

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΝΕΟΕΛΛΗΝΩΝ

ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
1<sup>ου</sup> ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ  
ΤΑΞΗ Α ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ

2012- 2013



**ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΝΔΡΟΥΣΑΣ**  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :  
ΣΠΑΝΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ κλ. ΠΕ19

1. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ
2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ
3. ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
4. ΤΟ ΙΔΑΝΙΚΟ ΓΕΥΜΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΑΝΟΝΙΚΟ ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΒΑΡΟΣ'
5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΙΕΣ
6. ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ
7. ΜΕΣΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

# **ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΝΔΡΟΥΣΑΣ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012 – 2013**

**ΤΑΞΗ Α΄**

**ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ**

**ΘΕΜΑ:** «Διατροφικές συνήθειες των Νεοελλήνων»



## Ομάδα 1<sup>η</sup>

**Συνεργαζόμενα μέλη:** Μετάι Κώστας, Σταυρόπουλος Δημήτριος,  
Παπαβασιλείου Φώτιος

### Υπόεργο 1: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

#### 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι διατροφικές οδηγίες που εκδίδει κάθε χώρα έχουν ως σκοπό την προαγωγή της υγείας και τη μείωση του κινδύνου χρόνιων ασθενειών μέσω διατροφής. Η διαθεσιμότητα των τροφίμων έχει διαμορφώσει την ιστορία του ανθρώπου ανά τους αιώνες. Στις υπό ανάπτυξη χώρες οι διατροφικές ανεπάρκειες συνεχίζουν να αποτελούν πρόβλημα μείζονος σημασίας για τους πληθυσμούς, ενώ στις ανεπτυγμένες πολλές ασθένειες προκαλούνται από την υπερβολική ποσότητα αλλά χαμηλής ποιότητας τροφή. Στις Η.Π.Α. οι κυριότερες αιτίες νοσηρότητας και θνησιμότητας σχετίζονται με ελλιπή διατροφή και καθιστική ζωή.

Ορισμένα νοσήματα τα οποία σχετίζονται με μη ισορροπημένη διατροφή και έλλειψη φυσικής δραστηριότητας είναι τα καρδιαγγειακά, ο διαβήτης τύπου 2, η υπέρταση, οστεοπόρωση και ορισμένα είδη καρκίνου. Επιπρόσθετα, η αυξημένη πρόσληψη τροφής

σε συνδυασμό με την καθιστική ζωή διαταράσσουν την ενεργειακή ισορροπία ( κατανάλωση περισσότερων θερμίδων απ' αυτές που δαπανώνται ) γεγονός που οδηγεί σε παχυσαρκία τα ποσοστά της οποίας αυξάνονται όλο και περισσότερο στις ανεπτυγμένες χώρες και ιδιαίτερα στις δυτικού τύπου κοινωνίες.

Η χώρα μας μετά το τέλος του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου είχε πολλά προβλήματα που παρουσιάζονται έως και σήμερα στις υπό ανάπτυξη χώρες. Μετά το 1950 η οικονομική ανάπτυξη που ακολούθησε είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της πρόωρης θνησιμότητας και την αύξηση της στεφανιαίας νόσου και πολλών ειδών καρκίνου. Η αυξημένη συχνότητα εμφάνισης τέτοιων νοσημάτων αποδίδεται μάλλον στην απομάκρυνση του Ελληνικού πληθυσμού από την μεσογειακή διατροφή και την υιοθέτηση δυτικοποιημένων πρακτικών και τρόπου ζωής.

Παρόλο που υπάρχουν πλέον διατροφικές οδηγίες τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και σε τοπικό, υπάρχει σαφέστατη υποψία ότι οι διατροφικές συνήθειες των νέο-ελλήνων έχουν αρχίσει να αποκλίνουν από το πρότυπα της υγιεινής -

Μεσογειακής - διατροφής των προγόνων τους. Σύγχρονα όμως επιδημιολογικά στοιχεία για τις διατροφικές συνήθειες του Ελληνικού πληθυσμού δεν υπάρχουν στη βιβλιογραφία, έτσι ώστε η προαναφερθείσα υπόθεση να επιβεβαιωθεί ή να διαψευσθεί.

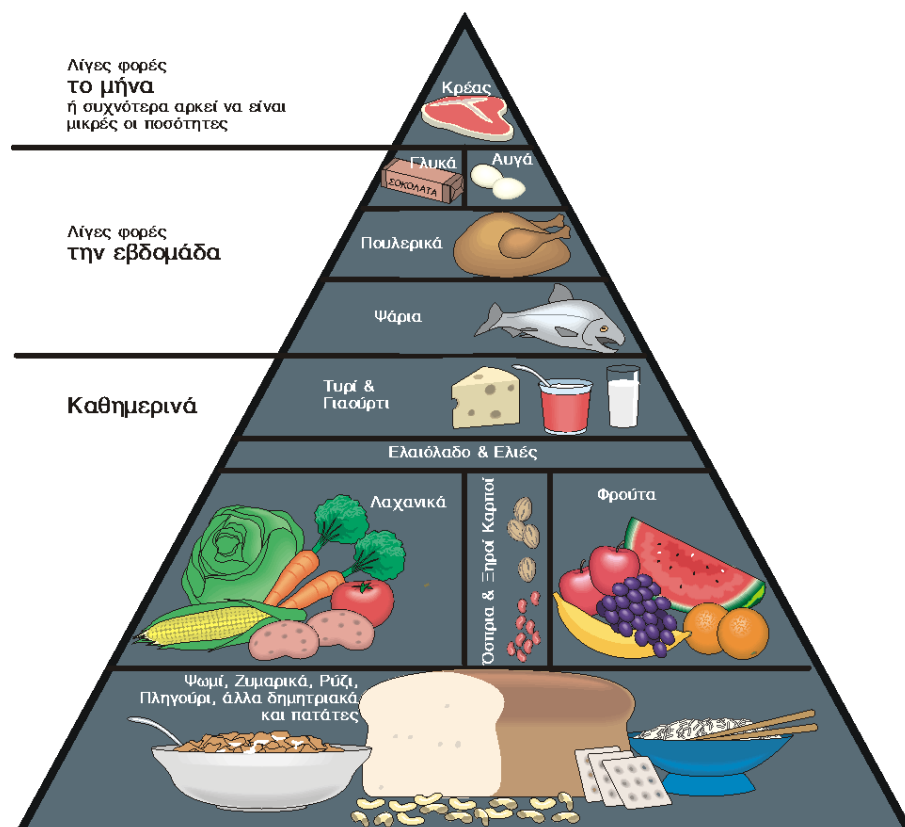
#### 2. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

Η διατροφική πολιτική που εφαρμόζει η κάθε χώρα έχει ως σκοπό την πρόληψη ασθενειών μέσω της ισορροπημένης διατροφής και του περιορισμού των διατροφικών οδηγιών σε εθνικό επίπεδο προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες της κάθε χώρας, κατανοητές από τον πληθυσμό, διαμορφωμένες ώστε να καλύπτουν τις διατροφικές απαιτήσεις του γενικού πληθυσμού και να συνεισφέρουν στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών και σύμφωνα με την εθνική πολιτική να

προάγουν την ασφάλεια τροφίμων, τη φυσική δραστηριότητα και την τοπική οικονομία.

Τόσο ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, όσο και διάφορες χώρες της Ευρώπης, συμπεριλαμβανόμενης και της Ελλάδας, καθώς και οι Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής και η Αυστραλία έχουν κατά καιρούς εκδώσει διατροφικές οδηγίες για τον πληθυσμό τους. Στη προσπάθεια των φορέων οι οδηγίες αυτές να γίνουν περισσότερο κατανοητές στον πληθυσμό χρησιμοποιήθηκαν εποπτικά μέσα όπως η κατασκευή διατροφικών πυραμίδων.

## Η Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής



## Υπόεργο 2: Οι διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων

Πολλά στοιχεία για τη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων υπάρχουν στο έργο **Δειπνοσοφισταί** του σοφιστή Αθήναιου από την Αίγυπτο (τέλη 2<sup>ου</sup> έως τις αρχές του 3<sup>ου</sup> αιώνα μ.Χ.). Ο Αθήναιος έζησε τον 3<sup>ο</sup> μ.Χ. αιώνα και στο έργο αυτό αναφέρεται ένα συμπόσιο που παρέθεσε κάποιος πλούσιος Κάρανο, με την ευκαιρία του γάμου του. Από τον τίτλο **δειπνοσοφιστές** φαίνεται ότι στην αρχαία Ελλάδα κατά τη διάρκεια του δείπνου, συζητούσαν για θέματα σχετικά με το φαγητό (κάτι σαν γαστρονόμοι).

Υπήρχε επίσης και μια γιορτή, **τα Δειπνοφόρια**, που γίνονταν στην αρχαία Αθήνα προς τιμή των θυγατέρων του Κέκροπα (μυθικού βασιλιά της Αθήνας) και στην οποία

μερικές κοπέλες, που ονομάζονταν *δειπνοφόροι*, μετέφεραν σε πομπή πολυτελή φαγητά.

Έτσι, μόνο οι πλούσιοι τρώνε κρέας, άφθονα και πλούσια εδέσματα, πίνουν άφθονο κρασί και παίρνουν μέρος στα συμπόσια.

Σύμφωνα πάντα με τον Αθήναιο, στην εποχή του Περικλή, ένα δείπνο πλουσίου (Αθήναιος, Δειπνοσοφιστές Β,28), περιλαμβάνει λαγό μαγειρεμένο με μέντα και θυμάρι, ψητές τσίχλες και ορτύκια, αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας, πίτες της "Αθήνας" με τυρί ή μέλι, γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι με μελωμένο κρασί και σουσάμι, τυρί Αχαΐας, σύκα και μέλι, ραπανάκια (για να συνέρχονται από το μεθύσι) και άλλες λιχουδιές, τα "**νωγαλεύματα**".



### **Οι αρχαίοι Αθηναίοι**

Σύμφωνα με τον Ηρόδοτο, οι αρχαίοι Έλληνες, έχουν "για παντοτινό σύντροφό τους τη φτώχεια". Έτσι η πλειονότητα των Ελλήνων σιτίζεται λιτά.

Οι αρχαίοι Αθηναίοι είναι ιδιαίτερα λιτοδίαιτοι σε σχέση με τους υπόλοιπους Έλληνες.

Η Αττική γη, θεωρείται "λεπτόγεως", δηλαδή άπαχη γη. Επίσης η έλλειψη νερού έχει σαν αποτέλεσμα οι καλλιέργειες να γίνονται με δυσκολία και η παραγωγή να είναι μικρή. Φημίζονται όμως για το μέλι και για τα σύκα. Τα αττικά μάλιστα σύκα, θεωρούνται και τα καλύτερα γι αυτό και δεν πρέπει να εξάγονται. Όμως εμφανίστηκαν πολλοί που έκαναν μυστική εξαγωγή και οι οποίοι ονομάστηκαν συκοφάντες.

Αυτή τη λιτή διατροφή τους ο *Αριστοφάνης* θεωρεί πλεονέκτημα και υποστηρίζει ότι η πρόοδος και η καλλιέργεια τους οφείλεται κατά μεγάλο βαθμό σε αυτές τις στερήσεις τους.

Η έκφραση "Αττικηρώς Ζην" (Αθήναιος Δ 137) σηματοδοτεί αυτή ακριβώς την ολιφαγία των Αθηναίων.



### **Οι αρχαίοι Σπαρτιάτες**

Όστόσο και οι αρχαίοι Σπαρτιάτες έμειναν γνωστοί για την ολιγοφαγία τους. Το καλύτερό τους φαγητό είναι ο **Μέλανας Ζυμός**, είδος ραγκού από χοιρινό κρέας, αίμα ξίδι και αλάτι. Τρώνε πάντα σε ομαδικά γεύματα, τα συσσίτια. Παρόμοιο τρόπο σίτισης έχουν και οι Κρήτες.

Οι αρχαίοι Έλληνες τρέφονταν κυρίως με ό,τι παραγόταν στην επικράτεια των πόλεων τους, αν και κάποιες ισχυρές πόλεις, όπως η Αθήνα, είχαν τη δυνατότητα να εισάγουν είδη διατροφής από άλλα μέρη.

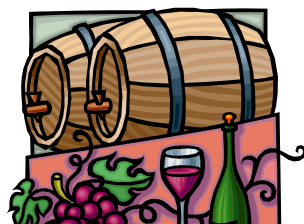
Στην αρχαία Ελλάδα, λοιπόν, όπου αφθονούσαν τα δημητριακά, βασικό στοιχείο της διατροφής ήταν το ψωμί, συνήθως από κριθάρι, αλλά και από σιτάρι.

Συνηθισμένα ήταν επίσης οι ελιές, που χρησιμοποιούνταν και για την παραγωγή λαδιού, τα όσπρια (κυρίως κουκιά και φακές), τα λαχανικά και τα φρούτα (σταφύλια, σύκα, κυδώνια, μήλα, αχλάδια και ρόδια), οι ξηροί καρποί (καρύδια και αμύγδαλα), το τυρί και το γάλα και το μέλι. Υπήρχαν ακόμη κρεμμυδάκια και σκόρδα, ενώ στα φαγητά χρησιμοποιούσαν αλάτι, θυμάρι και ρίγανη.

Όσον αφορά το κρέας, το έτρωγαν μόνο σε έκτακτες περιστάσεις, συνήθως σε δημόσια γιορτή, όταν προσφερόταν κάποια θυσία στους θεούς, καθώς ήταν ακριβό. Έτρωγαν όμως πουλερικά, κοτόπουλα και χήνες, καθώς και κυνήγι, λαγούς, πέρδικες, αγριοπερίστερα, ορτύκια, τρυγόνια και κοτσύφια.

Έτρεφαν μεγάλη εκτίμηση στο ψάρι, που αποτελούσε μια από τις βασικές τροφές κυρίως στους κλασσικούς χρόνους.

Τα γεύματά τους οι αρχαίοι Έλληνες τα συμπλήρωναν με κρασί για το οποίο ήταν μάλιστα περήφανοι, καθώς θεωρούσαν πως όσοι έπιναν οτιδήποτε άλλο ήταν βάρβαροι. Το κρασί τους ήταν πολύ γλυκό και δυνατό και συνήθως περιείχε κομμάτια από σταφύλια και κληματόφυλλα, γι αυτό το στράγγιζαν καλά και το ανακάτευαν με νερό πριν το πιουν (το ανακάτεμα αυτό λεγόταν κράσις, λέξη από την οποία προέρχεται και η λέξη κρασί).



Συνήθως οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν τρία γεύματα την μέρα. Το πρωί έτρωγαν συνήθως ελαφριά. Λίγο κριθαρένιο ψωμί, βουτυγμένο σε άκρατο οίνο (ανέρωτο κρασί) και λίγες ελιές, τυρί και σύκα ή μια κούπα "**κυκεώνα**", ρόφημα από βρασμένο κριθάρι αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι.

Το μεσημέρι, υπάρχει ένα σύντομο γεύμα το "**άριστον**", ψωμί με τυρί κατσικίσιο ή ελιές και σύκα. Το βασικό γεύμα της μέρας είναι το δείπνο.

Στα σπίτια των χωρικών το δείπνο περιλαμβάνει κριθαρένιο χυλό και ψωμί από κριθάρι. Σπανιότερα τρώνε λαχανικά, κίσσεσ ή χελιδόνια που τα παγιδεύουν στους αγρούς.

Στα σπίτια των πλουσίων, το δείπνο περιλαμβάνει, κάποια δημητριακά και ψωμί σιταρένιο, καθώς και ψάρια ή λουκάνικα, τυρί, κουλούρες και ραπανάκια. Συχνά, τελειώνουν το δείπνο με επιδόρπιο, τα "**τραγήματα**", φρούτα φρέσκα ή ξηρά ή γλυκά με μέλι.

### *Σαν επίλογος...*

Στο αρχαιοελληνικό τραπέζι δεν υπήρχαν πολλά γνωστά μας τρόφιμα, χωρίς όμως αυτό να υστερεί σε σχέση με το σημερινό, το αντίθετο μάλιστα! Οι πρόγονοί μας έτρωγαν καλά!

Μάλιστα είναι οι πρώτοι που κατέγραψαν από πολύ νωρίς (5<sup>ο</sup> αι.) , τους τρόπους παρασκευής των φαγητών. Τα κείμενα που έχουν σωθεί, αποτελούν ένα από τα αρχαιότερα γαστρονομικά αρχεία.

Η αρχαία ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει τις περισσότερες από τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που έχουν υιοθετηθεί από το σύγχρονο πολιτισμό στις περισσότερες περιοχές του κόσμου...

### **Υπόεργο 3: Συγκαλλιέργεια οπωροκηπευτικών**

Με τον όρο **συγκαλλιέργεια** εννοούμε την ταυτόχρονη καλλιέργεια δύο ή περισσότερων διαφορετικών ειδών φυτών στο ίδιο χωράφι. Η συνήθης πρακτική εφαρμογής του συστήματος αυτού είναι η φύτευση κηπευτικών (κυρίως), με διαφορετικό χρόνο ωρίμανσης και συγκομιδής, στο ίδιο κομμάτι του καλλιεργούμενου χωραφιού. Επίσης, τα φυτά που επιλέγονται θα πρέπει να έχουν διαφορετικό ριζικό σύστημα αλλά και διαφορετικές απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία. Δηλαδή, τα φυτά πρέπει να επιλέγονται με κριτήρια που να επιτρέπουν την καλύτερη εκμετάλλευση των διαφορετικών χαρακτηριστικών και ικανοτήτων του κάθε είδους με αποτέλεσμα μεγαλύτερη παραγωγή και καλύτερα οικονομικά αποτελέσματα από μια μικρή έκταση. Τέλος, επειδή ο τρόπος αυτός καλλιέργειας είναι πολύ εντατικός και τα θρεπτικά στοιχεία του εδάφους εξαντλούνται γρηγορότερα, θα πρέπει πριν ή μετά το τέλος της καλλιεργητικής περιόδου να γίνεται εμπλουτισμός του εδάφους με οργανική ουσία, χλωρή λίπανση ή κοπριά ώστε το έδαφος να παραμένει παραγωγικό και γόνιμο.

#### **Παραδείγματα συγκαλλιέργειας φυτών**

- **Αγγούρι**  
Μπορεί να καλλιεργηθεί με καλαμπόκι, φασόλια, μπιζέλια, ραπανάκια, ηλιάνθο, ραδίκια, καρότα, άνηθο.  
Μπορείτε επίσης να φυτέψετε μερικά κρεμμύδια ανάμεσα από τις αγγουριές για να απωθήσετε βλαβερά έντομα.  
Τα ραδίκια μπορούν να αποτρέπουν τα σκαθάρια των αγγουριών.  
Συνιστάται να μην καλλιεργείται μαζί με ντομάτα ή αρωματικά βότανα (κυρίως φασκόμηλο).
- **Αμπέλι**  
Μπορεί να καλλιεργηθεί με βασιλικό, φασόλια, μπιζέλια.  
Το τριφύλλι αυξάνει τη γονιμότητα του χώματος για το αμπέλι.
- **Καλαμπόκι**  
Μπορεί να καλλιεργηθεί με φασόλια, κολοκυθιές, μπιζέλια, πατάτες, αγγούρι, πεπόνι, ηλιάνθο, σόγια, μαϊντανό.  
Το καλαμπόκι χρησιμοποιείται σαν μέσο στήριξης για τα φασόλια, οι κολοκυθιές πνίγουν τα ζιζάνια και οι ρίζες καλαμποκιού διατηρούν την υγρασία στο χώμα. Τα δε φασόλια δεσμεύουν το άζωτο από τον αέρα στο χώμα.  
Δεν συνιστάται η καλλιεργείται με ντομάτα και σέλινο.
- **Καρότο**  
Καλλιεργείται με μαρούλι, ραπανάκι, κρεμμύδι, ντομάτα, πράσα.  
Τα πράσα όταν φυτεύονται κοντά στα καρότα απωθούν τη μύγα του καρότου.  
Δεν συνιστάται η καλλιεργείται με άνηθο.
- **Κολοκυθιές**  
Καλλιεργούνται με καλαμπόκι, πεπόνι, ραπανάκια, κατιφέ, ρίγανη.  
Ο κατιφές αποτρέπει τα σκαθάρια και η ρίγανη παρέχει τη γενική προστασία παρασίτων.  
Δεν συνιστάται η καλλιέργεια με πατάτες.



- **Κρεμμύδια – Σκόρδα**  
Καλλιεργούνται με αγγούρι, φράουλες, μαρούλια, κολοκυθιές, παντζάρια, καρότα, ντομάτες, θρούμπι.  
Το μαρούλι, προσελκύει τους γυμνοσάλιαγκες από τα κρεμμύδια.  
Όταν η καλλιέργεια κρεμμυδιού ακολουθεί στο χωράφι προηγούμενη καλλιέργεια από λάχανα ή πατάτες η παραγωγή είναι μειωμένη. Αντίθετα, η παραγωγή αυξάνεται όταν τα κρεμμύδια καλλιεργηθούν μετά από αντίδια, πιπεριές, σπανάκι ή σαλάτες.  
Δεν συνιστάται η συγκαλλιέργεια με αρακά, πατάτα, κουκιά.
- **Λάχανο – Μπρόκολο - Κουνουπίδι**  
Καλλιεργούνται με κρεμμύδια, πατάτες, φασκόμηλο, χαμομήλι, σέλινο, άνηθο, δυόσμο, δεντρολίβανο, θυμάρι, λεβάντα, μαρούλι, πράσο, μαντζουράνα.  
Ειδικότερα το μπρόκολο μπορεί να καλλιεργηθεί με φασόλι, μπιζέλι, αγγούρι, παντζάρι, σπανάκι, ρεπάνι, ντομάτα.  
Για καλύτερα αποτελέσματα στην καλλιέργεια, μπορούμε να έχουμε προηγουμένως κάνει καλλιέργεια αρακά.  
Η ρίγανη και το κρεμμύδι αν φυτευτούν ανάμεσα στα μπρόκολα απωθούν τη μύγα του λάχανου.  
Τα αρωματικά φυτά γενικώς διώχνουν τις κάμπιες των λάχανων.  
Δεν συνιστάται να καλλιεργούνται με ντομάτα, φασόλια, φράουλες, σινάπι.
- **Μαϊντανός**  
Μπορεί να φυτευτεί μαζί με ντομάτες, σπαράγγι, κρεμμύδια.  
Για πιο έντονο άρωμα στις τριανταφυλλiές, φυτέψτε ανάμεσά τους μερικούς μαϊντανούς.
- **Μαρούλι**  
Καλλιεργείται με αγγούρι, ραπανάκι, κρεμμύδι, σκόρδο, πράσο, καρότο, φράουλες, κουνουπίδι, σπανάκι, μπρόκολο, λάχανο, φασόλια.  
Το καλοκαίρι τα μαρούλια είναι καλύτερο να καλλιεργούνται υπό σκιά για να μην ξεσταχιάζουν.
- **Μελιτζάνες**  
Καλλιεργείται με φασόλια, κατιφές, αμάραντος.  
Τα φασόλια τις προστατεύουν από το σκαθάρι της πατάτας και ο αμάραντος από τα επιβλαβή έντομα.
- **Μπιζέλια**  
Καλλιεργούνται με καλαμπόκι, καρότα, σέλινο, μελιτζάνες, σέλινο, σπανάκι, μαϊντανό, φράουλες, πιπεριές.  
Ο αρακάς φτιάχνει το άζωτο στο χώμα.  
Δεν συνιστάται η καλλιέργεια με κρεμμύδι.
- **Ντομάτα**  
Καλλιεργείται με σκόρδο, κατιφέ, κρεμμύδι, μαϊντανό, σχοινόπρασο, καρότο, τσουκνίδα, βασιλικό, μέντα, μελλισόχορτο.  
Η καλλιέργεια σκόρδου ανάμεσα στις ντομάτες τις προστατεύει από τον τετράνυχο και ο κατιφές από τις βρωμούσες και άλλα έντομα και τους νηματώδεις ενώ η τσουκνίδα, η μέντα και το μελλισόχορτο καλυτερεύει την ποιότητά της. Ο βασιλικός απωθεί τις μύγες, τα κουνούπια και τα σκουλήκια των καρπών, τις βοηθάει στις ασθένειες και συμβάλει στην ανάπτυξή τους. Ακόμη, το κρεμμύδι και το σκόρδο σε εναλλάξ σειρές από τις ντομάτες, απωθούν τα έντομα και έχουν αντισηπτικές ικανότητες.

