

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

έρευνα στο μαθητικό πληθυσμό

- Ερευνητική εργασία Β2

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η επιβίωση, η ανάπτυξη και η καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού εξαρτώνται από τη διατροφή. Οι τροφές προσφέρουν το καύσιμο που απαιτείται για κάθε ανθρώπινη λειτουργία και ενέργεια (καταβολισμός). Το ανθρώπινο σώμα έχει την ικανότητα να αποθηκεύει ενέργεια στους μυς και το ήπαρ, προκειμένου να την αξιοποιήσει όταν θα την έχει ανάγκη..

Σωστή η Κακή διατροφή;;

- Δέρμα (κυτταρίτιδα)
 - Υγιή μαλλιών
 - Σταθερά νύχια (δεν σπάνε)
 - Δυνατά δόντια
 - Στις αναλογίες και τη στάση του σώματος (κοιλιά)
- καρδιαγγειακές παθήσεις
 - υπέρταση
 - διαβήτης
 - χοληστερίνη
 - τερηδόνα των δοντιών
 - δυσκοιλιότητα



Μεταβολισμός

Είναι όλες εκείνες οι διεργασίες που γίνονται στους ζωικούς ή φυτικούς οργανισμούς, για την παραγωγή και απελευθέρωση της ενέργειας, που εμπεριέχεται σε κάθε “τροφή”

Θερμίδα , χιλιοθερμίδα , τζάουλ

- Θερμίδα είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας που αποδίδουν τα τρόφιμα στον ανθρώπινο οργανισμό . Στους περισσότερους τομείς όμως έχει αντικατασταθεί με την μονάδα στο (SI) , δηλαδή το Joule.
- Γραμμοθερμίδα η μικρή θερμίδα = 4,184 Joule
- Χιλιοθερμίδα ή μεγάλη θερμίδα = 4,2 Joule

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

- 1 γραμμάριο πρωτεϊνών = 4 θερμίδες
- 1 γραμμάριο υδατανθράκων = 4 θερμίδες
- 1 γραμμάριο λίπους = 9 θερμίδες

Υδατάνθρακες

Από πού αντλούμε θερμίδες.

- Πρωτεΐνες
- Λιπαρά
- Υδατάνθρακες



Μη θερμιδογόνα στοιχεία

- Αντιοξειδωτικά
- Βιταμίνες
- Μέταλλα
- Ιχνοστοιχεία
- Νερό



Υδατάνθρακες

Είναι ο ενυδατωμένος άνθρακας

Υπάρχουν

- Μονοσακχαρίτες
- Δισακχαρίτες
- Ολιγοσακχαρίτες
- Πολυσακχαρίτες

Γλυκόζη

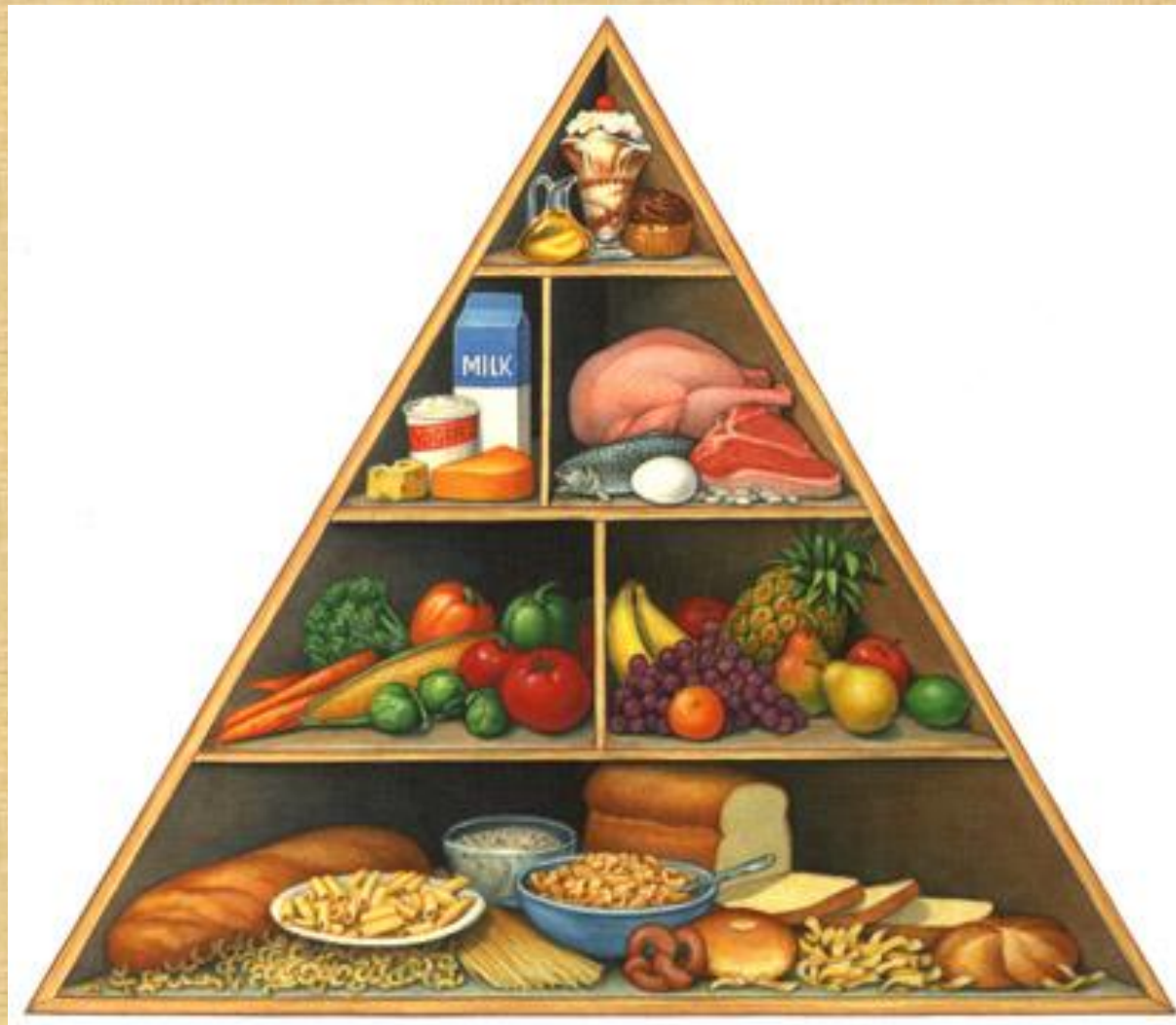
Ο άνθρωπος δεν μπορεί να παράγει γλυκόζη, παρόλα αυτά η απελευθέρωση της στο αίμα είναι σημαντική για το γλυκογόνο και την δημιουργία ενέργειας.



Τροφές υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες.

- Όσπρια
- Σιτηρά προϊόντα
- Αμυλούχα λαχανικά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Μέλι
- Λαχανικά
- Φρούτα

ΛΙΠΙΔΙΑ – ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ



Τι είναι τα λιπίδια ;

- έχουν προσέλθει από μία αντίδραση γλυκερόλης και λιπαρών οξέων
- δε διαλύονται στο νερό όμως είναι διαλυτά σε οργανικούς διαλύτες, όπως η ακετόνη και ο αιθέρας.

Τα λιπίδια χωρίζονται σε 3 βασικές κατηγορίες:

- *Ουδέτερα λίπη*
- *Φωσφολιπίδια*
- *Στεροειδή*

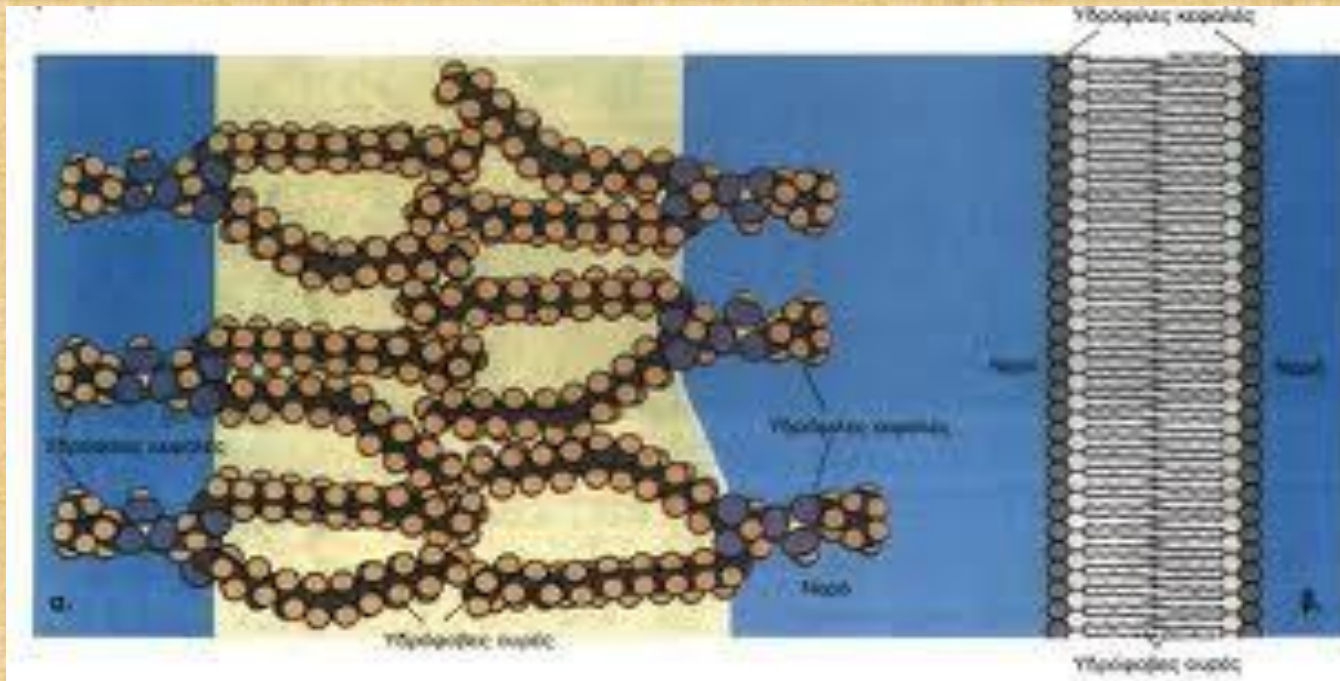


Ουδέτερα λίπη

Κορεσμένα	Ακόρεστα
Ζωικά	Φυτικά
Στερεά	Υγρά
Βλαβερά για την υγεία	Καλά για την υγεία

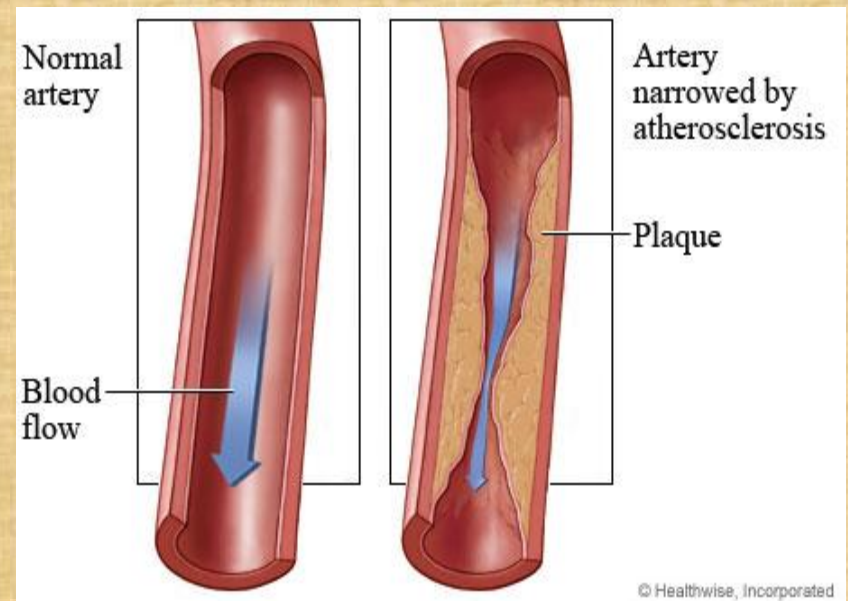
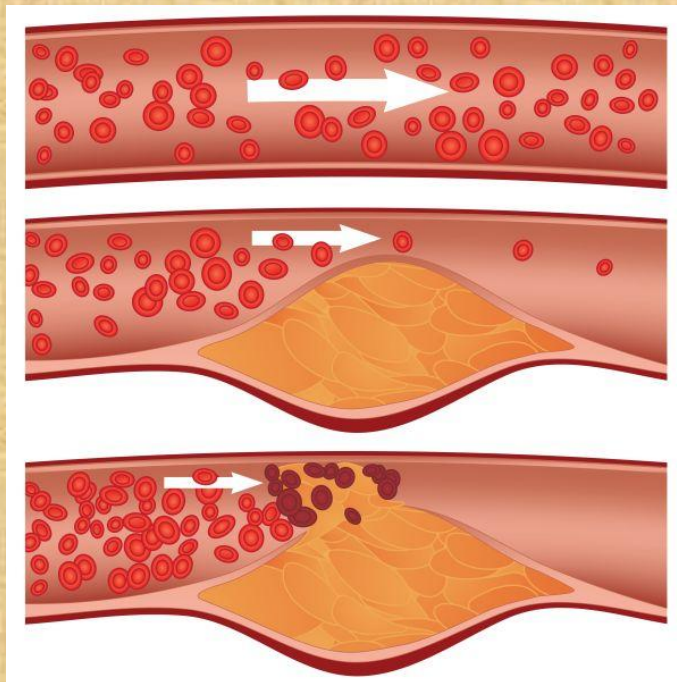
Φωσφολιπίδια

- Η κεφαλή του μορίου τους είναι υδρόφιλη, ενώ αντίθετα η ουρά του μορίου τους είναι υδρόφοβη



Στεροειδή

- Τα στεροειδή είναι γνωστα περισσότερο για τις αρνητικές συνέπειές τουαφού προκαλεί αρτηριοσκλήρυνση(χοληστερόλη)



Ποίος είναι ο ρόλος τους στον οργανισμό ;

- Είναι αναγκαία δομικά συστατικά των κυττάρων
- Αυξάνουν το βάρος του σώματος
- Συνήθως χρησιμοποιούνται ως αποθήκες ενέργειας
- Μας προστατεύουν από χτυπήματα

Τα σπουδαιότερα λιπαρά οξέα είναι
τα εξής:

ΤΑ ΚΑΛΑ..

