

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



Ποιοι είμαστε:

ΟΜΑΔΑ Α

- ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
- ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΠΥΡΟΣ
- ΚΑΣΤΡΙΝΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
- ΚΛΑΔΗ ΠΗΓΗ
- ΜΟΝΟΛΙΘΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΟΜΑΔΑ Β

- ΙΜΕΡΙ ΒΑΣΙΛΗΣ
- ΣΑΜΙΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ
- ΣΑΜΙΟΥ ΧΑΡΑ
- ΣΑΜΙΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
- ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ

ΟΜΑΔΑ Γ

- ΚΟΥΚΟΥΖΕΛΗ ΧΑΡΑ
- ΛΟΥΚΟΥΜΑΚΙΑ ΜΑΡΙΑ
- ΜΠΡΙΛΗ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
- ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
- ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΑΤΟΣ ΣΠΥΡΟΣ

ΟΜΑΔΑ Δ

- ΑΥΓΕΡΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΝΤΕΝΙΑ
- ΓΙΑΝΝΕΛΗ ΜΑΓΔΑ
- ΔΑΛΑΜΑΡΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
- ΡΑΥΤΟΠΟΥΛΟΣ ΝΙΚΟΣ
- ΧΑΤΖΗΓΙΑΝΝΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

Τι είναι η διατροφή;

Η διατροφή, αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Όλα αυτά ισχύουν γιατί μέσω της διατροφής, λαμβάνουμε όλα τα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη, βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία) αλλά και το νερό που χρειάζεται ο οργανισμός για να επιτελέσει τις κύριες λειτουργίες του.



Τι είναι οι θερμίδες;

Ο οργανισμός για να ζήσει και να κινηθεί χρειάζεται ενέργεια που την παίρνει με τις διαφορές τροφές. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι ένας άντρας 30 ετών και 85 κιλών χρειάζεται ενέργεια 3.200 θερμίδων την ημέρα ενώ μία γυναίκα 30 ετών και 65 κιλών 2.200 θερμίδων την ημέρα. Οι ανάγκες αυτές αυξάνουν με την έντονη δραστηριότητα.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ-ΟΔΗΓΟΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



Τα Φαστ Φουντ

Τα **Φαστ Φουντ** προέρχονται από τη φράση γρήγορο φαγητό. Ωστόσο, το φαγητό αυτό αργότερα πήρε την ονομασία πρόχειρο φαγητό (draft food), λόγω της καλής ποιότητας μύρας ντράφτ που συνηθίζεται να σερβίρεται παράλληλα με την κατανάλωση φαγητού.

Θεωρείται φαγητό υψηλής θερμιδικής αξίας αλλά όχι και θρεπτικής αξίας, που συγκεντρώνει τις προτιμήσεις του νεανικού κοινού.



Μεσογειακή Διατροφή

Η επιτυχία της Μεσογειακής Διατροφής οφείλεται:

- Στα άφθονα θρεπτικά της συστατικά:

ξηροί καρποί, άγρια χόρτα, όσπρια, λαχανικά, φρούτα, γάλα, τυρί, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά, φρέσκα ψάρια, μέλι, ακατέργαστα δημητριακά.

- Το ελαιόλαδο
- Σωστή αναλογία γευμάτων



TIPS

- Σταματήστε τον καφέ ιδιαίτερα όσοι πίνετε ντεκαφεϊνέ , για όσο καιρό μπορείτε. Απολαύστε με το ίδιο κέφι δροσερούς χυμούς γεμάτους βιταμίνες, που θα σας δώσουν την ίδια ενέργεια. Κρατήστε σε ημερήσια βάση το χυμό πορτοκαλιού.



- Τιθασεύστε τη διάθεσή σας για παρασκευή γλυκών με ζύμη και πολλές θερμίδες.
- Με την αλλαγή του καιρού σε πολλά άτομα αυξάνεται η επιθυμία για γλυκίσματα. Μη μείνετε στη κουζίνα. Ασχοληθείτε με πολλά πράγματα



- Συνεχίστε με την ίδια διάθεση να πίνετε 1-2 λίτρα νερό όλες τις εποχές και όχι μόνο τους καλοκαιρινούς μήνες. Ο οργανισμός το χρειάζεται ιδιαίτερα αν γυμνάζεστε ή είστε σε πρόγραμμα απώλειας κιλών.



- Οι δρόμοι κατά τους χειμερινούς μήνες, που νυχτώνει νωρίς γίνονται δύσκολοι για το καθημερινό σας περπάτημα. Εντοπίστε τα πλησιέστερα πάρκα και κάντε εκεί την άσκησή σας.



- Εάν επιμένετε στις τηγανιτές πατάτες, τηγανίστε τις με ελαιόλαδο. Ρίξτε μαζί όλες όσες χωράει το τηγάνι. Όταν ψηθούν αναιρέστε τις με τρυπητή κουτάλα, ακουμπήστε τις σε απορροφητικό χαρτί για να φύγει το περίσσειμα λαδιού και ύστερα μεταφέρετε τις σε πιάτο.



- Αποφύγετε να ψιλοκόβετε τις σαλάτες. Χρησιμοποιήστε καθαρά χέρια και κόψτε σε μεγάλα κομμάτια τα φύλλα τους. Έτσι δεν τεμαχίζετε τις φυτικές ίνες που περιέχουν, με αποτέλεσμα να δρουν πιο αποτελεσματικά στο πεπτικό σύστημα.



Τι τρώμε σε κάθε
ηλικία;

Προσχολική ηλικία

- Τα παιδιά ενδιαφέρονται λιγότερο για το φαγητό και περισσότερο για τον κόσμο γύρω τους. Συγκεκριμένα μεταξύ 9 και 18 μηνών τα παιδιά επιδεικνύουν μία αδιαφορία για το φαγητό που μπορεί να διαρκέσει για μερικούς μήνες ως και χρόνια.
- Για τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, το φαγητό αποτελεί ιεροτελεστία, ενώ δεν λείπουν οι έντονες προτιμήσεις για συγκεκριμένα φαγητά.



Σχολική ηλικία 7-12

- Το διαιτολόγιό τους πρέπει να είναι πλήρες, αποτελούμενο απ' όλες τις τροφές της μεσογειακής πυραμίδας.
- Μεγάλη σημασία έχει το χρώμα σ' αυτή την ηλικία, ιδιαίτερα για τα <<δύσκολα>> στο φαγητό παιδιά.
- Αυτή η ηλικία έχει ανάγκη από βιταμίνες D, A, E, K, ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, ψευδάργυρο, φολικό οξύ και βιταμίνες του συμπλέγματος B.



Εφηβική ηλικία 13-19

- Ο ρυθμός ανάπτυξης στους εφήβους διαφοροποιείται σε μεγάλο βαθμό από άτομο σε άτομο, κυρίως λόγω των διαφορετικών επιπέδων φυσικής δραστηριότητας. Οι ενεργειακές απαιτήσεις των κοριτσιών προσεγγίζουν τις 2600 θερμίδες την ημέρα, ενώ των αγοριών τις 3600 θερμίδες.



➤ Μεγάλη έμφαση, κατά την περίοδο της εφηβείας, πρέπει να δίνετε στη διατροφική επάρκεια σιδήρου, ιδιαίτερα στα κορίτσια. Έφηβες με μειωμένη πρόσληψη σιδήρου, με αυξημένες απώλειες αίματος κατά την έμμηνο ρήση ή κοπέλες που ακολουθούν ακραίες δίαιτες αδυνατίσματος μπορεί εύκολα να οδηγηθούν στην εμφάνιση σιδηροπενικής αναιμίας. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι και το κόκκινο κρέας και όχι ως είθισται να λέγεται οι φακές και το σπανάκι, αφού γνωρίζουμε πως ο σίδηρος από τις φυτικές πηγές δεν παρουσιάζει καλή απορρόφηση.

