβοκάντο και στα ψάρια. Τα μονοακόρεστα λίπη είναι απαραίτητα, γιατί όχι μόνο μειώνουν τις ποσότητες της «κακής» χοληστερίνης, αλλά και αυξάνουν τις ποσότητες της «καλής» χοληστερίνης.



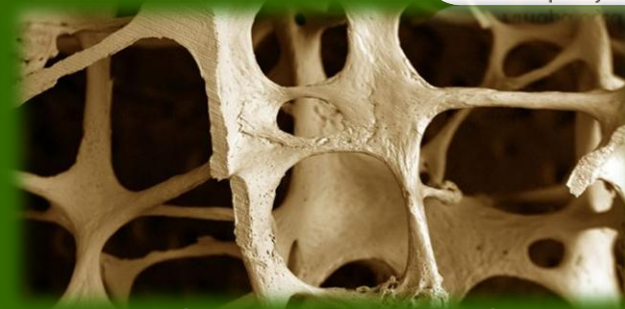
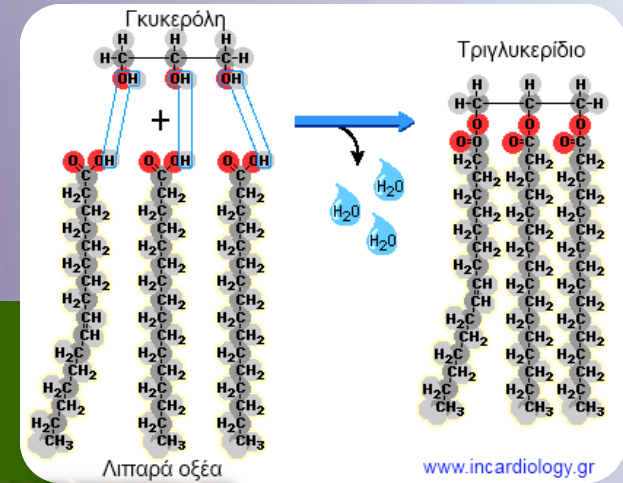
5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

- ✓ Είναι γεγονός ότι η ύπαρξη πληθώρας παθολογικών διαταραχών (ένα μεγάλο μέρος) οφείλεται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό σε λανθασμένες («κακές») διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου ανθρώπου.



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

- Αύξηση της χοληστερόλης του αίματος
- Αύξηση των τριγλυκεριδίων
- Υπεργλυκαιμία , διαβήτης
- Οστεοπόρωση
- Υπέρταση
- Αναιμία της ανάπτυξης και των νέων γυναικών
- Δυσκοιλιότητα
- Παχυσαρκία
- Σιδηροπενική Αναιμία
- Έλλειψη Φθορίου
- Ενδημική Βρογχοκήλη



Με μπλε χρώμα είναι ο σίδηρος στη καρδιά της αιμης

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Ψυχογενής Ανορεξία (anorexia nervosa) ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- εκούσια μείωση του σωματικού βάρους με Δ.Μ.Σ.<17,5
- ο έντονος φόβος για αύξηση του βάρους και παχυσσακία
- η διαταραγμένη εικόνα του σώματος

Ψυχογενής Βουλιμία (bulimia nervosa)

- επανειλημμένα επεισόδια υπερφαγίας
- απώλεια αυτοέλεγχου κατά την κατανάλωση της τροφής
- αποτροπή αύξησης του βάρους



πρόκληση εμετού, λήψη καθαρτικών, διουρητικών, νηστεία, υπερβολική άσκηση

- Συνύπαρξη σε μεγάλο βαθμό με κατάθλιψη.



Επεισοδιακή Πολυφαγία -binge eating

- ✓ είδος παχυσαρκίας
- ✓ επεισόδια ανεξέλεγκτης και παρορμητικής υπερφαγίας (binge eating) πέρα από το σημείο του να αισθανθείς «ικανοποιητικά χορτάτος»
- ✓ συνοδεύονται από ενοχές και δυσaréσκεια για το γεγονός.



Corbis
C01 D12



Support for people with eating disorders.