Δεν καλλιεργείται με πατάτες, μάραθο, καλαμπόκι, αγγούρι, λάχανο, μπρόκολο, κουνουπίδι, γογγύλι, άνηθο, αρακά. Επίσης, στο μέρος που θα κάνουμε την καλλιέργεια της ντομάτας δεν θα πρέπει να έχει προηγηθεί καλλιέργεια τομάτας, πατάτας, μελιτζάνας, πιπεριάς και μπάμιας. Μην τις φυτεύεται κάτω από καρυδιές.

➤ **Πατάτα**

Καλλιεργείται με νάνα φασόλια, καρότο, σέλινο, κατιφέ, μπιζέλια, καλαμπόκι, κρεμμύδι, σινάπι, σπανάκι.

Το σινάπι και το σπανάκι, βοηθούν την πατάτα να αποκτήσει καλό ριζικό σύστημα. Ο κατιφές βοηθά στην απομάκρυνση του δορυφόρου της πατάτας. Για καλύτερα αποτελέσματα, μπορεί να προηγηθεί μια καλλιέργεια σιναπιού ή σπανακιού.

Δεν καλλιεργείται με αγγούρι, κολοκύθι, γογγύλι, ηλιάνθο, μάραθο.

➤ **Πιπεριά**

Καλλιεργείται με κρεμμύδι, βασιλικό, μπάμιες, μαϊντανό, καρότα.

Οι καυτερές πιπεριές έχουν τα εκκρίματα ρίζας που αποτρέπουν την αποσύνθεση ρίζας και προσβολή φουζαριώσεις.

Δεν καλλιεργείται με μάραθο, γογγύλια.

➤ **Φασόλι**

Καλλιεργείται με καλαμπόκι, αγγούρι, ραπανάκι, καρότο, κατιφέ, φράουλα, καρότα, μελιτζάνα, πατάτες, θρούμπι, σέλινο.

Τα φασόλια εμπλουτίζουν το έδαφος με άζωτο από τον αέρα.

Δεν καλλιεργείται με μάραθο, κρεμμύδι, σκόρδο, σχοινόπρασο.

### **Γενικές συμβουλές:**

- ➔ Φυτεύοντας αρωματικά φυτά, όπως δεντρολίβανο, βασιλικό, θυμάρι ή ρίγανη, κοντά σε λαχανικά, βοηθάμε στην επικοινωνία των λαχανικών, καθώς τα αρωματικά φυτά προσελκύουν τις μέλισσες.
- ➔ Τα αρωματικά φυτά αποτρέπουν και διάφορα έντομα από το να προσβάλλουν τα λαχανικά. Για παράδειγμα, ο δυόσμος απωθεί τα μυρμήγκια, τους ψύλλους και τις αφίδες ενώ ταυτόχρονα μπορεί να βελτιώσει το άρωμα και τη γεύση στις ντομάτες, όπως και ο βασιλικός.  
Η μέντα απωθεί τα τρωκτικά.  
Η λεβάντα διώχνει τους ψύλλους και τους σκόρους, προστατεύει τα φυτά από προσβολές άλλων εντόμων και απωθεί τα σκουλήκια από τα οπωροφόρα δέντρα.
- ➔ Ο κατιφές προφυλάσσει τις ντομάτες, τις φράουλες, τις μελιτζάνες και τα φασόλια από τους νηματώδεις. Μπορείτε να φυτέψετε κατιφέδες ανάμεσα στις ντομάτες ή και τις φράουλες. Για καλύτερα αποτελέσματα, τοποθετήστε τον κατιφέ μερικές εβδομάδες αργότερα από τα λαχανικά.
- ➔ Το γεράνι θα κρατήσει μακριά από τα λαχανικά τα σκαθάρια. Τα διάφορα αρώματα που εκλύουν οι ποικιλίες του θα προστατέψουν ακόμα και τα καλλωπιστικά από τον εισβολέα.
- ➔ Η ντάλια επίσης διώχνει τους νηματώδεις από το έδαφος.
- ➔ Οι πετούνιες μπορούν να απομακρύνουν ορισμένα είδη αφίδων, κάμπιες άλλα και άλλα παράσιτα.

→ Ο καπουτσίνος προσελκύει τις ωφέλιμες πασχαλίτσες προστατεύοντας έτσι τα λαχανικά από τις αφίδες, τα σκαθάρια και τον αλευρώδη. Μπορείτε να τον φυτέψετε κοντά σε ντομάτες, αγγουριές ή σε μικρά καρποφόρα δέντρα.

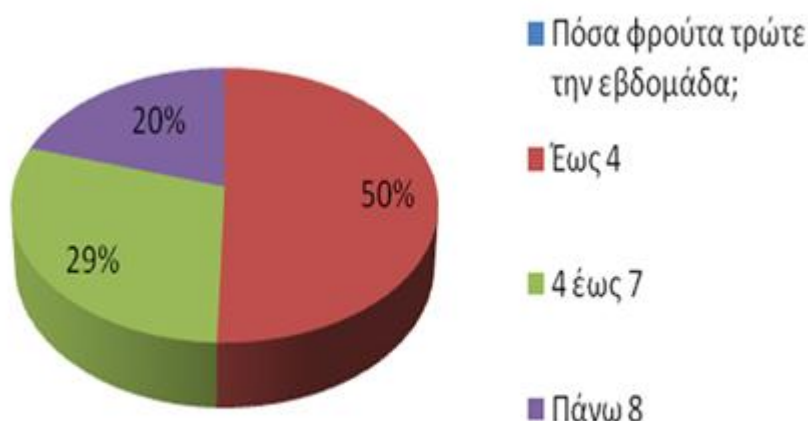
## Ομάδα 2<sup>η</sup>

Συνεργαζόμενα μέλη: Μιχαλόπουλος Σταύρος, Σωτηρόπουλος Θεόδωρος

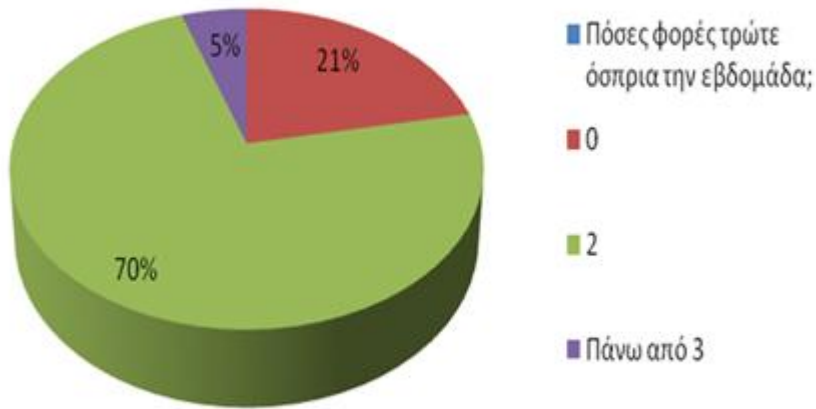
### Υπόεργο 1: Διατροφικές Συνήθειες Εφήβων

Παρακάτω θα σας περιγράψουμε τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων στην καθημερινότητα τους ανάλογα με το αν είναι κάποιος αθλητής, ανάλογα με το επάγγελμά τους και ανάλογα το πόσο τρώνε διάφορα φαγητά όπως ροφήματα γλυκά και το γρήγορο φαγητό.

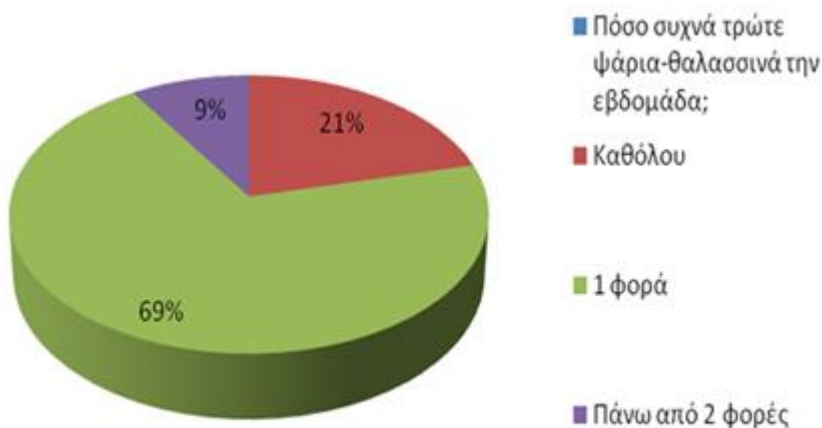
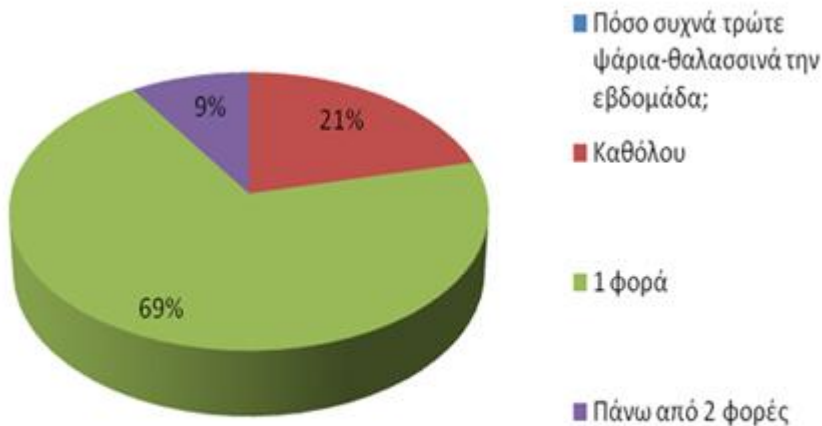
Τα πιο συνηθισμένα φαγητά: Όσον αφορά τα **φρούτα** και τα **λαχανικά** η κατανάλωση είναι **μέτρια**. Το 50% των συμμετεχόντων απάντησε ότι καταναλώνει φρούτα και λαχανικά λιγότερες από 4 φορές την εβδομάδα.



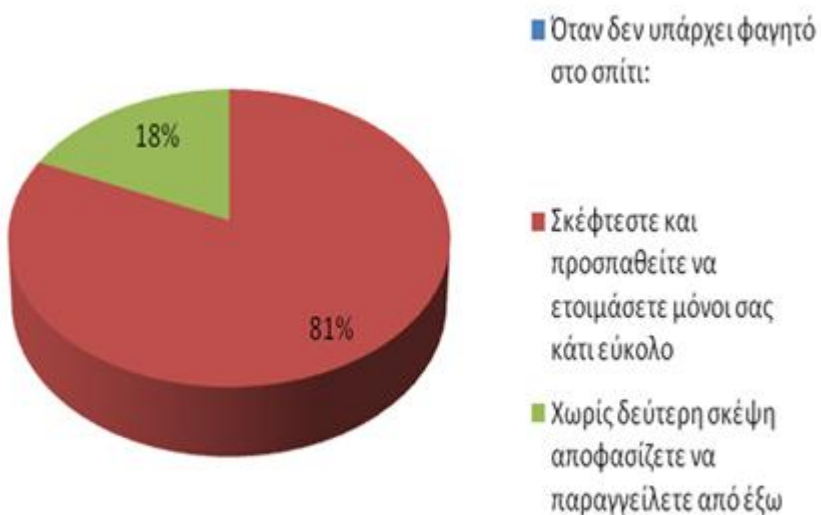
Αναφορικά με τα **όσπρια**, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της μεσογειακής διατροφής, το 70% των ερωτηθέντων απάντησε ότι περιλαμβάνονται στη διατροφή τους 2 φορές την εβδομάδα.



Τα **θαλασσινά** και τα **ψάρια**, τροφές υψηλής διατροφικής αξίας, καταναλώνονται περίπου από το 70% του δείγματος μια φορά την εβδομάδα, ενώ το 70%, απάντησε ότι καταναλώνει το πολύ δύο φορές την εβδομάδα κόκκινο κρέας. Το ποσοστό το οποίο τρώει **κόκκινο κρέας** 5-7 φορές την εβδομάδα, αγγίζει μόλις το 3%.



Από την έρευνα επίσης προκύπτει ότι οι νέοι σήμερα είναι ιδιαίτερα συνειδητοποιημένοι με τα οφέλη που προκύπτουν από τη σωστή διατροφή, αφού το 78% απάντησε ότι θα επιθυμούσε να ενταχθεί σε ένα πρόγραμμα διατροφής. Αυτό επίσης προκύπτει και από το ότι πάνω από το 80% του δείγματος απάντησε πως όταν δεν υπάρχει φαγητό στο σπίτι, προτιμά να προετοιμάσει κάτι εύκολο, από το να προσφύγει στη λύση της παραγγελίας έτοιμου φαγητού.



Τέλος, από την έρευνα φαίνεται ότι σχεδόν όλοι οι νέοι-ποσοστό 95%-προτιμούν το σπιτικό, μαγειρευτό φαγητό, αλλά επιλέγουν τελικά το fast food.

Τα συμπεράσματα της έρευνας:

- 1 στα 3 παιδιά 3-12 ετών, καθώς και 1 στα 4 παιδιά ηλικίας 3-18 ετών είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Το πρόβλημα του υπερβάλλοντος βάρους κορυφώνεται στις ηλικίες 7-12 ετών. Μάλιστα, στις αγροτικές περιοχές 1 στα 2 παιδιά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο.
- Τα παχύσαρκα παιδιά είτε δεν τρώνε ικανοποιητικό πρωινό είτε καταναλώνουν περισσότερα γλυκά στο πρωινό τους. Επίσης, τρώνε ελάχιστα λαχανικά και καταναλώνουν σνακ (γαριδάκια, πατατάκια κλπ.) σε υπερδιπλάσια συχνότητα σε σύγκριση με τα παιδιά φυσιολογικού βάρους.
- Λιγότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες τρώνε ένα επαρκές πρωινό, ενώ το 14% δεν τρώει καθόλου πρωινό.
- Λιγότεροι από τους μισούς νέους τρώνε έστω και ένα φρούτο την ημέρα και μία μερίδα λαχανικών.
- Όσον αφορά τη σωματική δραστηριότητα, σχεδόν τα μισά παιδιά ασκούνται λιγότερο από μία ώρα την ημέρα.

### **Κρύο ή ζεστό πρωινό:**

Δεν χρειάζεται να νιώθουν ενοχές οι γονείς αν δεν σερβίρουν ζεστό πρωινό στα παιδιά τους. Νέα μεγάλη μελέτη σε παιδιά που σύγκρινε τα οφέλη διαφορετικών πρωινών έδειξε ότι τα δημητριακά με γάλα είναι η πιο υγιεινή λύση.

Το σώμα χρειάζεται συνέχεια ενέργεια για να λειτουργεί καλά, ακριβώς όπως ένα αυτοκίνητο χρειάζεται βενζίνη για να κινηθεί. Αυτό είναι ακόμη πιο σημαντικό μετά τον βραδινό ύπνο.

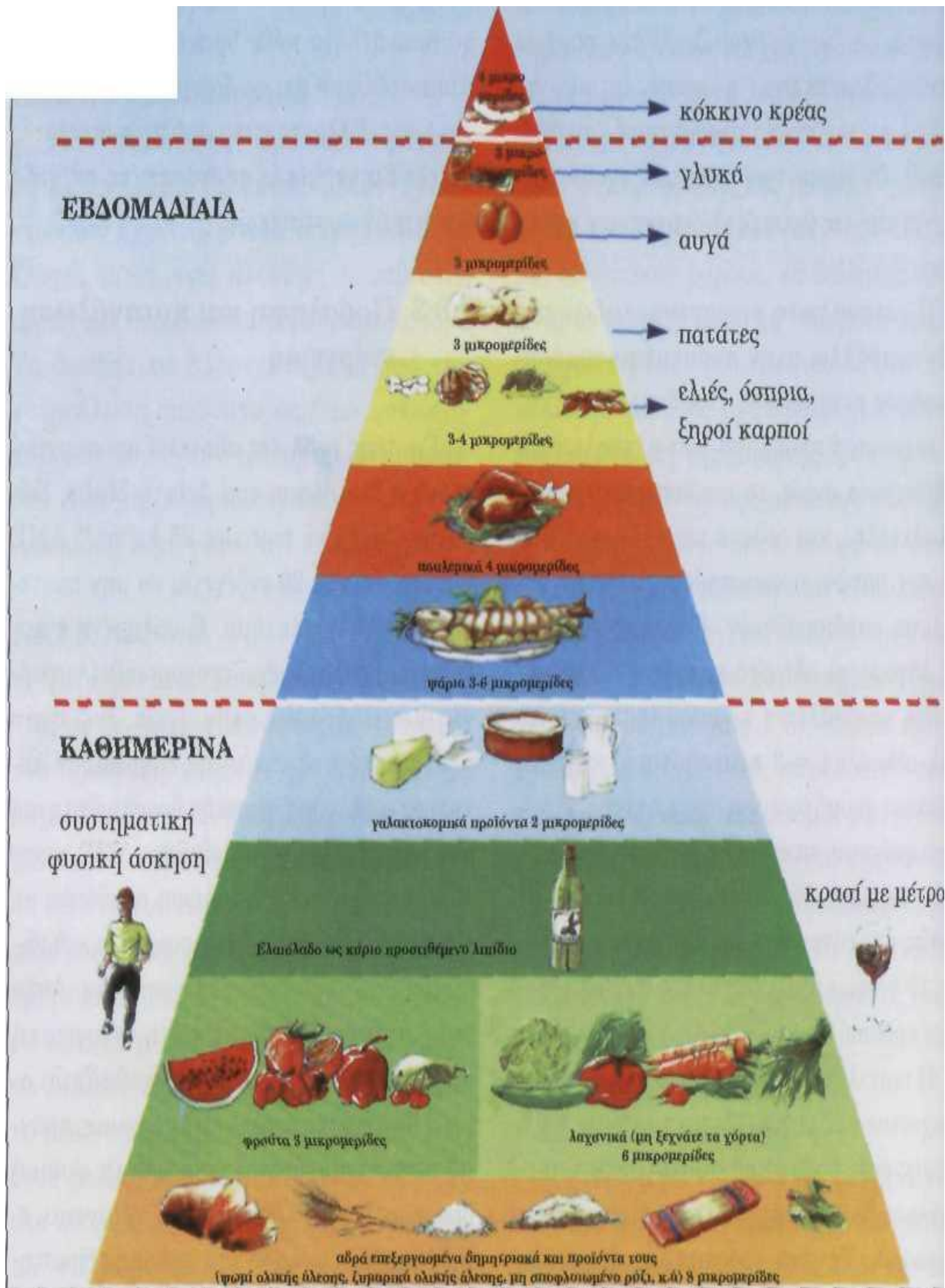
Για να μπορεί επομένως ο έφηβος να αποδίδει στο σχολείο θα πρέπει να έχει φορτίσει τις μπαταρίες του, δηλαδή να έχει φάει ένα θρεπτικό πρωινό.

Ετοιμάστε ένα γρήγορο, αλλά θρεπτικό πρωινό, που μπορεί να περιλαμβάνει:

- Γάλα με δημητριακά
- Γάλα και ένα κουλούρι
- Φυσιικούς χυμούς φρούτων – μία φέτα ψωμί με τυρί
- Γιαούρτι με φρέσκα φρούτα
- Ρόφημα με γάλα, φρούτα και μέλι στο μπλέντερ

Η εφηβική ηλικία είναι μια ιδιαίτερα κρίσιμη περίοδος για τη σωστή σωματική ανάπτυξη του ανθρώπου. Συγκεκριμένα, ο έφηβος, λόγω της ανάπτυξης, έχει ιδιαίτερες ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Από την άλλη μεριά, η εφηβεία είναι η περίοδος εκείνη όπου το άτομο θα διαμορφώσει τη διατροφική συμπεριφορά που θα τον συνοδεύει σε όλη τη μετέπειτα ζωή του. Μία από τις σημαντικότερες διατροφικές συνήθειες που πρέπει ο έφηβος να αποκτήσει είναι η λήψη πρωινού γεύματος. Το σύνολο της επιστημονικής κοινότητας αναγνωρίζει τη σημασία ενός καλού και υγιεινού πρωινού ιδιαίτερα για τα παιδιά και τους εφήβους που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης.

Για πρωινό συνιστάται η κατανάλωση φυσικού χυμού φρούτων, αβγού, μελιού. Συνδυάστε γάλα ή γιαούρτι με κουάκερ, μούσκλη, δημητριακά που περιέχουν πίτουρο ή ψωμί με σπόρους- όσο περισσότερους τόσο το καλύτερο - (σικάλεως, μαύρο ή ψωμί με σταφίδες) ή κριθαρένιο παξιμάδι και φρούτα εποχής ή το χυμό τους (γκρειπφρουτ, μήλο, πορτοκάλι κ.ά.) ή αποξηραμένα φρούτα (δαμάσκηνα, βερίκοκα, χουρμάδες). Ο έφηβος πρέπει να ενθαρρύνεται να καταναλώνει τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών καθημερινά προμηθεύοντας έτσι τον οργανισμό του με πολύτιμα αντιοξειδωτικά στοιχεία, όπως η βιταμίνη C, το σελήνιο, τα καροτενοειδή, οι πολυφαινόλες, συμβάλλοντας έτσι στην υγεία του δέρματος, αλλά και γενικότερα του οργανισμού.



Η παραπάνω πυραμίδα μας δείχνει το σωστό τρόπο διατροφής όπως την έχουν παρατάξει οι διατροφολόγοι και οι διαιτολόγοι για την σωστή λειτουργία του



οργανισμού μας έτσι ώστε να την παίρνουν παράδειγμα κυρίως τα παιδιά και οι έφηβοι.

**Ροφήματα:** Η κατάχρηση αλκοόλ από τους εφήβους αποτελεί μείζων κοινωνικό πρόβλημα. Ο έφηβος μέσα στην επιθυμία του να εκφραστεί και να δηλώσει την αυτονομία του συχνά υπερκαταναλώνει αλκοόλ, βλάπτοντας την οργανική και ψυχική του υγεία. Οι γονείς καλούνται να δώσουν ιδιαίτερη προσοχή, στον τρόπο με το οποίο η σύγχρονη βιομηχανία και το marketing εισάγει το αλκοόλ στη ζωή των παιδιών τους και αναφερόμαστε στα αναψυκτικά που εμπεριέχουν μικρή ποσότητα αλκοόλ και που μπορεί να χαρακτηριστούν ως το πέρασμα του έφηβου από το αναψυκτικό στο ποτό. Η κατανάλωση φυσικού χυμού φρούτων 1 μεγάλο ποτήρι γάλα και διάφορα είδη αναψυκτικών και ενεργειακών ποτών...