➤ 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



Πόσο αθώα είναι αυτά που τρώμε

Κίνδυνοι από:

```
graph TD; A[Κίνδυνοι από:] --- B[Πρόσθετα Και Συντηρητικά]; A --- C[Βαρέα Μέταλλα]; A --- D[Μεταλλαγμένα]; A --- E[Φυτοφάρμακα];
```

Πρόσθετα
Και
Συντηρητικά

Βαρέα Μέταλλα

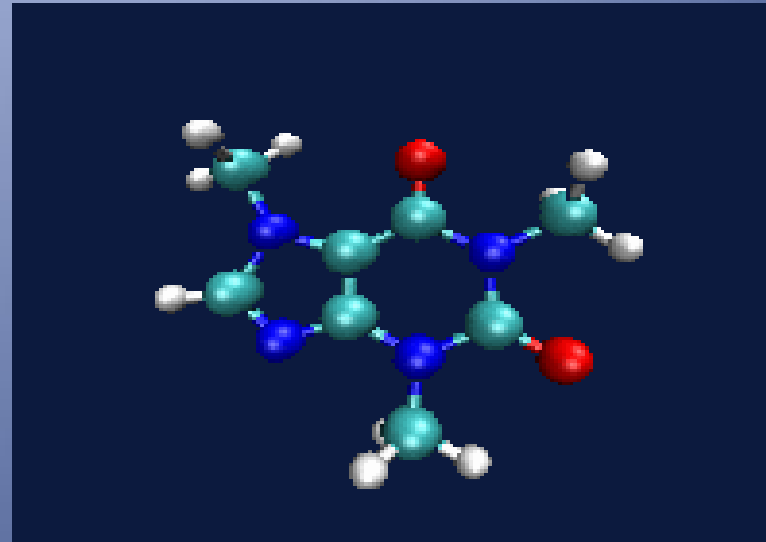
Μεταλλαγμένα

Φυτοφάρμακα

Πρόσθετα -Συντηρητικά



Είναι οι «φυσικές» ή «συνθετικές» χημικές ουσίες, που προστίθενται στις έτοιμες τροφές, με σκοπό την αύξηση του χρόνου διατήρησης και τη βελτίωση της γεύσης, της οσμής, της υφής, του χρώματος και της εν γένει εμφάνισης. Ο αριθμός των ουσιών αυτών ξεπερνά τις 2900.



Είναι ασφαλή τα πρόσθετα Ε;

Υπάρχουν αρκετές μελέτες και έρευνες για τις βραχυπρόθεσμες, αλλά κυρίως τις μακροπρόθεσμες, πιθανές συνέπειες στην υγεία του ανθρώπου και ιδιαίτερα των μικρών παιδιών. Τα «Ε» χρησιμοποιούνται νόμιμα από τους κατασκευαστές, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι είναι όλα απολύτως ασφαλή για τον οργανισμό. Απλώς «υποθέτουμε» πως δεν βλάπτουν άμεσα, εφόσον δεν καταναλώνονται σε υπερβολικές ποσότητες!



Τι επιπτώσεις έχουν στην υγεία μας;

Επιστημονικές έρευνες ενοχοποιούν συγκεκριμένα πρόσθετα για διάφορες βλάβες της υγείας:

- σε παιδιά : υπερκινητικότητα, αλλεργίες, άσθμα, ερυθρήματα
- σε ενήλικους : αλλεργίες, άσθμα, κεφαλαλγίες, ιλίγγους, ταχυσφυγμία, ναυτία, έλκη εντέρου.

Τα τελευταία χρόνια, με την ευρεία κατανάλωση έτοιμων φαγητών, έχουν παρουσιαστεί εξαιρετικά πολλά καινούρια πρόσθετα και συντηρητικά. Κάποια από αυτά ενοχοποιούνται για καρκινογενέσεις, νευρολογικές διαταραχές, καρδιακές παθήσεις και πολλές άλλες ασθένειες.



Βαρέα Μέταλλα

Μόλυβδος

Ο μόλυβδος μπορεί να προκαλέσει:

- Αναιμία
- Αύξηση στην πίεση του αίματος
- Βλάβη στα νεφρά
- Αποβολές σε εγκύους
- Διατάραξη του νευρικού συστήματος
- Βλάβες στον εγκέφαλο
- Μειωμένη γονιμότητα στους άντρες λόγω βλάβης στο σπέρμα
- Μειωμένες δυνατότητες εκμάθησης στα παιδιά
- Διαταραχές συμπεριφοράς στα παιδιά, όπως επιθετικότητα, παρορμητική συμπεριφορά και υπερκινητικότητα



Χρώμιο

Το εξασθενές χρώμιο προκαλεί:

- Καρκινογένεση
- Ηπατικές και νεφρικές διαταραχές
- Δερματίτιδες
- Καρκίνο των πνευμόνων και χρόνια βρογχίτιδα.



Αρσενικό

- Το ανόργανο αρσενικό συγκεντρώνεται στους μύες, τον εγκέφαλο, τον σπλήνα, τους νεφρούς, την καρδιά, τα μαλλιά και τα νύχια.
 - Δηλητηρίαση από αρσενικό προκαλεί :
 - παράλυση του νευρικού συστήματος
 - κώμα και θάνατο
- Χρόνια έκθεση προκαλεί μυϊκή ατονία, απώλεια όρεξης, απώλεια βάρους, τριχόπτωση και καρκινογένεση.



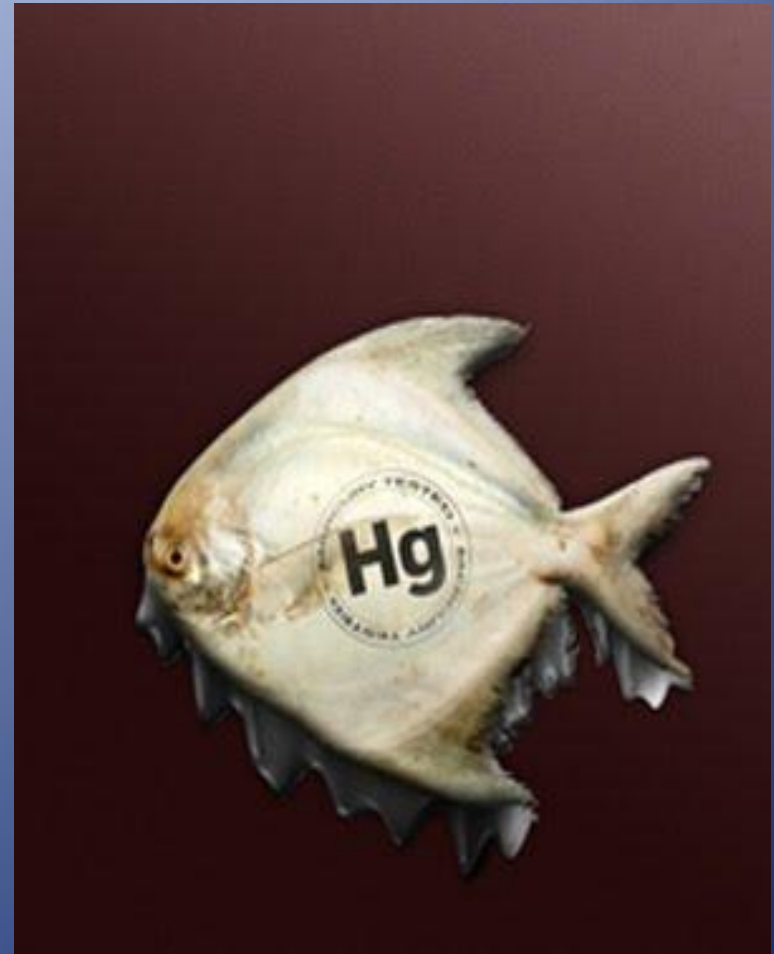
Χαλκός

- Ο χαλκός μπορεί να βρεθεί σε πολλά είδη τροφίμων, στο πόσιμο νερό και στον αέρα.
- Η απορρόφηση του χαλκού είναι απαραίτητη, επειδή ο χαλκός είναι ένα απαραίτητο ιχνοστοιχείο για την ανθρώπινη υγεία.
- Αν και οι άνθρωποι μπορούν να χειριστούν αναλογικά μεγάλες συγκεντρώσεις χαλκού, υπερβολική πρόσληψη χαλκού μπορεί να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα υγείας.