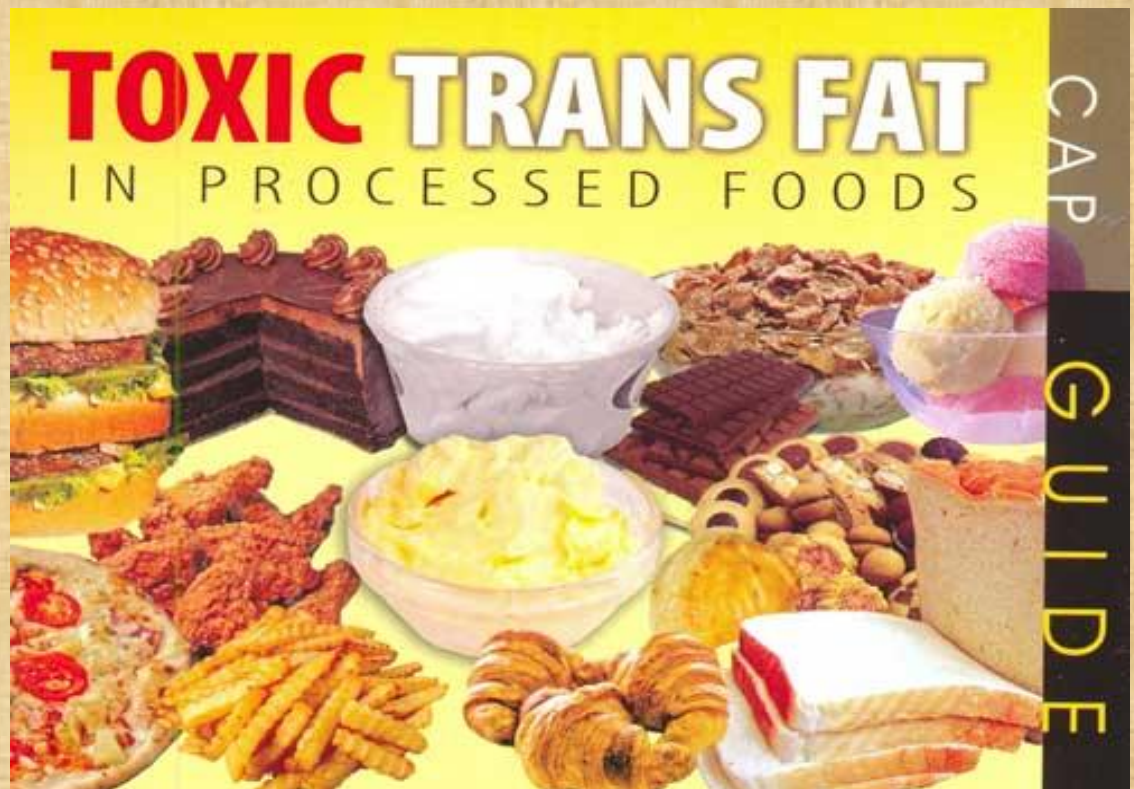
- **Μονοακόρεστα**
- **Πολυακόρεστα**



ΤΑ ΚΑΚΑ ...

- Κορεσμένα λιπαρά

- Trans λιπαρά

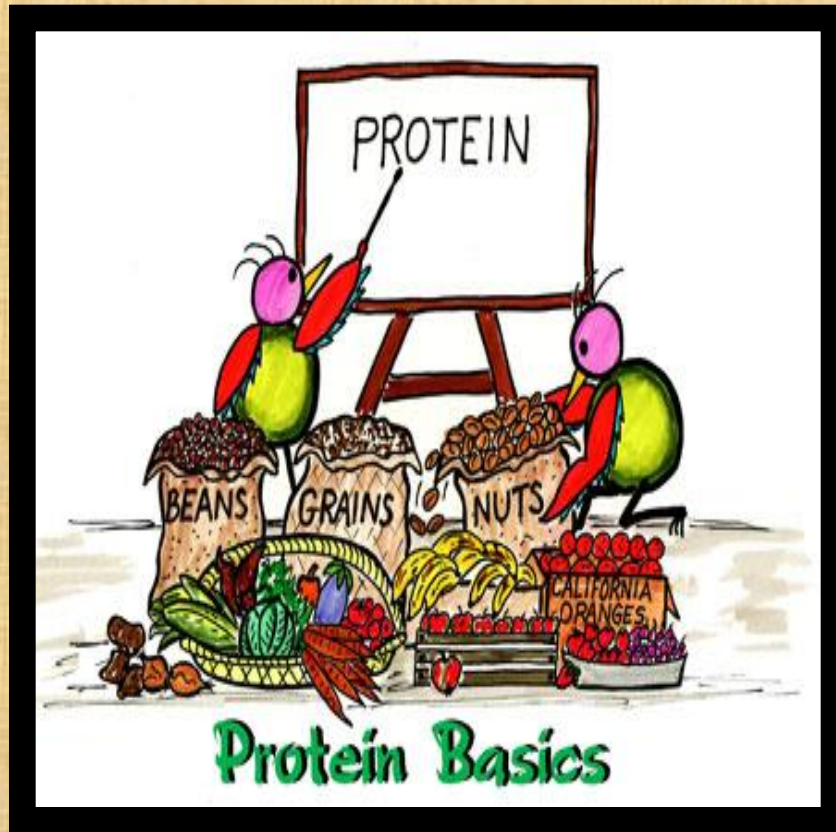


Ποιες είναι οι συνέπειες από την υπερκατανάλωση λίπων ;

- Κακή λειτουργία της καρδίας
- Παχυσαρκία
- Καρκίνο
- Συχνή απώλεια μνήμης



ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ



- Ορισμός: Οι πρωτεΐνες είναι πολύ μεγάλα μόρια που αποτελούνται από αμινοξέα. Η βασική δομή της πρωτεΐνης είναι μια αλυσίδα αμινοξέων που περιέχουν άνθρακα, υδρογόνο, οξυγόνο και άζωτο.
- Οι πολλοί διαφορετικοί συνδυασμοί που μπορούν να διαμορφωθούν από τα 20 αμινοξέα επιτρέπουν το σχηματισμό ενός τεράστιου αριθμού πρωτεϊνών.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ

- Είναι το κύριο συστατικό των μυών, των οργάνων και των αδένων.
- Κάθε ζωντανό κύτταρο και όλα τα υγρά του σώματος, εκτός από τη χολή και τα ούρα, περιέχουν πρωτεΐνες.
- οι πρωτεΐνες είναι απαραίτητες για όλους τους ζωντανούς οργανισμούς και συμμετέχουν σε κάθε διαδικασία μέσα στα κύτταρα.
- Οι πρωτεΐνες είναι επίσης σημαντικές στη διακυτταρική επικοινωνία, τη δράση του ανοσοποιητικού συστήματος, τον σχηματισμό κυτταρικών ιστών, και τον κυτταρικό κύκλο.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

- Η κύρια διατροφική σημασία των πρωτεϊνών της διατροφής είναι ότι αποτελούν την μοναδική πηγή αμινοξέων.
- Σε κάποιες ειδικές τροφές(κρέας, αυγό, ψαρι)υπάρχουν πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας.
- Απαραίτητα αμινοξέα:
- **Ιστιδίνη**
- **Λευκίνη**
- **Ισολευκίνη**
- **Λυσίνη**
- **Μεθειονίνη**
- **Φαινυλαλανίνη**
- **Θρεονίνη**
- **Τρυπτοφάνη**
- **Βαλίνη**

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΑΜΙΝΟΞΕΩΝ-ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ

- Αποκαθιστούν κάθε φθορά των ιστών στο σώμα μας.
- Τα απαραίτητα αμινοξέα βοηθούν την δόμηση νέου ιστού ειδικότερα σε περιόδους ανάπτυξης (πχ βρεφική/εφηβική ηλικία καθώς και στην εγκυμοσύνη).
- Οι πρωτεΐνες και τα αμινοξέα αποτελούν πηγή ενέργειας καθώς μας προσδίδουν 4 Kcal/g όπως και οι υδατάνθρακες.
- Αποτελούν συστατικό σε πολλά υγρά του οργανισμού (πχ το γάλα, η βλέννα και το σπέρμα).
- Χρησιμεύουν για την μεταφορά άλλων ουσιών. Οι πρωτεΐνες μεταφέρουν λιπίδια με την μορφή των λιποπρωτεϊνών καθώς και χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα για την μεταφορά των λιποδιαλυτών βιταμινών
- Οι πρωτεΐνες-αμινοξέα με την μορφή των αντισωμάτων παίζουν σημαντικό ρόλο στην αντίσταση του οργανισμού κατά των ασθενειών.
- Η σοβαρή έλλειψη αμινοξέων μπορεί να οδηγήσει σε εξασθένιση του ανοσοποιητικού συστήματος, κούραση, στομαχικές διαταραχές, ζάλη, ναυτία, κατακρατήσεις υγρών και στειρότητα.

ΠΗΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- Άπαχο μοσχαρίσιο κρέας → 28 gr/100gr
- Ασπράδι αυγού → 2 gr
- Στήθος κοτόπουλο → 32gr/100 gr
- Τυρί τύπου cottage → 12,9gr/100gr
- Όσπρια → Φακές 24,7gr/100gr
 - Φασόλια 22,3gr/100gr
 - Ρεβίθια 20,5gr/100gr
 - Αρακάς 6,3gr/100gr
- Σαρδέλα → 19,2gr/100gr
- Τόνος → 30gr/100gr
- Ξηροί καρποί → Αμύγδαλα 18,6gr/100gr
 - Φουντούκια 13,6gr/100gr
 - Κολοκυθόσποροι 19,9gr/100gr
 - Καρύδια 14,8gr/100gr

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



λίγα λόγια για τις βιταμίνες...

- Είναι απλές χημικές ενώσεις, απαραίτητες για την αύξηση και συντήρηση του ανθρώπινου οργανισμού.
- Η πρόσληψή τους γίνεται από την διατροφή.
- Δρουν ακόμη και όταν ανευρίσκονται σε πολύ μικρές ποσότητες.
- Δεν έχουν θερμιδική αξία.

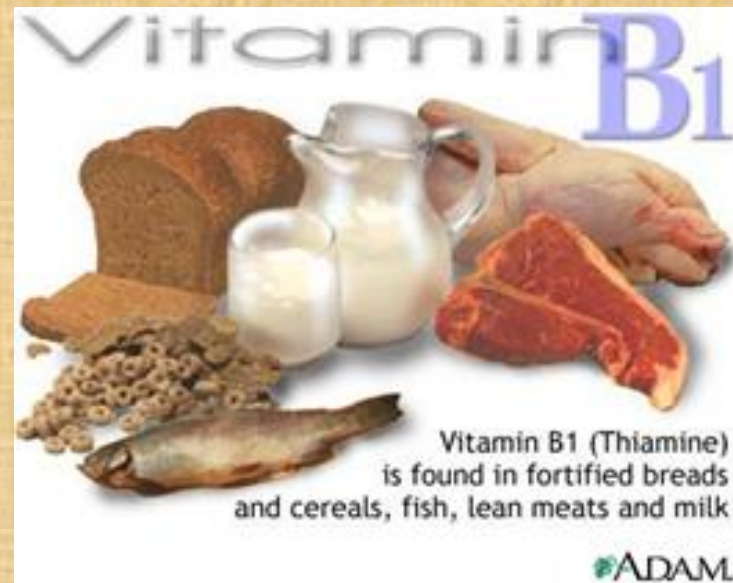
A) ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- Είναι οι βιταμίνες του συμπλέγματος B και η C
- Είναι άμεσα διαλυτές στο νερό.
- Δεν αποθηκεύονται στον οργανισμό

Αναλυτικότερα...

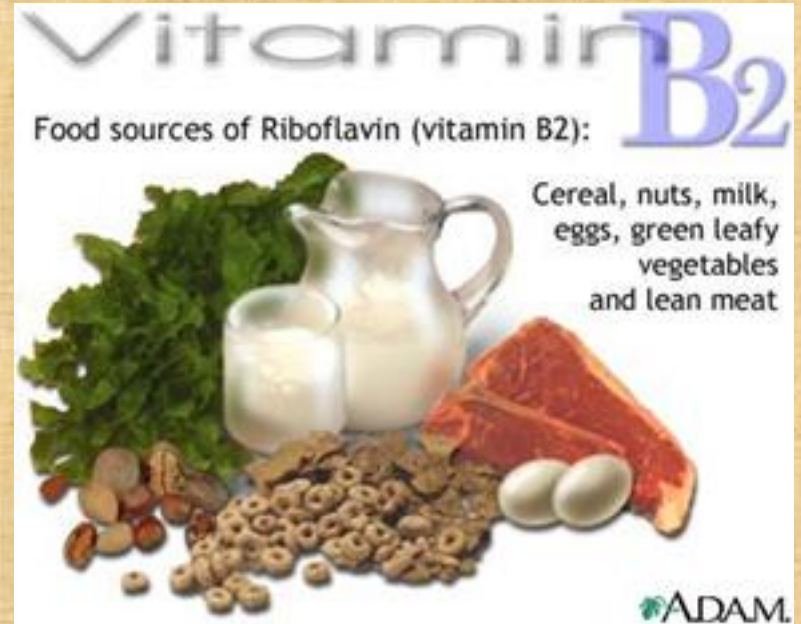
Βιτάμινη B1 ή Θειαμίνη

- Είναι σημαντική για τον μεταβολισμό των υδρογονανθράκων και άλλες κυτταρικές λειτουργίες.
- Βασικές πηγές: κρεατικά, όσπρια, δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά
- Επιπτώσεις έλλειψης : Μπερι-μπερι (νευροπάθεια, καρδιακή ανεπάρκεια)



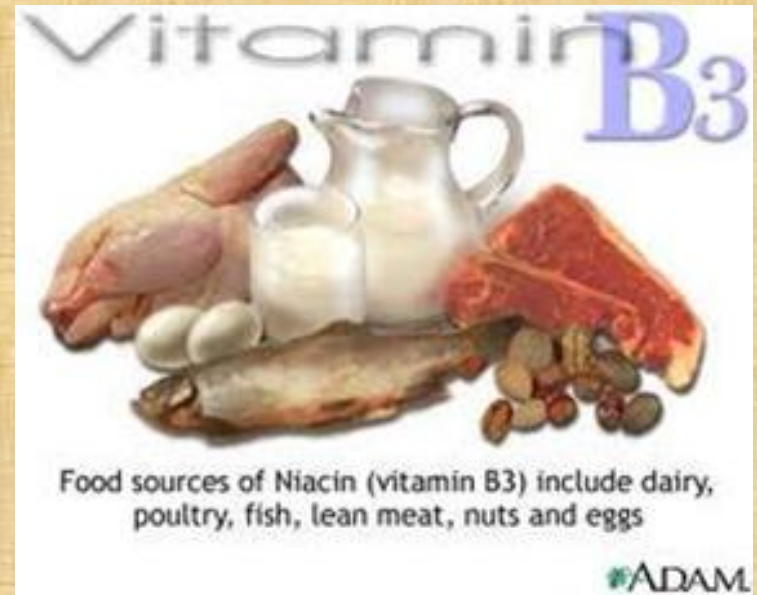
Βιταμίνη B2 ή Ριβοφλαβίνη

- Σημαντική για την παραγωγή ενέργειας στο κυτταρικό επίπεδο
- Βασικές πηγές: ζωικά προϊόντα, πράσινα λαχανικά
- Επιπτώσεις Έλλειψης: Στοματίτις, βλάβες στους οφθαλμούς