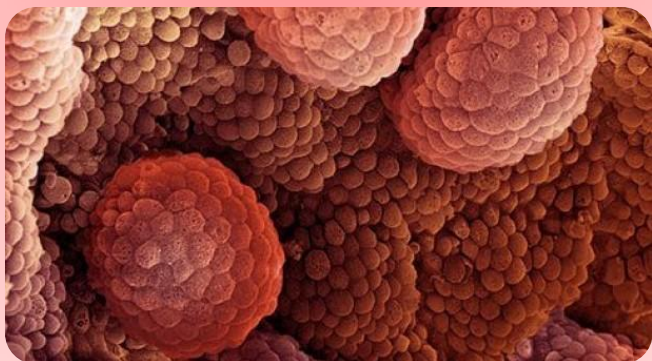
 anorexi bulimi komitisi

«ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ!»

1. το 60% όλων των περιπτώσεων καρκίνου οφείλονται σε λάθος διατροφή.

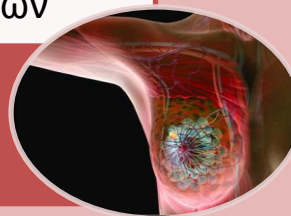
2. ποσότητες σε κρέας, λευκό αλεύρι και ζάχαρη αυξάνει τον κίνδυνο για αρκετές μορφές καρκίνου.

3. κατά το ψήσιμο, τηγάνισμα και μαγείρεμα κρέατος στον φούρνο δημιουργούνται χημικές ενώσεις «ετεροκυκλικές αμίνες» που θεωρούνται καρκινογόνοι.



- **συχνότερος καρκίνος των γυναικών**
- πρόσληψη λιπιδίων, κατανάλωση αλκοόλ και παχυσαρκία
- Αυξημένη πρόσληψη κεκορεσμένων λιπαρών οξέων

Καρκίνος Μαστού



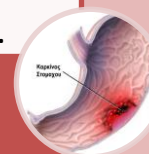
- υψηλή πρόσληψη λιπών
- μεγάλη κατανάλωση **κόκκινου κρέατος**
- υψηλή κατανάλωση **αλκοόλ**
- περιορισμένη πρόσληψη φυτικών ινών

Καρκίνος Παχέος Εντέρου



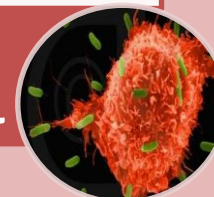
- Συχνότερος σε άτομα ομάδας αίματος A (επίδραση γενετικού παράγοντα) η σε ασθενείς με ατροφική γαστρίτιδα.
- μεγάλη κατανάλωση αλατισμένων τροφίμων και τροφίμων αυξημένης περιεκτικότητας σε νιτρικά άλατα εξαιτίας περιβαλλοντικών λόγων.

Καρκίνος στομάχου



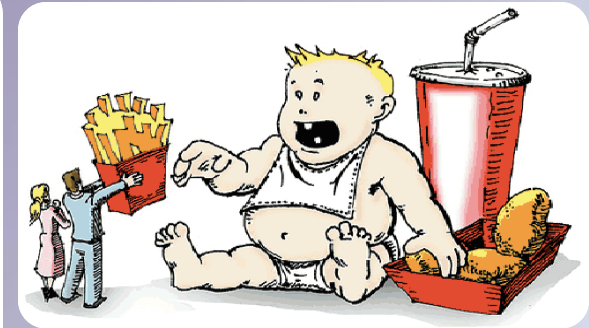
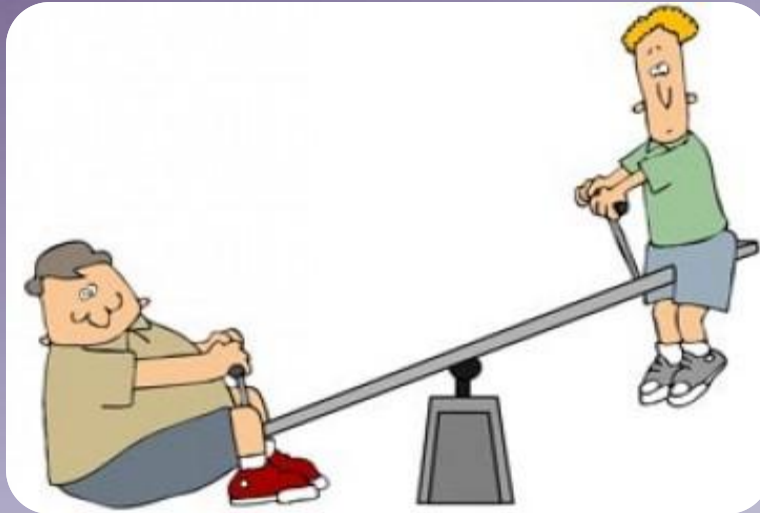
- Καρκίνος της **ουροδόχου κύστης**
- καρκίνος του **οισοφάγου**
- Καρκίνος του **ήπατος**