Υδράργυρος

- Ο υδράργυρος μπορεί να προκαλέσει :
 - Ανωμαλία του νευρικού συστήματος
 - Βλάβη στις εγκεφαλικές λειτουργίες
 - Βλάβη στο DNA και χρωμοσωμικές ανωμαλίες
 - Αλλεργικές αντιδράσεις, με συνέπεια το δερματικό κνησμό, την κούραση και τους πονοκέφαλους
 - Αρνητικές επιδράσεις στην αναπαραγωγή, όπως βλάβη του σπέρματος, γενετικές ανωμαλίες και αποβολές



Μεταλλαγμένα



Τι είναι τα μεταλλαγμένα;

- **Μεταλλαγμένα** ή αλλιώς γενετικά τροποποιημένοι οργανισμοί είναι οι οργανισμοί εκείνοι οι οποίοι δημιουργήθηκαν τεχνητά από τους επιστήμονες με την αφαίρεση ή την προσθήκη γονιδίων που προέρχονται από οργανισμούς που μπορεί να ανήκουν ακόμα και σε εντελώς διαφορετικά είδη.



Κίνδυνοι Μεταλλαγμένων

❖ Για τον άνθρωπο

Από έρευνες που έχουν γίνει έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει το ενδεχόμενο:

- Πρόκλησης αλλεργιών μέσω της κατανάλωσης μεταλλαγμένων
- Αύξησης της αντίστασης των μικροβίων στα αντιβιοτικά και μείωση της αποτελεσματικότητας αυτών των φαρμάκων.
- Παραγωγής νέων τοξινών από μεταλλαγμένα φυτά που βγάζουν τοξικές ουσίες ενάντια σε ζιζάνια και έντομα και οι οποίες μπορεί να είναι τοξικές και για τον άνθρωπο.



❖ Για το περιβάλλον

Με τη διαδικασία της επικονίασης μπορούν να μεταφερθούν γονίδια από γενετικά τροποποιημένα είδη σε άλλα φυτά που δεν είναι μεταλλαγμένα αλλά ακόμη και σε άγρια είδη και έτσι να έχουμε μια γενετική μόλυνση π.χ. η γύρη από το μεταλλαγμένο καλαμπόκι είναι καταστρεπτική για ένα είδος πεταλούδας



Τι μπορείτε να κάνετε ;

- Χρησιμοποιήστε την αγοραστική σας δύναμη και πείτε ΟΧΙ ΣΤΑ ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ
- Χρησιμοποιήστε τον οδηγό της Greenpeace σε κάθε αγορά σας .
- Αγοράστε βιολογικά προϊόντα
- Απαιτήστε τρόφιμα απαλλαγμένα από γενετικά μεταλλαγμένα συστατικά
- Υποστηρίξτε τους βιοκαλλιεργητές και τους άλλους αγρότες που αντιτίθενται ενεργά στην απελευθέρωση γενετικά μεταλλαγμένων οργανισμών στο περιβάλλον.



Φυτοφάρμακα



Φυτοφάρμακα λέγονται μια σειρά από φάρμακα, χημικές ουσίες που φτιάχνονται για την αποτελεσματική καταπολέμηση των εχθρών των φυτών.

Είναι δυνατά δηλητήρια, προϊόντα υψηλής τεχνολογίας, που δρουν και σκοτώνουν ζωικούς και φυτικούς οργανισμούς που βλάπτουν τις καλλιέργειες.



Είδη φυτοφαρμάκων

Τα φυτοφάρμακα χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες:

- **Ζιζανιοκτόνα** : Αυτά καταστρέφουν τα αγριόχορτα που αναπτύσσονται στις καλλιέργειες και «πνίγουν» τα καλλιεργημένα φυτά.
- **Εντομοκτόνα** : Αυτά καταστρέφουν τα έντομα που κατατρώνε τα διάφορα μέρη των φυτών, χωρίς να βλάπτουν τα ίδια.
- **Παρασιτοκτόνα ή Μυκητοκτόνα**
Αυτά καταστρέφουν τα ζωικά ή φυτικά παράσιτα που ζουν στα φυτά και τρέφονται εις βάρος τους.



Συνέπειες στην υγεία

Έκθεση σε φυτοφάρμακα πριν την σύλληψη και κατά την κύηση

Αυξημένος κίνδυνος για:

- μειωμένη γονιμότητα των ενηλίκων
- θάνατο του εμβρύου
- αποβολή
- πρόωρη γέννηση
- υστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου
- συγγενείς ανωμαλίες
- καρκίνους της πρώιμης παιδικής ηλικίας
 - Όγκοι του εγκεφάλου
 - Οξεία λεμφοκυτική λευχαιμία
 - Non-Hodking λέμφωμα



Φυτοφάρμακα και Χρόνια Τοξικότητα

- > Ανωμαλίες στην ανάπτυξη και εξέλιξη του οργανισμού
- > Επηρεασμός στη νευρολογική ανάπτυξη
- > Καρκίνος
- > Αυξημένη ευαισθησία σε μολύνσεις

Βιολογική γεωργία

Σε μια βιολογική καλλιέργεια δεν χρησιμοποιούνται χημικές ή άλλες επικίνδυνες ουσίες και η προστασία των φυτών από τους εχθρούς τους γίνεται με βιολογικά μέσα.

Η βιολογική προστασία στηρίζεται κυρίως στη βοήθεια των ωφέλιμων εντόμων ή πουλιών τα οποία κατατρώγουν τους βλαβερούς οργανισμούς.

Επίσης βιοκαλλιεργητές έχουν δοκιμάσει με πολύ καλά αποτελέσματα διάφορα εκχυλίσματα άγριων βοτάνων.



Προστασία του καταναλωτή από τα φυτοφάρμακα

- Τα φρούτα και τα λαχανικά πρέπει να πλένονται καλά με αραιωμένο σαπούνι ή ξίδι
- Η αποφλοιώση δεν είναι απαραίτητη, όταν γίνεται όμως μειώνει τα υπολείμματα που πιθανόν να υπάρχουν.
- Πριν το στύψιμο ορισμένων φρούτων καλό είναι να απομακρύνεται η φλούδα.
- Η αφαίρεση των εξωτερικών φύλλων από διάφορα λαχανικά όπως λάχανο, μαρούλι κ.ά. είναι χρήσιμη ενέργεια.
- Το ζεμάτισμα ή ο βρασμός πολλών λαχανικών μειώνει τα επίπεδα φυτοφαρμάκου σε αυτά.
- Η διατροφή μας με ποικιλία φρούτων ή λαχανικών μειώνει τον κίνδυνο αφού δε θα καταναλώνουμε ένα είδος στο οποίο μπορεί να υπάρχει συγκέντρωση ενός φυτοφαρμάκου.
- Δεν πρέπει με κανένα τρόπο να τρώμε φρούτα ή λαχανικά τα οποία θα συλλέξουμε από κάποιο χωράφι, χωρίς να ξέρουμε αν και πότε έχουν ραντιστεί με φυτοφάρμακα.
- Ιδιαίτερα τα παιδιά που μένουν σε χωριά και παίζουν κοντά σε περιοχές με δέντρα, θα πρέπει να αποφεύγουν να τρώνε φρούτα από τα δέντρα αυτά.