Βιταμίνη B3 ή Νιασίνη

- Σημαντική για την παραγωγή ενέργειας σε κυτταρικό επίπεδο
- Βασικές πηγες : συκώτι, κρεατικά, όσπρια, δημητριακά
- Επιπτώσεις έλλειψης: Πελλάγρα (βλάβες στο δέρμα και το γαστρεντερικό, νευρολογικές διαταραχές)
- Επιπτώσεις υπερκαταναλωσης: Εξάψεις, καύσος και “μυρμίσκισμα” στα χέρια, το πρόσωπο και το λαιμό



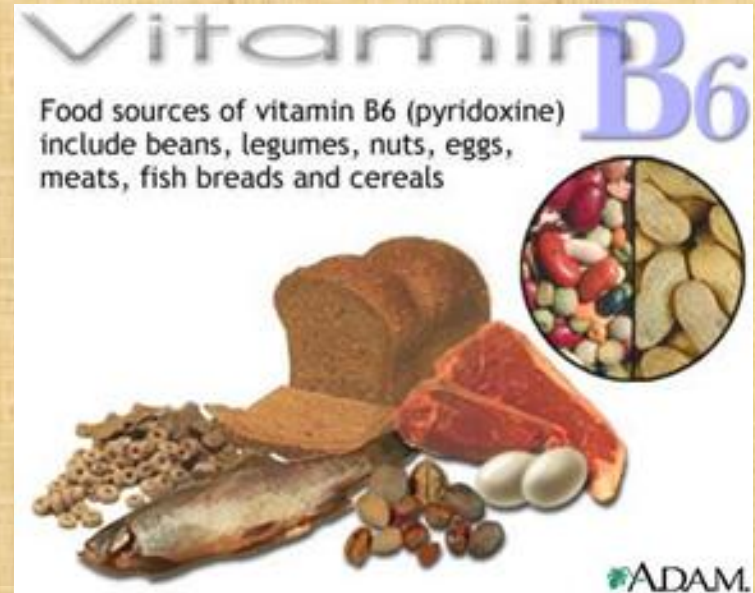
Βιταμίνη B5 ή Παντοθενικό Οξύ

- Σημαντική για την παραγωγή ενέργειας στο κυτταρικό επίπεδο
- Βασικές πηγές: οι περισσότερες φυτικές και ζωικές τροφές
- Επιπτώσεις έλλειψης: Αδυναμία, διαταραχές ύπνου, ναυτία



Βιταμίνη Β6 ή Πυριδοξίνη

- Σημαντική για τον μεταβολισμό των αμινοξέων και την σύνθεση του γλυκογόνου
- Βασικές πηγές: Κρεατικά, ψάρι, γαλακτοκομικά, λαχανικά, δημητριακά, σπόροι
- Επιπτώσεις έλλειψης: Ευερεθιστικότητα, σπασμοί, δερματίτις, ουρόλιθοι



Βιταμίνη Β7 ή Βιοτίνη

- Μεταβολισμός αμινοξέων, βιοσύνθεση λιπών και γλυκογόνου
- Βασικές πηγές: όσπρια, λαχανικά, κρεατικά, αυγο
- Επιπτώσεις έλλειψης: αδυναμία, κατάθλιψη, ναυτία, δερματίτις, μυαλγία



Φυλλικό οξύ

- Σημαντικό για την αιμοποίηση
- Βασικές πηγές: όσπρια, πράσινα λαχανικά, κρέατα, γαλακτοκομικά
- Επιπτώσεις έλλειψης: αναιμία, γαστρεντερικές διαταραχές, διάρροια



Βιταμίνη B12 ή Κυανο-Κοβαλαμίνη

- Σημαντικό για την αιμοποίηση
- Βασικές πηγές: κρεατικά, ψαρικά, γαλακτοκομικά (απουσιάζει στα φυτά)
- Επιπτώσεις έλλειψης: αναιμία (κακοήθης αναιμία), νευρολογικές διαταραχές



Βιταμίνη C ή ασκορβικό οξύ

- Σημαντική για τον μεταβολισμό των αμινοξέων, τη βιοσύνθεση λιπών και γλυκογόνου
- Βασικές πηγές: όσπρια, λαχανικά, κρεατικά, αυγό
- Επιπτώσεις έλλειψης: αδυναμία, κατάθλιψη, ναυτία, δερματίτις, μυαλγία



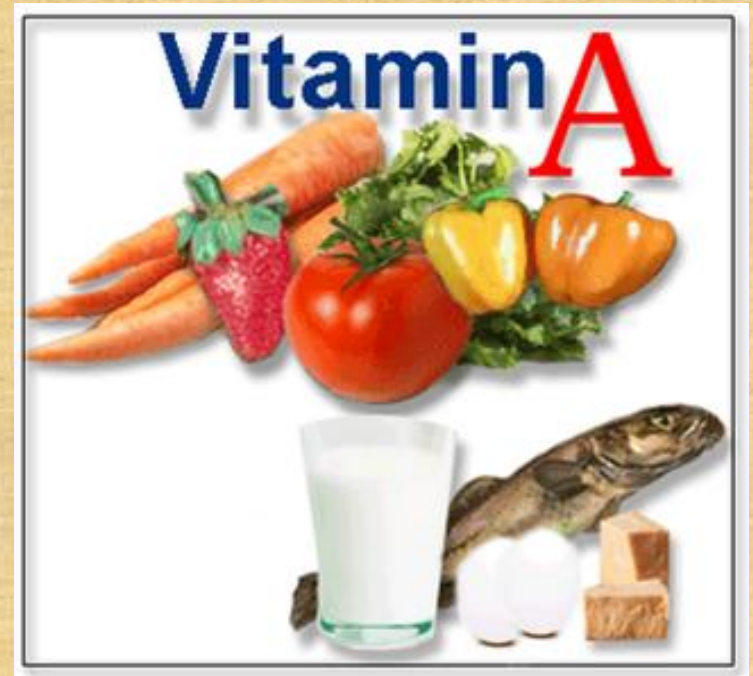
Β)ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

- Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες εξαρτώνται από τα διατροφικά λιπαρά για την απορρόφηση και μεταφορά τους.
- Κατανέμονται σε 4 ομάδες Α, D , Ε και Κ.
- Οι βιταμίνες αυτές δεν προσφέρονται όλες από τροφικές πηγές και μερικές δημιουργούνται και συντίθενται από τους οργανισμούς.
- Μπορεί με υπερβολική λήψη συμπληρωμάτων ή κατανάλωση ενισχυμένων τροφίμων η ποσότητά τους να ανέλθει σε τοξικά επίπεδα.

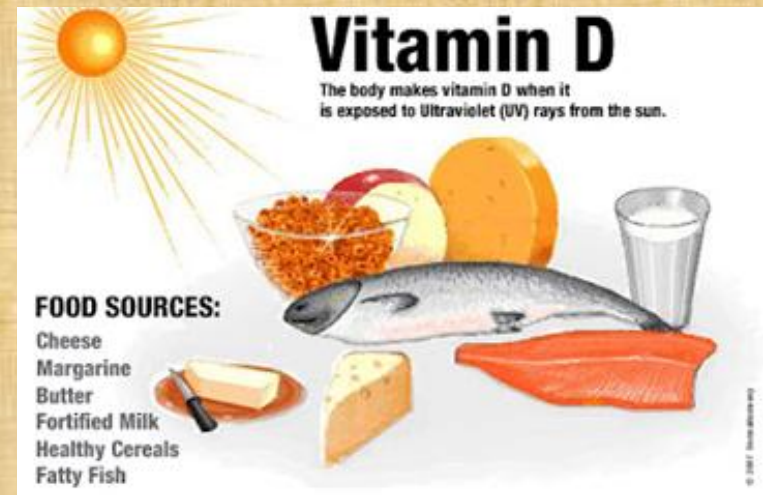
Αναλυτικότερα...

Βιταμίνη Α ή ρετινόλη

- Ως μορφή προβιταμίνης Α (β-καροτίνη), πηγή: πράσινα λαχανικά
- Ως μορφή ρετινόλης: γαλακτοκομικά προϊόντα
- Σημαντική για την όραση (ειδικά τη νύχτα), διατηρεί υγιή τα εξωτερικά στρώματα των ιστών (π.χ. δέρμα)
- Επιπτώσεις έλλειψης: Ξηροφθαλμία, νυκτερινή τύφλωση
- Επιπτώσεις υπερκαταναλώσεως: Πονοκέφαλος, εμετοί, ανορεξία, διόγκωση των μακριών οστών



- Βιταμίνη D ή ‘βιταμίνη του ήλιου’
- Σημαντική για την σωστή ανάπτυξη των οστών, βοηθάει στην απορρόφηση ασβεστίου
- Βασικές πηγές: αυγά και γαλακτοκομικά
- Επιπτώσεις έλλειψης: Ραχίτις (στα παιδιά), οστεομαλάκια (στους ενήλικες)
- Επιπτώσεις υπεκατανάλωσης: εμετοί, διάρροια, απώλεια βάρους, βλάβη στα νεφρά



Βιταμίνη E ή τοκοφερόλη

- Αντιοξειδωτική ουσία (προστατεύει τα κύτταρα από οξειδωτική βλάβη)
- Βασικές πηγές: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, σπόροι
- Επιπτώσεις έλλειψης: πιθανή αναιμία



Βιταμίνη Κ

- Βοηθά στην πήξη του αίματος
- Βασικές πηγές: πράσινα φυλλώδη λαχανικά, δημητριακά, φρούτα
- Επιπτώσεις έλλειψης: αιμορραγία (και εσωτερική αιμορραγία)



Μεταλλικά άλατα

- Ασβέστιο
- Σίδηρος
- Μαγνήσιο
- Φώσφορος
- Κάλιο
- Χλωριούχο νάτριο
- Φθόριο
- Θείο
- Ιώδιο
- Ψευδάργυρος
- Χρώμιο
- Μαγγάνιο
- Σελήνιο
- Χαλκός

- Έλλειψη ασβεστίου: Ραχίτιδα, Οστεοπόρωση, Οστεομαλακία
- Έλλειψη Σιδήρου: Αναιμία, αδυναμία, κούραση.
- Υπερκατανάλωση Σιδήρου: Δηλητηρίαση
- Έλλειψη φωσφόρου: Οστεομαλακία, ραχίτιδα, απώλεια οστικής μάζας και μυϊκή αδυναμία.
- Έλλειψη ιωδίου: Μειώνει την παραγωγή των θυρεοειδικών ορμονών.
- Έλλειψη φθορίου: Αναιμία, πρόωρα γηρατειά, δερματοπάθειες και χαλασμένα δόντια.
- Υπερκατανάλωσή του ψευδάργυρου καταστείλει την απορρόφηση χαλκού και σιδήρου.
- Υπερκατανάλωση χαλκού: Ναυτία.

Πόσο νερό χρειαζόμαστε την ημέρα;

Υπό φυσιολογικές συνθήκες θερμοκρασίας περιβάλλοντος και σε φυσιολογικά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας, ο μέσος ενήλικας χρειάζεται περίπου 1 ml νερού για κάθε προσλαμβανόμενη θερμίδα ενέργειας.



χλώριο

- Το νερό των πηγών περιέχει μικροοργανισμούς και άλλα οργανικά στοιχεία που βρίσκονται στις πηγές ή παρασύρονται κατά τη μεταφορά του νερού στο δίκτυο ύδρευσης. Για το λόγο αυτό το πόσιμο νερό είναι απαραίτητο να απολυμαίνεται προτού καταναλωθεί. Η πιο διαδεδομένη μέθοδος απολύμανσης είναι η χλωρίωση. Το χλώριο είναι ένα ισχυρά οξειδωτικό μέσο το οποίο δρα άμεσα και γρήγορα, καταπολεμώντας τους παθογόνους μικροοργανισμούς. Προφανώς, η ποσότητα του χλωρίου που αναμιγνύεται με το νερό πρέπει να ελέγχεται, προκειμένου να αποφευχθούν αντίθετα αποτελέσματα.



Το πόσιμο νερό

- Ως πόσιμο χαρακτηρίζεται το νερό που είναι καθαρό από φυσική, βιολογική και μικροβιολογική άποψη και μπορεί να καταναλώνεται χωρίς να θέτει σε κίνδυνο την υγεία του ανθρώπου. Το νερό πρέπει να είναι άχρωμο, άοσμο, δροσερό και με ευχάριστη γεύση. Δεν πρέπει να έχει μεγάλη σκληρότητα γιατί αυτή προκαλεί δυσκολίες στην καθημερινή αλλά και τη βιομηχανική του χρήση. Δεν πρέπει να περιέχει οργανικές ουσίες, βαρέα μέταλλα ούτε και παθογόνα παράσιτα ή μικρόβια. Η θερμοκρασία του πόσιμου νερού πρέπει να είναι σταθερή στους 10-15 οC.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ

- *Το νερό αποτελεί*
 - ** το 75% του σώματος*
 - ** το 90% του αίματος*
 - ** το 85% του εγκεφάλου.*



Το στεγνό στόμα είναι το τελευταίο σημάδι δίψας.

- ** Το σάλιο παράγεται ακόμη και στη χρόνια αφυδάτωση, επειδή είναι ένα χωνευτικό ένζυμο.*
- ** Η δίψα ή η ανάγκη για νερό*
- ** στο κυτταρικό επίπεδο*
- ** είναι κάτι εξ ολοκλήρου διαφορετικό.*
- ** Η χρόνια αφυδάτωση φέρνει τα συμπτώματά της, τα οποία μας έχουν μάθει να καλύπτουμε είτε με τρόφιμα είτε με φάρμακα.*



Ένας τρόπος να καταλάβετε αν είστε αφυδατωμένοι

- * Είναι να ελέγξετε το χρώμα των ούρων σας.
- * Εάν είναι σκοτεινής απόχρωσης πάντα, είστε πιθανόν αφυδατωμένοι.
- * Η λύση είναι μόνο μια:
- * 2 ΛΙΤΡΑ(=8 ποτήρια)
- * ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ



Όταν πίνουμε νερό, διευκολύνουμε το σώμα να κάνει το αίμα πιο βασικό

- Το pH του νερού της βρύσης είναι περίπου 8,4.