**Γρήγορο φαγητό :** Είναι κοινή πεποίθηση των επιστημόνων της διατροφής ότι κατά την εφηβεία η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε λίπος, ζάχαρη και αλάτι, όπως πατατάκια, γαριδάκια, σοκολάτες, αναψυκτικά και τρόφιμα fast food είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Οι έφηβοι καταφεύγουν σε σνακς που τις περισσότερες φορές είναι ανθυγιεινά, όπως γλυκά, γαριδάκια, πατατάκια. Το fast food είναι πολύ διαδεδομένο και το επιλέγουν πολλοί νέοι ως αποτέλεσμα να γίνονται πολλοί παχύσαρκοι.

Γλυκά :



## **Γιατί τα γλυκά αρέσουν σε μικρούς και μεγάλους;**

Σύμφωνα με πολύ διάσημες παλαιότερες μελέτες, το γενετικό μας υπόβαθρο ευθύνεται για την προτίμησή μας στη γλυκιά γεύση και αντίστοιχα την απώθησή μας στην πικρή. Αυτές οι μελέτες έγιναν σε νεογνά που μόλις γεννήθηκαν και δεν είχαν εκτεθεί σε άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Οι επιστήμονες έβαλαν στη γλώσσα τους νερό με διάφορες γεύσεις (πικρό, γλυκό, αλμυρό κλπ.), για να διερευνήσουν πώς θα αντιδράσουν. Οι ερευνητές εντυπωσιάστηκαν με το πόσο χαρούμενες ήταν οι εκφράσεις του προσώπου τους όταν δοκίμαζαν το γλυκό και πόσο δυσαρεστημένες ήταν όταν δοκίμαζαν το πικρό.

**Ο λόγος;** Οι ειδικοί ερμηνεύουν αυτή τη φυσική τάση προς το γλυκό ως μια πρόνοια της φύσης, που θέλει να μας ωθήσει προς την κατανάλωση υδατανθράκων (που έχουν γλυκιά γεύση), οι οποίοι είναι απαραίτητοι για να έχουμε ενέργεια και να διατηρηθούμε στη ζωή, και να μας προστατεύσει από τα πικρά, που είναι συχνά και τα δηλητήρια. Μολονότι, όμως, είμαστε γενετικά προδιατεθειμένοι στο να μας αρέσει η γλυκιά γεύση, το πόσο... γλυκατζήδες θα γίνουμε φαίνεται ότι καθορίζεται και από το περιβάλλον: αν, για παράδειγμα, μας προσφέρουν από όταν ήμασταν μικροί πολλά γλυκά ή αν όλα τα επιδόρπια στο σπίτι μας έχουν πολλή ζάχαρη, είναι πιθανό να είμαστε πιο «επιρρεπείς» στα γλυκά. Επιπλέον, παίζει ρόλο η γευστική μας ευαισθησία (αυτή της γλώσσας μας δηλαδή, που επίσης καθορίζεται τόσο από γενετικούς όσο και από περιβαλλοντικούς παράγοντες): κάτι δηλαδή που σε κάποιον φαίνεται γλυκό, για έναν άλλο δεν είναι τόσο.

## **Τα παιδιά μπορούν να τρώνε γλυκά;**

Οι οδηγίες των ειδικών είναι ξεκάθαρες: αν ένα παιδί είναι κινητικό και φυσιολογικού βάρους, μπορεί να τρώει ακόμη και κάθε μέρα ένα μικρό γλυκό, κατά προτίμηση ως απογευματινό σνακ, όχι όμως αντικαθιστώντας το κανονικό του γεύμα. Αν ένα παιδί έχει περιττά κιλά, και πάλι δεν μπορούμε να αποκλείσουμε τα γλυκά από τη διατροφή του, κυρίως επειδή στα παιδιά οι τροφές που απαγορεύονται γίνονται ακόμη πιο επιθυμητές. Καθώς, λοιπόν, θα ήταν άδικο να στερήσουμε ακόμη και από ένα παχουλό παιδί το γλυκό ή τη σοκολάτα, θα μπορούσαμε να του επιτρέψουμε να τα τρώει όχι καθημερινά, αλλά δύο φορές την εβδομάδα. Επίσης, μας συμβουλεύουν:

- Να ξεκινήσουμε να δίνουμε γλυκό στα παιδιά μετά τα 2 ή τα 3 χρόνια τους. Καθώς δεν ανήκουν στα απαραίτητα συστατικά της δίαιτας των παιδιών, αλλά μάλλον στη σφαίρα της κοινωνικότητας και της ευχαρίστησης, μπορούν να ενταχθούν στη διατροφή τους όσο αργότερα γίνεται.
- Να εναλλάσσουμε τα γλυκά που καταναλώνουν τα παιδιά. Καλό είναι, δηλαδή, να μην τρώνε κάθε μέρα παγωτό ή σοκολάτα, αλλά κάποιο απόγευμα να προτιμούν ένα γιαούρτι με μέλι, μια γρανίτα ή ένα φρουτοχυμό.
- Να αγοράζουμε τις σοκολάτες, τα παγωτά και τα γλυκά σε μικρές συσκευασίες ή να τους δίνουμε μικρές μερίδες. Ακόμη, καλό είναι να προτιμούμε:
- Τα παραδοσιακά γιαούρτια, αντί για τα επιδόρπια γιαουρτιού. Τα πρώτα προσφέρουν τα πολύτιμα οφέλη του ευεργετικού για το έντερο γιαουρτιού, ενώ τα δεύτερα είναι μάλλον γλυκά.
- Τα σπιτικά μπισκότα και κουλουράκια ή τα απλά «παραδοσιακά» μπισκότα του εμπορίου, αντί για τα πολύ παχυντικά, π.χ. με επικάλυψη σοκολάτας ή με γέμιση κρέμας ή σοκολάτας (τύπου cookies). Τα δεύτερα είναι πιο επιβαρημένα από πλευράς θερμίδων, λίπους, τρανς λιπαρών κλπ.

- Τα σπιτικά παγωτά ή τα συσκευασμένα και χύμα παγωτά που έχουν πολύ λίγο λίπος (συχνά μόνο 5%), αντί για τα πιο μοντέρνα, αμερικανικού τύπου παγωτά, που είναι εξαιρετικά λιπαρά.
- Τα σπιτικά γλυκά, αντί για όσα αγοράζουμε από έξω. Για τα πρώτα είμαστε πολύ πιο σίγουροι και ασφαλείς όσον αφορά τον τρόπο και τα υλικά από τα οποία παρασκευάζονται.

### **Η ψυχολογία των γλυκατζήδων**

Τα γλυκά ως «comfort food»: Ίσως ένας από τους βασικούς λόγους για τους οποίους οι γονείς αποφεύγουν να δώσουν γλυκά στα παιδιά τους είναι ότι φοβούνται πως, εκτός από παχύσαρκους ενήλικους, θα δημιουργήσουν ανθρώπους εθισμένους στην παρηγοριά του γλυκού. Η εικόνα της νεαρής Αμερικανίδας που έχει μόλις χωρίσει και, για να αισθανθεί καλύτερα, ανοίγει την κατάψυξη, παίρνει μια οικογενειακή συσκευασία λιπαρού παγωτού και με το κουτάλι το τρώει ολόκληρο έρχεται εύκολα στο μυαλό όλων μας. Κι αυτό επειδή τα γλυκά πράγματι λειτουργούν ως «comfort food» (φαγητό που δίνει παρηγοριά) για πολλούς ενήλικους και πιθανώς αυτή η πεποίθηση υπάρχει μέσα τους από όταν ήταν παιδιά. Ποιος, όμως, μας λέει ότι αυτοί ανήκαν στην κατηγορία των παιδιών που είχαν εύκολη πρόσβαση σε γλυκά;

**Η γνώμη του ειδικού:** Είναι πολύ πιο πιθανό τα γλυκά να γίνουν απωθημένο, φαγητό που δίνει χαρά, παρηγοριά και ευχαρίστηση όταν απαγορεύονται, παρά όταν υπάρχουν στο σπίτι, όπως όλα τα άλλα τρόφιμα, ως κάτι συνηθισμένο, υποστηρίζουν οι ειδικοί. Επίσης, μεγάλο ρόλο παίζει η σχέση των γονέων με τα γλυκά. Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να προσεγγίζουν το φαγητό μέσα από τα πρότυπα των γονέων τους, είναι πιθανό να επαναλαμβάνουν το πρότυπο που έχουν δει, του γονέα που τρώει για να κατευνάσει τη λύπη ή το θυμό του!

**Δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο:** Ας δώσουμε, λοιπόν, γλυκά στα παιδιά μας, αλλά ας προσέξουμε, εκτός από την ποιότητα, την ποικιλία και την ποσότητά τους, το πώς θα τα δώσουμε.

- Τα γλυκά δεν πρέπει να λειτουργούν ως αντάλλαγμα. Δεν είναι σωστό, λοιπόν, να λέμε στο παιδί: «Φάε τις φακές που δεν σου αρέσουν και μετά θα φας και ένα παγωτό». Αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να μεγαλώνει η απέχθεια του παιδιού για το φαγητό και από την άλλη πλευρά η επιθυμία του για το γλυκό.
- Τα γλυκά δεν πρέπει να απαγορεύονται, ούτε να φορτίζονται συναισθηματικά. Θα πρέπει να υπάρχουν στο σπίτι, όπως τα υπόλοιπα τρόφιμα. Παρ' όλα αυτά, τα παιδιά θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν ότι υπάρχουν όρια και κανόνες για την κατανάλωσή τους. Έτσι, μαθαίνουν μια πραγματικότητα της ζωής, με την οποία μεγαλώνοντας θα έρθουν αναπόφευκτα αντιμέτωπα: ότι δεν μπορούν να έχουν όλα όσα τους αρέσουν πάντοτε.
- Οι γονείς θα πρέπει να φροντίσουμε -με τις δικές μας διατροφικές συνήθειες- να αποτελούμε το παράδειγμα για τα παιδιά μας. Δεν μπορούμε, δηλαδή, να τρώμε εμείς κάθε μέρα μεγάλες ποσότητες ανθυγιεινών γλυκών και να απαιτούμε τα παιδιά μας να απέχουν.
- Δεν πρέπει τα γλυκά να αποτελούν τη μοναδική κίνηση προσφοράς εκ μέρους μας. Πράγματι, η αγορά μιας λιχουδιάς είναι ένας εύκολος τρόπος να δώσουμε στιγμιαία χαρά στο παιδί, δείχνοντάς του ότι το σκεφτήκαμε και θέλουμε να το ικανοποιήσουμε προσφέροντάς του κάτι που του αρέσει. Ωστόσο, σημαντικό είναι οι εκδηλώσεις αυτές ενδιαφέροντος και πρόθεσης να δώσουμε χαρά στο παιδί να μην περιορίζονται στον τομέα του φαγητού, αλλά να τις επεκτείνουμε ποικιλοτρόπως (π.χ. «Σου πήρα

αυτό το βιβλίο με αυτοκόλλητα!», «Σου πήρα αυτό το γλαστράκι για να το περιποιούμαστε μαζί», «Σου πήρα αυτό το παιχνίδι» κλπ.) και πέραν της προσφοράς υλικών αγαθών (π.χ. «Μου έλειψες σήμερα που ήμουν στη δουλειά», «Σκεφτόμουν πώς να τα πήγες στο σχολείο», «Πάμε μια βόλτα οι δυο μας» κλπ.).

**Γεύματα ανάλογα με την δραστηριότητα:** Ανεξάρτητα από το αν πρόκειται για προπόνηση υψηλών απαιτήσεων (προετοιμασία για ποδοσφαιρικούς αγώνες και πρωταθλήματα) ή απλές δραστηριότητες παιχνιδώδους μορφής (π.χ. κυνηγητό στη γειτονιά), η αθλητική απόδοση των παιδιών και των εφήβων, καθώς και η ανάπτυξή τους, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ορθή διατροφική τους συμπεριφορά. Δυστυχώς, τα περισσότερα παιδιά (και ενήλικες) ξεχνούν πόσο σημαντική είναι η διατροφή τόσο για την υγεία όσο και την αθλητική απόδοση.

Πολλά παιδιά, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της προ-εφηβικής ηλικίας, υιοθετούν λανθασμένες διατροφικές συνήθειες (απουσία πρωινού, κατανάλωση των ίδιων τροφίμων καθημερινά κτλ) με αποτέλεσμα την έλλειψη βασικών θρεπτικών συστατικών, επηρεάζοντας αρνητικά τόσο την αθλητική απόδοση όσο και την ανάπτυξη τους.

Τα πράγματα, όσον αφορά τη σωστή διατροφή, είναι ακόμα πιο δύσκολα κατά τη διάρκεια του σχολικού έτους. Στις μέρες μας τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα πολυάσχολοι. Συχνά φεύγουν από το σπίτι το πρωί και δεν γυρίζουν πριν το απόγευμα για να ξαναφύγουν, οι περισσότεροι, για το φροντιστήριο ή το γήπεδο. Η σωστή διατροφή είναι πραγματική πρόκληση. Για αυτό το λόγο, όπως προγραμματίζετε το εβδομαδιαίο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, με το σχολείο, το φροντιστήριο, τις ξένες γλώσσες και τον αθλητισμό πρέπει να κάτσετε και να προγραμματίσετε και το εβδομαδιαίο πλάνο διατροφής σας.

### **Τι πρέπει να προσέξετε στην καθημερινή διατροφή σας:**

1. Πάντα να τρώτε ένα *θρεπτικό πρωινό* πλούσιο σε σύνθετους υδατάνθρακες, φυτικές ίνες και άπαχη πρωτεΐνη. Ποτέ μη φεύγετε νηστικοί από το σπίτι. Το πρωινό ξυπνά το σώμα σας και βοηθάει στην απόδοση στο σχολείο. Ορισμένες θρεπτικές επιλογές:
  - Ένα μπουλ δημητριακά ολικής αλέσεως ή βρώμη με λίγα αμύγδαλα και σταφίδες ή μπανάνα και γάλα χαμηλών λιπαρών.
  - Ψωμί ολικής αλέσεως με ταχίνι και μέλι, ή φυστικοβούτυρο και μαρμελάδα, 1 ποτήρι γάλα πράσινο.
  - Ένα σέικ με μπανάνα, βρώμη και γάλα χαμηλών λιπαρών.
2. Στο σχολείο να τρώτε ένα *καλό σνακ*. Ο αθλητής πρέπει να τρώει πολλά και μικρά θρεπτικά γεύματα για να καλύπτει τις ενεργειακές του ανάγκες. Παραδείγματα θρεπτικών σνακ:
  - Ένα σάντουιτς σε ψωμί ολικής αλέσεως ή σε αραβική πίτα (χωρίς μαγιονέζα, δοκιμάστε πάστα ελιάς), με τυρί χαμηλών λιπαρών ή τόνο ή γαλοπούλα ή φιλέτο κοτόπουλο ή αυγό και λαχανικά.Μία χούφτα ωμά αμύγδαλα ή ανάμικτους ξηρούς καρπούς με σταφίδες ή άλλα αποξηραμένα φρούτα.

Ανάμικτα σε ένα σακουλάκι, 1 φλ δημητριακά ολικής αλέσεως με ½ φλ ξηρούς καρπούς και ½ φλ σταφίδες ή μπανάνα chips

Μία μπανάνα ή κάποιο άλλο φρούτο με λίγους ωμούς ξηρούς καρπούς.

Το μεσημέρι στο σπίτι, να καταναλώνετε μια μερίδα σπιτικό φαγητό. Καλό είναι να υπάρχει *ποικιλία γευμάτων και λαχανικών*. Κάθε εβδομάδα πρέπει να καταναλώνετε όσπρια, ψάρι, αυγά και άπαχο μοσχάρι. Όσον αφορά τις αμυλούχες τροφές να προτιμάτε τα προϊόντα ολικής αλέσεως που περιέχουν περισσότερες βιταμίνες και μέταλλα καθώς και φυτικές ίνες. Αν δεν έχετε τη δυνατότητα να γυρίσετε σπίτι το μεσημέρι πρέπει να έχετε μαζί σας ένα θρεπτικό σνακ.

Ανάλογα με το ημερήσιο πρόγραμμά σας πρέπει να βρείτε χρόνο να καταναλώνετε και *3-4 φρούτα ημερησίως* καθώς και *2-3 μερίδες γαλακτοκομικά χαμηλών λιπαρών*. Οπότε ένα θρεπτικό απογευματινό σνακ θα μπορούσε να είναι φρούτα εποχής με γιαούρτι και λίγους ωμούς ξηρούς καρπούς.

Μην ξεχνάτε να τρώτε ένα θρεπτικό σνακ *αμέσως μετά την προπόνηση* το οποίο θα βοηθήσει το σώμα σας να ξεκουραστεί πιο γρήγορα και να είναι έτοιμο για την επόμενη δύσκολη μέρα. Παραδείγματα:

Ένα κουτί γάλα πράσινο και 1 μπανάνα.

Μία χούφτα σταφίδες, 1 μπανάνα και λίγα αμύγδαλα.

Ένα σάντουιτς με γαλοπούλα και τυρί χαμηλών λιπαρών και 1 φυσικό χυμό.

Στο βραδινό να συμπεριλάβετε τις τροφές που δεν μπορέσατε να καταναλώσετε στα προηγούμενα γεύματα ώστε να καλύψετε τις ημερήσιες σας ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά και θερμίδες. Καλό είναι το πιάτο σας να έχει *πολύ χρώμα*. Τα κόκκινα και πράσινα λαχανικά είναι γεμάτα με αντιοξειδωτικές βιταμίνες απαραίτητες για την άμυνα του σώματός σας στις αρνητικές επιδράσεις της έντονης προπόνησης.

Και μη ξεχνάτε το βασικότερο, να πίνετε πολύ νερό για να είστε πολύ καλά ενυδατωμένοι.

Οι παραπάνω συμβουλές είναι κάποιες βασικές κατευθυντήριες γραμμές. Αν το πρόγραμμά σας είναι πολύ δύσκολο καλό είναι να ζητήσετε τη βοήθεια ενός ειδικού διατροφολόγου ώστε να είστε σίγουροι ότι καλύπτετε τις ημερήσιες διατροφικές σας ανάγκες.

### Αριθμός γευμάτων των έφηβων:

Το **πρωινό** είναι από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, και το αποτέλεσμα από την έρευνα είναι ότι περίπου ένας στους τρεις νέους ξεκινούν τη μέρα τους παίρνοντας πρωινό, ενώ περίπου οι μισοί δεν παραλείπουν το μεσημεριανό. Τα **ενδιάμεσα** γεύματα τα οποία όπως υποστηρίζουν ειδικοί διατροφολόγοι, είναι απαραίτητα για μια ισορροπημένη διατροφή καταναλώνει μόλις το 4% του δείγματος.



## **Υποέργο 2: ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

Οι επιπτώσεις της διατροφής στην υγεία είναι δύσκολο να ελεγχθούν, καθώς υπεισέρχονται πολλοί άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν την ανθρώπινη υγεία. Είναι αναμφίβολο ότι η υγιεινή διατροφή συμβάλλει καθοριστικά στη σωματική και διανοητική ανάπτυξη του παιδιού αλλά και στη μελλοντική του υγεία. Έχει αποδειχτεί σήμερα επιστημονικά ότι η εμφάνιση ορισμένων προβλημάτων υγείας σχετίζεται άμεσα με τη διατροφή του ανθρώπου σε κάποια κρίσιμα ηλικιακά στάδια της ζωής του.

Με τον όρο «**βιολογικά προϊόντα ή τρόφιμα**» αναφερόμαστε σε τρόφιμα που προκύπτουν μέσα από μεθόδους και διαδικασίες βιολογικής ή οργανικής παραγωγής και τα οποία παράγονται σύμφωνα με τις απαιτήσεις του Κανονισμού Ε.Ο.Κ. 2092/91. Τα βιολογικά προϊόντα προκύπτουν μέσα από καλλιέργεια όπου απαγορεύεται αυστηρά η χρήση κάθε χημικού φυτοφαρμάκου – λιπάσματος και ορμόνης. Αυτή η μορφή βιολογικής παραγωγής -γεωργίας ή κτηνοτροφίας- στηρίζεται σε φυσικές και όχι χημικές διεργασίες, και στην αποφυγή της χρησιμοποίησης χημικών (π.χ. λιπασμάτων, φαρμάκων, ορμονών) ή άλλων προστατευτικών προϊόντων, που συνήθως χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση ασθενειών και μικροοργανισμών. Για τα βιολογικά προϊόντα υπάρχουν κάποια προκαθορισμένα χαρακτηριστικά: πρέπει να είναι συσκευασμένα και να φέρουν ένδειξη «προϊόντα βιολογικής γεωργίας», να πωλούνται μόνο στην εποχή τους.

Η βιολογική γεωργία ευνοεί τις ανανεώσιμες πηγές και την ανακύκλωση επιστρέφοντας στο έδαφος τα θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται στα κατάλοιπα. Έτσι η βιολογική γεωργία οδηγεί στην παραγωγή καλύτερων φρούτων και οπωροκηπευτικών προϊόντων, αλλά και στην φυσική ισορροπία και την υψηλότερη γονιμότητα του εδάφους, στη διατήρηση των οικοσυστημάτων και στη μείωση της ρύπανσης. Αντίστοιχα στη βιολογική κτηνοτροφία, όπου απαγορεύεται η γενετική τροποποίηση και η χρήση ουσιών που ευνοούν την ανάπτυξη ή τροποποίηση του κύκλου αναπαραγωγής των ζώων, διασφαλίζεται η καλύτερη διαβίωση και ανάπτυξη των ζώων, με τη χρησιμοποίηση φυσικών ζωοτροφών.

Τα προϊόντα βιολογικής γεωργίας και κτηνοτροφίας, σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Νομοθεσίας, πρέπει να φέρουν ειδική σήμανση, η οποία να αναφέρεται στο βιολογικό τρόπο παραγωγής τους. Η σήμανση πρέπει να δίνει στοιχεία για την επιχείρηση που τα παράγει και είναι υπεύθυνη για τη συσκευασία και την εμπορία τους, αλλά και τον κωδικό πιστοποίησης, το όνομα του υπεύθυνου φορέα πιστοποίησης και ασφαλώς την ένδειξη "προϊόν βιολογικής γεωργίας".

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από βιολογικά προϊόντα, που απευθύνονται σε όλες τις ηλικίες. Έτσι, υπάρχουν οπωροκηπευτικά, κρέας και γαλακτοκομικά προϊόντα, ψωμί και προϊόντα ζύμης και δημητριακών όπως ζυμαρικά, μπισκότα, φρυγανιές, παιδικά τρόφιμα και επιδόρπια. Τα τρόφιμα που παράγονται με βιολογικές μεθόδους είναι ασφαλώς ακριβότερα από τα συμβατικά παραγόμενα τρόφιμα. Λόγω όμως όλων των προβλημάτων, που έχουν προκύψει τα τελευταία χρόνια με διάφορα τρόφιμα, όλο και περισσότεροι καταναλωτές τελικά αποφασίζουν να πληρώσουν περισσότερα, έτσι ώστε να διασφαλίσουν την ασφάλεια των τροφίμων και την ποιότητα.