Παθήσεις που σχετίζονται με τη διατροφή

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΕΣ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ
ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ
ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

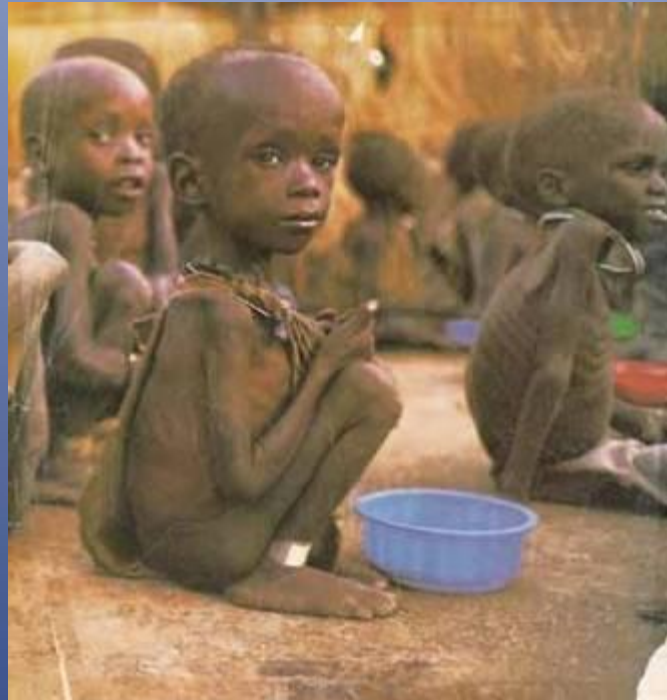
ΒΟΥΛΙΜΙΑ

ΝΕΥΡΙΚΗ
ΑΝΟΡΕΞΙΑ

ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ
ΝΟΣΟΙ

ΥΠΟΣΙΤΙΣΜΟΣ

Υποσιτισμός



Πολλά προβλήματα στην εποχή μας πλήττουν την ανθρωπότητα με αποτέλεσμα τους πρόωρους θανάτους ή χρόνιες ασθένειες. Ένα από αυτά αποτελεί και ο υποσιτισμός. Ο υποσιτισμός είναι το αντίθετο του υπερσιτισμού δηλαδή η γενική έλλειψη σε αναγκαίες ουσίες ή η έλλειψη σ' ένα συγκεκριμένο στοιχείο. Στη δεύτερη περίπτωση υποσιτισμού υπάγονται οι διάφορων μορφών αβιταμινώσεις.

- 1 στους 5 ανθρώπους στις αναπτυσσόμενες χώρες, πάσχει από χρόνια υποσιτισμό.
- Κάθε χρόνο πεθαίνουν στις αναπτυσσόμενες χώρες 12 εκατομμύρια παιδιά.
- Το 55% των θανάτων αυτών οφείλεται στην κακή διατροφή.
- Συνολικά επηρεάζονται 777 εκατομμύρια άνθρωποι
- Περίπου το 30% του πληθυσμού της γης πάσχει από πείνα και υποσιτισμό.
- 2 δισεκατομμύρια άνθρωποι από τους οποίους το 52% είναι έγκυοι γυναίκες και το 39% είναι παιδιά, υποφέρουν από χρόνια έλλειψη θρεπτικών στοιχείων που τους προκαλεί αναιμία.

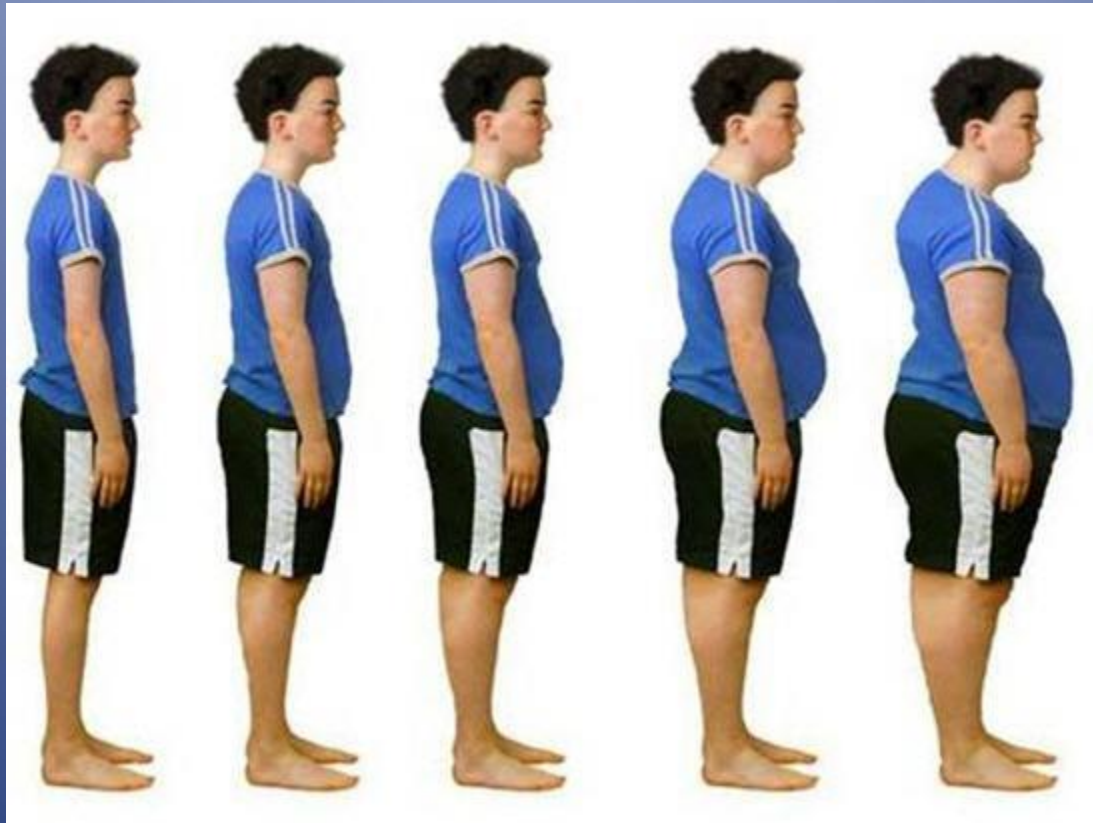


➤ Τα παιδιά είναι τα πρώτα θύματα των ελλείψεων της διατροφής σε θρεπτικά στοιχεία. Κάθε χρόνο, περίπου 500.000 παιδιά τυφλώνονται, χάνοντας όλη ή σημαντικό μέρος της όρασής τους, λόγω έλλειψης σε βιταμίνη Α.

➤ Η έλλειψη στη βιταμίνη αυτή αυξάνει την ευπάθεια σε ασθένειες, προκαλεί καθυστέρηση και ανεπάρκεια της σωματικής ανάπτυξης. Επίσης η έλλειψη της βιταμίνης Α, συσχετίζεται και με περισσότερους θανάτους λόγω ιλαράς, διάρροιας και αναπνευστικών παθήσεων.



Παχυσαρκία



Η παχυσαρκία είναι μια ασθένεια που έχει επιπτώσεις σχεδόν στο ένα τέταρτο του ενήλικου πληθυσμού και στο ένα πέμπτο των παιδιών στις αναπτυγμένες χώρες. Η παχυσαρκία θεωρείται η δεύτερη αιτία πρόωρου θανάτου παγκόσμια και οι ειδικοί προειδοποιούν ότι αυτοί οι αριθμοί έχουν συνεχώς τάσεις αύξησης και τα αποτελέσματα θα είναι χειρότερα στο μέλλον.