Υπάρχει μεγάλη διαφορά μεταξύ του αίματος που είναι pH 7,3 και αίματος που είναι pH 7,45. Το υψηλότερου αριθμού αίμα έχει 64% περισσότερο ελεύθερο οξυγόνο από το χαμηλότερο αριθμό. Είναι μεγάλη διαφορά. Στη διάρκεια των χρόνων, μια τέτοια διαφορά στην καθημερινή επιβάρυνση σίγουρα μετράει.





KAPYKEYMATA

Ένα καρύκευμα είναι μια μυρωδάτη ουσία η οποία χρησιμοποιείται στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική για να δώσει μία ιδιαίτερη γεύση , ένα ξεχωριστό άρωμα ή και χρώμα. Τροφές που δέχονται καρύκευση είναι όλα τα κρέατα, αλλά και λαχανικά, σάλτσες και διάφορα σνακς και αρτοσκευάσματα.



ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΚΑΡΥΚΕΥΜΑΤΑ ΕΙΝΑΙ:

- ΑΛΑΤΙ
- ΑΝΗΘΟΣ
- ΒΑΝΙΛΙΑ
- ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
- ΓΑΡΙΦΑΛΟ
- ΔΑΦΝΗ
- ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ
- ΔΥΟΣΜΟΣ
- ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ
- ΘΥΜΑΡΙ
- ΚΑΝΕΛΑ
- ΚΑΠΠΑΡΗ
- ΚΑΡΙ
- ΚΡΕΜΜΥΔΙ
- ΚΥΜΙΝΟ
- ΛΕΜΟΝΙ
- ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ
- ΜΑΡΑΘΟΣ
- ΜΕΝΤΑ
- ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ
- ΜΠΑΧΑΡΙ
- ΜΥΡΤΙΑ
- ΞΥΔΙ
- ΠΑΠΡΙΚΑ
- ΠΙΠΕΡΙ
- ΡΙΓΑΝΗ
- ΣΕΛΙΝΟ
- ΣΚΟΡΔΟ

ΚΑΦΕΣ

Υπάρχουν πάρα πολλά είδη καφέ (ελληνικός, στιγμιαίος, γαλλικός, εσπρέσο, κτλ.) και αρώματα καφέ. Επίσης η παρασκευή του μπορεί να γίνει με πάρα πολλούς τρόπους. Οι ευεργετικές δράσεις του καφέ οφείλονται στις ισχυρές φυτοχημικές ουσίες που περιέχει σε αφθονία. Η καφεΐνη είναι ήπιο διεγερτικό. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η καφεΐνη προκαλεί εθισμό. Μερικά ευαίσθητα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν ήπια συμπτώματα εάν σταματήσουν απότομα να καταναλώνουν καφέ. Στην εγκυμοσύνη η κατανάλωση 3-4 φλιτζανιών καφέ (πρόσληψη καφεΐνης έως 300mg) ημερησίως δεν σχετίζεται με κίνδυνο για τη γυναίκα ή το παιδί. Στο γενικό πληθυσμό και για τους περισσότερους ανθρώπους, η κατανάλωση 4-5 φλιτζανιών καφέ (πρόσληψη καφεΐνης έως 400mg) ημερησίως είναι απόλυτα ασφαλής, δεν δημιουργεί κίνδυνο για την υγεία αλλά δυνατόν να προσφέρει σημαντικά ωφέληματα.

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

- Μειώνει κατά 25% τον κίνδυνο να εμφανιστούν πέτρες στη χολή.
- Δυο με τρία φλιτζάνια καφέ μειώνουν τις πιθανότητες να πάθεις κατάθλιψη κατά 15% και κατά 20% για περισσότερους από τέσσερις καφέδες.
- Βελτιώνει την μνήμη
- Μειώνει τον κίνδυνο διαβήτη
- Μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του ενδομητρίου, του προστάτη και του ήπατος, αλλά και όσων μορφών καρκίνου συνδέονται με την παχυσαρκία, τα οιστρογόνα και την ινσουλίνη.
- Τονώνει τον μεταβολισμό.
- Μειώνει τον κίνδυνο της νόσου του Πάρκινσον
- Έχει Αντιοξειδωτικές ιδιότητες
- Ενισχύει την αντοχή και την απόδοση
- Πρόληψη αρθρίτιδας

ΚΑΚΑΟ

Αποτελεί το κύριο συστατικό της σοκολάτας. Έχει, ουσίες με αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι η μαύρη σοκολάτα χαλαρώνει και μαλακώνει τα αγγεία, βελτιώνοντας τη λειτουργία της καρδιάς. Το κακάο περιέχει 85% λιγότερη καφεΐνη σε σχέση με τον καφέ, με αποτέλεσμα να μη δρα διεγερτικά στο νευρικό σύστημα όπως ο καφές. Μπορούμε να το κάνουμε ρόφημα ή να το χρησιμοποιήσουμε σε γλυκά. Το κακάο βάσει των ιδιοτήτων του μπορεί να αποτελέσει τροφή πολύ ωφέλιμη για τον οργανισμό. Το μόνο που πρέπει να προσέξουμε είναι η υψηλή του θερμιδική αξία καθώς η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να μας οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση της ημερήσιας ενεργειακής μας πρόσληψης.

ΤΣΑΙ

Οι θεραπευτικές – ιαματικές ιδιότητες του τσαγιού δεν είναι κάτι που πρόσφατα ανακαλύφθηκε. Σχεδόν σε ολόκληρη την ιστορία της ανθρωπότητας, από τα πολύ παλιά χρόνια από την Ασία μέχρι την Αφρική και μετέπειτα την Ευρώπη, το τσάι, το μυρωδάτο αυτό αφέψημα, βοηθάει τον οργανισμό και προλαμβάνει δυσάρεστες ασθένειες. Ιατρικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι ευεργετικές, για τον οργανισμό, ιδιότητες του τσαγιού είναι πάρα πολλές. Οι επιστήμονες που έχουν ασχοληθεί με το θέμα τονίζουν ότι 2 με 4 φλιτζάνια τσάι την ημέρα βοηθούν απίστευτα έναν υγιή οργανισμό να παραμείνει υγιής. Το τσάι ανεξαρτήτου κατηγορίας (λευκό, πράσινο, μαύρο, κόκκινο) έχει αποδειχτεί ότι:-
καταρχήν βοηθάει στο να χάσουμε κιλά, αφού ενεργοποιεί μηχανισμούς που κάνουν τον μεταβολισμό μας να λειτουργεί καλύτερα και να «καίμε» πιο εύκολα θερμίδες.

- ενισχύει με κάθε τρόπο το ανοσοποιητικό μας σύστημα
- προστατεύει την υγιεινή του στόματος μας, αφού λειτουργεί σαν εν δυνάμει αντισηπτικό
- και προλαμβάνει τον καρκίνο, τα καρδιαγγειακά επεισόδια και την αρθρίτιδα.

Μια από τις βασικές ιδιότητες του τσαγιού είναι ότι είναι αντιοξειδωτικό φυσικό προϊόν. Με απλά λόγια βοηθάει τον οργανισμό μας να «καθαρίσει» από όλες τις τοξίνες και άλλες βλαβερές ουσίες. Έτσι συχνά οι έρευνες αναφέρουν ότι παρέχει πρόληψη από μια μεγάλη γκάμα καρκίνων όπως του στομάχου, του μαστού, του οισοφάγου, του δέρματος, του προστάτη κ.α. Το τσάι (κυρίως το μαύρο τσάι) βοηθά και στη χοληστερίνη με αποτέλεσμα να προλαμβάνει εν δυνάμει καρδιαγγειακά επεισόδια.

ΑΛΚΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΡΗ

ΑΛΚΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ

«Αλκοολούχα ποτά», νοούνται ποτά που περιέχουν αιθυλική αλκοόλη σε οποιοδήποτε ποσοστό, προερχόμενη είτε από φυσική ζύμωση, είτε από προσθήκη κατά την επεξεργασία.

Τα αλκοολούχα ποτά διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες:

α) Κρασιά

β) Μπίρα

γ) Οινοπνευματώδη ποτά γενικά

ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

1. Αλκοολούχα ποτά και θερμίδες

Τα αλκοολούχα ποτά μπορεί να περιέχουν πολλές θερμίδες. Συνήθως τα ποτά τύπου κοκτέιλ που περιέχουν αναμειξεις διαφόρων συστατικών έχουν πολύ περισσότερες θερμίδες.

Για παράδειγμα το περιεχόμενο σε θερμίδες μερικών ποτών είναι:

- ✓ 1 ποτήρι μπύρα 355 ml έχει 135-145 θερμίδες.
- ✓ 1 ποτήρι κρασί κόκκινο ή άσπρο 104 ml έχει 70- 75 θερμίδες.
- ✓ 1 σφηνάκι 45 ml ρούμι, τζιν, βότκα ή ουίσκι έχει 97 θερμίδες.
- ✓ Κοκτέιλ με τεκίλα, λεμόνι, πορτοκάλι και άλλα συστατικά (margaritas) μπορεί να έχει έως 700 θερμίδες

2.Αλκοόλ, όρεξη και υγιεινή διατροφή

Σε πολλούς ανθρώπους η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει την όρεξη τους. Όταν βρεθείτε σε ένα δείπνο, ένα πάρτι ή μια κοινωνική εκδήλωση με εκλεκτά εδέσματα όπου προσφέρονται αλκοολούχα ποτά τότε η διέγερση της όρεξης που δημιουργεί το αλκοόλ θα σας κάνει να τρώτε ανεξέλεγκτα.



3. Αλκοόλ και καρκίνος

Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.



4. Επιδράσεις στο νευρικό σύστημα

Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ποικίλες βλάβες του εγκεφάλου και των περιφερικών νεύρων. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αναπηρίες διαφόρων μορφών. Επιπλέον, μπορεί να εμφανισθούν επιληψία και περιφερική πολυνευροπάθεια. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου.



5. Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

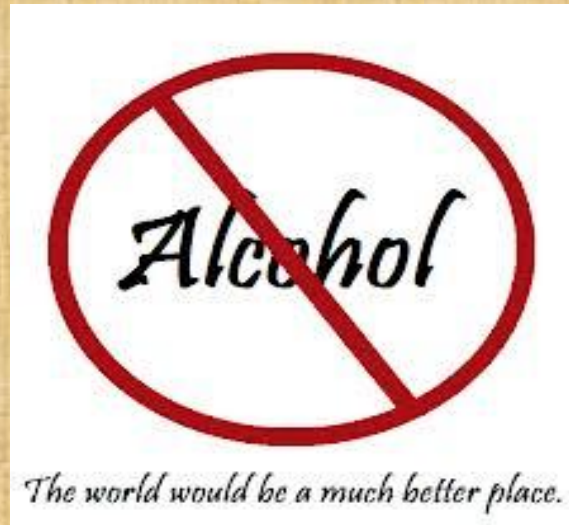
Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

- η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία)
- οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.),
- οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές στύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος)



6. Κατανάλωση αλκοόλ και ατυχήματα

Η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί την αιτία ενός μεγάλου αριθμού τροχαίων, εργατικών και άλλων ατυχημάτων. Η τοξίκωση από αλκοόλη αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων, τραυματισμών ή εγκληματικών πράξεων, ενδοοικογενειακής βίας, πτώσεων και δηλητηριάσεων. Ο υψηλότερος κίνδυνος εμπλοκής σε τροχαία ατυχήματα ισχύει και για τους νέους που θεωρούν την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κυρίαρχο στοιχείο του σύγχρονου τρόπου ζωής.



Μεταλλαγμένα τρόφιμα



Τι είναι;; Πως προκύπτουν;;

- Όρισμός: Μεταλλαγμένα ή γενετικά τροποποιημένα τρόφιμα είναι αυτά που παράγονται από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.
- Οι τροποποιημένοι οργανισμοί έχουν υποστεί συγκεκριμένες αλλαγές στο γενετικό τους υλικό μέσω μεθόδων της γενετικής μηχανικής .

Πλεονεκτήματα μεταλλαγμένων τροφίμων

- **1. Προϊόντα φυτικής προέλευσης:**
- Καλύτερη γεύση και ποιότητα.
- Μείωση χρόνου ωρίμανσης των φυτών ή δέντρων που τα παράγουν.
- Τα ΓΤ φυτά προσφέρουν καλύτερες και μεγαλύτερες σοδειές, αυξημένη αντίσταση εναντίον βλαβερών οργανισμών και ασθενειών, χρειάζονται λιγότερα εντομοκτόνα και ζιζανιοκτόνα.
- Αυξημένη περιεκτικότητα σε θρεπτικά συστατικά.
- Πιθανότητες για νέα προϊόντα και μεθόδους καλλιέργειας.
- **2. Προϊόντα ζωικής προέλευσης:**
- Περισσότερες θρεπτικές ιδιότητες, αυξημένη αντίσταση των ζώων σε ασθένειες, αύξηση της παραγωγικότητας.
- Καλύτερη και περισσότερη παραγωγή κρέατος, αυγών και γάλακτος.
- Βελτίωση της υγείας των ζώων και καλύτερες διαγνωστικές μέθοδοι.

- **3. Ωφελήματα για το περιβάλλον**
- Λιγότερη χρήση εντομοκτόνων, ζιζανιοκτόνων και λιπασμάτων.
- Καλύτερη διατήρηση του εδάφους και των υδάτων όπως επίσης εξοικονόμηση ενέργειας.
- Βιολογική επεξεργασία των δασικών προϊόντων.
- Καλύτερος χειρισμός και επεξεργασία των αποβλήτων.
- **4. Ωφελήματα για την κοινωνία**
- Αυξημένη παραγωγή τροφίμων και ασφάλεια για τον αυξανόμενο ανθρώπινο πληθυσμό της γης.
- Αντιμετώπιση του προβλήματος της πείνας και του υποσιτισμού που μαστίζει σήμερα ένα πολύ μεγάλο αριθμό χωρών παγκοσμίως.