Το θέμα βέβαια που προκύπτει είναι κατά πόσο τα βιολογικά τρόφιμα υπερτερούν σε διατροφική αξία ή όχι των συμβατικών. Τα λαχανικά και φρούτα βιολογικής γεωργίας έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα, σε ποσοστό επί ξηρού, από τα συμβατικά, τα οποία είναι αναλογικά πιο πλούσια σε νερό - στοιχείο που δείχνει πως αγοράζουμε τελικά περισσότερο ουσία και λιγότερο νερό. Ο καταναλωτής ακόμα είναι σίγουρος

πως αγοράζοντας κάποιο βιολογικό τρόφιμο, θα καταναλώσει ένα προϊόν γεωργίας ή κτηνοτροφίας, υψηλής διατροφικής αξίας. Τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεγάλες συγκεντρώσεις βιταμινών, ιχνοστοιχείων, αλάτων, αιθέρων ελαίων και σακχάρων, χωρίς όμως την προσθήκη χημικών ουσιών και καταλοίπων. Πιο συγκεκριμένα τα βιολογικά τρόφιμα έχουν συχνά μεγαλύτερη περιεκτικότητα από τα συμβατικά σε συγκεκριμένες βιταμίνες όπως είναι η βιταμίνη C, αλλά και σε κάποια από τα απαραίτητα ανόργανα στοιχεία όπως είναι το ασβέστιο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος και το χρώμιο. Παράλληλα τα βιολογικά γεωργικά προϊόντα είναι πλούσια σε πολύτιμες ουσίες όπως αντιοξειδωτικές ουσίες (λυκοπένιο, πολυφαινόλες, φλαβονοειδή) και προσφέρουν πρωτεΐνη υψηλότερης βιολογικής αξίας.

Είναι λοιπόν γενικά αποδεκτό (από διάφορες μελέτες και έρευνες), πως η θρεπτική αξία των βιολογικών και συμβατικών προϊόντων σε γενικές γραμμές δεν παρουσιάζει σημαντικές διαφορές. Ο καταναλωτής μπορεί δηλαδή να καλύψει ικανοποιητικά τις ανάγκες του σε θρεπτικά συστατικά καταναλώνοντας τόσο τα προϊόντα βιολογικής γεωργίας, όσο και τα προϊόντα συμβατικής γεωργίας. Απλώς τα θρεπτικά συστατικά που παρέχει ένα προϊόν βιολογικής γεωργίας μπορεί να προσληφθούν στο ακέραιο, χωρίς την αντίστοιχη πρόσληψη χημικών καταλοίπων και ταυτόχρονα παρουσιάζουν μειωμένη συγκέντρωση νιτρικών αλάτων, συστατικά των οποίων η αυξημένη πρόσληψη έχει συσχετιστεί με την εμφάνιση καρκίνου του στομάχου. Ένα μεγάλο ποσοστό (περίπου 70%) των νιτρικών ιόντων που προσλαμβάνει ο μέσος καταναλωτής, προέρχεται από τρόφιμα όπως τα λαχανικά, ενώ σημαντική ποσότητα προέρχεται και από το νερό.

## **ΕΡΕΥΝΑ ΠΙΣΤΟΠΟΙΕΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ**

Η κατανάλωση βιολογικών προϊόντων δεν είναι μόνο ζήτημα μόδας.

Σύμφωνα με τη μεγαλύτερη μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί έως σήμερα, τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά και αποτελούν ασπίδα για την υγεία μας απέναντι σε ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιοπάθειες.

Η πιο πρόσφατη και μεγαλύτερη μελέτη, στην οποία συμμετείχαν 33 πανεπιστημιακά ιδρύματα απ' όλη την Ευρώπη, έδειξε ότι στα βιολογικά δημητριακά μπορεί να παρατηρηθούν μεγαλύτερες ποσότητες βιταμινών, σε σχέση με τα συμβατικά αντίστοιχα προϊόντα.

Όπως σημείωσε ο Κάρλο Λεϊφέρτ, ένας από τους επικεφαλής της μελέτης, τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C και σε ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδάργυρου, καθώς και μεταβολίτες, οι οποίοι θεωρείται ότι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.

Το συμπέρασμα της μελέτης, η οποία χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση και διήρκεσε τέσσερα χρόνια, θέτει τέλος σε μια έντονη και πολύχρονη διαμάχη.

Τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά από τα συμβατικά προϊόντα, με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από την εκδήλωση σοβαρών παθήσεων.

Περιέχουν επίσης υψηλότερα επίπεδα μεταλλικών στοιχείων, όπως σίδηρο και ψευδάργυρο.

Σύμφωνα με τον Κάρλο Λεϊφέρτ, οι διαφορές είναι τόσο εμφανείς, ώστε τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των θρεπτικών συστατικών ακόμη

και σε ανθρώπους που δεν καταναλώνουν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως, όπως συνιστάται.

Για να καταλήξουν στα συμπεράσματά τους, οι ερευνητές φύτεψαν φρούτα και λαχανικά, ενώ εξέθρεψαν βοοειδή, τόσο με το συμβατικό, όσο και με το βιολογικό τρόπο σε μια έκταση κοντά στο Πανεπιστήμιο του Νιούκαστλ και σε άλλα μέρη της Ευρώπης.

Όπως διαπίστωσαν, το επίπεδο αντιοξειδωτικών στο γάλα που παράχθηκε βιολογικά ήταν κατά 90% υψηλότερο από το συμβατικό γάλα.

Το επίπεδο των αντιοξειδωτικών στα βιολογικά λαχανικά ήταν κατά 40% υψηλότερο, όπως διαπιστώθηκε από βιολογικές ντομάτες που καλλιεργήθηκαν στην Ελλάδα.

Τα αντιοξειδωτικά θεωρείται ότι προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις.

«Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις τώρα ότι το επίπεδο των καλών στοιχείων είναι υψηλότερο στα βιολογικά προϊόντα», τόνισε ο Λεϊφέρτ, επισημαίνοντας ότι πρέπει πλέον να εγκαταλειφθεί η άποψη των επίσημων αρχών πως δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των βιολογικών και των συμβατικών προϊόντων.

Η αγορά βιολογικών προϊόντων έχει γνωρίσει τα τελευταία χρόνια άνθιση της τάξης του 25% και η αξία της εκτιμάται στα 2,8 δισεκατομμύρια ευρώ ετησίως.

Όστόσο τα βιολογικά προϊόντα είναι κατά 30% ακριβότερα από τα συμβατικά. Αν και επιβαρύνουν την τσέπη του καταναλωτή, φαίνεται ότι κάποιοι τα επιλέγουν για τα οφέλη τους στην υγεία.

Μελέτη, που πραγματοποίησε το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας την τελευταία δεκαετία, συνηγορεί υπέρ των συμπερασμάτων της παραπάνω έρευνας, μια και έδειξε ότι οι βιολογικές ντομάτες περιέχουν αντιοξειδωτικά, που μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες, ενώ άλλες εργασίες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι το βιολογικό γάλα περιέχει υψηλότερα επίπεδα σε λιπαρά οξέα, τα οποία προστατεύουν την υγεία.

Όλα αυτά ασφαλώς με την προϋπόθεση ότι υπάρχει πιστοποίηση της βιολογικής παραγωγής.

### **Υποέργο 3: Το ιδανικό γεύμα και πως μπορούμε να διατηρήσουμε ένα κανονικό σωματικό βάρος**

#### **1) Πίνετε πολύ νερό**

Πρέπει να καταναλώνετε 8 ποτήρια νερό την ημέρα. Το νερό ανάμεσα στα γεύματα, δημιουργεί την αίσθηση της πληρότητας στο στομάχι και βοηθά τον οργανισμό να απομακρύνει τις άχρηστες ουσίες που παράγονται από την καύση των λιπών. Για να καταφέρετε να καταναλώσετε πιο εύκολα την ποσότητα του νερού που χρειάζεται, μπορείτε απλά να προσθέσετε φέτες λεμονιού ή να πιείτε τσάι με γεύση φρούτων χωρίς προσθήκη ζάχαρης.



## **2) Καταναλώνετε φρούτα και λαχανικά**

Η διατροφή σας πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία φρούτων και λαχανικών, 5-9 μερίδες ημερησίως. Τα φρούτα και τα λαχανικά διαθέτουν μεγάλη ποσότητα βιταμινών, εντείνουν το αίσθημα του κορεσμού και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Επίσης, προστατεύουν από τις πιο πολλές μορφές καρκίνου λόγω της περιεκτικότητάς τους σε διαιτητικές ίνες. Ο καλύτερος τρόπος για να καταναλώνετε λαχανικά είναι να τα αναμιγνύετε με το φαγητό.

## **3) Τρώτε μόνο όταν πεινάτε**

Πολλές φορές, η διάθεσή μας για φαγητό δεν είναι αποτέλεσμα πραγματικής πείνας, αλλά διάφορων άλλων παραγόντων –ψυχολογικών για παράδειγμα. Η πείνα είναι το μήνυμα που στέλνει ο οργανισμός για να μας πει ότι χρειάζεται καύσιμα, επομένως, αν η επιθυμία για φαγητό δεν οφείλεται σε αυτήν, το φαγητό δε θα μας κάνει να αισθανθούμε καλύτερα.

Δοκιμάστε να μειώσετε τις μερίδες των γευμάτων σας, να αυξήσετε τη συχνότητά τους και να παρατηρήσετε αν μετά το φαγητό αισθάνεστε φούσκωμα ή κούραση, για να καταλάβετε τότε αισθάνεστε πραγματική πείνα και τότε τρώτε εξαιτίας άλλων παραγόντων.

## **4) Αποφύγετε τα σνακ μετά το βραδινό**

Συνήθως όταν παρακολουθούμε τηλεόραση έχουμε την τάση να τρώμε πατατάκια, μπισκότα και διάφορα είδη ανθυγιεινών σνακ. Η αλήθεια είναι πως δεν τρώμε επειδή πεινάμε αλλά από συνήθεια. Σε αυτή την περίπτωση αν θέλετε να φάτε κάτι προτιμήστε τα σνακ με ελάχιστες θερμίδες όπως μπάρες δημητριακών, παγωτό ή γιαούρτι με λίγα λιπαρά ή πιείτε μια κούπα τσάι.

## **5) Απολαύστε τα αγαπημένα σας φαγητά**

Μην στερήσετε τα αγαπημένα σας φαγητά, απλά φροντίστε να τα καταναλώνετε σε μικρές ποσότητες και όχι συχνά αλλά 1-2 φορές την εβδομάδα.

## **6) Ενδώστε στους "πειρασμούς" εκτός σπιτιού**

Μην βάζετε τον εαυτό σας σε περιορισμό. Πηγαίνετε για έναν καφέ, απολαύστε ένα γλυκό αλλά πάντα με μέτρο. Περιορίστε τις εξόδους σας σε μία φορά την εβδομάδα.

## **7) Μην παραλείπετε τα γεύματα**

Για να έχετε την σωστή απώλεια βάρους πρέπει να καταναλώνετε λιγότερες θερμίδες από αυτές που καίτε. Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή πρέπει να περιλαμβάνει 4-6 γεύματα ημερησίως. Δεν πρέπει να παραλείπετε το πρωινό γιατί δίνει ενέργεια για το ξεκίνημα της ημέρας. Σε κάθε γεύμα πρέπει να περιέχονται τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων. Τα γεύματα πρέπει να είναι τακτικά και να διανέμονται σωστά στη διάρκεια της ημέρας.

## **8) Προσθέστε καρυκεύματα στο φαγητό**

Τα καυτερά μπαχαρικά και τα καρυκεύματα ενισχύουν τη γεύση των φαγητών και θα σας δημιουργήσουν το αίσθημα της ικανοποίησης.

### **9) Αποφύγετε τα γλυκά**

Προτιμήστε ζελέ φρούτων, μπάρες δημητριακών ή μια καραμέλα.

### **10) Γεμίστε την κουζίνα με υγιεινά και εύκολα φαγητά**

Φροντίστε να έχετε στο σπίτι σας φαγητά και σνακς που ετοιμάζονται γρήγορα και θα σας αποτρέψουν να παραγγείλετε απέξω. Τέτοια φαγητά είναι οι κονσέρβες λαχανικών, οι φέτες βραστής γαλοπούλας, το τυρί με χαμηλά λιπαρά, οι φέτες ολικής άλεσης για τοστ, τα κατεψυγμένα λαχανικά, το μαύρο ρύζι και οι έτοιμες σαλάτες.

### **11) Τρώτε μικρές μερίδες**

Μην γεμίζετε το πιάτο με φαγητό. Όταν τρώτε έξω παραγγείλετε ένα μικρό σάντουιτς, ένα κομμάτι πίτσα ή μια τυρόπιτα.

### **12) Τρώτε φρούτα και λαχανικά εποχής**

Αν δεν σας αρέσουν κάποια φρούτα ή λαχανικά, οφείλεται στο γεγονός ότι τα φάγατε εκτός εποχής, οπότε ήταν σχεδόν άγευστα ή άοσμα. Αντίθετα, τα φρούτα και τα λαχανικά της κάθε εποχής είναι πολύ πιο εύγευστα.

### **13) Αντικαταστήστε τις τηγανητές πατάτες με λαχανικά**

Συνοδέψτε το φαγητό σας με βραστά ή ψητά λαχανικά και σαλάτες.

### **14) Καταπολεμήστε το άγχος**

Πολλές φορές το άγχος μας οδηγεί στην κατανάλωση φαγητού. Για να το αποφύγετε χαλαρώστε και ασχοληθείτε με πράγματα που θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα. Ακούστε την αγαπημένη σας μουσική, διαβάστε ένα βιβλίο, ξεφυλλίστε ένα άλμπουμ ή πηγαίnete μια βόλτα με αγαπημένα σας πρόσωπα.

### **15) Διατηρήστε καλή φυσική κατάσταση**

Ασχοληθείτε με την φυσική άσκηση. Κάντε ποδήλατο, πηγαίnete για περπάτημα ή τρέξιμο. Θα νιώσετε όμορφα και θα έχετε περισσότερη ενέργεια.

### **16) Ακολουθήστε το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής**

Η μεσογειακή διατροφή είναι παγκοσμίως αποδεκτή ως η πλέον ισορροπημένη και υγιεινή. Στη συγκεκριμένη διατροφή κυριαρχεί το <<παν μέτρων άριστον>>. Σύμφωνα με αυτήν το ελαιόλαδο παίζει κυρίαρχο ρόλο το οποίο πρέπει να χρησιμοποιούμε στις σαλάτες με φρέσκα λαχανικά. Πρέπει να τρώμε 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια, να αντικαθιστούμε το κρέας με ψάρι και η κατανάλωση κόκκινου κρέατος και γλυκών να γίνεται μια φορά την εβδομάδα.

### **17) Αποφύγετε το αλκοόλ**

Αποφύγετε τα οινόπνευμα γιατί αυξάνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος και μπορούν να προκαλέσουν βλάβες στο συκώτι. Προτιμήστε φυσικούς χυμούς ή λίγο κρασί.

### **18) Προτιμήστε τα ψάρια και τα θαλασσινά**

Αντικαταστήστε το κρέας με ψάρι συνοδευόμενο από σαλάτα. Τα ψάρια περιέχουν ασβέστιο, φώσφορο και ιώδιο τα οποία είναι απαραίτητα στοιχεία για τον οργανισμό.

### **19) Αντιμετωπίστε τη δυσκοιλιότητα**

Πολλά άτομα προσπαθώντας να κάνουν δίαιτα αντιμετωπίζουν προβλήματα δυσκοιλιότητας. Για την αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος πρέπει να

ακολουθήσετε τα εξής βήματα: να καταναλώνετε τροφές που περιέχουν φυτικές ίνες, όπως είναι τα μήλα, τα πορτοκάλια, τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα, τα χόρτα, οι μπάμιες και να πίνετε αρκετά υγρά.

**20) Μην αποκλείετε από τη διατροφή σας καμία ομάδα τροφών**

Ο οργανισμός χρειάζεται όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία). Δείτε αναλυτικά σε ποιές τροφές θα βρείτε το καθένα:

-Ζωτικές πρωτεΐνες: κρέας, γάλα, αυγό, τυρί

-Φυτικές πρωτεΐνες: όσπρια, δημητριακά, λαχανικά, ξηροί καρποί

-υδατάνθρακες: δημητριακά, όσπρια, ξηροί καρποί, πατάτες, λαχανικά

- λίπη: κρέας, γάλα, τυρί, βούτυρο, ελαιόλαδο

-βιταμίνες: γάλα, αυγά, πουλερικά, ψάρια, συκώτι, πράσινα λαχανικά, καρότο, ντομάτα, λάχανο, πιπεριά, σπανάκι, μπρόκολο, μανιτάρια, βούτυρο, δημητριακά, φράουλα, ροδάκινο, ακτινίδιο

-μέταλλα: γαλακτοκομικά, ψάρια, αυγά, σπανάκι, κρέας, ξηροί καρποί, θαλασσινά, δημητριακά

-ιχνοστοιχεία: συκώτι, φακές, σπανάκι, ψάρια, θαλασσινά, μανιτάρια, δημητριακά, κρέας, λαχανικά.

## Ομάδα 3<sup>η</sup>

**Συνεργαζόμενα μέλη: Θεοδοσόπουλος Χαράλαμπος, Χονδρός Δημήτριος, Χαρμπίλας Περικλής, Γούλιας Δημήτριος**

### Υπόεργο 1: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Από την κακή διατροφή μπορούν να προκληθούν διάφορες ασθένειες.

**Αναφυλαξία** μπορεί να προκληθεί από την αντίδραση του σώματος σε σχεδόν οποιαδήποτε ξένη ουσία. Τα συνήθη ερεθίσματα είναι δαγκώματα ή τσιμπήματα από έντομα, φαγητά και φάρμακα. Τα φαγητά αποτελούν τις συχνότερες αιτίες πρόκλησης στα παιδιά και τους νεαρούς ενήλικες. Στους μεγαλύτερους σε ηλικία ενήλικες οι πιο συχνές αιτίες είναι τα φάρμακα και τα δαγκώματα και. Λιγότερο συχνές αιτίες πρόκλησης περιλαμβάνουν φυσικούς παράγοντες, βιολογικούς παράγοντες (όπως το σπέρμα), το λατέξ, τις ορμονικές μεταβολές, τα πρόσθετα τροφίμων (όπως το γλουταμινικό μονονάτριο και οι χρωστικές ουσίες) και φάρμακα που χορηγούνται στο δέρμα (τοπικά). Η σωματική άσκηση και οι ακραίες θερμοκρασίες (είτε η ζέστη είτε το κρύο) μπορούν επίσης να επιφέρουν αναφυλαξία, προκαλώντας την απελευθέρωση χημικών ουσιών από ορισμένα κύτταρα ιστών (μαστοκύτταρα), οι οποίες ξεκινούν την αλλεργική αντίδραση. Η αναφυλαξία που προκαλείται από την άσκηση συνδέεται συχνά με την κατανάλωση ορισμένων φαγητών. Αν η αναφυλαξία επέλθει ενώ το άτομο βρίσκεται υπό την επήρεια αναισθησίας, οι συχνότερες αιτίες οφείλονται σε ορισμένα φάρμακα που χορηγούνται για να επιφέρουν παράλυση (παράγοντες νευρομυϊκού αποκλεισμού), αντιβιοτικά και λατέξ. Στο 32-50% των περιπτώσεων, η αιτία δεν είναι γνωστή (ιδιοπαθής αναφυλαξία).

Πολλά τρόφιμα είναι ικανά να προκαλέσουν αναφυλαξία, ακόμα και όταν ένα τρόφιμο καταναλώνεται για πρώτη φορά. Σε Δυτικές κοινωνίες, οι πιο συχνές αιτίες είναι η κατανάλωση ή η επαφή με φιστίκια, σιτάρι, ξηρούς καρπούς, οστρακόδερμα, ψάρια, γάλα και αυγά. Στη Μέση Ανατολή, το σουσάμι είναι φαγητό που συχνά προκαλεί αναφυλαξία. Στην Ασία, το ρόλο αυτό παίζουν το ρύζι και τα ρεβίθια. Οι σοβαρές περιπτώσεις συνήθως προκαλούνται από την κατανάλωση του τροφίμου, ενώ πολλοί άνθρωποι παρουσιάζουν έντονη αντίδραση όταν το τρόφιμο που ευθύνεται για την αντίδραση έρχεται σε επαφή με κάποιο μέρος του σώματος. Τα παιδιά μπορεί να ξεπεράσουν κάποιες αλλεργίες. Μέχρι την ηλικία των 16, το 80% των παιδιών που παρουσιάζουν αναφυλαξία στο γάλα ή τα αυγά και το 20% που παρουσιάζουν ένα μεμονωμένο περιστατικό αναφυλαξίας στα φιστίκια καταφέρνουν να καταναλώσουν αυτά τα φαγητά χωρίς προβλήματα.

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ** Οι άνθρωποι με ατοπικές ασθένειες όπως είναι το άσθμα, η δερματίτιδα ή η αλλεργική ρινίτιδα διατρέχουν υψηλό κίνδυνο αναφυλαξίας λόγω τροφίμων, λατέξ και σκιαγραφικών παραγόντων. Αυτοί οι άνθρωποι, ωστόσο, δε διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο από την ενδοφλέβια χορήγηση φαρμάκων ή τα τσιμπήματα. Μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε παιδιά με αναφυλαξία ανακάλυψε ότι το 60% είχε ιστορικό προηγούμενων ατοπικών ασθενειών. Πάνω από το 90% των παιδιών που πεθαίνουν από αναφυλαξία πάσχουν από άσθμα. Όσοι άνθρωποι αντιμετωπίζουν διαταραχές που προκαλούνται από τον εξαιρετικά μεγάλο αριθμό μαστοκυττάρων στους ιστούς τους (μαστοκυττάρωση), όπως και εκείνοι που ανήκουν σε υψηλότερο κοινωνικοοικονομικό επίπεδο, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο. Όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα περάσει από την προηγούμενη έκθεση

στον παράγοντα που προκαλεί την αναφυλαξία, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος κάποιας νέας αντίδρασης.

**ΦΑΡΜΑΚΑ** Οποιοδήποτε φάρμακο μπορεί να προκαλέσει αναφυλαξία. Συχνότερη περίπτωση αποτελούν τα αντιβιοτικά β-λακτάμες (όπως η πενικιλίνη), ακολουθούμενα από την ασπιρίνη και τα ΜΣΑΦ (Μη Στεροειδή Αντιφλεγμονώδη). Αν ένα άτομο είναι αλλεργικό σε κάποιο ΜΣΑΦ, συνήθως μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιο διαφορετικό, χωρίς να προκληθεί αναφυλαξία. Άλλες συνήθεις αιτίες αναφυλαξίας είναι η χημειοθεραπεία, τα εμβόλια, η πρωταμίνη (που βρίσκεται στο σπέρμα) και φάρμακα που παρασκευάζονται από βότανα. Μερικά φάρμακα, όπως η βανκομυκίνη, η μορφίνη και κάποιες ουσίες που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση ποιότητας εικόνων που προκύπτουν από ακτίνες Χ (σκιαγραφικοί παράγοντες) προκαλούν αναφυλαξία μέσα από τη φθορά ορισμένων κυττάρων στους ιστούς, που με τη σειρά τους απελευθερώνουν ισταμίνη (αποκοκκίωση).