Αίτια παχυσαρκίας

❖ Κληρονομικότητα

Πρόσφατα η ανεύρεση ενός γονιδίου που είναι υπεύθυνο για τη σύνθεση μιας πρωτεΐνης που ονομάζεται "λεπτίνη" φαίνεται να παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της παχυσαρκίας.

❖ Βρεφική παχυσαρκία

Τα λιποκύτταρα πολλαπλασιάζονται στην παιδική ηλικία ενώ μετά αυξάνουν μόνο σε μέγεθος συνεπώς ένα παχύσαρκο παιδί θα έχει περισσότερα λιποκύτταρα μεγαλύτερη όρεξη, κακές συνήθειες διατροφής και άρα περισσότερες πιθανότητες να γίνει ένας παχύσαρκος ενήλικας.

❖ Κατανάλωση τροφών υψηλής θερμιδικής αξίας, όχι απαραίτητα και θρεπτικής αξίας

❖ Έλλειψη άσκησης – Καθιστική ζωή

❖ Μεταβολικές ασθένειες – ενδοκρινολογικές , όπως ο υποθυροειδισμός.

❖ Εγκεφαλικές βλάβες

❖ Ψυχολογικοί λόγοι

Συχνά στο ιστορικό των παχύσαρκων βρίσκουμε περιπτώσεις σωματικής και ψυχικής κακοποίησης κατά την παιδική ηλικία καθώς επίσης συναισθηματική στέρηση, διαλυμένες οικογενειακές σχέσεις, απραγματοποίητες επιθυμίες καθώς και περιπτώσεις εξάρτησης από άλλα μέλη της οικογένειας.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι ένα φαινόμενο συχνό στους παχύσαρκους. Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που η αύξηση του σωματικού βάρους επήλθε κατά την διάρκεια μιας νεύρωσης κατάθλιψης ή και κάποιας ψύχωσης.

❖ Η λήψη φαρμάκων ,όπως η κορτιζόνη

❖ Σπάνιες ασθένειες

Νευρική ανορεξία -Βουλιμία



Η νευρική ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα του ή της, το φαγητό και την διατροφή τους.



Η μέση ημερήσια πρόσληψη θερμίδων για άτομα με ανορεξία είναι 600-800 θερμίδες αλλά υπάρχουν και ακραίες περιπτώσεις ολικής αθρεψίας. Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας από όλες τις ψυχικές ασθένειες.

Παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας, φυλής και κοινωνικοοικονομικής κατάστασης η νευρική ανορεξία επηρεάζει τις γυναίκες 10 φορές περισσότερο από τους άντρες

Βουλιμία

Η βουλιμία είναι μία διαταραχή διατροφής και αναφέρεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφής μέχρι σημείου υπερβολικού κορεσμού, που συχνά συνοδεύεται από την αίσθηση απώλειας του ελέγχου. Στη συνέχεια το άτομο εκδηλώνει αντισταθμιστικές συμπεριφορές από φόβο μήπως αυξηθεί το σωματικό του βάρος. Στις συμπεριφορές αυτές συγκαταλέγονται η πρόκληση εμετού, η χρήση καθαρτικών/διουρητικών, η υπερβολική εκγύμναση κλπ.

Οι πιο συνηθισμένες επιπτώσεις σχετίζονται με τις αντισταθμιστικές συμπεριφορές, όπως η φθορά των δοντιών, το πρήξιμο του προσώπου, ο ακανόνιστος καρδιακός ρυθμός και η μυϊκή ατονία που προκαλούνται από τους συχνούς εμετούς. Ωστόσο εξίσου σημαντικές είναι οι επιπτώσεις σε ψυχικό επίπεδο.



Καρδιά και μύθοι



Μύθος 1.

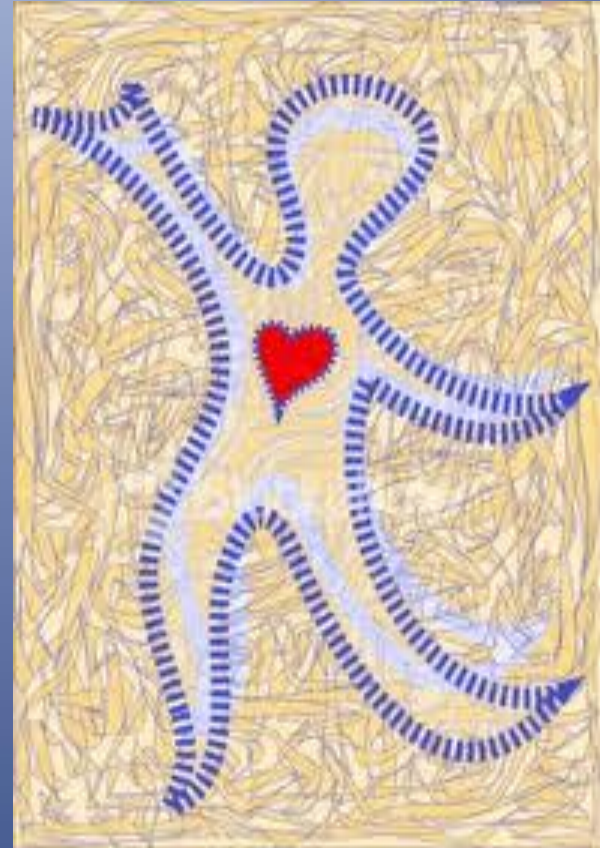
**Είναι ασθένειες που αφορούν στις
μεγαλύτερες ηλικίες:**

Οι νέοι ενήλικες που μεγάλωσαν με fast food και τηλεόραση διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου

Μύθος 2.

Τα παιδιά δεν προσβάλλονται:

Με την αυξανόμενη εκδήλωση όλο και μεγαλύτερης παχυσαρκίας στα παιδιά, παρατηρείται καρδιακή νόσος σε όλο και νεότερους ενήλικες.



Μύθος 3.

Οι καρδιακές παθήσεις δεν
προσβάλλουν όσους ασκούνται και
είναι δυνατοί:

Η άσκηση μειώνει τους πιθανούς
παράγοντες κινδύνου, αλλά δεν

τους μηδενίζει

Μύθος 4.

«Θα το καταλάβω αν είχα υψηλή
χοληστερόλη ή αρτηριακή
πίεση»:

Δεν υπάρχουν πάντα
προειδοποιητικές ενδείξεις για
προβλήματα που μπορεί να
οδηγήσουν σε καρδιακή
προσβολή ή εγκεφαλικό
επεισόδιο.



Μύθος 5.

Τα συμπτώματα καρδιακής προσβολής, είναι τα ίδια σε άνδρες και γυναίκες:

Οι γυναίκες, συχνότερα από τους άνδρες, έχουν συμπτώματα που δεν είναι εμφανή, ή υποτιμούν τα συμπτώματα που έχουν

Μύθος 6.

Η καρδιακή νόσος είναι κληρονομική:

Υπάρχουν παράγοντες κινδύνου που μπορούν να ελεγχθούν, όπως η διατροφή, το κάπνισμα και η άσκηση και άλλοι που δε μπορούν να ελεγχθούν, όπως η κληρονομικότητα.



Μύθος 7.

Το επιπλέον βάρος είναι γοητεία:

Η παχυσαρκία φαίνεται να σχετίζεται με την καρδιομυοπάθεια και την

υψηλή αρτηριακή πίεση.

Μύθος 8.

Οι γυναίκες έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από καρκίνο στο στήθος, παρά από καρδιά:

Η κύρια αιτία θανάτου στις γυναίκες σε όλες τις ηλικίες, είναι καρδιακή νόσος



Μύθος 9.