Μειωνεκτήματα μεταλλαγμένων τροφίμων

- **1. Ασφάλεια**

- Κίνδυνοι για την ανθρώπινη υγεία: Μεταφορά αλλεργιών, δημιουργία ανθεκτικών μικροοργανισμών στα αντιβιοτικά λόγω μετάδοσης των γονιδίων που προσδίδουν την ανθεκτικότητα αυτή, πιθανότητα για άγνωστες επιδράσεις που μπορούν να έχουν σχέση με καρκίνο ή άλλες επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία.

- Κίνδυνοι για το περιβάλλον: Ανεπιθύμητη μεταφορά ΓΤ χαρακτηριστικών σε άλλους οργανισμούς με φυσικούς τρόπους, απώλεια του πλούτου της βιολογικής διαφοροποίησης στο φυτικό και ζωικό βασίλειο, άγνωστες επιδράσεις σε μικρόβια ή άλλους μικροοργανισμούς του εδάφους.

- **2. Προβλήματα πνευματικών δικαιωμάτων**

- Υπάρχει ο κίνδυνος, μερικές πολυεθνικές εταιρείες να μπορούν να ελέγχουν την παγκόσμια παραγωγή τροφίμων λόγω πνευματικών δικαιωμάτων.

- Αύξηση της εξάρτησης των φτωχότερων και λιγότερο αναπτυγμένων χωρών από τις πλουσιότερες και βιομηχανοποιημένες χώρες.
- Εκμετάλλευση από τις πιο αναπτυγμένες χώρες των φυσικών πόρων άλλων πιο αδύνατων χωρών.
- **3. Ηθικά προβλήματα**
- Επέμβαση στους γενετικούς μηχανισμούς της φύσης και παραβίαση των εσωτερικών αξιών φυσικών οργανισμών.
- Ανάμειξη γονιδίων από βιολογικά διαφορετικούς οργανισμούς.
- Αντίθεση για την κατανάλωση προϊόντων φυτικής προέλευσης που περιέχουν ζωικά γονίδια και αντίθετα.

- **4. Προβλήματα σήμανσης**

- Σε μερικές χώρες δεν είναι υποχρεωτικό να αναφέρεται πάνω στα προϊόντα κατά πόσο προέρχονται από ΓΤ.
- Η ανάμειξη ΓΤ και μη ΓΤ προϊόντων δυσκολεύει τις προσπάθειες σήμανσης αναφορικά με την προέλευση και το είδος των προϊόντων.

- **5. Προβλήματα για την κοινωνία**

- Δεδομένου ότι είναι οι περισσότερο πλούσιες και ανεπτυγμένες χώρες που ελέγχουν την τεχνολογία των ΓΤΤ , υπάρχει ο κίνδυνος στρέβλωσης και τα νέα προϊόντα θα αναπτύσσονται σύμφωνα με τα συμφέροντα των πλουσιότερων χωρών.
- Κατά γενικό κανόνα η γενετική τροποποίηση των τροφίμων μπορεί να θεωρηθεί ως μια ασφαλής μέθοδος για την υγεία. Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι τα ΓΤΤ έχουν προκαλέσει κάποια ασθένεια ή βλάβες σε ανθρώπους.

Ποια είναι τα μεταλλαγμένα τροφιμα

Η σόγια, το καλαμπόκι και τα παράγωγα τους είναι οι κύριες πηγές της γενετικής ρυπάνσεις στην φύση & στα τρόφιμα.

Παράγωγα σόγιας

Τσίχλες: λεκιθίνη, φυτικά έλαια

Ψωμί: αλεύρι σόγιας, σογιέλαιο κ.ά.

Στιγμιαίως καφές: λεκιθίνη

Παράγωγα καλαμποκιού

Δημητριακά: άμυλο καλαμποκιού, καλαμποκάλευρο

Καραμέλες: σιρόπι γλυκόζης

Λιπαρές πρώτες ύλες: καλαμποκέλαιο

Μεταλλαγμένα σε διάφορες χώρες

ΕΛΛΑΔΑ: Δεν υπάρχουν εργαστήρια και μηχανισμοί για αναλύσεις και έλεγχους των τροφίμων που κυκλοφορούν στη χώρα μας

ΓΕΡΜΑΝΙΑ: Πειραματικές καλλιέργειες, στήριξη από κυβέρνηση.

ΙΤΑΛΙΑ: Έντονη αντίδραση καταναλωτών. Η κυβέρνηση είναι διστακτική-γίνονται πειραματικές καλλιέργειες

ΑΜΕΡΙΚΗ: Πιέζουν προς κάθε κατεύθυνση για πλήρη άρση των εμποδίων στην παραγωγή και εμπορία τους.

Νομοθεσία για την Ευρώπη και την Ελλάδα

Το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ενέκρινε νόμο ο οποίος θα υποχρεώνει τους γεωργούς και τις εταιρίες τροφίμων να αναγράφουν εάν τα προϊόντα τους περιέχουν γενετικά τροποποιημένες ουσίες. Με αυτόν τον τρόπο δίνει την δυνατότητα στους παραγωγούς και στους καταναλωτές να αποφύγουν την χρήση μεταλλαγμένων προϊόντων και να τα εξαφανίσουν από την τροφική αλυσίδα.

Λίστα μεταλλαγμένων τροφίμων στην Ελληνική αγορά

- Τα προϊόντα αυτά προέρχονται ή είναι πιθανό να προέρχονται από ζώα που έχουν τραφεί με μεταλλαγμένους οργανισμούς. (κοτόπουλα μερικών εταιριών π.χ Κρείτων , Λειβαδίτης)
- Για τα προϊόντα αυτά οι εταιρίες παραγωγής ήδη αναζητούν τρόπους για να εξασφαλίσουν ζωτροφές απαλλαγμένες από μεταλλαγμένους οργανισμούς και έχουν δεσμευτεί εγγράφως ότι στο άμεσο μέλλον θα “καθαρίσουν” το σύνολο των ζωοτροφών από μεταλλαγμένα συστατικά. (κοτόπουλο Σύνκο)
- Για τα προϊόντα αυτά οι εταιρίες παραγωγής εγγυώνται ότι προέρχονται από ζώα που δεν έχουν τραφεί με μεταλλαγμένους οργανισμούς. (κοτόπουλο Μιμίκος)
- Για τα προϊόντα αυτά η Greenpeace έχει πραγματοποιήσει έλεγχο των πιστοποιητικών που διαθέτουν οι παραγωγοί από τους προμηθευτές τους για τη χρήση μη μεταλλαγμένων οργανισμών στις ζωοτροφές.

Κίνδυνοι για την υγεία

- Αλλεργίες. Πολλά παιδιά στις ΗΠΑ και την Ευρώπη έχουν αναπτύξει επικίνδυνες αλλεργίες σε μεταλλαγμένους ξηρούς καρπούς και άλλες τέτοιες τροφές. Υπάρχει πιθανότητα η εισαγωγή συγκεκριμένων γονιδίων σε τροφές, να προκαλέσει αλλεργικά σοκ σε άτομα που είναι επιρρεπή σε συγκεκριμένες αλλεργίες.
- Άγνωστες συνέπειες για την ανθρώπινη υγεία. Υπάρχει αυξημένος προβληματισμός για την εισαγωγή ξένων γονιδίων σε τροφές, λόγω των ανεπιθύμητων αντιδράσεων στην ανθρώπινη υγεία. Έρευνες σε ποντίκια έχουν δείξει απρόσμενες επιπλοκές και αλλοιώσεις σε όργανα των ζώων που τρέφονταν με μεταλλαγμένες ζωοτροφές.

Χημικά πρόσθετα



Τι είναι;

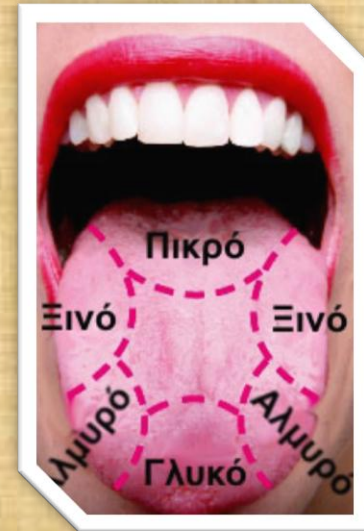
- Ουσίες που προστίθενται στα τρόφιμα, ποτά ή αναψυκτικά με βάση να αλλάξουν μία από τις ιδιότητες τους .
- Ήδη από την αρχαιότητα με την χρήση προσθέτων (συνήθως μπαχαρικών ή άλλων ουσιών) το πετύχαιναν.



Χρήση τους

• Με αυτά προσπαθούμε κυρίως να :

1. Συντηρήσουμε
2. Αλλάξουμε χρώμα
3. Αλλάξουμε γεύση
4. Αλλάξουμε οσμή
5. Αλλάξουμε την πυκνότητα τους
6. Κ.λ.π



Κυριότερα στην κλίμακα Ε

- Ε100-Ε199 (χρωστικές)
- Ε200-Ε299 (συντηρητικά)
- Ε300-Ε399 (αντιοξειδωτικά, ρυθμιστές οξύτητας)
- Ε400-Ε499 (γαλακτωματοποιητές, σταθεροποιητές και πηκτικοί παράγοντες)
- Ε500-Ε599 (ρυθμιστές οξύτητας, αντισυγκολλητικοί παράγοντες)

- E600-E699 (βελτιωτικά γεύσης)
- E700-E799 (αντιβιοτικά)
- E900-E999 (διάφορα)
- E1000-E1399 (διάφορα)
- E1400-E1499 (πηκτικοί παράγοντες)
- E1500-E1525 (συνθετικές γεύσεις και γευστικοί διαλύτες)

Ενδεικτικά

- Ένα πακετάκι τσίχλας έχει:
 1. E171 Διοξείδιο του τιτανίου (Άσπρο) Ύποπτο για την Υγεία
 2. E100 Κουρκουμίνη (Πορτοκαλί, κίτρινο χρώμα) Ακίνδυνο
 3. E133 Λαμπρό κυανούν FCF (Μπλε χρώμα, συνθετικό) Ακίνδυνο
 4. E161 Α Άλφα-, βήτα- και γάμα- καροτένιο (Φυσικό πορτοκαλί-κίτρινο χρώμα) Ακίνδυνο
 5. E414 Αραβικό κόμμα Φυσικός πηκτικός παράγοντας Ακίνδυνο



Αλλαντικά

Αλλαντοβιομηχανίες και την βιομηχανίες κρέατος και ιχθυρών χρησιμοποιούν ουσίες νιτρικών και νιτρωδών αλάτων (E249, E250, E251, E252)

Κυρίως λόγω :

- Αντιμικροβιακή δράση του *Clostridium botulinum*
- Αύξηση χρόνου ζωής
- Σχηματισμός και σταθεροποίηση ζωηρού κόκκινου χρώματος
- Δημιουργία αρώματος αλιπάστωσης



Επιπτώσεις

- Τα πρόσθετα αυτά δημιουργούν, in vino και σε αντίδραση με δευτερογενής αμίνες, νιτροζαμίνες (χημικές ενώσεις με έντονη καρκινογόνα δράση). Στο όξινο περιβάλλον του στομάχου του καταναλωτή προχωρά ο σχηματισμός νιτροζαμινών. Η δημιουργία νιτροζαμινών επιβραδύνεται κατανάλωση αντιοξειδωτικών όπως τις βιταμίνες C και E, σουλφαμιδικά, βουτυλουδροξυανισόλη ΒΗΑ, κτλ.

Γενικότερα στην υγεία μας

- Πολλές τέτοιες πρόσθετες ουσίες θεωρούνται ότι συνδεόνται με διάφορες διαταραχές στον ανθρώπινο οργανισμό.
 1. Αλλεργιών
 2. Τις νευρολογικές διαταραχές
 3. Τις διαταραχές των εντέρων
 4. Τον καρκίνο
 5. Τις καρδιακές παθήσεις
 6. Και την αρθρίτιδα.

- Όπως επίσης και κάποιες άλλες δεν έχουν καμία απολύτως επίπτωση στον οργανισμό μας ενώ άλλες θεωρούνται ύποπτες.

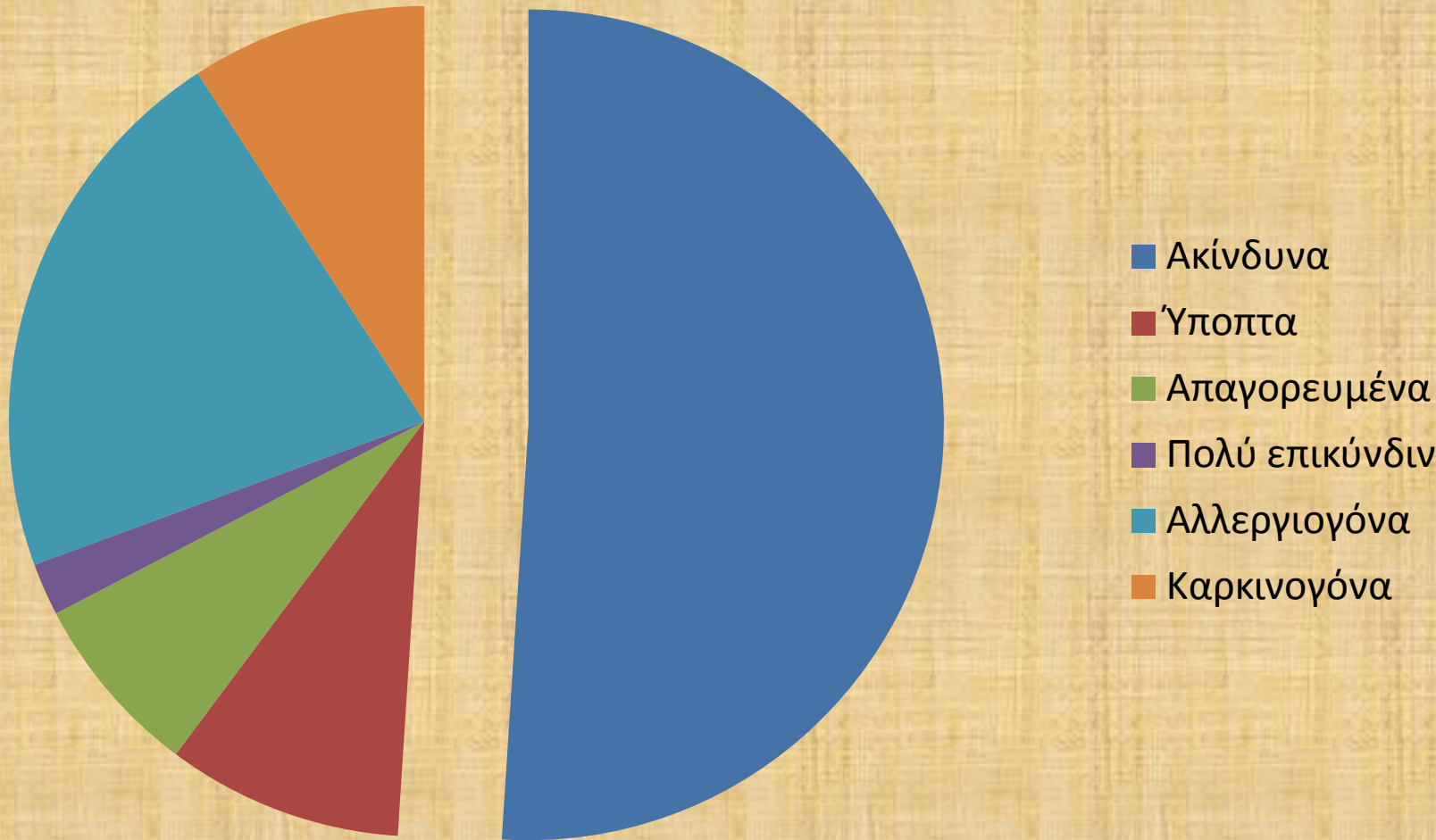
Επικινδυνότητα προσθήκων

Κατάταξη σε :