Η συχνότητα μιας τέτοιας αντίδρασης σε κάποιο φάρμακο εξαρτάται εν μέρει στο πόσο συχνά χορηγείται και εν μέρει στον τρόπο λειτουργίας του φαρμάκου μέσα στο σώμα. Αναφυλαξία στις πενικιλίνες ή στις κεφαλοσπορίνες επέρχεται μόνο αφού δεσμευτούν σε πρωτεΐνες στο εσωτερικό του σώματος, ενώ μερικές δεσμεύονται πιο εύκολα από άλλες. Αναφυλαξία στην πενικιλίνη εμφανίζεται μία φορά στις 2,000 με 10,000 περιπτώσεις ατόμων στα οποία χορηγείται. Το πολύ ένας στους 50,000 ανθρώπους που λαμβάνουν πενικιλίνη ως θεραπευτική αγωγή πεθαίνει. Αναφυλαξία στην ασπιρίνη και τα ΜΣΑΦ παρουσιάζει ένας στους 50,000 ανθρώπους. Αν κάποιος παρουσιάσει αντίδραση στις πενικιλίνες, ο κίνδυνος να παρουσιάσει αντίδραση στις κεφαλοσπορίνες είναι μεγαλύτερος, αλλά παραμένει μικρότερος του ένα στα 1000. Παλαιότερα φάρμακα που χρησιμοποιούνται για τη βελτίωση των εικόνων που προκύπτουν από τις ακτίνες Χ (σκιαγραφικοί παράγοντες) προκαλούσαν αντιδράσεις στο 1% των περιπτώσεων. Οι νεότεροι σκιαγραφικοί παράγοντες χαμηλότερης πυκνότητας προκαλούν αντιδράσεις στο 0,04% των περιπτώσεων.

## ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Η **βιταμίνη C** (L-ασκορβικό οξύ) είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που εντοπίζεται σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων (πράσινη πιπεριά, εσπεριδοειδή κλπ.). Απαιτείται για την αύξηση και επιδιόρθωση συνδετικού ιστού, των δοντιών, των οστών και των χόνδρων, καθώς συμμετέχει στην αύξηση του κολλαγόνου. Η μέση ημερήσια δόση για αυτή τη βιταμίνη είναι 60 mg, αν και πολλοί συνιστούν την ημερήσια λήψη μεγαλύτερων δόσεων. Ως ουσία είναι λευκό κρυσταλλικό στερεό, ευδιάλυτο στο νερό. Έχει ασθενείς όξινες και αναγωγικές ιδιότητες και αυτοξειδώνεται εύκολα. Η οξειδωση επιταχύνεται παρουσία αέρα και φωτός ειδικά σε υδατικά διαλύματα. Η οξειδωμένη μορφή είναι το ασκορβικό οξύ και μπορεί να αναχθεί πάλι σε ασκορβικό οξύ. Σε όξινα διαλύματα είναι αρκετά σταθερή.

Παρασκευάζεται συνθετικά και χρησιμοποιείται ως πρόσθετο σε άλευρα, αναψυκτικά και άλλα τρόφιμα λόγω της αντιοξειδωτικής της δράσης. Το L-ασκορβικό οξύ είναι το E300, ενώ το άλας του με νάτριο το E301 και το άλας του με ασβέστιο το E302.

Βιταμίνη B17 ή αλλιώς nitriloside είναι μια ομάδα υδροδιαλυτών ζαχαρούχων και μη τοξικών ενώσεων που έχουν βρεθεί σε περισσότερα από 800 φυτά. Ο συνδυασμός αυτός είναι γνωστός ως Beta-cyaοrophic γλυκοζίτες. Η βιταμίνη B17 μπορεί να αναφερθεί και ως laetrile και αμυγδαλίνη.

Ανακαλύφθηκε από το βιοχημικό Ernst T. Krebs το 1952 κι αποτελεί μια από τις πιο αμφιλεγόμενες βιταμίνες των τελευταίων 30 ετών.

Έχει καταγραφεί σε αρχαίους πολιτισμούς όπως στην αρχαία Αίγυπτο, και στην Κίνα 2500 π.χ η θεραπεία παθήσεων του δέρματος μέσω διαλύματος amygdalorum. Οι έλληνες επίσης χρησιμοποιούσαν αυτό το διάλυμα για θεραπευτικούς σκοπούς σε χαμηλές δόσεις.

### **Φαγώσιμα που περιέχουν τη βιταμίνη B17**

Κουκούτσια ή σπόροι φρούτων: (περιέχουν το υψηλότερο ποσοστό της βιταμίνης B17 στη φύση) όπως του πικραμύγδαλου, βερίκοκου, μήλου, νεκταρίνι, κερασιού, αχλαδιού, δαμάσκηνου.

Φασόλια

Ξηροί καρποί: πικραμύγδαλο, καρύδια,

Μούρα: σχεδόν όλα τα άγρια μούρα,

Σπόροι: (λινάρι, σησάμι)

Χόρτα: ακακίας, σιτάρι

Σιτηρά: πλιγούρι βρώμης, καστανό ρύζι, κριθάρι

### **Δράση κατά καρκίνου**

Η βιταμίνη B17 σύμφωνα με τον Ernst T. Krebs θεωρείται ότι καταπολεμά τον καρκίνο και αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην πρόληψη του. Κατά τον μεταβολισμό το nitriloside υδρολύεται και ελευθερώνει υδροκυάνιο, βενζαλδεύδη ή ακετόνη και ζάχαρη. Αυτό συμβαίνει σε μεγάλο βαθμό μέσω του ενζύμου Beta-cyaorholic το οποίο παράγεται από τα βακτήρια του εντέρου καθώς και από το σώμα. Το απελευθερωμένο υδροκυάνιο αποτοξινώνεται . Η ζάχαρη μεταβολίζεται κανονικά. Η απελευθερωμένη βενζαλδεύδη σε συνδυασμό με το παραγόμενο οξυγόνο, οξειδώνεται άμεσα σε βενζοϊκό οξύ το οποίο δεν είναι τοξικό. Όταν η B17 μπαίνει στο σώμα διασπάται από το ένζυμο Rhodanese. Το Rhodanese διασπά το υδροκυάνιο και την βενζαλδεύδη σεθειοκυάνιο και βενζοϊκό οξύ τα οποία είναι επωφελής τρέφοντας υγιείς κύτταρα. Στα κύτταρα που έχουν καρκίνο δεν υπάρχει το ένζυμο Rhodanese για να το διασπάσει, αντιθέτως υπάρχει το Beta-Gucosidase σε μεγάλες ποσότητες. Όταν η B17 έρθει σε επαφή με αυτό το ένζυμο, παράγεται δηλητήριο το οποίο σκοτώνει τα κύτταρα του καρκίνου. Αυτή η διαδικασία ονομάζεται επιλεκτική τοξικότητα.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΑΠΟ ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ Ανεπάρκεια βιταμίνης C προκαλεί σκορβούτο, μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αιμορραγίες ούλων, απώλεια δοντιών, αρθρίτιδα και επιβράδυνση της επούλωσης τραυμάτων.

ΣΚΟΡΒΟΥΤΟ Μετάβαση σε: πλοήγηση, αναζήτηση

Το **σκορβούτο** είναι ασθένεια που προκαλείται από έλλειψη στον οργανισμό της βιταμίνης C.

Εκδηλώνεται με αιμορραγίες από το δέρμα και τους βλεννογόνους, ιδιαίτερα τα ούλα, τα εσωτερικά όργανα, τα κόκκαλα, τις αρθρώσεις. Συνοδεύεται και από γενικά συμπτώματα, όπως κακουχία, δεκατική πυρετική κίνηση, ανορεξία και αναιμία. Ήταν τα παλιότερα χρόνια συχνή πάθηση των ναυτικών, των εξερευνητών και των στρατιωτικών, που ήταν αναγκασμένοι να τρέφονται με συντηρημένα τρόφιμα, φτωχά σε βιταμίνη C

Για τη θεραπεία του σκορβούτου χρησιμοποιείται τροφή πλούσια σε βιταμίνη C (νωπά φρούτα, λαχανικά, γάλα νωπό) και βιταμίνη C από το στόμα ή σε ενέσεις.



ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ



Ρευματική αρθρίτιδα

Μερικές φορές στις διαρθρώσεις μπορεί να φθαρεί ο χόνδρος, να μεγαλώσουν και να παραμορφωθούν τα οστά της άρθρωσης ή να αναπτυχθεί ιστός ανάμεσα στα οστά της διάρθρωσης. Οι παθήσεις αυτές ονομάζονται **αρθρίτιδες** και έχουν ως αποτέλεσμα να δυσκολεύονται οι κινήσεις στις διαρθρώσεις που παρουσιάζονται.

Οι αρθρίτιδες συνοδεύονται από πόνους, διογκώσεις, κοκκινίσματα και τοπικές αυξήσεις της θερμοκρασίας. Οι αρθρίτιδες είναι διάφορων ειδών και μπορούν να προκληθούν από διάφορα αίτια, όπως τραυματισμούς των αρθρώσεων, παχυσαρκία, κακή διατροφή, υγρό περιβάλλον διαβίωσης ή ακόμη από ψυχολογικούς ή κληρονομικούς παράγοντες.

## ΦΑΓΗΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

### ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ ΚΑΙ ΨΑΡΙΑ

Οστρακοειδή και ψάρια λιπαρά, όπως ο σολομός και σαρδέλα, ενισχύουν την όραση και τη μνήμη. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη ψαριών και θαλασσινών.

## ΠΑΤΑΤΕΣ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΨΩΜΙ

Πατάτες, δημητριακά, ψωμί ολικής άλεσης, χάρη στο άμυλο που περιέχουν, βοηθούν στην καλή διάθεση και ρυθμίζουν το μεταβολισμό σας

## ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Ξηροί καρποί όπως, σύκα, αμύγδαλα, φουντούκια, τροφές πλούσιες σε ασβέστιο και μαγνήσιο, θεωρούνται ιδανικοί για την καταπολέμηση του άγχους και γενικά συντελούν στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Ενώ σύμφωνα με μια αμερικάνικη επιστημονική μελέτη ή κατανάλωση ξηρών καρπών βοηθά στη μείωση του επιπέδου της χοληστερίνης.

## ΕΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Σε μετρημένες ποσότητες (ωμό και μαγειρεμένο) έχει αποδειχτεί ότι εξασφαλίζουν χαμηλό επίπεδο χοληστερίνης και επομένως συνδέονται με τη καλή λειτουργία της καρδιάς σας. Επίσης, οι ελιές είναι πολύ πιο πλούσιες από το ελαιόλαδο, φώσφορο και βιταμίνη Α.

## ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Μπαχαρικά, όπως πιπέρι, σκόρδο, κρεμμύδι, άνηθος, με την αντιβακτηριακή δράση τους, προστατεύουν την υγεία και εξοντώνουν τα πιθανά μικρόβια με τα οποία καθημερινά έρχεται αντιμέτωπος ο οργανισμός σας.



## Ομάδα 4<sup>η</sup>

**Συνεργαζόμενα μέλη: Κουρέτα Φωτεινή, Ζακοπούλου Χριστίνα,  
Κωνσταντοπούλου Ελένη, Λεμπέση  
Σταυρούλα**

### Υπόεργο 1: ΝΕΥΡΙΚΗ ΑΝΟΡΕΞΙΑ

#### Τι είναι νευρική ανορεξία

Η νευρική ανορεξία ( anorexia nervosa ) είναι μια ψυχογενής διατροφική διαταραχή , ένα σύνδρομο αυτοεπιβαλλόμενης αστίας . Τα άτομα που υποφέρουν από νευρική ανορεξία περιορίζουν με την θέληση τους την πρόσληψη τροφής καθώς έχουν τον παράλογο φόβο ότι θα παχύνουν . Είναι χρήσιμο να γνωρίζεται ότι η λέξη «ανορεξία» στον ορισμό της ασθένειας είναι αποπροσανατολιστική αφού το σύνδρομο δεν αφορά σε διαταραχή της όρεξης. Η όρεξη για φαγητό δεν αποδυναμώνεται παρά αργότερα , στην εξέλιξη της νόσου. Η νευρική ανορεξία κατατάσσεται στις ψυχικές νόσους με τα υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας καθώς αγγίζει το 20% .

#### Ιστορική αναφορά

Η ασθένεια περιγράφηκε για πρώτη φορά το 1689 με την ονομασία «νευρική φθίση».Μέχρι τα μέσα του 20<sup>ου</sup> αιώνα ο όρος αλλά και η έννοια της νευρικής ανορεξίας ήταν σχεδόν άγνωστη. Το 1873 στη Γαλλία πρωτοακούγεται ο όρος «υστερική ανορεξία» και την ίδια χρονιά ο William Gull στην Μ. Βρετανία την ονομάζει «ανορεξία νερβόζα» (όπως λέγεται και σήμερα). Όμως, ήταν από το 1960 και έπειτα όπου η ανάπτυξη του νέου πολιτισμού των ΜΜΕ φέρνει την εικόνα του ισχνού, αποστεωμένου, σχεδόν άφυλου σώματος , στο σπίτι μας και επηρεάζει τις επόμενες γενιές των νέων κοριτσιών. Είναι απλό θέμα μιμητισμού και επιρροής ή συγκεκριμένη πάθηση; Φυσικά και όχι.

#### Τύποι νευρικής ανορεξίας

Η ψυχογενής αρρώστια εκδηλώνεται με δυο διαφορετικούς τρόπους:

A) Ανορεξία στερητικού τύπου (restricting type).Ο στερητικός τύπος της ανορεξίας χαρακτηρίζεται από μια παρατεταμένη και αυστηρή αποχή από το φαγητό. Οι ασθενείς με ανορεξία στερητικού τύπου συνήθως χαρακτηρίζονται από περισσότερη εσωστρέφεια και αρνούνται να παραδεχθούν πως νοιώθουν πείνα και άγχος.

B) Ανορεξία υπερκαταναλωτισμού τύπου (binge eating purging type).Ο υπερκαταναλωτισμός τύπος της ανορεξίας χαρακτηρίζεται από σποραδικά επεισόδια υπερφαγίας ακολουθούνται από τεχνική πρόκληση εμετού. Οι ασθενείς με ανορεξία υπερκαταναλωτισμού τύπου χαρακτηρίζονται από εξωστρέφεια αναφέρουν συχνότερα άγχος, κατάθλιψη και ενοχές, παραδέχονται πως έχουν έντονη όρεξη και τείνουν να είναι μεγαλύτερης ηλικίας σε σχέση με τους ασθενείς με ανορεξία στερητικού τύπου.

#### Παράγοντες

Σήμερα οι επιστήμονες την αποδίδουν σε ένα συνδυασμό από νευρολογικούς, ψυχολογικούς και κοινωνικούς παράγοντες ενώ έρευνες δείχνουν πως μπορεί να υπάρχει και γενετική προδιάθεση. Ωστόσο είναι οι ψυχολογικοί παράγοντες, που κυρίως επιδρούν στην εκδήλωση της ασθένειας. Το ασταθές οικογενειακό περιβάλλον, τραυματικά γεγονότα ( π.χ. απώλεια αγαπημένου προσώπου),η

απόρριψη είτε στο ερωτικό είτε σε άλλο τομέα, ακόμα και ανησυχίες γύρω από το σεξουαλικό προσανατολισμό του ατόμου μπορούν να προκαλέσουν νευρική ανορεξία. Επίσης σε καταστάσεις όπου υπάρχουν υψηλές προσδοκίες ή πιέσεις το άτομο μπορεί να εστιάσει στο φαγητό για να το διαχειριστεί το άγχος του.

### Τα πρώτα στάδια

- Η συστηματική άρνηση του ατόμου ως προς την πρόσληψη τροφής με αποτέλεσμα τη συνεχή απώλεια κιλών.
- Ο έντονος φόβος του απέναντι στο ενδεχόμενο της αύξησης του βάρους του.
- Η άρνηση του να συνειδητοποιήσει την πραγματική κατάσταση του.
- Η άρνηση των φυσικών αναγκών του σώματος του (του αισθήματος της πείνας και της κούρασης).
- Η υπερβολική άσκηση.
- Η αποχή από τη σεξουαλική ευχαρίστηση .
- Τα σωματικά συμπτώματα όπως η αμηνορροία ή η τριχόπτωση.
- Η υιοθέτηση διάφορων τελετουργικών που αφορούν τις τροφές, όπως ο διαχωρισμός τους ανάμεσα σε «καλές» και «κακές» καθώς και μια γενικότερη δυσφορία σε ότι αφορά τη διαδικασία του φαγητού.
- Απώλεια βάρους.
- Καταθλιπτική διάθεση, απόσυρση.
- Αϋπνία
- Ευερεθιστότητα
- Σωματικά συμπτώματα όπως κοιλιακοί πόνοι, δυσκοιλιότητα, δυσανεξία στο ψύχος.
- Δυσχρωμίες και ξηρότητα στο δέρμα.

### Ειδικότερα, πως επηρεάζεται το σώμα μας:

Εγκέφαλος και νευρικό σύστημα: Σύγχυση στη σκέψη, φόβος για αύξηση βάρους καταθλιπτική διάθεση, κακή μνήμη, λιποθυμία.

Μαλλιά: Εξασθενίζουν και γίνονται εύθραυστα.

Κάρδια: χαμηλή αρτηριακή πίεση, αργός καρδιακός παλμός «φετερούγισμα» καρδιάς, καρδιακή ανεπάρκεια.

Αίμα: Αναιμία και άλλα αιματολογικά προβλήματα.

Μύες, αρθρώσεις, οστά: Εξασθενημένοι μύες, πρησμένες αρθρώσεις, κατάγματα, οστεοπόρωση.

Νεφρά: Πέτρες, νεφρική ανεπάρκεια.

Πεπτικό σύστημα: Δυσκοιλιότητα, πρήξιμο.

Ορμόνες: Αμηνόρροια, προβλήματα στην ανάπτυξη, προβλήματα σύλληψης.

Αν κάποια είναι έγκυος, μεγαλύτερες πιθανότητες αποβολής, καισαρικής τομής, μωρό με χαμηλό βάρος, και κατάθλιψη μετά την γέννα. Χαμηλό κάλιο, μαγνήσιο και νάτριο.

### Θεραπεία

- 1) **Ατομική θεραπεία:** Οι περισσότερες μορφές ψυχοθεραπείας δίνουν έμφαση στο χτίσιμο μιας καλής σχέσης ανάμεσα στον ασθενή και στον θεραπευτή. Η ψυχοθεραπεία εστιάζει στα τρέχοντα προβλήματα του ασθενή αλλά και σε πλευρές της προσωπικής του ιστορίας. Οι περισσότεροι θεραπευτές προσπαθούν να ενθαρρύνουν υγιείς διατροφικές συνήθειες να ενισχύσουν την επανάκτηση βάρους και κάποιοι συνεδρίες περιστρέφονται σχεδόν αποκλειστικά σε θέματα

αυτοεικόνας και εικόνας σώματος. Ωστόσο, σε πολλές περιπτώσεις, η θεραπεία εστιάζεται σε άλλα θέματα και ο θεραπευόμενος ενθαρρύνεται να διερευνήσει και να εκφράσει τα συναισθήματα του γύρω από μια ευρεία γκάμα θεμάτων όπως είναι η επιτυχία και η αποτυχία, τα σεξουαλικά ζητήματα και ο αυτοέλεγχος. Αν και έχουν αναφερθεί πάνω από 200 διαφορετικές μορφές ψυχοθεραπείας αναφέρουμε ενδεικτικά 2 από τις δημοφιλέστερες αναφορικά με την θεραπεία της νευρικής ανορεξίας: α) Γνωστική συμπεριφοριστική θεραπεία: Πρόκειται για θεραπευτικά προγράμματα που περιλαμβάνουν ημερολόγια σίτισης και εκτενή εκπαίδευση σχετικά με θέματα διατροφής στα οποία υπογραμμίζονται οι κίνδυνοι του υποσιτισμού και ενθαρρύνεται η συζήτηση για θέματα υγείας και αντιλήψεων σε σχέση με το φαγητό. Πολλά γνωστικά προγράμματα θεραπειών έχουν αναπτυχθεί με στόχο την αλλαγή των μη ρεαλιστικών αντιλήψεων των ασθενών σε θέματα εικόνας του σώματος και διατροφής. Συχνά οι διαταραχές διατροφής χαρακτηρίζονται από την απουσία ελέγχου στη σίτιση και η ανάπτυξη αυτοελέγχου είναι από τους βασικούς στόχους της γνωστικής θεραπείας. Αντίθετα όταν η απώλεια του βάρους είναι αποτέλεσμα υπερβολικού αυτοελέγχου βαρύτητας δίνεται στην υιοθέτηση πιο ελαστικών σχημάτων ελέγχου της συμπεριφοράς. β) Συστηματική θεραπεία οικογένειας: Οι συγγενείς των ανορεξικών σπάνια μένουν απλοί θεατές της θεραπείας του. Οι πιο πολλοί εμπλέκονται ενεργά σε προσπάθειες να πείσουν, να εξαπατήσουν, να απειλήσουν ή και να ικετεύσουν τον άνθρωπο τους να φάει. Κάποιες φορές αυτές οι απόπειρες μπορούν να φέρουν αποτελέσματα άλλα συνήθως δυσκολεύουν την κατάσταση του ανορεξικού. Οι οικογενειακοί θεραπευτές βλέπουν την ανορεξία σαν μια κατάσταση που γεννιέται και συντηρείται από το οικογενειακό σύστημα. Υπογραμμίζουν την υπερπροστατευτικότητα, την υπερμπλοκή και την αποφυγή της σύγκρουσης σαν χαρακτηριστικά των οικογενειών των ανορεξικών.

### **Αιτίες θανάτου**

Στις γυναίκες ηλικίας 15-24 ετών, που υποφέρουν από νευρική ανορεξία, ο κίνδυνος κατάληξης είναι 12 φορές μεγαλύτερος σε σχέση με όλες τις άλλες αιτίες θανάτου, σύμφωνα με την μελέτη του Sullivan. Η νευρική ανορεξία έχει τον υψηλότερο δείκτη πρόωρων θανάτων από κάθε άλλη ψυχική ασθένεια, σύμφωνα με τον ίδιο ερευνητή. Τέσσερις στις δέκα νέες διαγνώσεις ανορεξίας είναι σε κορίτσια 15-19 ετών σύμφωνα με τους Hoek και Van Hoeken. «Η αύξηση της συχνότητας της ανορεξίας κατά την περίοδο 1935-1990 είναι τρομακτική, ειδικά στις παραπάνω ηλικίες. Παρατηρούμε σημαντική αύξηση των διαγνώσεων της ανορεξίας κάθε δεκαετία από το 1930 μέχρι τη δεκαετία του '90», προσθέτουν και μόνο το ένα τρίτο των ατόμων με ανορεξία έχουν ψυχιατρική φροντίδα.