Ο διαβήτης δεν αποτελεί απειλή για την καρδιά, αρκεί τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα να είναι καλά:

Ο διαβήτης ο ίδιος δημιουργεί λοιμώξεις που μπορεί να βλάψουν τα αγγεία, αυξάνοντας τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής νόσου



Μύθος 10.

Αν ανήκα σε επικίνδυνη ομάδα εκδήλωσης καρδιακής νόσου, ο γιατρός μου θα μου έλεγε να κάνω εξετάσεις:

Χρειάζεται να είμαστε προνοητικοί και να κάνουμε τους απαραίτητους ελέγχους.

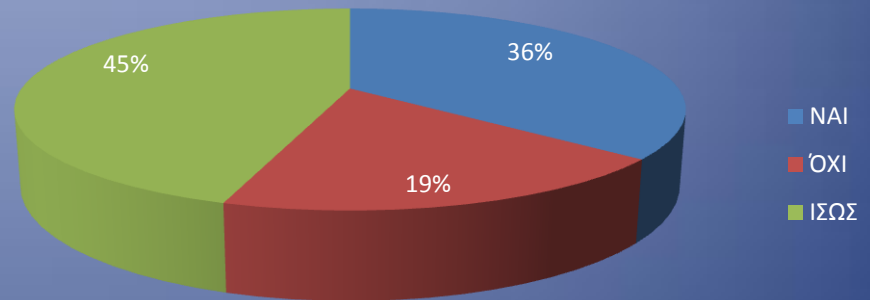


ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



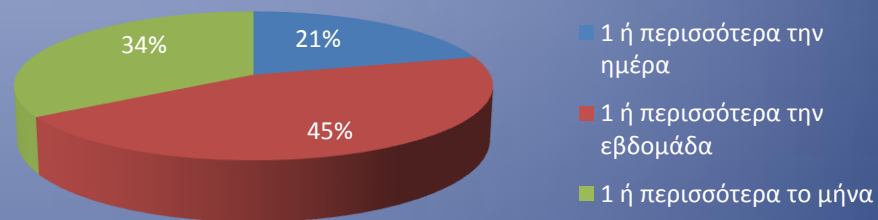
Έρευνες έδειξαν πως το 36% των ερωτηθέντων πιστεύουν ότι τρέφονται σωστά. Απ' αυτούς το μεγαλύτερο ποσοστό είναι >55 . Αυτό συμβαίνει διότι σε αυτή την ηλικία οι άνθρωποι είναι αναγκασμένοι να τρέφονται σωστά λόγω των τυχών προβλημάτων με την υγεία τους. Το ποσοστό όμως που πιστεύουν ότι δεν τρέφονται σωστά είναι 19% το οποίο αντιστοιχεί κατά μέσο όρο στους έφηβους (12-18). Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι οι έφηβοι προτιμούν να τρέφονται ανθυγιεινά. Διαπιστώσαμε ακόμη ότι τα ίδια άτομα δεν γνωρίζουν αν τρέφονται σωστά ή όχι .

Πιστεύετε ότι τρέφεστε σωστά για την ηλικία σας;



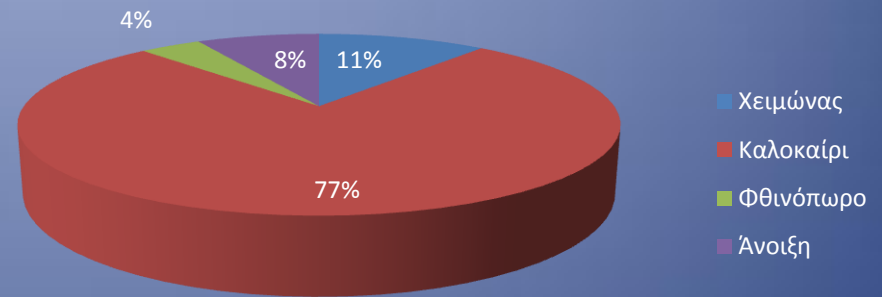
Στη συνέχεια η ερώτηση που τους κάναμε ήταν πόσο συχνά καταναλώνουν γλυκά. Το υψηλότερο ποσοστό ήταν 45% όπου οι περισσότεροι απ' αυτούς ανήκαν στην ηλικία 40 έως 55 . Το αμέσως επόμενο ποσοστό ήταν το 34% όπου περιλαμβάνει τις ηλικίες 18 έως 25. Παράλληλα το χαμηλότερο ποσοστό των ερωτηθέντων ήταν 21% όπου απάντησε ότι καταναλώνουν 1 ή περισσότερα την ημέρα .

Πόσο συχνά καταναλώνετε γλυκά;



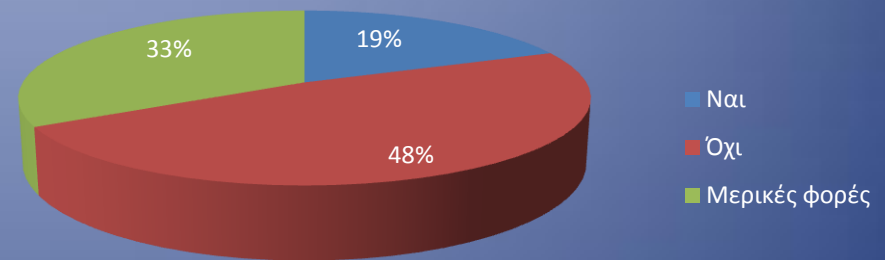
Η επόμενη ερώτηση αναφέρεται σε ποια εποχή του χρόνου καταναλώνουν οι άνθρωποι περισσότερα λαχανικά. Έτσι εντοπίσαμε πως στις ηλικίες 12 έως 18 προτιμούν να τρώνε περισσότερα φρούτα το καλοκαίρι. Οι ενήλικοι προτιμούν το φθινόπωρο και την άνοιξη σε αντίθεση με τους μεσήλικες που καταναλώνουν περισσότερα στους μήνες του χειμώνα. Αυτό οφείλεται στο ότι τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά ευδοκιμούν καλύτερα στους θερινούς μήνες.

Ποια εποχή του χρόνου καταναλώνεται περισσότερα λαχανικά-φρούτα;



Στην ερώτηση αν διαβάζετε τα Ε που υπάρχουν στα προϊόντα που αγοράζετε μόλις το 19% απάντησε πως διαβάζει τα Ε ,ενώ το 48% όχι και το υπόλοιπο 33% μόνο μερικές φορές. Παρατηρήσαμε πως στις ηλικίες από 12-18 το ποσοστό αυτό ήταν πολύ μικρότερο από όλες τις άλλες ηλικιακές ομάδες.

Διαβάζετε τα Ε στα προϊόντα που αγοράζετε;

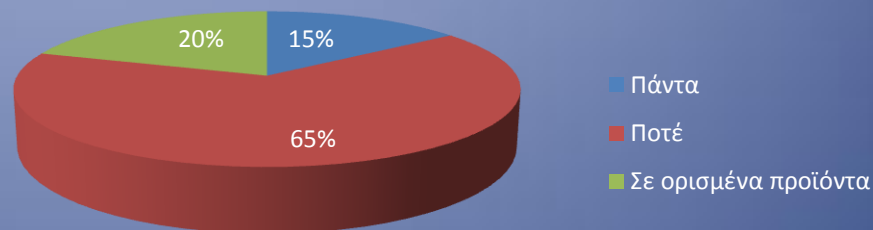


Στην ερώτηση αν προτιμάτε τα προϊόντα που έχουν ωραίο σχήμα και χρώμα μόλις το 15% απάντησε πως πάντα, ενώ το 65% ποτέ και το υπόλοιπο 20% σε ορισμένα προϊόντα

Σε αυτή την ερώτηση το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε ότι δεν προτιμά τα

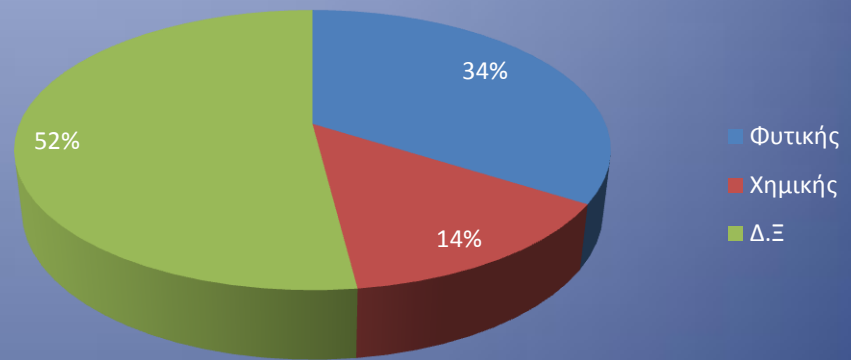
προϊόντα που έχουν ωραίο σχήμα και χρώμα, ποσοστό που είναι μέγιστο στις ηλικίες 25-40 και ελάχιστο 18-25.