1. Ακίνδυνα
2. Ύποπτα
3. Αλλεργιογόνα
4. Απαγορευμένα
5. Πολύ επικίνδυνα
6. Καρκινογόνα

E100	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E214	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E322	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E101	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E216	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E325	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E102	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E217	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E326	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E103	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E220	ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Β 12	E327	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E104	ΥΠΟΠΤΟ	E221	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E330	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ
E105	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E222	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E331	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E110	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E223	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E332	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E111	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E224	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E333	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E120	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E226	ΕΝΤΕΡΙΚΕΣ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ	E334	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E121	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E230	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E335	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E122	ΥΠΟΠΤΟ	E231	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E336	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E123	ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E232	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E337	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E124	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E233	ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ	E338	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E125	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E236	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E339	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E126	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E237	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E340	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E127	ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟ	E238	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E341	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E130	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E239	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E400	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E131	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E240	ΥΠΟΠΤΟ	E401	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E132	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E241	ΥΠΟΠΤΟ	E402	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E140	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E250	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΙΕΣΗΣ	E403	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E141	ΥΠΟΠΤΟ	E251	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΙΕΣΗΣ	E404	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E142	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E252	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΙΕΣΗΣ	E406	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E150	ΥΠΟΠΤΟ	E260	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E407	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E151	ΥΠΟΠΤΟ	E261	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E408	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E152	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E262	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E410	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E153	ΥΠΟΠΤΟ	E263	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E411	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E160	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E270	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E413	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E161	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E280	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E414	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E163	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E281	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E420	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E170	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E282	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E421	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E171	ΥΠΟΠΤΟ	E300	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E422	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E173	ΥΠΟΠΤΟ	E301	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E450	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E174	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E302	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E461	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E175	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E303	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E462	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E180	ΥΠΟΠΤΟ	E304	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E463	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E181	ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΟ	E305	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E465	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E200	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E306	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E466	ΠΕΠΤΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
E201	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E307	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E471	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E202	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E308	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E472	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E203	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E309	ΑΚΙΝΔΥΝΟ	E473	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E210	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E311	ΕΚΖΕΜΑ	E474	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E211	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E312	ΕΚΖΕΜΑ	E475	ΑΚΙΝΔΥΝΟ
E212	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E320	ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	E477	ΥΠΟΠΤΟ
E213	ΚΑΡΚΙΝΟΓΟΝΟ	E321	ΥΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ	E480	ΑΚΙΝΔΥΝΟ

Χημικά πρόσθετα



ΤΟΞΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ



ΟΡΙΣΜΟΣ:

- Πρόκειται για χημικές ενώσεις που σε μεγάλες συγκεντρώσεις γίνονται τοξικές και επομένως επικίνδυνες για τον οργανισμό.

- κυριότερη ιδιότητα που τα κάνει επικίνδυνα είναι ότι δομικά μοιάζουν με τα θρεπτικά ιχνοστοιχεία και έτσι ο οργανισμός δεν μπορεί να τα ξεχωρίσει συσσωρεύοντας εκεί την τοξικότητα.



Ενδεικτικά μερικές τοξικές ουσίες :

- υδράργυρος
- κάδμιο
- μόλυβδος
- νικέλιο
- Ακρυλαμίδιο
- Διοξίνες
- ανόργανος κασσιτέρος
- Αρσενικό

Επιπτώσεις στην υγεία μας, **ΒΛΑΒΕΣ:**

- στο κεντρικό και περιφερειακό νευρικό σύστημα
- στο κυκλοφοριακό σύστημα του αίματος
- στα νεφρά,
- στο αναπαραγωγικό σύστημα
- έμβρυα
- Εγκέφαλο
- μυϊκή αδυναμία, στην καρδιά, στο συκώτι και στη σπλήνα
- Καρκίνο





ακρυλαμίδιο

Ψάρια



μολύβδου

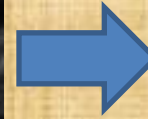
υδραργύρου

καδμίου

Υπολείμματα φυτοφαρμάκων



Τα φυτοφάρμακα περνάνε σε εμάς μέσω της τροφικής αλυσίδας





Τρόποι μαγειρέματος και υγεία.



Τρόποι μαγειρέματος

- Στον ατμό.
- Βράσιμο
- Ψητά (στο φούρνο)
- Ψητά (στα κάρβουνα)
- Ποσέ
- Στο γκριλ
- Φούρνος μικροκυμάτων
- Σοτέ
- Τηγάνισμα



Η υπερβολικά υψηλές θερμοκρασίες, μπορούν να καταστρέψουν το 15-20% των βιταμινών στα λαχανικά –ειδικά την βιταμίνη C, το φυλλικό οξύ και το κάλιο. Γι'αυτό, πολλοί το γύρισαν στη ωμοφαγία, προκειμένου οι τροφές που καταναλώνουν να διατηρούν όλη την θρεπτική τους αξία και να προσφέρουν περισσότερα στον οργανισμό. Από την άλλη, έρευνες υποστηρίζουν ότι ορισμένες τροφές ωφελούνται από το μαγείρεμα. Για παράδειγμα, τα καρότα, το σπανάκι και οι ντομάτες απελευθερώνουν αντιοξειδωτικά με την ζέστη, προσφέροντας στον οργανισμό ακόμα πιο πολλές θρεπτικές ουσίες. Το μαγείρεμα σε υψηλές θερμοκρασίες είναι αρκετό από μόνο του να βάλει την υγεία μας σε κίνδυνο. Μία νέα επιστημονική μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Ιλινόις, προσφέρει αποδείξεις σχετικά με το ότι οι μέθοδοι μαγειρέματος σε υψηλές θερμοκρασίες, όπως είναι το ψήσιμο στο γκριλ και το τηγάνισμα, είναι ιδιαίτερα επικίνδυνοι, καθώς παράγουν «τελικά προϊόντα προχωρημένης μη ενζυματικής γλυκοζυλίωσης»(ages), τα οποία, ουσιαστικά, είναι επιβλαβείς ενώσεις που μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του διαβήτη.

Το τηγάνισμα αυξάνει τον κίνδυνο για καρκίνο;

Η συχνή κατανάλωση τηγανιτού κόκκινου κρέατος μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για καρκίνο του προστάτη έως και 40%.

Διαπιστώθηκε σε μία έρευνα ότι οι άνδρες που κατανάλωναν περισσότερες από 1.5 μερίδες τηγανιτού κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό) την εβδομάδα είχαν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη κατά 30% ενώ οι άνδρες που κατανάλωναν περισσότερες από 2.5 μερίδες κόκκινου κρέατος την εβδομάδα, μαγειρεμένο σε υψηλές θερμοκρασίες, είχαν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του προστάτη έως και 40%. Μια διατροφή πλούσια σε τηγανητό κρέας, χάμπουργκερ (μπιφτέκια) ή πουλερικά κάθε είδους, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο των ανδρών για καρκίνο του προστάτη. ακόμη και όταν τα κρεατικά μαγειρεύονται στην σχάρα, ο κίνδυνος παραμένει σε μικρότερο όμως ποσοστό.

Αν και ο λόγος για τον οποίο το τηγάνισμα αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου παραμένει σχετικά ασαφής, οι ερευνητές προτείνουν πως ευθύνονται οι ενώσεις οι οποίες είναι γνωστές ως **ετεροκυκλικές αμίνες**. Αυτές οι καρκινογόνες ενώσεις δεν υπάρχουν στα ωμά κρέατα αλλά παράγονται όταν αυτά μαγειρεύονται σε υψηλές θερμοκρασίες. Πρέπει να σημειωθεί πως οι ετεροκυκλικές αμίνες, σύμφωνα με παλαιότερες έρευνες, έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου και άλλων μορφών καρκίνου. Μπορεί το τηγανιτό ή το ψητό στα κάρβουνα κρέας να μην συγκρίνεται γευστικά με το βραστό ή ψητό στον φούρνο κρέας, προσπαθήστε όμως να το περιορίσετε, όσο και όποτε έχετε τη δυνατότητα.

Γιατί πρέπει να πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά;

Η φλούδα των φρούτων είναι το πιο πλούσιο τμήμα σε θρεπτικά συστατικά. Εμείς, συνήθως το πετάμε, με αποτέλεσμα να χάνεται ένας ανεκτίμητος θησαυρός ουσιών.τα φυτοφάρμακα βρίσκονται σε μεγαλύτερη συγκέντρωση στη φλούδα και το βαθύ καθάρισμα (κατά το οποίο αφαιρείται το φλούδι και μέρος της σάρκας του φρούτου ή του λαχανικού) είναι η μόνη λύση για να απαλλαγείτε από αυτά. Τα φλούδια των φρούτων θέλουν καλό πλύσιμο και όχι καθάρισμα. Αν δεν μπορείτε να φάτε τα φρούτα με το φλούδι, τότε μην τα βάζετε στον αποχυμωτή, γιατί και πάλι οι φλούδες θα πάνε χαμένες. Κόψτε τα σε κομμάτια και χτυπήστε τα στο μπλέντερ. Δεν πρέπει να πλένουμε τα φρούτα προτού τα βάλουμε στο ψυγείο γιατί η υγρασία που θα μείνει πάνω τους θα δημιουργήσει το κατάλληλο κλίμα για την ανάπτυξη μυκήτων και βακτηρίων. Καλό είναι να τα πλένουμε αφού τα βγάλουμε από το ψυγείο, λίγο πριν τα χρησιμοποιήσουμε.

Τοποθετούμε όλα τα φρούτα σε μια λεκάνη με νερό και τα τρίβουμε με μια βούρτσα ή με τα χέρια μας. Έπειτα, τα ξεπλένουμε. Δεν κόβουμε τα κοτσάνια από τις φράουλες και τα κορόμηλα κλπ, πριν τις πλύνουμε, ώστε να εμποδίσουμε τα μικρόβια που ενδεχομένως βρίσκονται στο φλοιό να εισβάλουν στο εσωτερικό.

Η συμβουλή αυτή ισχύει ακόμα και για τα φρούτα με σκληρό κέλυφος ή φλούδα, όπως τα πεπόνια, διότι με το μαχαίρι που θα χρησιμοποιήσετε, μπορεί να μεταφερθούν υπολείμματα φυτοφαρμάκων ή μικρόβια στον καρπό.



Υπερλιπιδαιμία

Υπερλιπιδαιμία (ΥΛΠ) είναι η κατάσταση εκείνη κατά την οποία αυξάνονται ένα ή περισσότερα λιπίδια του αίματος.

Τυποί περλιπιδαιμιων

- **Υπερλιπρωτεϊναιμία τύπου I** Χαρακτηρίζεται από μεγάλη αύξηση των χυλομικρών. Η χοληστερίνη είναι φυσιολογική, ενώ τα τριγλυκερίδια είναι πολύ αυξημένα
- **Υπερλιποπρωτεϊναιμία τύπου II** Διακρίνεται στους υποτύπους IIα και IIβ.
 - **Ο τύπος IIα** χαρακτηρίζεται από μεγάλη αύξηση της LDL χοληστερίνης. Οι τιμές της χοληστερίνης του πλάσματος είναι υψηλές, αλλά τα τριγλυκερίδια φυσιολογικά. Η γενετική βλάβη που συνδυάζεται με αυτή την εικόνα είναι η οικογενής υπερχοληστερολαιμία, που κληρονομείται κατά τον αυτόσωμο επικρατούντα χαρακτήρα.

- **Ο τύπος IIβ** είναι σχετικά συχνός και χαρακτηρίζεται από αυξήσεις των LDL αλλά και των VLDL. Αυξάνουν τόσο η χοληστερίνη όσο και τα τριγλυκερίδια.

Γενικότερα ο τύπος II είναι ο πιο απειλητικός για την υγεία. Οι ομοζυγώτες παρουσιάζουν βαρύτερη και πρωιμότερη κλινική εικόνα σε σύγκριση προς τους ετεροζυγώτες. Έχουν περιγραφεί ομοζυγώτες που παρουσίασαν έμφραγμα του μυοκαρδίου στην παιδική ηλικία. Οι περισσότεροι από τους ομοζυγώτες δεν επιζούν μετά το 40ο έτος της ηλικίας. Οι ετεροζυγώτες εμφανίζουν συνήθως στηθάγχη ή έμφραγμα μεταξύ της ηλικίας 30 και 60 ετών.

- **Υπερλιποπρωτεϊναιμία τύπου III**

Η χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια αυξάνουν περίπου ισόποσα. Σχετικώς σπάνια.

•Υπερλιποπρωτεϊναιμία τύπου IV

Στον τύπο συμπεριλαμβάνεται η οικογενής συνδυασμένη υπερλιποπρωτεϊναιμία, και οι ελαφρότερες μορφές της οικογενούς υπερτριγλυκεριδαιμίας. Δευτερογενώς παρατηρείται συχνά στο διαβήτη, στη νεφρική ανεπάρκεια, στο νεφρωσικό σύνδρομο, σε λήψη οιστρογόνων, αντισυλληπτικών δισκίων, στον υποθυρεοειδισμό κλπ.

•Υπερλιποπρωτεϊναιμία τύπου V

Σπάνια κατάσταση. Χαρακτηρίζεται από μεγάλη αύξηση χυλομικρών και VLDL. Αυξάνουν τόσο η χοληστερίνη όσο και τα τριγλυκερίδια. Χειροτερεύει με διατροφή πλούσια σε λίπος αλλά και σε υδατάνθρακες. Τα συμπτώματα ποικίλλουν (κοιλιακοί πόνοι, παγκρεατίτιδα ηπατοσπληνομεγαλία, παχυσαρκία, διαβήτης κλπ).