### **Φαρμακοθεραπεία**

Δεν υπάρχει ολοκληρωμένη φαρμακευτική θεραπεία της ανορεξίας αλλά διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα έχουν θέση στη αντιμετώπιση της ανορεξίας. Σε συνδυασμό με αυστηρά προγράμματα σίτισης και ψυχοθεραπείας τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα συχνά αποδεικνύονται χρήσιμα. Επίσης, όταν η ανορεξία συνοδεύεται από υψηλά επίπεδα άγχους τα ηρεμιστικά φάρμακα ενδέχεται να βοηθήσουν.

## Επίλογος

Δυστυχώς τα ΜΜΕ προβάλλουν γυναίκες που είναι στο πρόβλημα και όχι αυτές που έχουν αναρρώσει και ζουν μια φυσιολογική ζωή. Δεν προβάλλεται η ελπίδα, η άλλη πλευρά της ζωής όπου η απεργία πείνας μετατρέπεται σε πραγματική όρεξη για την ζωή και τον εαυτό. Η νευρική ανορεξία λειτουργεί ύπουλα και καταλυτικά στη ζωή μιας έφηβης ή μιας ενήλικης γυναίκας, αλλά και ταυτόχρονα στην οικογένεια της. Οι γονείς αργούν να συνειδητοποιήσουν και να αναγνωρίσουν το πρόβλημα γιατί πολύ απλά δεν υπάρχει καμία ενημέρωση κοινού και ειδικών στην Ελλάδα. Με τις πρώτες υποψίες ότι συμβαίνει κάτι τέτοιο σε άτομο του περιβάλλοντος σας, θα πρέπει να προσπαθήσετε να δει όσο πιο γρήγορα ειδικό και ν' αρχίσει θεραπεία. Τα άτομα αυτά ξέρουν να κρύβονται πολύ καλά, αλλά κάθε μέρα χωρίς βοήθεια είναι μια χαμένη μέρα.

## Επικίνδυνες Δίαιτες

Στην εποχή μας όλα γίνονται με γρήγορους ρυθμούς. Επίσης επιθυμούμε να τα κάνουμε όλα εύκολα. Να βγάλουμε λεφτά γρήγορα και εύκολα, να πάρουμε προαγωγή γρήγορα και εύκολα και χάσουμε κιλά γρήγορα και εύκολα. Και σε αυτή, λοιπόν, την επιθυμία μας έρχονται οι «γρήγορες» και «εύκολες» δίαιτες να μας βοηθήσουν!! Πόσο εφικτό όμως μπορεί να είναι αυτό και το κυριότερο... Πόσο ακίνδυνο;; Για την ακρίβεια είναι ιδιαίτερα επικίνδυνο και μπορεί να είναι καταστροφικό για την υγεία μας, αλλά και τα κιλά μας μακροπρόθεσμα. Ας δούμε πως μπορούμε να αναγνωρίσουμε αυτές τις επικίνδυνες δίαιτες μέσω λέξεων κλειδιών και να μείνουμε μακριά.

**Λέξη κλειδί 1η:** Υποκατάστατα γευμάτων Στο εμπόριο κυκλοφορούν πολλές εταιρίες (με φυτικά προϊόντα) που υπόσχονται άμεση απώλεια βάρους αρκεί να αντικαταστήσουμε ένα, δύο ή όλα τα γεύματα μας με αυτά. Τα παραπάνω σκευάσματα μπορεί να μας οδηγήσουν σε απώλεια βάρους αλλά δεν μπορούν να διατηρήσουν αυτή την απώλεια καθώς δε μας διδάσκουν σωστές διατροφικές συνήθειες με αποτέλεσμα να πάρουμε ότι κιλά χάσαμε. Επιπρόσθετα δεν είναι πλήρη διατροφικά, αν και μπορεί να υπόσχονται πληρότητα θρεπτικών συστατικών αυτά, δεν απορροφούνται επαρκώς από το σώμα.

**Λέξη κλειδί 2η:** Δίαιτες πολύ χαμηλές σε θερμίδες (<800 θερμίδες) Οι υπερβολικά χαμηλές σε θερμίδες δίαιτες μπορεί να αποβούν μοιραίες και για τον οργανισμό, αλλά και για τα κιλά σας μακροπρόθεσμα. Καταρχάς είναι ελλειπείς σε θρεπτικά συστατικά. Επιπρόσθετα η απώλεια στις παραπάνω δίαιτες προέρχεται από τη μυϊκή μάζα του σώματος, με το λίπος να μένει ανέπαφο. Τι σημαίνει αυτό; Η μυϊκή μάζα είναι αυτή που προκαλεί τις καύσεις στον οργανισμό. Όταν εμείς τη μειώσουμε με λάθος δίαιτα όταν σταματήσουμε τη δίαιτα με τα ίδια που τρώγαμε πριν και ήμασταν σταθερά θα πάρουμε κιλά. Επίσης το σώμα μας θα είναι πλαδαρό και η εικόνα στο σώμα μας πολύ άσχημη. Για παράδειγμα μία γυναίκα που στα 55κιλά αισθανόταν όμορφα, αν από τα 60 πάει στα 55 με λάθος δίαιτα θα έχει την αίσθηση των 60 οπτικά καθώς το λίπος της θα είναι όπως ήταν στα 60κιλά. **Λέξη κλειδί 3η:** Απαγορεύονται οι συνδυασμοί υδατανθράκων με πρωτεΐνες Όπου ακούτε κάτι παρόμοιο να μην εμπιστεύεστε τίποτα από όσα σας λένε. Μην υπάρχει καμία μα καμία λογική που να απαγορεύει τον οποιοδήποτε συνδυασμό στην διατροφή μας. Αντιθέτως πρέπει να έχουμε ποικιλία θρεπτικών συστατικών και τροφίμων καθημερινά στη διατροφή μας. **Λέξη κλειδί 4η:** Δίαιτα αποτοξίνωσης Μία από τις πιο επικίνδυνες μόδες τις εποχής. Στηρίζεται στη λογική ότι πρέπει να αποβληθούν από τον οργανισμό μας τοξίνες για να δουλεύει καλύτερα. Δεν υπάρχει καμία επιστημονική μελέτη που να υποστηρίζει την ιδέα της «αποτοξίνωσης». Για να είμαστε ακριβείς ο οργανισμός αποβάλλει μέσω του ήπατος και των νεφρών όποιες ουσίες είναι βλαβερές. Δεν χρειάζεται να κάνουμε τίποτα εμείς. Έτσι λοιπόν, αυτές οι

δίαιτες μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνες, γιατί επιτάσσουν την αφαγία, ή την κατανάλωση ιδιαίτερα μικρών ποσοτήτων φαγητού.

**Λέξη κλειδί 3η:** Δίαιτες χαμηλών υδατανθράκων Οι παραπάνω δίαιτες απαγορεύουν την κατανάλωση υδατανθράκων, τους οποίους αναπληρώνουν με πρωτεΐνες και λίπη. Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση των λιπιδίων στο αίμα, την αυξημένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, ηπατικής και νεφρικής ανεπάρκειας, και πληθώρας σοβαρών νοσημάτων. Οι υδατάνθρακες αποτελούν βασικό κομμάτι της διατροφής μας, συστήνεται κατανάλωση αυτών της τάξης των 50% της καθημερινή θερμιδικής κατανάλωσης, και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να αποκλειστούν.

### **Ποιος είναι ο σωστός τρόπος για να αδυνατίσεις .**

Ο συνδυασμός μιας διατροφής μειωμένης σε θερμίδες (= **για να δημιουργηθεί θερμιδικό έλλειμμα – αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο**), ενεργητικής και παθητικής γυμναστικής (= **για να προστατευθεί ο μυϊκός ιστός και να χαθεί περισσότερο λίπος**) και αισθητικής περιποίησης (= **για να διατηρηθεί η υγεία και η ελαστικότητα του δέρματος**), μπορεί και είναι αποτελεσματικός με μόνιμα και διαχρονικά οφέλη.

Πρέπει να ακολουθήσουμε ένα πρόγραμμα διατροφής που θα μας δίνει λιγότερες θερμίδες από αυτές που τρώμε συνήθως, να τρώμε μικρότερα και συχνότερα γεύματα και να αυξήσουμε την σωματική μας δραστηριότητα.

### **Υπόεργο 2: Αρχαία Ελληνική Διατροφή**

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, ζεΐα και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Με το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα οι αρχαίοι τάιζαν τα ζώα .Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από σπυροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβύθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα. Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαίτερα τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο με νερό.

### **Υπόεργο 3: Σύγχρονη Ελληνική Διατροφή**

Η σύγχρονη Ελληνική κουζίνα έχει πλέον υλικά που ήταν άγνωστα μέχρι τον μεσαίωνα όπως πατάτες ντομάτες, σπανάκι, μπανάνες, καφέ, τσάι περισσότερα από τα οποία έφτασαν στην Ελλάδα επί Καποδίστρια πολλά χρόνια μετά την ανακάλυψη της Αμερικής, του τόπου παραγωγής του. Χαρακτηριστικά βότανα πια είναι ο βασιλικός, η ρίγανη, ο δυόσμος και το θυμάρι που αρωματίζουν ευχάριστα τα πιάτα. Βασικά υλικά είναι το λεμόνι που με τον χυμό και την φλούδα του προσθέτει γεύση και άρωμα, το γιαούρτι που ως κύριο συστατικό ή συνοδευτικό εκτός από τη γεύση του είναι και μία θρεπτικότερη τροφή. Και φυσικά το ελαιόλαδο που βρίσκεται παντού.

## Ομάδα 5<sup>η</sup>

Συνεργαζόμενα μέλη: Γιαννακοπούλου Μαρία, Γεωργακοπούλου Μαρία, Γιαννουλοπούλου Άννα – Μαρία, Κρόμπα Παναγιώτα

### ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



### ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα ερευνητική εργασία αφορά το **διατροφικό μεσογειακό μοντέλο**, το οποίο εξετάζεται σε σχέση με την **υγεία**, το **περιβάλλον** και τον **πολιτισμό**. Ερεθίσματα για την ενασχόληση με αυτό το θέμα υπήρξαν φαινόμενα της εποχής μας, όπως η μεγάλη εξάπλωση ασθενειών που σχετίζονται με τις σύγχρονες ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και έχουν πάρει διαστάσεις επιδημίας καθώς και η επίδραση της παγκοσμιοποίησης σ' αυτές.

### Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η Μεσογειακή Διατροφή επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κίς για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής που συμπεριλαμβανόταν στην μελέτη 7 χωρών. Μελέτησε τα διάφορα χαρακτηριστικά των κατοίκων από 7 χώρες μέσα στις οποίες ήταν και η Ελλάδα, ειδικότερα ένας πληθυσμός από την Κρήτη. Στην διάρκεια της μελέτης διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης είχαν χαμηλότερα ποσοστά καρκίνου και καρδιοπαθειών, ενώ είχαν πολύ μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής. Ανακάλυψε πως η Κρήτη είχε και κάτι που ξεχώριζε από τις υπόλοιπες περιοχές, μια πολύ διαφορετική διατροφή η οποία με τα χρόνια και μετά από πολλές μελέτες αποτέλεσε αυτό που ονομάζουμε σήμερα **Μεσογειακή Διατροφή**.

Για να γίνει πιο κατανοητή η Μεσογειακή Διατροφή υπάρχει η πυραμίδα, στην οποία συμπεριλαμβάνονται όλες οι ομάδες των τροφών. Η κάθε ομάδα τροφίμων μας δίνει διαφορετικά θρεπτικά συστατικά, γι' αυτό και πρέπει να τρώμε απ' όλα. **Εκείνο στο οποίο διαφοροποιούνται οι τροφές είναι η συχνότητα κατανάλωσής τους**, καθώς άλλες πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση και άλλες σε εβδομαδιαία, ενώ το κρέας σε μηνιαία.

Στη **βάση της πυραμίδας** βρίσκουμε τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε **καθημερινά**, δηλαδή: υδατάνθρακες

(ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά, δημητριακά) φρούτα και λαχανικά, γαλακτοκομικά και ελαιόλαδο. **Οι υδατάνθρακες** αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας για τον οργανισμό και πρέπει να είναι αδρά επεξεργασμένοι για να διατηρούν τις φυτικές τους ίνες. **Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών** αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και βιταμινών, ανόργανων στοιχείων και φυτικών ινών. Η κατανάλωσή τους δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου. **Τα γαλακτοκομικά προϊόντα** αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο όχι μόνο για το χτίσιμο γερών οστών κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης του σώματος, αλλά και για τη διατήρηση της οστικής μάζας κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Τα γαλακτοκομικά όμως πρέπει να είναι χαμηλά σε λιπαρά έτσι ώστε να μην λαμβάνουμε τα ζωικά λιπαρά (κορεσμένα), των οποίων η κατανάλωση δημιουργεί προβλήματα στα αγγεία. Τέλος **το ελαιόλαδο** που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές ουσίες προστατεύει τον οργανισμό από την στεφανιαία νόσο καθώς μειώνει τα επίπεδα της κακής χοληστερόλης, ενώ αυξάνει τα επίπεδα της καλής χοληστερόλης. Επιπλέον προστατεύει και από κάποιες μορφές καρκίνου.

Στη **μέση της πυραμίδας**, υπάρχουν τα **εβδομαδιαία** τρόφιμα, δηλαδή ψάρια, πουλερικά, ελιές, όσπρια, ξηροί καρποί, αυγά και γλυκά. Τα τρόφιμα αυτά είναι πλούσια σε πρωτεΐνες και καλύτερο θα ήταν η περιεκτικότητά τους σε λίπος να είναι χαμηλή για να παίρνουμε τις πρωτεΐνες και το σίδηρο και όχι τα ζωικά λιπαρά. **Τα ψάρια**, και κυρίως τα λιπαρά, περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης της στεφανιαίας νόσου. Επιπλέον περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και διάφορα ανόργανα στοιχεία. **Τα πουλερικά** και τα **αυγά** παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας και σίδηρο εύκολα αφομοιώσιμο από τον οργανισμό. **Τα όσπρια** δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες και είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες (χαμηλότερης όμως βιολογικής αξίας από αυτές του κρέατος και των γαλακτοκομικών) και σε σίδηρο (όχι όμως τόσο απορροφήσιμης μορφής όσο του κρέατος). **Οι ξηροί καρποί** έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, όπως και το ελαιόλαδο, συντελώντας στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης στο αίμα. Επίσης είναι πλούσιοι σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία.

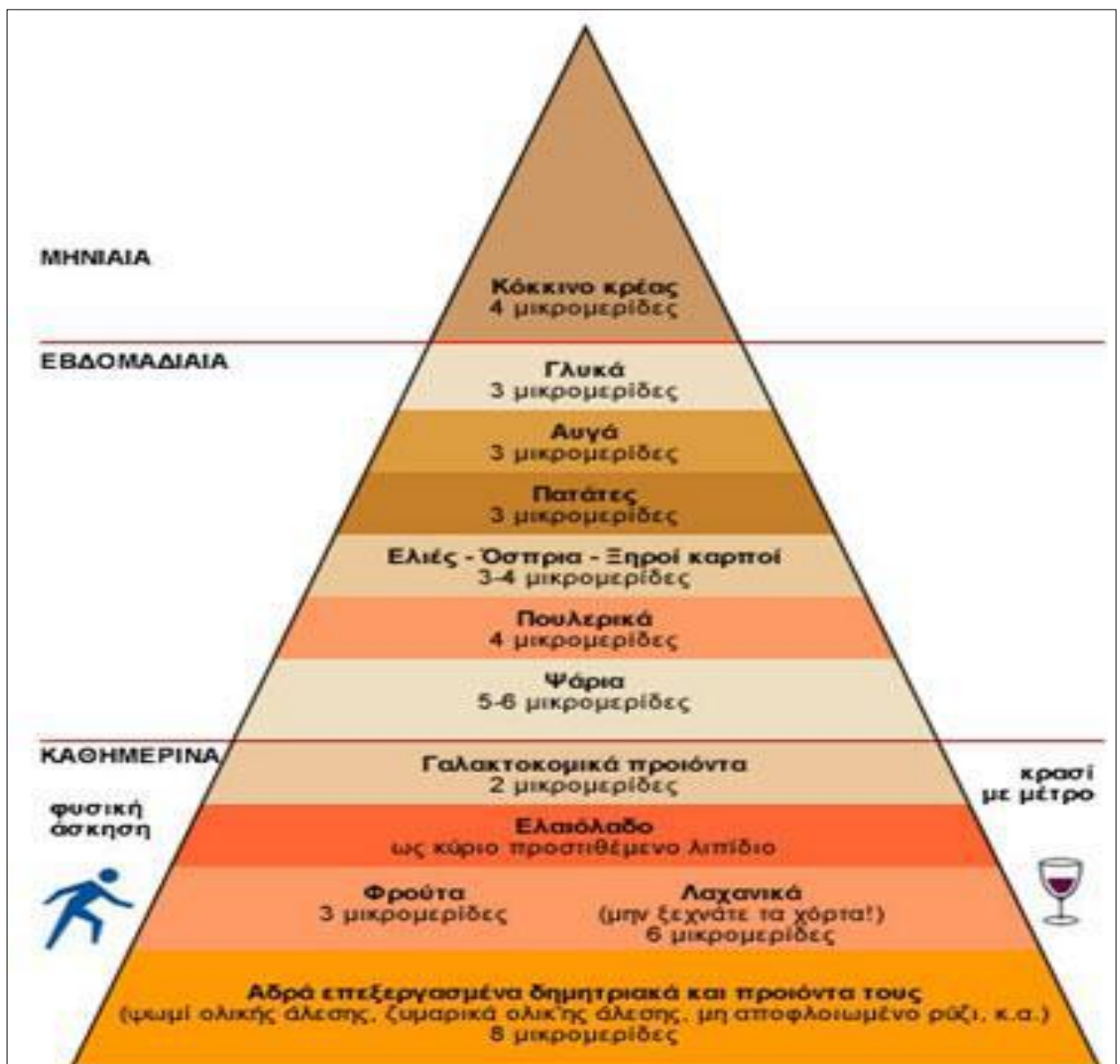
Στην **κορυφή της πυραμίδας** βρίσκεται **το κόκκινο κρέας**. Αυτό περιέχει πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο πολύ καλά απορροφήσιμο από τον οργανισμό, βιταμίνες και ψευδάργυρο. Περιέχει όμως και πολλά κορεσμένα λιπαρά οξέα, που

έχουν αρνητικές επιδράσεις στην υγεία. Γι' αυτό και η συχνότητα κατανάλωσής του πρέπει να είναι περιορισμένη.

Οι λόγοι για τους οποίους συστήνεται η Μεσογειακή Διατροφή είναι πλέον κατανοητοί:

1. Μειώνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιοπαθειών, που είναι η συχνότερη αιτία θανάτου παγκοσμίως.

2. Διατηρείται το βάρος μας σε πιο υγιή επίπεδα.



Μία μερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που ορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας, Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας



## Η βάση της Μεσογειακής Πυραμίδας και οι Φυτικές Ίνες

Τα δημητριακά μαζί με τα φρούτα και τα λαχανικά βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας λόγω των ιδιαίτερων συστατικών που περιέχουν, των φυτικών ινών. Πρέπει να καταναλώνουμε σε καθημερινή βάση φρούτα και λαχανικά, διότι οι **φυτικές ίνες** που περιέχουν συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του παχέος εντέρου και μας προστατεύουν από διάφορα νοσήματα. Επιπλέον δημιουργούν αίσθημα κορεσμού καθώς παραμένουν περισσότερο χρόνο στο έντερο. Τέλος οι τροφές που περιέχουν ίνες (φρούτα, λαχανικά, δημητριακά) μας παρέχουν ταυτόχρονα και πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνες, μεταλλικά άλατα και αντιοξειδωτικές ουσίες. Γι' αυτούς τους λόγους λοιπόν παρά το ότι οι ίνες δεν έχουν θερμιδική αξία είναι απαραίτητο στοιχείο της διατροφής μας.

### Κατηγορίες Φυτικών Ινών:

Οι ίνες είναι όλοι οι πολυσακχαρίτες (υδατάνθρακες) που δεν είναι άμυλο. Χωρίζονται σε δύο κατηγορίες: στις **κυτταρινούχες** που είναι **αδιάλυτες** και στους **μη κυτταρινούχους** πολυσακχαρίτες που είναι **διαλυτοί**. Οι αδιάλυτες ίνες περιέχονται στις τροφές με σύνθετους υδατάνθρακες, όπως ψωμί ολικής άλεσης, πίτουρο, φλούδες από φρούτα και λαχανικά. Οι διαλυτές ίνες περιέχονται σε φρούτα, λαχανικά, ξερά φασόλια, κριθάρι και βρώμη. Η ημερήσια κατανάλωση ινών πρέπει να είναι 25-30 γρ., δηλαδή άφθονη σαλάτα, μαύρο ψωμί και φρούτα. Τα δημητριακά βρώμης αποτελούν την πιο συμπυκνωμένη πηγή φυτικών ινών.

### Η συμβολή των ινών στην αντιμετώπιση ασθενειών

Η δράση των φυτικών ινών είναι αποτελεσματική για την αντιμετώπιση δύο μεγάλων προβλημάτων υγείας που σήμερα σημειώνουν μεγάλη εξάπλωση στον πληθυσμό: την αύξηση της **χοληστερίνης και του ζαχάρου**. Συγκεκριμένα οι ίνες με την δράση τους κρατούν σε χαμηλά επίπεδα τη χοληστερόλη και τη γλυκόζη που διοχετεύονται στο αίμα με τους εξής μηχανισμούς:

α) Η χολή που εκκρίνεται μέσα στο έντερο περιέχει μεγάλες ποσότητες χοληστερόλης, η οποία επαναρροφάται πάλι από τον οργανισμό. Με την παρουσία πολλών ινών μέσα στο έντερο η **χοληστερόλη δεσμεύεται** από αυτές και αποβάλλεται με τα κόπρανα. Έτσι έχουμε τη μείωση των επιπέδων της στο αίμα.

β) Η αύξηση του σακχάρου στο αίμα μετά το γεύμα, αλλά και η ποσότητα ινσουλίνης που θα παραχθεί από το πάγκρεας καθώς και ο χρόνος διοχέτευσής της στο αίμα εξαρτώνται από την ταχύτητα απορρόφησης των υδατανθράκων από το έντερο. Αυτό που πετυχαίνουν **οι διαιτητικές ίνες είναι η αργή απορρόφηση των υδατανθράκων από το έντερο** προς το αίμα. Έτσι έχουμε μικρότερη αύξηση του σακχάρου στο αίμα αν φάμε μαύρο ψωμί παρά αν φάμε άσπρο.

### Φρούτα και λαχανικά

**Τα φρούτα και τα λαχανικά βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας**, στην οποία υπάρχουν τα τρόφιμα που πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά. Τρώγοντας φρούτα και λαχανικά δεν υπάρχει κίνδυνος από την υπερβολική κατανάλωση τους, αρκεί η συνολική ενεργειακή πρόσληψη να μην υπερβαίνει την καθημερινή

κατανάλωση. Παρέχουν σημαντικές ποσότητες **διαιτητικών ινών**, πολλά **μικροδιατροφικά στοιχεία**, όπως μέταλλα, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Τα λαχανικά μπορούν να καταναλώνονται βρασμένα με προσθήκη ελαιόλαδου ή ωμά με τη μορφή σαλάτας. Επιπλέον, το να τρώμε τα φρούτα και τα λαχανικά ωμά μας προσφέρουν βιταμίνες, που δεν τις προσλαμβάνουμε από άλλα τρόφιμα αφού, όταν τα βράζουμε, χάνουν τις περισσότερες από αυτές.