Προτιμάτε τα προϊόντα να έχουν ωραίο σχήμα και χρώμα;



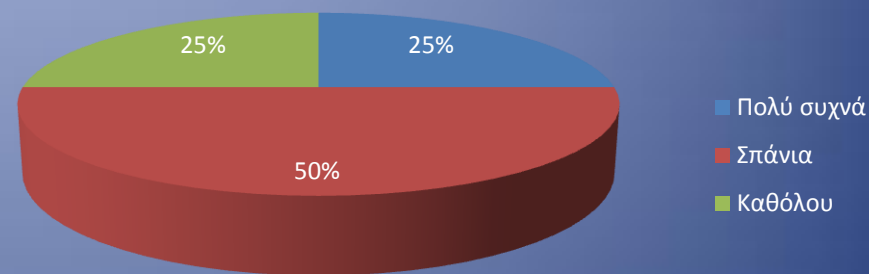
Στην ερώτηση αν τα καλλυντικά που χρησιμοποιείται είναι (α)φυτικής προέλευσης (β)χημικής σύστασης και (γ) δεν ξέρω /δεν με ενδιαφέρει, το 34% απάντησε ότι χρησιμοποιεί τρόφιμα φυτικής προέλευσης ,ενώ το 52% δεν ήξερε την προέλευση των καλλυντικών που χρησιμοποιεί.

Ποια είναι η προέλευση των καλλυντικών που χρησιμοποιείται;



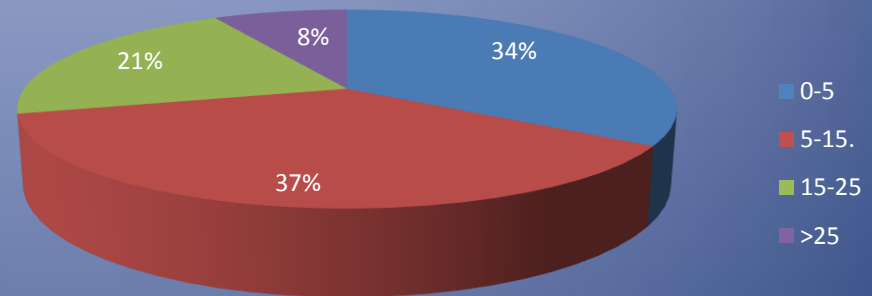
Στην ερώτηση πόσο συχνά τρώτε Fast-food το 25 % τρώει πολύ συχνά Fast-food και το μεγαλύτερο ποσοστό συναντάτε στις ηλικίες 12 έως 18 . Σε αυτές τις ηλικίες το ποσοστό αυτό είναι αυξημένο γιατί είναι οι εφηβικές ηλικίες που τρέφονται πιο συχνά έξω λόγω των δραστηριοτήτων τους. Το 50% απάντησε ότι καταναλώνει σπάνια Fast-food και το μεγαλύτερο ποσοστό συναντάτε στις ηλικίες 40 έως 55 και το αποτέλεσμα αυτό είναι δικαιολογημένο γιατί σε αυτές τις ηλικίες ξεκινούν τα προβλήματα και προσπαθούν να τρέφονται πιο υγιεινά. Το 25% έδειξε ότι δεν τρώει καθόλου Fast-food και συναντάτε στις ηλικίες 55 και άνω και αυτό συμβαίνει γιατί τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουν τους απαγορεύουν ανθυγιεινή διατροφή.

Πόσο συχνά τρώτε Fast-Food;



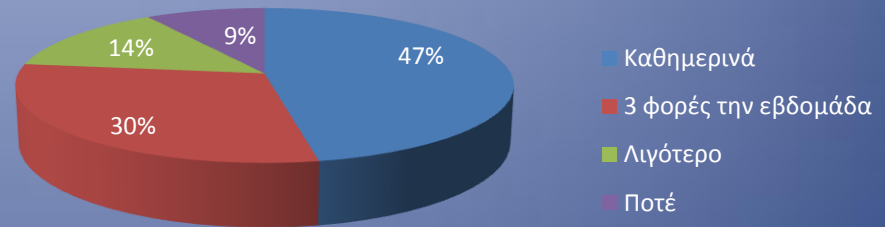
Στην ερώτηση πόσα φρούτα και λαχανικά καταναλώνεται την εβδομάδα το 34% απάντησε ότι τρώει 0 έως 5 με μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε από 12 έως 18 . Το 37 % απάντησε ότι τρώει 5 έως 15 με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε στις ηλικίες 40 έως 55 . Το 21% καταναλώνει 15 έως 25 φρούτα και λαχανικά την εβδομάδα με μεγαλύτερο ποσοστό συναντάτε στις ηλικίες 40 έως 55 . Τέλος το 8% καταναλώνει πάνω από 25 φρούτα και συναντάτε στις ηλικίες 18 έως 25 που είναι δικαιολογημένο λόγω φοιτητικής ζωής.

Πόσα φρούτα και λαχανικά τρώτε την εβδομάδα



Στην ερώτηση κάθε πότε τρώτε γαλακτοκομικά το 47% απάντησε πως τρώει καθημερινά γαλακτοκομικά με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντά τις ηλικίες 40 έως 55. Το 30% απάντησε ότι τρώει γαλακτοκομικά 3 φορές την εβδομάδα με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε στις ηλικίες 55 και άνω . Επίσης στις ηλικίες 55 και άνω αποδείχτηκε μέσο των απαντήσεων ότι το 9% δεν καταναλώνει καθόλου γαλακτοκομικά .

Κάθε πότε τρώτε τυροκομικά



Στην ερώτηση κάθε πότε τρώτε κόκκινο κρέας το 62% απάντησε ότι τρώει συχνά κόκκινο κρέας με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε στις ηλικίες 40 έως 55 επειδή είναι για τα οικογενειακά μενού .Το 32% απάντησε πως τρώει σπάνια με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε στις ηλικίες 55 και άνω. Επιπρόσθετα σύμφωνα με τα ερωτηματολόγια πάλι στις ηλικίες 55 και άνω συναντήθηκε ότι το 6% δεν τρώει καθόλου κόκκινο κρέας .



Στην ερώτηση εάν προτιμάτε το ψάρι από το κρέας το 33% απάντησε πως προτιμά το ψάρι από το κρέας με μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε στις ηλικίες 40 έως 55 και κυρίως στις παραθαλάσσιες περιοχές. Το 51% απάντησε πως προτιμά το κρέας από το ψάρι με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε πάλι στις ηλικίες 40 έως 55 και κυρίως συναντάτε στις μεγάλες πόλεις. Τέλος το 16% απάντησε πως ίσως προτιμά το ψάρι από το κρέας με το μεγαλύτερο ποσοστό να συναντάτε στις ηλικίες 18 έως 25 λόγω της φοιτητικής καθημερινότητας.