Χοληστερίνη

- Η χοληστερόλη ή χοληστερίνη, όπως είναι ευρέως γνωστή, είναι μια ουσία που βρίσκεται φυσικά στο σώμα μας και είναι σημαντική για την καλή λειτουργία κάθε κυττάρου. Το σώμα χρησιμοποιεί τη χοληστερίνη για να παρασκευάσει ζωτικά συστατικά, όπως η βιταμίνη D και ορισμένες ορμόνες. Ωστόσο, εάν τα επίπεδα της χοληστερίνης στο αίμα είναι αρκετά υψηλά, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

«Καλή» και «Κακή» χοληστερολη

- Η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL), ή αλλιώς «καλή» χοληστερίνη, είναι ωφέλιμη για την υγεία της καρδιάς. Απομακρύνει τη χοληστερίνη από τις αρτηρίες προς το ήπαρ, όπου αποβάλλεται.
- Η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL), ή αλλιώς «κακή» χοληστερίνη, επιβαρύνει τη λειτουργία της καρδιάς, μεταφέροντας τη χοληστερίνη από το ήπαρ στους ιστούς του οργανισμού. Εάν τα επίπεδα της LDL είναι υψηλά, η χοληστερίνη συσσωρεύεται στις αρτηρίες.

Αντιμετώπιση αυξημένης χοληστερολης

- Ελέγξτε το βάρος σας. Εάν έχετε αυξημένο βάρος αρχίστε να χάνετε περίπου 1kgr την εβδομάδα, τροποποιώντας τις διατροφικές σας συνήθειες και αυξάνοντας τη φυσική σας δραστηριότητα.
- Περιορίστε τη συνολική πρόσληψη λίπους. Ίσως χρειάζεται να μειωθεί το ποσό του λίπους και των λιπαρών τροφών που καταναλώνετε καθημερινά και να αντικατασταθεί με μικρές ποσότητες μονοακόρεστων (ελαιόλαδο) και πολυακόρεστων (σπορέλαια) λιπών.
- Θυμηθείτε ότι η χοληστερίνη που βρίσκεται στα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είναι ένας από τους παράγοντες που επιδρούν αρνητικά στα επίπεδα της χοληστερίνης. Ο κύριος διαιτητικός παράγοντας είναι το λίπος.

ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΟΥΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Απομακρύνετε το λίπος από το κρέας.
- Πειραματιστείτε στη μαγειρική με μικρές ποσότητες λιπαρών.
- Χρησιμοποιείτε χαμηλά σε λίπος γαλακτοκομικά προϊόντα.
- Συμπεριλάβετε στο εβδομαδιαίο πρόγραμμά σας 2 γεύματα με όσπρια.
- Αποφύγετε τα τηγανισμένα τρόφιμα.
- Προτιμάτε το ψωμί ολικής άλεσης.
- Δοκιμάστε το μαύρο ρύζι και τα ζυμαρικά αντί των λευκών.
- Περιορίστε τρόφιμα που δίνουν μεγάλες ποσότητες χοληστερόλης.
- Δοκιμάστε φτωχά σε λίπος γαρνιρίσματα σαλάτας.
- Συμπεριλάβετε λαχανικά και φρούτα στην καθημερινή σας διατροφή.
- Αυξήστε την κατανάλωση ψαριών.
- Μειώστε την κατανάλωση άλατος αλκοόλ και καπνίσματος.
- Αυξήστε την σωματική άσκηση.

ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΟΝΤΑΙ

- Κρέας (Συκώτι, λουκάνικα από χοιρινό, μπέικον, ζαμπόν, αλλαντικά από χοιρινό, εντόσθια, σαλάμια.)
- Θαλασσινά (γαρίδες, καλαμαράκια, σουπιές, χταπόδι)
- Γαλακτοκομικά (γάλα με >4% λιπαρά, κρέμα γάλακτος, γιαούρτι με >4% λιπαρά, σκληρά τυριά, μαλακά τυριά όπως τυρί κρέμα, κασέρι, γραβιέρα κτλ.)
- Λίπη (βούτυρο, μαργαρίνη με στερεά υδρογονομένα έλαια, ντρέσινγκς, μαγιονέζα, κέτσαπ, μουστάρδα κτλ.)
- Γλυκά (πάστες, τούρτες, κρουασάν, τσουρέκι, παγωτό, σοκολάτα, μπισκότα κτλ.)
- Ξηροί καρποί (όλοι οι αλατισμένοι)

Τριγλυκερίδια

Τα τριγλυκερίδια ονομάζονται και ουδέτερα λίπη. Είναι οργανικές χημικές ενώσεις, και το μόριό τους αποτελείται από ένα μόριο γλυκερόλης, ενωμένο με τρία μόρια ανώτερων λιπαρών οξέων. Από αυτήν ακριβώς τη σύνθεση λαμβάνουν και το χαρακτηριστικό τους όνομα τριγλυκερίδια. Τα διάφορα τριγλυκερίδια μπορεί να είναι στερεά στη συνήθη θερμοκρασία δωματίου, δηλαδή είναι λίπη, είτε να είναι υγρά, οπότε και αποκαλούνται έλαια.

Τροφές που πρέπει να αποφεύγουμε

- Γαλοπούλα
- Πρόσθετα σάκχαρα
- Πούρες πατάτας
- Πίτσα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα σε πλήρη λιπαρά
- Τροπικά τρόφιμα
- Συσκευασμένα σνακ και γλυκίσματα
- Τηγανιτά
- Αλκοόλ
- Λιπαρά κομμάτια κρέατος
- Άσπρο ρύζι, ψωμί, αλεύρι
- Αποξηραμένα φρούτα
- Χυμός φρούτων
- Ζαχαρούχα τρόφιμα



ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

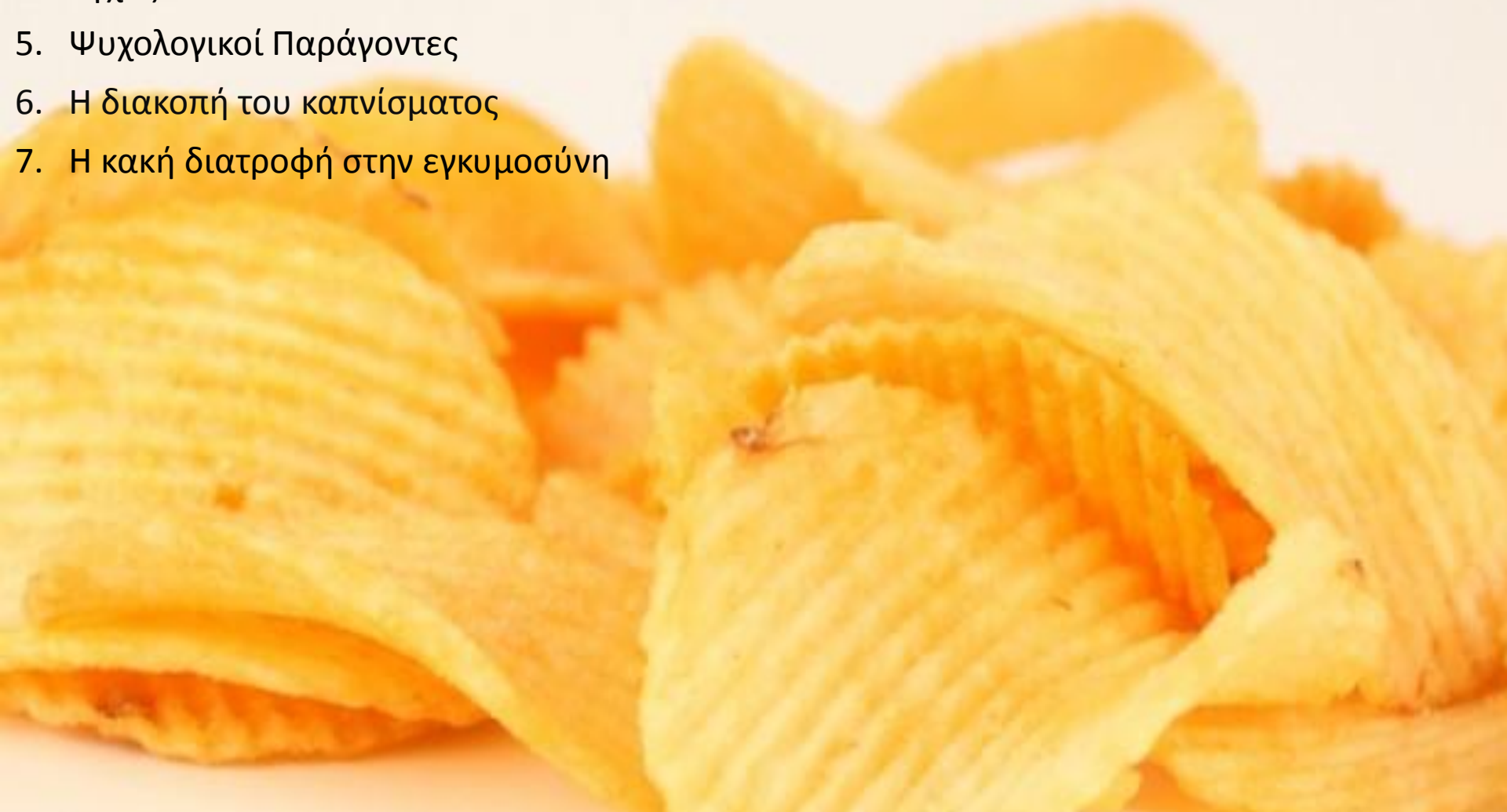
ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΡΗ

ΟΡΙΣΜΟΣ

Ως «παχυσαρκία» ορίζεται η υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα, ενώ ως «υπερβάλλον βάρος» το πλεόνασμα του σωματικού βάρους σε σχέση με το ύψος. Η παχυσαρκία έχει δυο τύπους: την κεντρική (σπλαχνική) παχυσαρκία, με αυξημένη κατανομή λίπους στο άνω τμήμα του σώματος, και την περιφερική παχυσαρκία, με εναπόθεση λίπους στους μηρούς και στους γλουτούς ή το συνδυασμό των δύο.

ΑΙΤΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

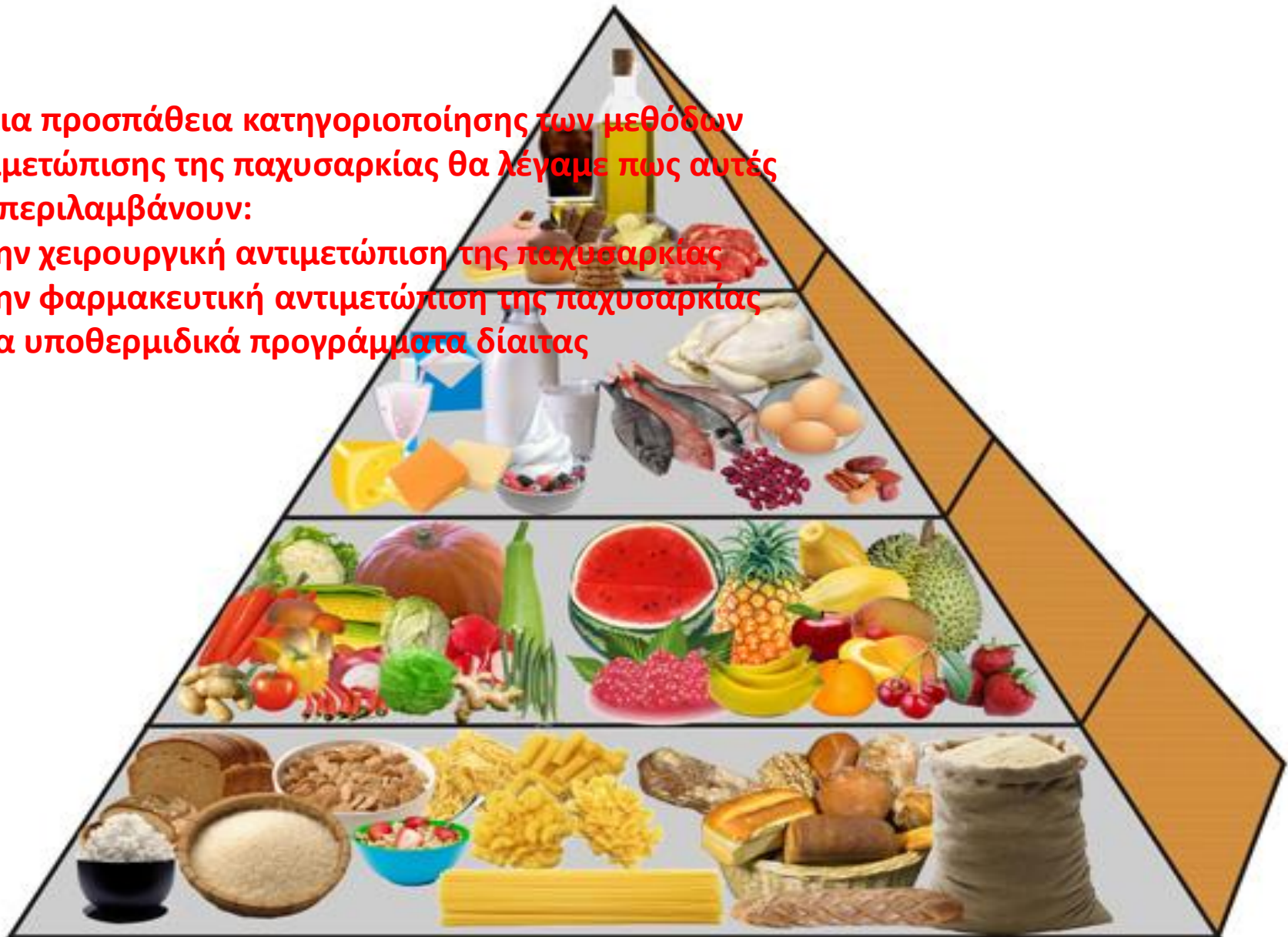
1. Υπερφαγία
2. Κληρονομικότητα
3. Μειωμένη Φυσική Δραστηριότητα
4. Άγχος
5. Ψυχολογικοί Παράγοντες
6. Η διακοπή του καπνίσματος
7. Η κακή διατροφή στην εγκυμοσύνη



ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΥΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

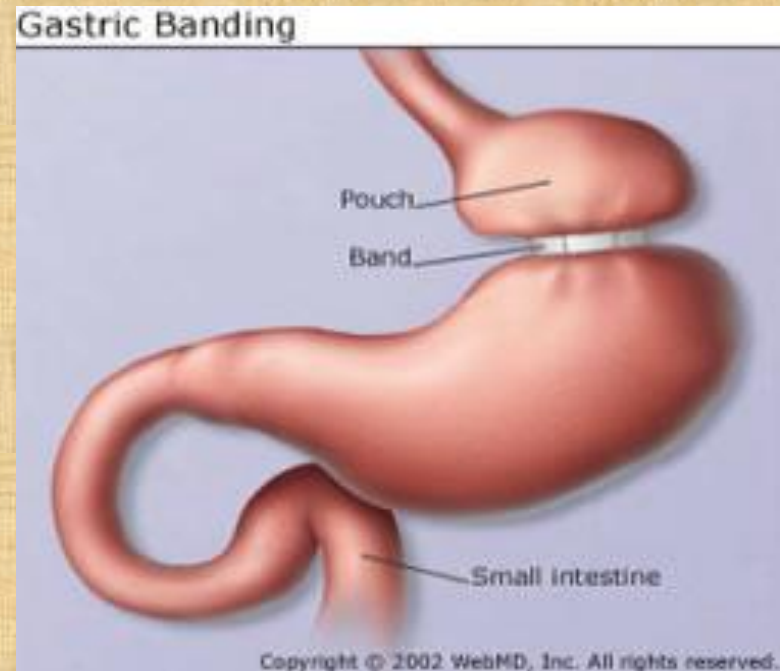
Σε μια προσπάθεια κατηγοριοποίησης των μεθόδων αντιμετώπισης της παχυσαρκίας θα λέγαμε πως αυτές συμπεριλαμβάνουν:

- 1) Την χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
- 2) Την φαρμακευτική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας
- 3) Τα υποθερμιδικά προγράμματα διαίτας



Την χειρουργική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Ρυθμιζόμενος γαστρικός δακτύλιος. Κατά την επέμβαση τοποθετείται ένας δακτύλιος, που περισφίγγει το στομάχι στο ανώτερο τμήμα του. Έτσι, δημιουργείται ένα 'μικρό στομάχι', που πληρούται γρήγορα κατά το γεύμα και προκαλείται αίσθημα κορεσμού.