#### **Φρούτα και λαχανικά με μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνες:**

Βιταμίνη C: ακτινίδια, πορτοκάλια, φράουλες, πιπεριές και μπρόκολα

Βιταμίνη K: μαρούλι, σπανάκι, λαχανίδα

Βιταμίνη B9: σπανάκι, φασολάκια, πορτοκάλια.

Τα πορτοκάλια περιέχουν βιταμίνη B9 , C.

Το σπανάκι περιέχει βιταμίνη B9 , A , B1 , K.

Οι μπανάνες περιέχουν βιταμίνη B6.

Τα φυλλώδη λαχανικά περιέχουν βιταμίνη B2.

Ο αρακάς περιέχει βιταμίνη B1.

Το αβοκάντο περιέχει βιταμίνες B5 και B7.

### **ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ**

Οι αδρά επεξεργασμένοι υδατάνθρακες βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν και συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση τους.

Τα φυτά συνθέτουν υδατάνθρακες από CO<sub>2</sub> και H<sub>2</sub>O. **Οι υδατάνθρακες** πρέπει να είναι **η κύρια πηγή ενέργειας** στη διατροφή του ανθρώπου. Ο ανθρώπινος οργανισμός έχει πολύ μικρή αποθηκευτική δυνατότητα για τους υδατάνθρακες. Καθώς τα συνολικά αποθέματα γλυκόζης στον οργανισμό μας είναι μικρά (εξωκυττάρια γλυκόζη: 10 γρ., γλυκογόνο ήπατος: 75 γρ. και γλυκογόνο μυών: 250-350 γρ.) σε καθημερινή βάση πρέπει να καταναλώνουμε ικανοποιητικά ποσά υδατανθράκων με την διατροφή μας.

Οι υδατάνθρακες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- 1.τα σάκχαρα,
2. τους ολιγοσακχαρίτες και
- 3.τους πολυσακχαρίτες.

Πιο αναλυτικά τα βλέπουμε στον παρακάτω πίνακα:

<b>Κατηγορία</b>	<b>Υποομάδα</b>	<b>Συστατικά</b>	<b>Τροφές</b>
<b>Σάκχαρα</b>	Μονοσακχαρίτες, δισακχαρίτες	Γλυκόζη, γαλακτόζη, φρουκτόζη, σακχαρόζη, λακτόζη, μαλτόζη	Μέλι, φρούτα, ζάχαρη, γάλα
<b>Ολιγοσακχαρίτες</b>	Μαλτο-ολιγοσακχαρίτες	ραφινόζη, αμυλόζη,	Σόγια, αγκινάρες, κρεμμύδια
<b>Πολυσακχαρίτες</b>	Άμυλο - Μη αμυλούχοι πολυσακχαρίτες	Κυτταρίνη, ημικυτταρίνες, πηκτίνες	Ρύζι, ψωμί, πατάτες, ζυμαρικά, φρούτα - λαχανικά

### Ποιες τροφές περιέχουν τις αντίστοιχες κατηγορίες υδατανθράκων:

1. Γλυκόζη – Φρουκτόζη : βρίσκονται στα φρούτα και στο μέλι.
2. Λακτόζη: βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα
3. Αμυλο: βρίσκεται στα δημητριακά, όσπρια, λαχανικά, ριζώδη χορταρικά
4. Μαλτόζη: βρίσκεται στις τσίχλες, καραμέλες
5. Γλυκογόνο: βρίσκεται στο κρέας
6. Σακχαρόζη: παράγεται από το ζαχαρόκαλαμο και τα ζαχαρότευτλα.

### Πηγές υδατανθράκων :

λαχανικά	δημητριακά
φρούτα	όσπρια
ρύζι	πατάτες
ζάχαρη	μέλι
γάλα	αυγά

Στις υδατανθρακούχες τροφές, πρέπει να λαμβάνεται υπ' όψη ο γλυκαιμικός δείκτης, η ποσότητα των φυτικών ινών και ο δείκτης κορεσμού της πείνας.

### Τι είναι ο Γλυκαιμικός Δείκτης των Υδατανθρακούχων Τροφών

Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ) είναι η αύξηση του σακχάρου στο αίμα μετά την λήψη 50 γρ. σε υδατάνθρακες. Όλα τα τρόφιμα με δείκτη μεγαλύτερο από 100 αυξάνουν το ζάχαρο στο αίμα περισσότερο από το άσπρο ψωμί. Σε αντίθεση, όσο χαμηλότερος είναι ο ΓΔ, τόσο μικρότερη είναι η αύξηση του ζαχάρου. Οι τροφές με χαμηλό ΓΔ μειώνουν τα τριγλυκερίδια του αίματος. Ταυτόχρονα, όσο χαμηλότερος ο ΓΔ τόσο μικρότερη είναι και η έκκριση ινσουλίνης

### Τι τιμές παίρνει ο γλυκαιμικός δείκτης των τροφίμων :

Χαμηλός: κάτω από 55

Μέτριος: 55-69

Υψηλός: πάνω από 70

### Κατηγοριοποίηση τροφίμων με βάση το γλυκαιμικό δείκτη

- **Χαμηλό** γλυκαιμικό δείκτη έχουν τα λαχανικά, τα όσπρια, πολλά φρούτα, όλα τα γαλακτοκομικά, το κρέας, τα αυγά, το ψάρι, τα θαλασσινά, οι ξηροί καρποί.

Τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη

Πολύσπορο ψωμί 43, δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως 34  
μακαρόνια ολικής αλέσεως 42, ρύζι νυχάκι 50, μήλο 38, αχλάδι 38,  
ροδάκινο 42, μπανάνα 52, πορτοκάλι 42, φράουλα 40, σταφύλι 53,  
αρακάς 48, καλαμπόκι 48, καρότα βραστά 41, γλυκοπατάτα ψητή 46,  
ρεβίθια 28, γίγαντες 31, φακές 44, Φάβα 32, μαυρομάτικα φασόλια 42,  
άπαχο γάλα 32, μαύρη σοκολάτα 41.

- Τροφές με **μέτριο** γλυκαιμικό δείκτη

Κεράσια 63, βερίκοκα 57, σύκα ξερά 61, σταφίδες 56, νιφάδες βρώμης 57,  
μπισκότα με φυτικές ίνες 59, κρουασάν σκέτο 67, πορτοκαλάδα αναψυκτικό 68.

➤ Τροφές με **υψηλό** γλυκαιμικό δείκτη

Άσπρο ψωμί 71, απλά δημητριακά πρωινού 77, τηγανητές πατάτες 75, βραστές πατάτες 78, πουρές 85, ποπ κορν 72, κουκιά 79, κολοκύθα 75, καρπούζι 76, χουρμάδες ξηροί 103.

## **ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες που χρειάζεται το σώμα μας σε μικρές ποσότητες. Οι βιταμίνες είναι **καταλύτες**, δηλαδή υποβοηθούν σημαντικές βιοχημικές αντιδράσεις του οργανισμού **συμβάλλοντας στο μεταβολισμό** λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς πολλές έχουν **αντιοξειδωτική δράση**. Οι τροφές περιέχουν όλες τις βιταμίνες, όμως μερικές παράγονται επίσης από τη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου μας. Ακόμη άλλες προσλαμβάνονται σε πρόδρομες μορφές και υφίστανται τις απαραίτητες αλλαγές στον οργανισμό μας. Η έλλειψή τους έχει ποικίλες επιπτώσεις στον οργανισμό: από ήπια συμπτώματα έως σοβαρά προβλήματα υγείας. Αλλά και η υπερβολική πρόσληψή τους εμπεριέχει επίσης κινδύνους.

**Οι βιταμίνες ανάλογα με τη διαλυτότητά τους διακρίνονται σε δύο κατηγορίες: τις υδατοδιαλυτές (διαλύονται στο νερό) και τις λιποδιαλυτές (διαλύονται σε έλαια ή λίπη).** Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες δεν αποθηκεύονται στο σώμα και γι' αυτό πρέπει να λαμβάνονται καθημερινά. Οι λιποδιαλυτές μπορούν να αποθηκευτούν σε μεγαλύτερες ποσότητες.

### **(Α) ΟΙ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

#### **Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β**

➤ **Βιταμίνη Β1 ή θειαμίνη**

Κύρια δράση της η **προστασία του νευρικού συστήματος**. Βρίσκεται σε όλες τις φυτικές και ζωικές τροφές και κυρίως στα όσπρια, μαύρο ρύζι, **δημητριακά ολικής άλεσης**, φρούτα και λαχανικά, φρέσκο κρέας και γάλα. Η έλλειψή της προκαλεί κόπωση, ανορεξία, ναυτία, νευρικές διαταραχές ( νόσος μπέρι-μπέρι), αδυναμία μνήμης και ψυχικές διαταραχές. [Ημερήσια δόση: 1,2 μg].

➤ **Βιταμίνη Β2 ή ριβοφλαβίνη**

Κύρια δράση της η **προστασία του δέρματος**. Βρίσκεται κυρίως **σε ζωικά προϊόντα** ( συκώτι, γαλακτοκομικά, κρέας), μαγιά και πράσινα πλατύφυλλα λαχανικά. Η έλλειψη της προκαλεί δερματικά προβλήματα: σκασμένο δέρμα, έκζεμα, φλόγωση, αλλοιώσεις στις επιφάνειες της στοματικής κοιλότητας, πελάγρα. Είναι ευπαθής στην έκθεσή της στο ηλιακό φως. [Ημερήσια δόση 1,6 μg].

➤ **Βιταμίνη Β3 ή νιασίνη**

Κύρια δράση της η **προστασία του δέρματος αλλά και του νευρικού συστήματος**. Βρίσκεται στο συκώτι, κρέας, ψάρια, δημητριακά ολικής άλεσης, αυγά, αβοκάντο και μανιτάρια. Η έλλειψή της προκαλεί δερματικές αλλοιώσεις (πελάγρα, αλλοιώσεις στη

βλεννογόνο του στόματος, του στομάχου και του εντέρου), ανορεξία, διάρροια, αϋπνίες και νευρικές διαταραχές. [Ημερήσια δόση 15-18 μg].

➤ **Βιταμίνη B5 ή παντοθενικό οξύ**

Κύρια δράση της η **ενίσχυση του ανοσοποιητικού και του νευρικού συστήματος**. Βρίσκεται στις περισσότερες φυτικές και ζωικές τροφές, όπως δηλώνει το όνομά της. Η έλλειψή της προκαλεί κόπωση, πονοκέφαλο και αδυναμία. [Ημερήσια δόση 6 μg].

➤ **Βιταμίνη B6 ή πυριδοξίνη**

Κύρια δράση της η **ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος**. Βρίσκεται στα γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέας, συκώτι, δημητριακά, όσπρια, λάχανο και μαγιά μπίρας. Η έλλειψή της προκαλεί στα βρέφη και στα νεογνά σπασμούς και υπόχρωμη αναιμία, ενώ σε ενήλικες δερματικές αλλοιώσεις, κούραση και ευαισθησία στις μολύνσεις. [Ημερήσια δόση 2μg].

➤ **Βιταμίνη B12 ή (κυανο)κοβαλαμίνη**

Κύρια δράση της η συμβολή της στην **ανάπτυξη του οργανισμού**. Βρίσκεται **μόνο στις ζωικές τροφές** με μεγαλύτερη αφθονία στο **συκώτι** και το μοσχαρίσιο κρέας. Σε πολύ μικρές ποσότητες υπάρχει σε φυτικά τρόφιμα που έχουν υποστεί ζύμωση (τουρσί). Η έλλειψή της εκδηλώνεται με αναιμία και βλάβες του νευρικού συστήματος. [Ημερήσια δόση 3μg]

➤ **Φολικό οξύ (σημαντική η συμβολή του στο σχηματισμό των κυττάρων)**

Βρίσκεται στα βαθυπράσινα πλατύφυλλα λαχανικά, στα σπαράγγια, στο λάχανο, στα αναποφλοιώτα δημητριακά, στα όσπρια, στο αβοκάντο, στους ξηρούς καρπούς, στον κρόκο του αυγού, στο συκώτι, στα μανιτάρια και στη μαγιά μπίρας. Η έλλειψή του προκαλεί μεγαλοβλαστική αναιμία που συνοδεύεται από πυρετό, γαστρεντερικές διαταραχές και αδυναμία. [Ημερήσια δόση 200 μg, τα οποία αυξάνονται στην εγκυμοσύνη].

➤ **Βιοτίνη ή Βιταμίνη H**

Βρίσκεται στη ζύμη, όσπρια, ξηρούς καρπούς, σπανάκι, κουνουπίδι, αβοκάντο, νεφρά, στον κρόκο του αυγού και στο γάλα. [Ημερήσια δόση 100 -200μg].

➤ **Βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ**

Κύρια δράση της η **ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος**. Συμμετέχει σε πολλά ενζυμικά συστήματα και είναι απόλυτα απαραίτητη για το σχηματισμό και τη διατήρηση του κολλαγόνου (της πρωτεΐνης που είναι συστατικό των μεμβρανών και του συνδετικού ιστού). Βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα φρούτα (κυρίως στα εσπεριδοειδή) και στα λαχανικά. Η έλλειψή της προκαλεί σκορβούτο με κύριο χαρακτηριστικό τις αιμορραγίες στα τριχοειδή αγγεία. [Ημερήσια δόση 100-200μg].

**(B) ΟΙ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ**

➤ **Βιταμίνη A ή ρετινόλη**

**Βοηθά την όραση, την οστέωση και την οδοντοφυΐα**. Απαντάται σε δύο μορφές: ως **ρετινόλη**, που βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα (γαλακτοκομικά, συκώτι, λιπαρά ψάρια, κρόκο του αυγού) και ως **βήτα-καροτίνη**, που βρίσκεται σε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά με έντονο χρώμα (καρότα, πιπεριές, σπανάκι). Η βήτα-καροτίνη αποτελεί προβιταμίνη της βιταμίνης A (μετατρέπεται από τον οργανισμό σε βιταμίνη

A, όταν χρειαστεί). Η έλλειψη της βιταμίνης A προκαλεί οφθαλμικές παθήσεις και δερματικά προβλήματα. [Ημερήσια δόση 900μg].

➤ **Βιταμίνη D ή 'βιταμίνη του ήλιου'**

Κύριος ρόλος της είναι η **ρύθμιση των επιπέδων του ασβεστίου** και του φωσφόρου στον οργανισμό. Για τη σύνθεσή της **απαραίτητος είναι ο ρόλος της ηλιακής ακτινοβολίας**. Δηλαδή οι προβιταμίνες της με την υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία μετατρέπονται σε βιταμίνη D από τον ίδιο τον οργανισμό. Γι' αυτό και η ανεπαρκής έκθεση στον ήλιο μπορεί να προκαλέσει την έλλειψή της. Βρίσκεται **σε ζωικές τροφές** ( συκώτι, **λιπαρά ψάρια**, μουρουνέλαιο και κρόκο του αυγού). Η ανεπάρκεια βιταμίνης D προκαλεί ραχίτιδα (στα παιδιά), πόνους στα οστά, οστεοπόρωση, μυϊκή αδυναμία και ευπάθεια στις λοιμώξεις. [Ημερήσια δόση 10μg].

➤ **Βιταμίνη E ή τοκοφερόλη**

Η κύρια δράση της είναι **αντιπηκτική**, δηλ. αποτρέπει το σχηματισμό θρόμβων στο αίμα. Βρίσκεται στα φυτικά έλαια και κυριότερα **στο ελαιόλαδο**, στα δημητριακά ολικής άλεσης, στη σόγια, στα πράσινα πλατύφυλλα λαχανικά και στα αυγά. Βοηθά στην προστασία από τον τις αιμορραγίες, τον καρκίνο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις. [Ημερήσια δόση 12μg].

➤ **Βιταμίνη K**

Η κύρια δράση της είναι **αντιθρομβωτική**, δηλ. αποτρέπει το σχηματισμό θρόμβων στο αίμα ρυθμίζοντας τη σωστή ρευστότητά του. Βρίσκεται στις φυτικές τροφές, κυρίως στα μπρόκολο, λάχανο, μαρούλι, σπανάκι. Τα βακτηρίδια του εντέρου παράγουν αρκετή ποσότητα βιταμίνης K. Η έλλειψη της προκαλεί αιμορραγίες σε διάφορα όργανα. [Ημερήσια δόση 70μg].

## **ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟ ΣΤΡΕΣ**

Η αξιοποίηση των τροφών από τον ανθρώπινο οργανισμό πραγματοποιείται μέσα από πολύπλοκες βιοχημικές διαδικασίες, οι οποίες χαρακτηρίζονται ως μεταβολισμός. Από τον μεταβολισμό των τροφών παράγεται η απαραίτητη για τον οργανισμό ενέργεια. Παράλληλα όμως με αυτήν παράγεται και ένας αριθμός πολύ δραστικών χημικών ουσιών που είναι γνωστές ως **ελεύθερες ρίζες**. Τα προϊόντα αυτά του μεταβολισμού είναι άτομα ή μόρια που έχουν χάσει ένα ηλεκτρόνιο και γι' αυτό το λόγο γίνονται εξαιρετικά δραστικά, επειδή έχουν την τάση να δεσμεύουν άλλα άτομα ή μόρια αποσπώντας ηλεκτρόνια από αυτά. Όταν αποσπών ηλεκτρόνια από μικρόβια που έχουν εισέλθει στον οργανισμό μας, τα καταστρέφουν συμβάλλοντας έτσι στην **άμυνα του οργανισμού** μας. Παρά τη σημασία που έχουν για την άμυνα του οργανισμού μας έναντι των παθογόνων μικροβίων οι ελεύθερες ρίζες, όταν είναι περισσότερες απ' όσες χρειάζονται, **η περίσσεια αυτών προσβάλλει τα υγιή κύτταρα** των διαφόρων ιστών προκαλώντας ασθένειες. Όταν τα επίπεδα των ελεύθερων ριζών οξυγόνου υπερβαίνουν τα φυσιολογικά όρια, τότε μιλάμε για **οξειδωτικό στρες**.

Οι κυριότεροι παράγοντες που αυξάνουν τα επίπεδα των ελεύθερων ριζών και προκαλούν οξειδωτικό στρες είναι :

1. Το άγχος.
2. Η περιβαλλοντική ρύπανση (μόλυνση νερού, αέρα, τροφής).
3. Η ηλιακή υπεριώδης ακτινοβολία.
4. Η ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία.
5. Η βαριά σωματική άσκηση.
6. Το κάπνισμα.

7. Η κακή διατροφή.
8. Οι ασθένειες. Τα φάρμακα.
9. Το αλκοόλ και άλλες τοξικές ουσίες

### **ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ**

**Υπάρχουν κάποιες χημικές ουσίες που μας παρέχουν προστασία από το οξειδωτικό στρες** που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες και τις οποίες ονομάζουμε **αντιοξειδωτικά**. Αυτές οι ουσίες μπορούν να αποτρέψουν το οξειδωτικό στρες, γιατί δεσμεύουν και εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες πριν προλάβουν να κάνουν κακό στον οργανισμό μας. Συγκεκριμένα:

1. Προστατεύουν τις κυτταρικές μεμβράνες.
2. Δρουν αντιαλλεργικά σε μεγάλο φάσμα αλλεργιών
3. Βελτιώνουν τη λειτουργική κατάσταση του αμφιβληστροειδούς χιτώνα των ματιών και ενισχύουν την όραση.
4. Διατηρούν το δέρμα ελαστικό και το προφυλάσσουν από την πρόωγη γήρανση περιορίζοντας τη διάσπαση του κολλαγόνου.
5. Βελτιώνουν τις πνευματικές ικανότητες και την ψυχική διάθεση.

**Όλα τα τρόφιμα της μεσογειακής διατροφής διαθέτουν αντιοξειδωτικά που ανήκουν σε διάφορες κατηγορίες:**

#### **(Α) ΒΙΟΦΑΙΝΟΛΕΣ**

**ΑΝΘΟΚΥΑΝΕΣ:** χρωστικές ουσίες των φυτών και των καρπών με μεγάλη χρωματική ποικιλία, όχι μόνο κυανές, όπως δείχνει η ονομασία τους, αλλά και ερυθρές [κόκκινο κρασί, σταφύλια, κεράσια, φράουλες, μελιτζάνες, κόκκινο λάχανο, γλυκοπατάτες].

**ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ:** φυτικές ουσίες συγγενείς με τις ανθοκυάνες, που οφείλουν την ονομασία τους στο υποκίτρινο χρώμα τους (flavus: ξανθός). Κερκετίνη [κρεμμύδια, μήλα, εσπεριδοειδή, τσάι, σταφύλια, κόκκινο κρασί, φρούτα του δάσους]. Ρουτίνη [κόκκινο κρασί, εσπεριδοειδή, φαγόπυρο].

**ΙΣΟΦΛΑΒΟΝΕΣ:** είναι φυτοοιστρογόνα [σόγια, μπιζέλια, δημητριακά, ελαιόλαδο].

**ΦΑΙΝΟΛΙΚΑ ΟΞΕΑ:** σαλικυλικό οξύ, το φυσικό πρόδρομο της ασπιρίνης [λαχανικά, φρούτα, τσάι], ροσμαρινικό οξύ [ρίγανη, δενδρολίβανο, φασκόμηλο].

**ΟΥΒΙΚΙΝΟΛΕΣ:** ουσίες που απαντώνται σε κάθε ζωντανό οργανισμό, αλλά κυρίως σε ζωικές τροφές (θαλασσινά, λιπαρά ψάρια, μοσχαρίσιο κρέας). Κυριότερη το συνένζυμο Q10 με προστατευτική δράση από την υπεριώδη ακτινοβολία [σαρδέλα, σκουμπρί, μοσχάρι, σόγια, δημητριακά, ξηροί καρποί, σπανάκι].

**ΛΙΓΝΑΝΕΣ:** φυτοοιστρογόνα των σπόρων του σουσαμιού (σησαμίνη, σησαμόλη), του λιναριού και της κολοκυθιάς, της βρώμης, της σίκαλης, των φασολιών και της σόγιας.

**TANNINEΣ:** φυτικές ουσίες με στυφή γεύση και συστατικό τους το γαλλικό οξύ [σταφύλια, κιδώνια, λωτοί] ή το ελλαγικό οξύ [ρόδια, καρύδια, φράουλες].

**ΦΑΙΝΟΛΕΣ ΤΩΝ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ:** φαινολικές ουσίες με καυτερή γεύση- καψαϊκίνη (καυτερή πιπεριά), πιπερίνη (πιπέρι), τζιντζερόλη (πιπερόριζα), μεθυλο-υδροξυχαλκόνη (κανέλλα).





## (B) ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ

**ΛΥΚΟΠΕΝΙΟ:** κόκκινη φυτική χρωστική ουσία (από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά) [ντομάτα, καρπούζι, πεπόνι, κεράσια, φράουλες].

**Β-ΚΑΡΟΤΕΝΙΟ:** η χρωστική ουσία του καρότου, απ' όπου πήρε το όνομά της [καρότα, σπιρουλίνα, σπανάκι, γλυκοπατάτα, βερίκοκα].

**ΛΟΥΤΕΪΝΗ:** οφείλει την ονομασία της στο κίτρινο χρώμα της (luteus: κίτρινος) [σκούρα πράσινα φύλλα των λαχανικών (ιδίως σπανάκι), πράσα, καλαμπόκι, μπιζέλια, αβοκάντο, πορτοκάλια και κρόκος αυγού].