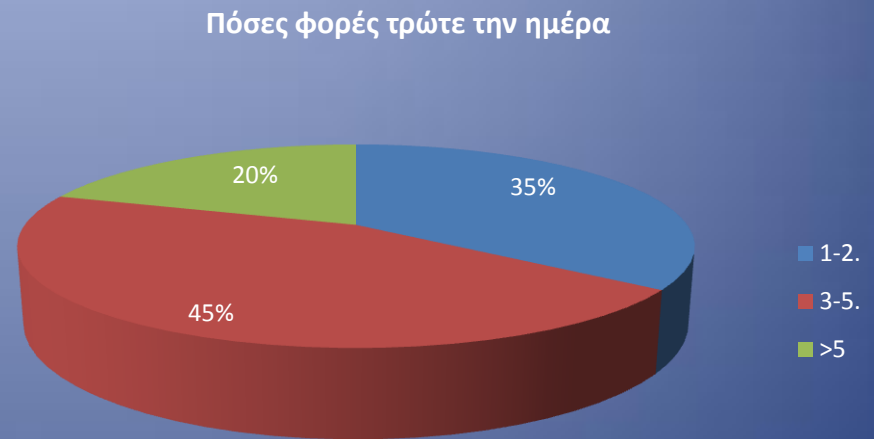


Στην ερώτηση πόσες φορές τρώτε την ημέρα απάντησαν το 35% των ερωτηθέντων ότι γευματίζουν 1-2 φορές την ημέρα. Το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς ήταν μεταξύ 40-55 ετών.

Το 45% απάντησε ότι γευματίζουν 3-5 φορές την ημέρα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς το παρατηρήσαμε στις ηλικίες 12-18 και 18-25.

Το υπόλοιπο 20% απάντησε πάνω από 5 φορές την ημέρα και παρατηρήθηκε στις ηλικίες 55+.

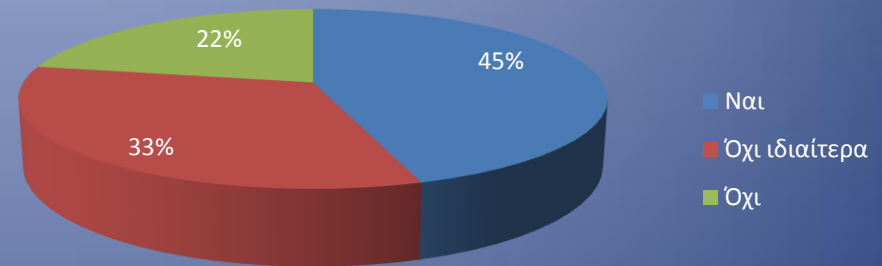


Στην ερώτηση είναι σημαντικό κομμάτι της ζωής σας η γυμναστική το 40% απάντησε ότι “ΝΑΙ” είναι. Αυτό παρατηρήθηκε ιδιαίτερα στις ηλικίες 12-18 και 25-40.

Το 30% των ερωτηθέντων απάντησε “ΟΧΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ”. Το οποίο σημειώθηκε στις ηλικίες των 40-55.

Το υπόλοιπο 20% απάντησε “ΟΧΙ”. Παρατηρήθηκε στις ηλικίες 55+.

Είναι σημαντικό κομμάτι της ζωής σας η γυμναστική;



Στην ερώτηση η εικόνα σας
διαδραματίζει:

α)Σπουδαίο ρόλο στη ζωή μου.

β)Κανένα ρόλο στη ζωή μου.

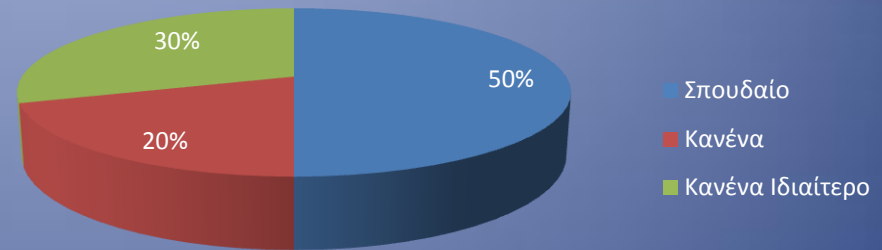
γ)Κάποιο ρόλο που δεν επηρεάζει
σημαντικά την καθημερινότητα μου.

Το 50% απάντησε το “α”. Αυτό
παρατηρήθηκε στις ηλικίες μεταξύ
12-18,18-25 και 25-40.

Το 20% απάντησε “β”. Αυτό
σημειώθηκε στις ηλικίες 55+.

Το 30% επέλεξε το “γ”. Οι
απαντήσεις σημειώθηκαν από άτομα
μεταξύ 40-55 ετών.

Πόσο σημαντικό ρόλο παίζει στη ζωή σας η εμφάνισή
σας



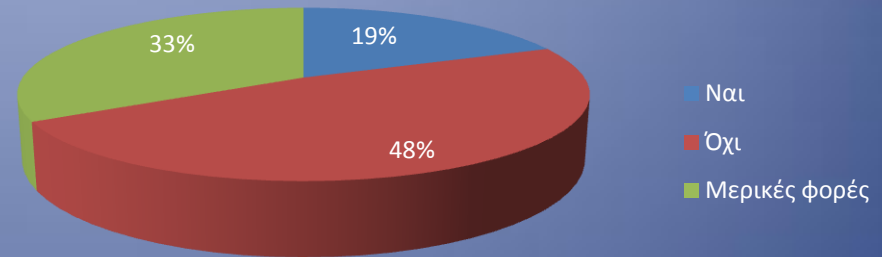
Στην ερώτηση αν η διατροφή σας επηρεάζεται από την ψυχολογική σας κατάσταση;

Το μεγαλύτερο ποσοστό (55%) απάντησε μερικές φορές. Το οποίο ήταν μεταξύ 25-40 και 40-55 ετών.

Το 37% επέλεξε το "ΝΑΙ". Το επέλεξαν άτομα μεταξύ 12-18 και 40-55.

Το μικρότερο ποσοστό (8%) το οποίο ήταν ανάμεσα σε 18-25 και 55+ ετών απάντησε "ΟΧΙ".

Η διατροφή σας επηρεάζεται από την ψυχολογική σας κατάσταση;



- ΠΗΓΕΣ
- Διαδίκτυο
- http://el.wikipedia.org/wiki/Θρεπτικά_συστατικά
-
- <http://www.ekpizo.gr/content/τι-είναι-διατροφή>
-
- <http://www.arosis.gr/gr/Content/Μεσογειακή-Διατροφή.html>
-
- http://www.Ggymnasio.gr/ACTIVITIES/match_ergasies/ygeia_agoph/ygeia_diatr.htm
- <http://.wikipedia.org/wiki/θερμιδα>
-
- GOOGLE ΕΙΚΟΝΕΣ: fast food , μεσογειακή διατροφή , θρεπτικά συστατικά, διατροφικές πυραμίδες
- <http://11dimkaval.kav.sch.gr/main/metal/metal.htm>
- http://natofao.blogspot.gr/2012/10/blog-post_27.html
- <http://www.vita.gr/html/ent/472/ent.13472.asp>
- <http://www.asxetos.gr/default.aspx?tabid=162&s=100&sc=121#axzz2PZcbo1Rk>
-
- Εγκυκλοπαίδειες
-
- ΠΑΠΥΡΟΣ LAROYSE ERITANNICA
-
- Εφημερίδες-Περιοδικά
- Συλλεκτική έκδοση Υγεία & Διατροφή από την ειδική έκδοση του περιοδικού ΤΗΛΕΡΑΜΑ
-
-
-
-
-