Άλλοι καρκίνοι



Πραγματικά ποσοστά παχυσαρκίας ανά τον κόσμο

- ❖ Η **Αμερικανική Σαμόα**, με 93.5% του πληθυσμού υπέρβαρο και το **Κιριμπάτι**, με 81.5%
- ❖ Οι **ΗΠΑ**, με ποσοστό 66.7% του πληθυσμού υπέρβαρο και η **Γερμανία**, με ποσοστό 66.5%. *Η Γερμανία έχει τους παχύτερους ανθρώπους στην Ευρώπη. Είναι γνωστό ότι στην Γερμανία καταναλώνονται τόνοι μπίρας και αλλαντικών, προϊόντα υπεύθυνα για την αύξηση βάρους.*
- ❖ Το **Ισραήλ**, με ποσοστό 61.9% του πληθυσμού υπέρβαρο. *Στα τελευταία 30 χρόνια, ο αριθμός των παχύσαρκων Ισραηλινών τριπλασιάστηκε.*
- ❖ Στην **Κροατία**, οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου.
- ❖ Το **Ηνωμένο Βασίλειο**, με ποσοστό το 61% του πληθυσμού υπέρβαρο. *Μια πρόσφατη έρευνα κατατάσσει τους Βρετανούς στην τρίτη θέση των ευρωπαϊκών εθνών που δεν αθλούνται.*



Μερικές συνηθισμένες ασθένειες και οι τροφές που ενδείκνυνται και προτείνονται για αυτές

Άγχος: βερίκοκο, βρώμη, παντζάρι, λάχανο, μαρούλι

Εμετός: γλυκάνισο, μάραθο, μελισσόχορτο, μέντα

Βρογχίτιδα: σκόρδο, καρότο, λάχανο, κρεμμύδι, νεροκάρδαμο, σύκο, φύτρα, μαρούλι, μήλο, μέντα, μέλι, ρίγανη, κριθάρι

Υπερθυρεοειδισμός
:καλαμπόκι.

Αρθρίτιδα και Αρθροπάθεια: σκόρδο, σπαράγγι, αγκινάρα, λάχανο, αγγούρι,

Γήρας: σκόρδο, πορτοκάλι, καρότο, κάστανο, λάχανο, κεράσι, κρεμμύδι, σύκο,, φουντούκι, βασιλικός πολτός

Διαβήτης: σπαράγγι, βρώμη, αγκινάρα, λάχανο, ρεβίθι, ραδίκι

Αϋπνία: βερίκοκο, βρώμη, βασιλικός, λάχανο, μαρούλι, μαντζουράνα, μήλο, ρίγανη ,ροδάκινο

Χιονίστρες: καρότο, λάχανο, χαιρέφυλλο, κρεμμύδι, λεμόνι, σέλινο

6. ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

1^η Πόσα γεύματα πρέπει να τρως την ημέρα ;

Τα πέντε γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας είναι το καλύτερο πρόγραμμα για την υγεία του οργανισμού. Ακόμη, αυτός ο αριθμός γευμάτων βοηθά στην απώλεια βάρους εάν ακολουθείται η επιλογή κατάλληλων υγιεινών τροφίμων.