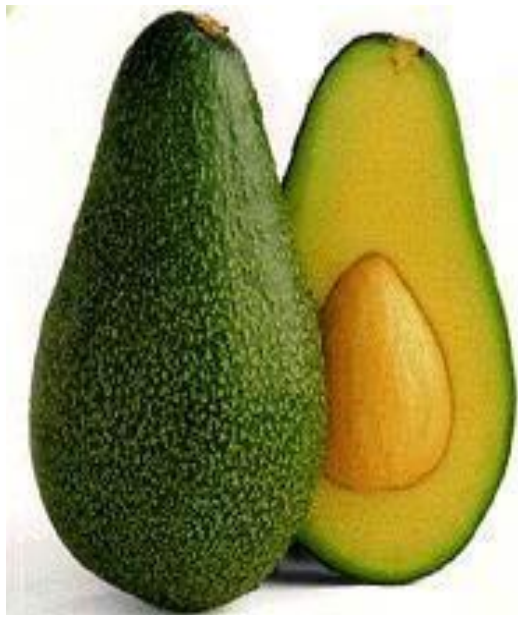
**ΑΣΤΑΞΑΝΘΙΝΗ:** είναι η κοκκινωπή χρωστική ουσία των θαλασσινών [αστακός, σολομός, γαρίδες, καβούρια, όστρακα].

**ΣΚΟΥΑΛΕΝΙΟ και ΤΥΡΟΣΟΛΗ:** αντιοξειδωτικές ουσίες της ελιάς.

### **Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ**

Τα αντιοξειδωτικά έχουν πολλαπλή δράση: **αντιοξειδωτική, αντικαρκινική, αντισηπτική, αντιφλεγμονώδη, προστατευτική** των αγγείων από την **αθηροσκλήρωση** και των αρτηριών από την **αρτηριοσκλήρυνση**.





### (Γ) ΘΕΙΟΥΧΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

**ΔΙΣΟΥΛΦΙΔΙΑ:** θειούχες ενώσεις με οσμή ιδιαίτερη [ κρεμμύδια, σκόρδα, πράσα].

**ΛΙΠΟΪΚΟ ΟΞΥ:** θειούχο λιπαρό οξύ που δεσμεύει τα βαρέα μέταλλα και αποτρέπει τη γλυκίωση [σπανάκι, μπρόκολο, μπιζέλια, ντομάτα, κόκκινο κρέας, συκώτι, πατάτες].

**ΙΣΟΘΕΙΟΚΥΑΝΙΚΑ:** θειογλυκοζίτες με καυτερή γεύση, που απαντούν στα σταυρανθή [λάχανο, κουνουπίδι, μπρόκολο, ραπάνι, σινάπι, ρόκα, κάππαρη].



## ΤΑ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ ΛΙΠΗ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:



### ΤΑ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα λίπη είναι ουσίες αδιάλυτες στο νερό και διακρίνονται σε λίπη και έλαια. Τα λίπη έχουν στερεά μορφή, ενώ τα έλαια υγρή. Στη διατροφή ο όρος λίπη χρησιμοποιείται και για τα λίπη και για τα έλαια. Τα λίπη είναι οι πλουσιότερες σε θερμίδες ουσίες και η κατανάλωσή τους εξασφαλίζει ενέργεια. Επιπλέον είναι απαραίτητα για την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών D, E και A. Επίσης τα λίπη περιέχουν και κάποιες αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν από την οξείδωση.

Τα λίπη περιέχουν **λιπαρά οξέα**, τα οποία διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: τα **κορεσμένα**, τα **μονοακόρεστα** και τα **πολυακόρεστα**. Όσο μεγαλύτερη είναι η αναλογία ακόρεστων λιπαρών οξέων (φυτικών ελαίων και ιχθυελαίων) στη διατροφή μας, τόσο ευνοϊκότερες είναι οι επιδράσεις στο καρδιαγγειακό σύστημα. Αντίθετα η μεγάλη κατανάλωση κορεσμένου λίπους (δηλ. ζωικού) έχει ενοχοποιηθεί για τη δημιουργία αθηροσκλήρωσης.



Τα **κορεσμένα** είναι τα **ζωικά λιπαρά οξέα** και βρίσκονται στο κόκκινο κρέας, στα γαλακτοκομικά προϊόντα, στα πουλερικά και στα τροπικά φυτικά έλαια.



Τα **μονοακόρεστα** λιπαρά οξέα βρίσκονται στο **ελαιόλαδο** (ελαϊκό οξύ) και στο αβοκάντο.



Τα **πολυακόρεστα** λιπαρά οξέα βρίσκονται στα **σπορέλαια** και στα **ιχθυέλαια** και είναι γνωστά ως **ω3** και **ω6**. Τα ω3 λιπαρά οξέα ανήκουν στην κατηγορία των λιπαρών οξέων που δεν μπορεί να παράγει το σώμα μας και επομένως πρέπει να τα προσλαμβάνουμε από την καθημερινή μας διατροφή. Τα πιο γνωστά είδη ω3 λιπαρών οξέων είναι το α-λινολενικό οξύ (ALA), το εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και το δεκαεξανοϊκό οξύ (DHA). Το α-λινολενικό οξύ βρίσκεται στον λιναρόσπορο, στο σογέλαιο και στα καρύδια. Τα άλλα δύο είδη είναι ιχθυέλαια και τα βρίσκουμε σε λιπαρά ψάρια όπως το σκουμπρί, ο σολομός, η ρέγκα, ο τόνος και η σαρδέλα. Όταν προσλαμβάνουμε α-λινολενικό οξύ (ALA) από τη διατροφή μας, αυτό μετατρέπεται σε εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA) και δεκαεξανοϊκό οξύ (DHA), τα οποία είναι πιο εύκολα για χρήση από τον οργανισμό μας. Τα **ω6** λιπαρά οξέα βρίσκονται κυρίως στα φυτικά έλαια, από τα οποία τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα έχει το λινέλαιο. **Είναι απαραίτητο να τονίσουμε ότι αυτό που παίζει μεγάλο ρόλο είναι η σωστή αναλογία πρόσληψης των ω3 λιπαρών οξέων σε σχέση με τα ω6 λιπαρά οξέα. Έρευνες έχουν δείξει ότι η Μεσογειακή διατροφή που ευνοεί την αυξημένη πρόσληψη φυτικών ελαίων, ξηρών καρπών και οσπρίων και τη μειωμένη πρόσληψη κόκκινου κρέατος, συνδέεται με την σωστή αναλογία πρόσληψης ω3 λιπαρών οξέων σε σχέση με τα ω6 λιπαρά οξέα. Η σωστή αναλογία πρόσληψης (που είναι 1-4 φορές περισσότερα ω6 λιπαρά οξέα σε σχέση με τα ω3 λιπαρά οξέα) έχει καρδιοπροστατευτική και αντιθρομβωτική δράση.**

Επιπροσθέτως, είναι πλέον γεγονός ότι η αυξημένη πρόσληψη ω3 λιπαρών οξέων μέσω της κατανάλωσης 3 μερίδων λιπαρών ψαριών (σολομός, σαρδέλες, ρέγκα ή τόνος) εβδομαδιαίως οδηγεί μακροπρόθεσμα σε μείωση της κακής (LDL) χοληστερίνης και των τριγλυκεριδίων. Υπάρχουν ερευνητικές ενδείξεις ότι τα ω3 λιπαρά οξέα έχουν αντιυπερτασική δράση και μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση του κινδύνου θανάτου από εγκεφαλικό επεισόδιο κατά 50% αν καταναλώνονται σε ποσότητα 1500mg εβδομαδιαίως. Τα άτομα που πάσχουν από ζαχαρώδη διαβήτη μπορούν και αυτά να επωφεληθούν από τα ω3 λιπαρά οξέα, καθώς υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωσή τους συντελεί στην καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος και την αύξηση των επιπέδων της καλής (HDL) χοληστερόλης. Ακόμα υπάρχουν ενδείξεις ότι τα ω3 λιπαρά οξέα συντελούν στην αύξηση των επιπέδων **ασβεστίου στα οστά και κατά συνέπεια συντελούν στην προφύλαξη της πυκνότητας των οστών και την μείωση του κινδύνου παρουσίας οστεοπόρωσης.**

#### **ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

Η αφθονία φυτικών ινών, αντιοξειδωτικών ουσιών, ακόρεστων λιπαρών οξέων και μικροθρεπτικών συστατικών (βιταμινών, μετάλλων, ιχνοστοιχείων) έχει πολύ ευεργετικές επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό.



**Φυτικές ίνες:** Οι φυτικές ίνες που περιέχονται στα δημητριακά ολικής άλεσης, στα λαχανικά και στα φρούτα με τη δράση τους κρατούν σε χαμηλά επίπεδα τη χοληστερόλη και τη γλυκόζη που διοχετεύονται στα αίμα με αποτέλεσμα την προστασία από τη χοληστερίνη και το ζάχαρο.



**Αντιοξειδωτικά:** Τα φυτικά αντιοξειδωτικά είναι χημικές ουσίες που μας παρέχουν προστασία από την οξειδωση που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες οξυγόνου, τα τοξικά προϊόντα του μεταβολισμού, γιατί τις δεσμεύουν και τις εξουδετερώνουν πριν προλάβουν να βλάψουν τον οργανισμό μας.



**Ακόρεστα λιπαρά οξέα:** Τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ( $\omega 3$  και  $\omega 6$ ) που περιέχουν τα φυτικά έλαια ( ελαιόλαδο, λινέλαιο) και τα ιχθυέλαια συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης LDL, η οποία όταν οξειδώνεται αποτίθεται στα τοιχώματα των αρτηριών προκαλώντας τη στένωσή τους (αθηροσκλήρωση).



**Βιταμίνες:** Οι βιταμίνες είναι καλύτερες, δηλαδή υποβοηθούν σημαντικές βιοχημικές αντιδράσεις του οργανισμού συμβάλλοντας στο μεταβολισμό λιπών, πρωτεϊνών και υδατανθράκων και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, καθώς πολλές έχουν αντιοξειδωτική δράση.

## Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Παρ' όλα αυτά, η διατροφή του μέσου Έλληνα απέχει πολύ από αυτήν του προτεινόμενου μοντέλου της Μεσογειακής Διατροφής. Εάν το εφαρμόζαμε, θα λειτουργούσε πολύ πιο αποτελεσματικά σε επίπεδο πρόληψης, προστατεύοντας από ασθένειες που ευθύνονται για τα μεγαλύτερα ποσοστά θανάτων στις ανεπτυγμένες χώρες, όπως είναι οι **καρδιαγγειακές νόσοι** και ο **καρκίνος**.

Η **Μεσογειακή Διατροφή** μπορεί να εφαρμοστεί στην πράξη πολύ εύκολα με τους εξής τρόπους:



Να έχουμε 3 βασικά γεύματα ημερησίως (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό συν ενδιάμεσα σνάκ.)



Να καταναλώνουμε τρόφιμα ολικής άλεσης, φρούτα και λαχανικά εποχής.



Ως βάση να έχουμε τα φυτικά προϊόντα και όχι τα ζωικά.



Να καταναλώνουμε λιπαρά-γλυκά με μέτρο.



Να προτιμάμε τα λιγότερο επεξεργασμένα προϊόντα



Να υπάρχει συχνή φυσική δραστηριότητα.

## ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η Μεσόγειος ήταν από τα αρχαία χρόνια το σταυροδρόμι τριών ηπείρων, ήταν τόπος συνάντησης ανάμεσα σε Έλληνες, Αιγύπτιους, Πέρσες και Ρωμαίους, οι οποίοι ήταν από τους ισχυρότερους λαούς της αρχαιότητας. Η κοινή μεσογειακή ιστορία είναι μία ιστορία ανάμιξης της ανατολής με τη δύση, του βορρά με το νότο. Στο φυσικό όπως και στο ανθρώπινο τοπίο της η Μεσόγειος ως σταυροδρόμι παρουσιάζεται στις σκέψεις μας σαν μια εικόνα συνεκτική, σαν σύστημα όπου όλα μπερδεύονται για να ανασυντεθούν σε μία πρωτότυπη ενότητα. Εκείνο που κυριαρχεί είναι η ενότητα μέσα στη διαφορετικότητα. Η Μεσόγειος για αιώνες υπήρξε το κέντρο του κόσμου. Η ανθρώπινη εξέλιξη συντελέστηκε εδώ. Ο σύγχρονος πολιτισμός θεμελιώθηκε στη Μεσόγειο. Οι μεσογειακοί λαοί μοιράζονται μια βαθιά ριζωμένη αίσθηση απώτατης συγγένειας, που επέζησε από αλληλοδιαδεχόμενα γένη, έθνη, αποικιακές έριδες και θρησκευτικές διαμάχες. Μέσα από πολλαπλούς δεσμούς ιστορικής εμπειρίας, πολιτισμού και ανταλλαγών, η Μεσόγειος κατόρθωσε να ενώσει το πολύμορφο μωσαϊκό των παράλιων και νησιωτικών λαών της. Η **Μεσόγειος**



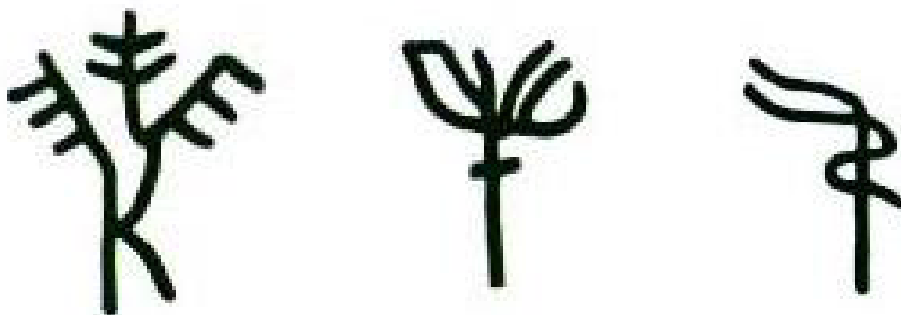
υπήρξε για χιλιάδες χρόνια η θάλασσα που ένωνε τους λαούς. Δεν είμαστε απλά γείτονες αλλά μοιραζόμαστε μια ιστορία κοινών αξιών.

**Μία ιδιαίτερη πλευρά αυτού του μεσογειακού πολιτισμού είναι μια κοινή διατροφική κουλτούρα που οφείλεται σε αρκετούς παράγοντες. Ο σπουδαιότερος από αυτούς είναι το κλίμα το οποίο επικρατεί στη περιοχή της Μεσογείου. Στο κλίμα αυτό ευδοκιμούν διάφορα προϊόντα ζωικά και φυτικά, τα οποία χαρακτηρίζουν τη μεσογειακή διατροφή. Μερικά από αυτά είναι το κρασί (σταφύλι), η φέτα, η ελιά και το λάδι της. Η κοινή διατροφική κουλτούρα γύρω από τη Μεσόγειο οφείλεται και στην ύπαρξη της θάλασσας ανάμεσα στους λαούς της Μεσογείου. Αυτοί οι λαοί όντας γεωγραφικά παραθαλάσσιοι τρέφονται με τα ιδιαίτερα ψάρια της Μεσογείου.**

### **Η ελιά, το χαρακτηριστικότερο μεσογειακό προϊόν**

Η φυσιογνωμία των λαών και των κοινωνιών πλάθεται, εκτός των άλλων, και μέσα από τον διάλογό τους με τον φυσικό χώρο που τους περιβάλλει. Για τους Έλληνες και τους άλλους μεσογειακούς λαούς, αν θα έπρεπε να κατονομάσουμε ένα χαρακτηριστικό της οικείας σ' αυτούς φύσης, **ένα καρποφόρο δένδρο που επέδρασε όχι μόνο στην κοινωνική και οικονομική πραγματικότητα, αλλά και στο πεδίο της λατρευτικής τους πρακτικής, των δοξασιών και των εθίμων, την πρώτη θέση κατέχει αναμφισβήτητα, η ελιά.** Εδώ και χιλιετίες, το κατ' εξοχήν δέντρο του μεσογειακού χώρου, η ελιά, συνυπάρχει με τους λαούς της Μεσογείου, έχει συνδεθεί με την καθημερινότητα και τις συνήθειές τους και, έχοντας ξεπεράσει τα όρια του τοπίου, έχει αφήσει τα ίχνη της σε όλους τους πολιτισμούς που αναπτύχθηκαν στα παράλια της.

**Από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα η ελιά είναι το ιερότερο δέντρο του τόπου μας και συνδέεται άμεσα με την κουλτούρα και την διατροφή της χώρας μας. Στην αρχαία Ελλάδα, η ελιά ήταν γνωστή για τα οφέλη της και τη χρησιμότητά της από πολύ παλιά όπως προκύπτει από αγγειογραφίες και τοιχογραφίες τόσο στην Κρήτη όσο και στην Ηπειρωτική Ελλάδα. Στην ελληνική μυθολογία η ελιά απαντάται ως δέντρο εξαιρετικά χρήσιμο τόσο για τον καρπό του όσο και για το ξύλο του. Είναι γνωστός δε ο μύθος ότι η θεά Αθηνά δώρισε στους πολίτες των Αθηνών ένα δέντρο ελιάς για να κερδίσει τον Ποσειδώνα και να εκλεγεί προστάτιδα της πόλης που γι' αυτό το λόγο πήρε το όνομά της. Η καλλιέργεια της ελιάς στην αρχαία Ελλάδα ξεκίνησε από την Κρήτη γύρω στο 3500 π.Χ., αλλά σύντομα επεκτάθηκε και στις υπόλοιπες περιοχές. Στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η ελιά καλλιεργούνταν στην αρχαία Ελλάδα τόσο για τη βρώση της όσο και για το λάδι της που χρησιμοποιούταν και ως καλλυντικό, υπάρχουν στην Κνωσό, στη Θήρα, στις Μυκήνες και σε όλες σχεδόν τις ελληνικές πόλεις στις οποίες άκμασε σπουδαίος πολιτισμός κατά την αρχαιότητα.**



**Το ιδεόγραμμα του ελαιόδέντρου** συναντάται στις πινακίδες της Γραμμικής Α Γραφής. Το ίδιο ιδεόγραμμα επιβιώνει και μετά την καταστροφή του μινωικού πολιτισμού και το συναντάμε στις μυκηναϊκές πινακίδες της Γραμμικής Β. Στις **πινακίδες της Γραμμικής Β** για πρώτη φορά γίνεται σαφής διαχωρισμός μεταξύ του δέντρου της ελιάς, του ελαιόλαδου και του καρπού, ο οποίος και αποδίδεται με τη μορφή ενός άνθους με τρία πέταλα. Για το λόγο αυτό χρησιμοποιήθηκαν από τους γραφείς της εποχής τρία διαφορετικά ιδεογράμματα.

### Αρχαία ελληνική τέχνη και ελιά

Η φύση στη μινωική τέχνη εγκωμιάζεται, εξυμνείται. Η απεικόνιση του φυσικού περιβάλλοντος και του τοπίου, περιβεβλημένη από την απαιτούμενο θρησκευτικό συμβολισμό έχει μεταφερθεί στους εσωτερικούς χώρους των ανακτόρων. Από τις διάφορες καθημερινές δραστηριότητες (κυνήγι, εμπορικές συναλλαγές, αθλήματα, κοινωνικές συνάξεις) ή λατρευτικές τελετές (προσφορές σε ιερά δάση και ιερά κορυφών) δεν απουσιάζει και η ελιά. Η εμμονή στην τόσο συχνή και πιστή συχνά αναπαράσταση φύλλων, κλαδιών και δέντρων ελιάς μπορεί να στηριχθεί σε δυο υποθέσεις: ή ότι οι καλλιτέχνες θέλησαν να αποδώσουν πιστά τη χλωρίδα του κρητικού τοπίου, η οποία εκείνη την εποχή φαίνεται πως κατακλυζόταν από ελαιόδεντρα, ή ότι αυτό καθαυτό το ελαιόδεντρο λόγω της ανθεκτικότητας και μακροβιότητας αλλά και της ωφελιμότητάς του αντιμετωπίστηκε ως «μέγιστο αγαθό», με αποτέλεσμα να γίνει αντικείμενο συμβολισμού, γεγονός που με τη σειρά του είχε ως συνέπεια τη λατρευτική του ένταξη σε θρησκευτικά τελετουργικά. Ήδη στην τρίτη π.Χ. χιλιετία φαίνεται πως οι άνθρωποι κατασκεύαζαν χρυσά περιάπτα σε σχήμα φύλλων ελιάς, τα οποία βρέθηκαν σε τάφους στο Μόχλο Σητείας. Εντυπωσιακό είναι ακόμη το κλαδί της ελιάς που βλέπουμε στην κόμη της κροκοσυλλέκτριας στην τοιχογραφία που βρέθηκε στο Ακρωτήρι της Θήρας. Πιστεύεται ότι ο ρόλος του κλάδου στην τοιχογραφία είναι τελετουργικός. Σε ολόκληρο τον αρχαίο κόσμο τα σημαντικά δέντρα «απομονώθηκαν» και αντιμετωπίστηκαν ως ξεχωριστά αντικείμενα λατρείας (δεντρολατρεία). Γι αυτό είναι πολύ συχνή η απεικόνιση ιερών αλσών ή δασών από ελιές, πλατάνια και δρυς. Ένα τέτοιο έξοχο πρώιμο Νεοανακτορικό δείγμα είναι η απεικόνιση ενός ελαιώνα στη μικρογραφική τοιχογραφία του «Ιερού Άλσους», το οποίο ανακαλύφθηκε στην Κνωσό. Στη σύνθεση αυτή γύρω από χοντρούς κορμούς βρίσκεται συγκεντρωμένο πλήθος ανθρώπων με τα χέρια στραμμένα στον ουρανό. Η όλη παράσταση μας κάνει να συμπεράνουμε πως πρόκειται για κάποια εορταστική τελετή σε ανακτορικό ιερό άλσος. Σε άλλη τοιχογραφία, ανάγλυφη, θραύσματα της οποίας διασώζονται ως σήμερα στη βόρεια είσοδο του ανακτόρου της Κνωσού, απεικονίζονται κλαδιά ελιάς.

Και στις δυο τοιχογραφίες, δείγματα υψηλής τέχνης, εντυπωσιάζει η ακριβής απόδοση των στενόμακρων λογχοειδών φύλλων και του χρωματικού παιχνιδίσματος των ελαιόδεντρων κάτω από το φως. Παράλληλα, βεβαιώνεται η άποψη ότι οι Μινωίτες γνώριζαν πολύ καλά την εξημερωμένη πλέον ελιά, ήδη από τη Νεοανακτορική περίοδο, αφού τα φύλλα της άγριας ελιάς είναι ασυγκρίτως μικρότερα και έχουν μικρά αγκάθια. Ελαιόδεντρο αποτυπώνεται στη θαυμάσια σαρκοφάγο της Αγίας Τριάδας και βρίσκεται μέσα στον ιερό περίβολο. Ελαιόδεντρα μπορούμε να δούμε και σε πλήθος μυκηναϊκών παραστάσεων. Ελαιόδεντρα κοσμούν τα χρυσά κύπελλα που βρέθηκαν στο μυκηναϊκό τάφο του Βαφειού Λακωνίας.