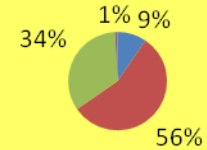
2^η+3^η Γιατί έχει σημασία να καταναλώνουμε καθημερινά πρωινό;

Το πρωινό είναι ένα γεύμα που μας δίνει **ενέργεια** και θρεπτικά συστατικά, για να ξεκινήσουμε εφοδιασμένοι την ημέρα μας. Μπορούμε άμεσα να αισθανθούμε μεγαλύτερη αντοχή και εγρήγορση τόσο σε πνευματικά όσο και σωματικά θέματα. Επίσης, το πρωινό βοηθάει να μην πεινάμε πολύ μέχρι το επόμενο γεύμα, οπότε και να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες τροφής.

Με αυτό τον τρόπο διατηρούμε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος. Τέλος, αποτελεί μια καλή συνήθεια για τη ζωή μας και μελλοντικά

Πόσα γεύματα καταναλώνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας;

■ 1 με 2 ■ 3 με 4 ■ 5 ■ >5



4^η Φαγητό εκτός σπιτιού

Η βασική αρχή για την ισορροπημένη διατροφή είναι ότι όλα τα τρόφιμα και γεύματα έχουν θέση, τηρουμένων των αναλογιών. **Συμβουλές:**

1. Μην παραγγέλνεις τις μεγάλες μερίδες
2. Απόφυγε τις σάλτσες («σως»)
3. Απόφυγε τις τηγανιτές επιλογές
4. Απόφυγε τα αναψυκτικά
5. Απόφυγε τις πιο λιπαρές επιλογές.



5^η Συμπληρώματα διατροφής

Οι **ολόκληρες τροφές** είναι σύνθετες με μία ποικιλία θρεπτικών συστατικών που χρειάζεται το σώμα σας. Παρέχουν **φυτικές ίνες** : σημαντικές για την πέψη και βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων, του διαβήτη τύπου 2 και της δυσκοιλιότητας.

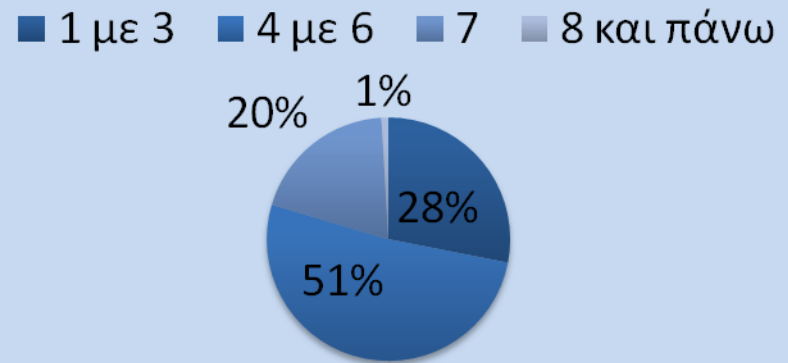
Ακόμα περιέχουν χημικές ουσίες φυτικής προέλευσης. Οι ουσίες αυτές **προστατευτούν** από τα βακτήρια, τους ιούς και τους μύκητες ωστόσο δεν έχουν καμία γνωστή θρεπτική αξία. Ωστόσο, βοηθούν στην προστασία από διάφορες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένου του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων

6^η Νερό

Το νερό ωφελεί:

- ✓ Στα κύτταρα
- ✓ Στο αίμα
- ✓ Στους ιστούς
- ✓ Στον εγκέφαλο
- ✓ Στα νεφρά
- ✓ Στο πεπτικό
- ✓ Στο δέρμα
- ✓ Στη διατήρηση της θερμοκρασίας
- ✓ Στη διαίτα
- ✓ Για τις λοιμώξεις

Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνεις την ημέρα;



7^η Πως επιδρά το αλκοόλ στο σώμα μας.

Απορροφάται από το σώμα μας μέσω του στομάχου και του λεπτού εντέρου και μέσω αυτού στο συκώτι και στη συνέχεια στην καρδιά, τον εγκέφαλο, τους μύες και άλλους ιστούς. Οι επιδράσεις στο σώμα μας είναι ποικίλες και διαφορετικές. **Προβλήματα μπορούν να δημιουργηθούν:**

Στην ομορφιά

Στην όραση

Στο αίμα

Στα έντερα

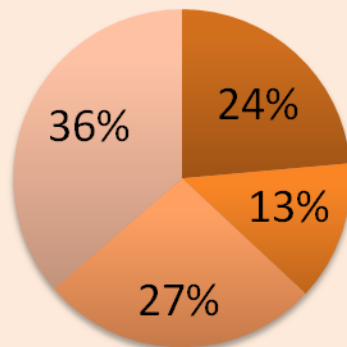
Στην καρδιά

Στο συκώτι

Στον εγκέφαλο

Πόσο συχνά πίνεις καφέ;

- καθημερινά
- 3 με 4 φορές την εβδομάδα
- 1 με 2 φορές την εβδομάδα
- καθόλου



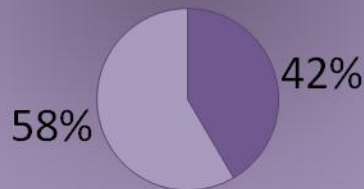
8^η Ο καφές κάνει καλό ή κακό;

- Τα συμπτώματα της **στέρησης** του καφέ μπορεί να είναι:
- Πονοκέφαλος
- Κόπωση
- Άγχος
- Ευερεθιστότητα
- Καταθλιπτικό συναίσθημα
- Αδυναμία συγκέντρωσης.



παρακολουθείς το μέγεθος της μερίδας σου;

■ ναι ■ όχι



9^η Μέγεθος Μερίδας

Επειδή το μέγεθος των μερίδων και γενικότερα οι διατροφικές επιλογές μπορούν να αποφέρουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση της παχυσαρκίας.

Μικρές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες:

- Πρέπει να σερβίρουμε το φαγητό σε μικρότερο πιάτο
- Αλλαγή πιθανώς χρειάζονται και τα ποτήρια. Σε ψηλά και λεπτά ποτήρια, η κατανάλωση ποτού, χυμού, αναψυκτικού είναι μικρότερη απ' ό,τι σε χαμηλά και φαρδιά ποτήρια.
- Η ταξινόμηση του ψυγείου, παίζει βασικό ρόλο, διότι είναι πολύ πιθανότερο να καταναλώσουμε τρόφιμα που βρίσκονται στο οπτικό μας πεδίο

11^η Ποικιλία τροφίμων

Μια ισορροπημένη – **υγιεινή διατροφή** περιλαμβάνει ποικιλία τροφών από τις πέντε ομάδες τροφίμων, στις συνιστώμενες ποσότητες.

Τρώγοντας πολλά και **διαφορετικά τρόφιμα**, αυτό σας βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς και γεμάτο ενέργειας οργανισμού.



12^η Φρούτα και λαχανικά!

Θετικές επιδράσεις στην υγεία:

1. Προστασία της καρδιάς
2. Ενάντια στον καρκίνο
3. Προστασία των ματιών
4. Ενάντια στον Διαβήτη Τύπου 2
5. Καταπολέμηση της παχυσαρκίας
6. Ενάντια στην κατάθλιψη και το άγχος

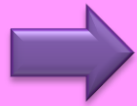


13^η Πόσο συχνά πρέπει να ζυγίζομαι;

Δεν πρέπει να γίνεται περισσότερες από **μία** φορά την ημέρα.

Για τον **υπολογισμό του σωματικού λίπους** υπάρχουν πιο σαφείς οδηγίες το καθένας πρέπει να απέχει 3-4 ώρες από το τελευταίο γεύμα, να μην έχει καταναλώσει αλκοόλ και να μην έχει ασκηθεί έντονα το τελευταίο 24ωρο.

Μέγιστη σημασία έχει οι άνθρωποι να διατηρούν τα επίπεδα του **σωματικού λίπους** εντός φυσιολογικών ορίων



να αθλούνται τακτικά μες στην εβδομάδα και να έχουν **καλή θρέψη για ευεξία και υγεία.**

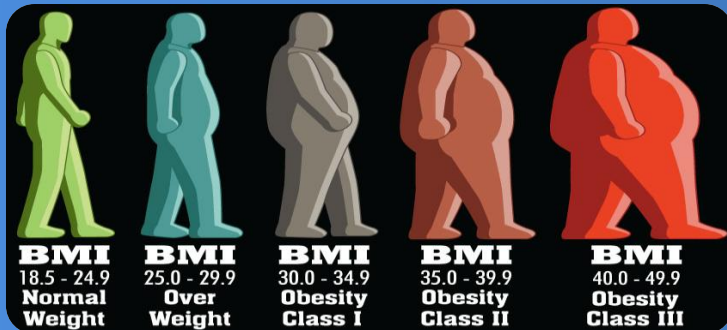
14^η Δείκτης Μάζας Σώματος

BMI μέχρι 18,5 ->Λιπόβαρης

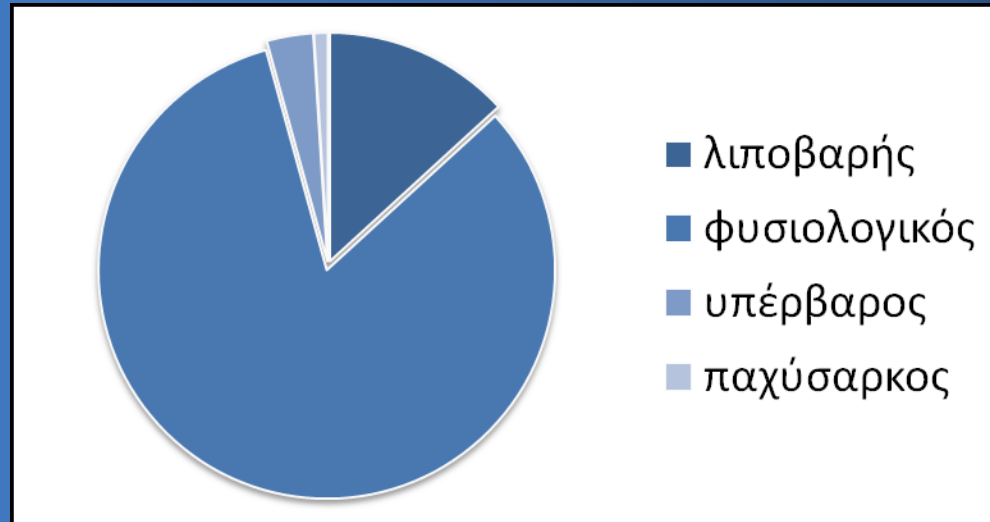
BMI από 18,5 έως 25 ->Κανονικό Βάρος

BMI από 25,1 - 30 ->Υπέρβαρος

BMI μεγαλύτερο από 30 ->Παχύσαρκος



$$\Delta\text{ΜΣ} = \frac{\text{Μάζα σε kg}}{(\text{Υψος σε m})^2}$$



ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ



- ❖ Για ενεργοποίηση του μεταβολισμού και μέγιστης απόδοσής του οφείλουμε να **καταναλώνουμε τα 5 γεύματα μας κάθε 3-4 ώρες**
- ❖ **Άφθονο νερό, φρούτα και λαχανικά** για καλύτερη επιδερμίδα.
Η συνεχόμενη και παρατεταμένη δίαιτα μετά κυρίως από 2-3 μήνες(ανάλογα και την δραστηριότητα του καθενός) μπορεί να επιφέρει έλλειψη βιταμινών.
- ❖ Μπορούμε να φάμε απ' όλα τα φαγητά και γλυκίσματα (1-2 φορές την εβδομάδα), με προσοχή. Δεν πρέπει να στερούμαστε "κάτι" ολοκληρωτικά το οποίο σταματώντας την δίαιτα θα ξαναρχίσουμε να το τρώμε, και ίσως χωρίς σταματημό.



Σκοπός της δίαιτας πρέπει να είναι η εκμάθηση για έναν μετέπειτα σωστό διατροφικά τρόπο ζωής.





Ευχαριστούμε
πολύ για τον

...χρόνο σας