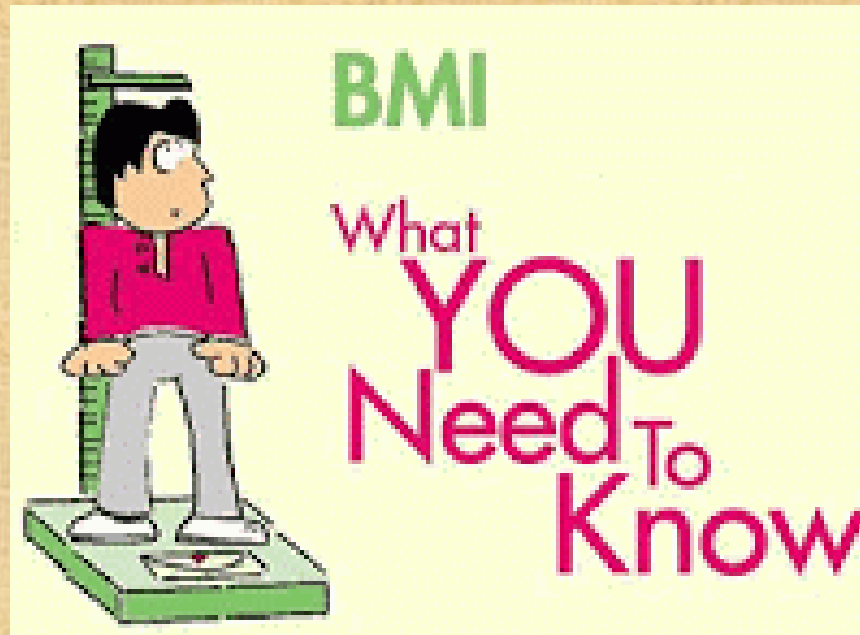
Την φαρμακευτική αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Ελάχιστες φαρμακευτές ουσίες έχουν λάβει ένδειξη για την ρύθμιση του σωματικού βάρους (ορλιστατη, σιμπουτραμίνη, ριμοναμπατ). Με αυτές επιτυχαίνετε κατά μέσο ορό απώλεια βάρους 5%-10%.

Τα υποθερμιδική δίαιτα

Η υποθερμιδική δίαιτα είναι η γνωστή δίαιτα που όλοι προσπαθούμε να κάνουμε τρώγονταν λίγη ποσότητα φαγητού και συνήθως το βράδυ δε τρώμε καθόλου. Η όποια περιλαμβάνει και θετικά και αρνητικά αποτελέσματα.

Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ)

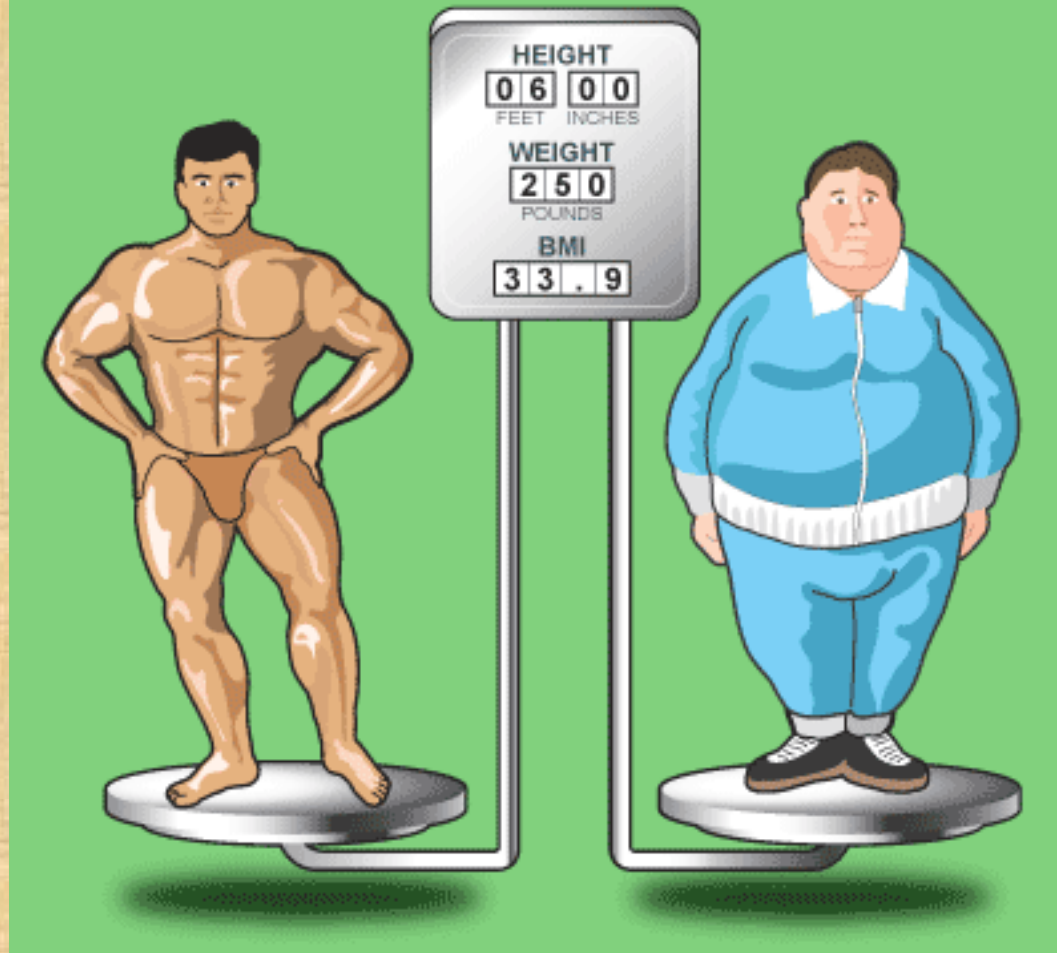


Τι είναι ο δείκτης μάζας σώματος;

- Ο δείκτης αυτός χρησιμοποιείται για το προσδιορισμό του σωματικού λίπους, το οποίο επηρεάζει αρνητικά την υγεία μας. Είναι ένας σχετικά ακριβής δείκτης του σωματικού λίπους για τους περισσότερους ενήλικες, αν και όχι για όλους.

BMI Body Comparison

©2005 HowStuffWorks



Αισθητή είναι η αδυναμία του ΔΜΣ
σ' αυτήν την περίπτωση!!!

Πώς μπορώ να υπολογίζω τον ΔΜΣ;

$$\frac{\text{Βάρος σώματος σε κιλά}}{\text{Ύψος σε μέτρα στο τετράγωνο}}$$

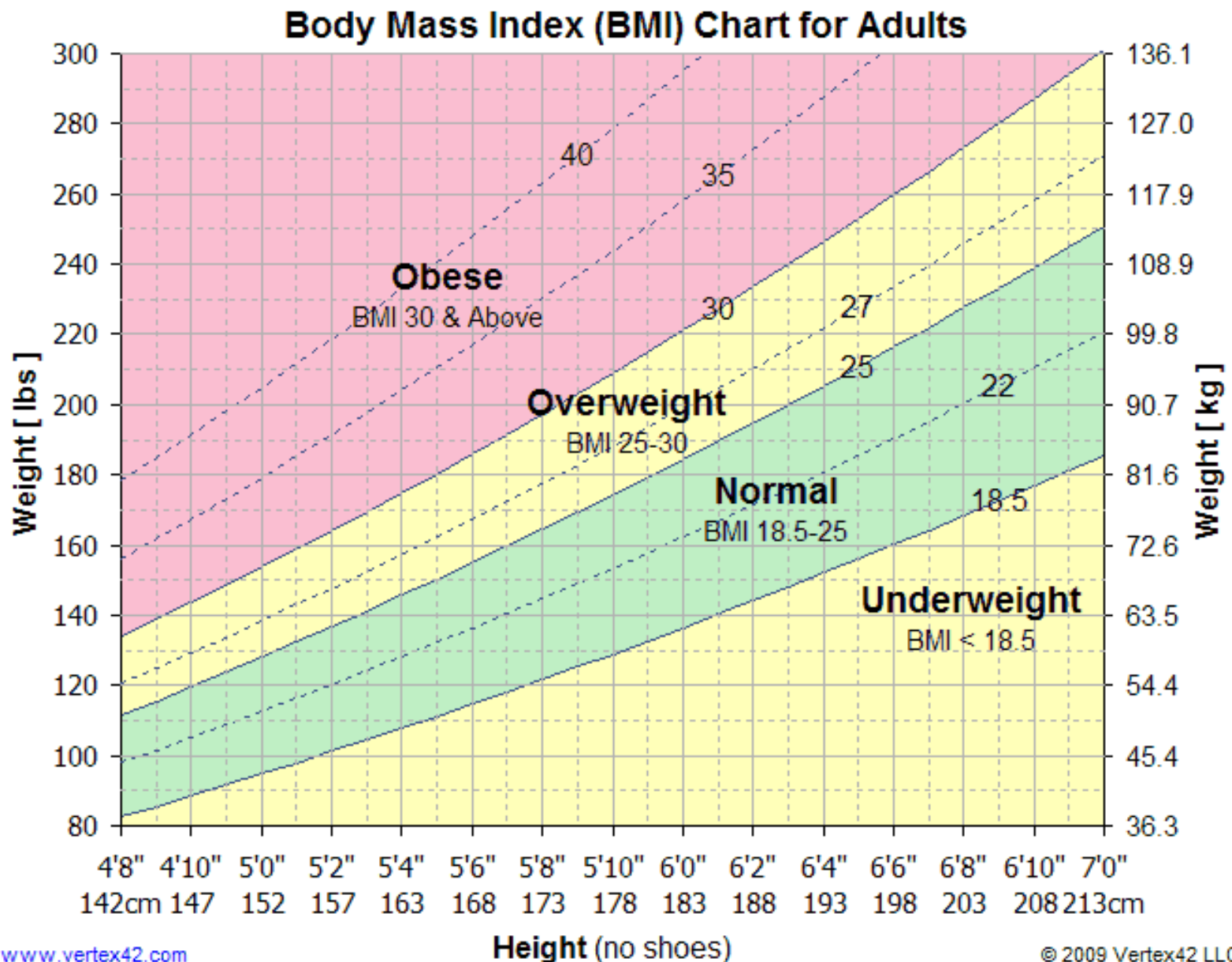
=

Δείκτης
Μάζας
Σώματος
(BΜI)

ΒΜΙ: ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ



Εσύ τι ΔΜΣ έχεις;



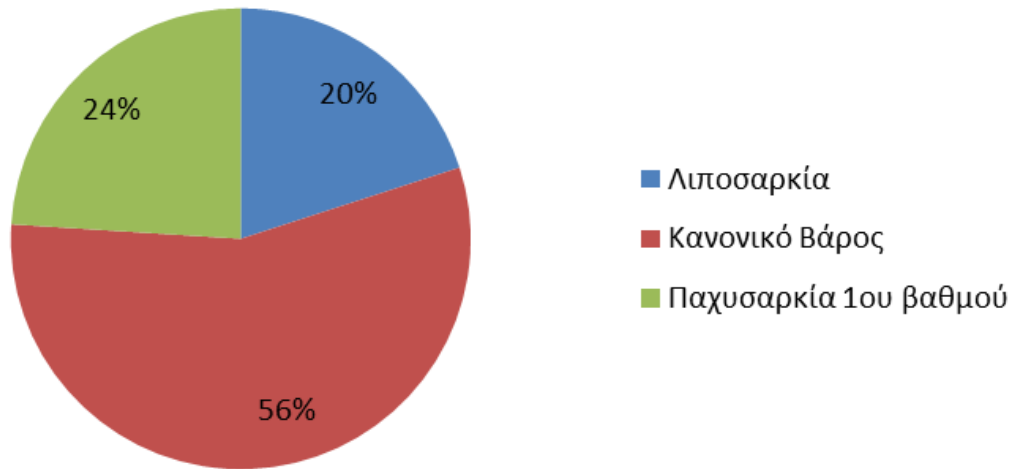
Σε ποια κατηγορία ανήκεις;

	Ανδρες	Γυναίκες
Λιποσαρκία	< 19,5	< 18,5
Κανονικό βάρος	19,5 - 24,9	18,5 - 23,5
1ος βαθμός παχυσαρκίας	25 - 29,9	23,6 - 28,6
2ος βαθμός παχυσαρκίας	30 - 40	28,7 - 40
3ος βαθμός παχυσαρκίας	> 40	> 40

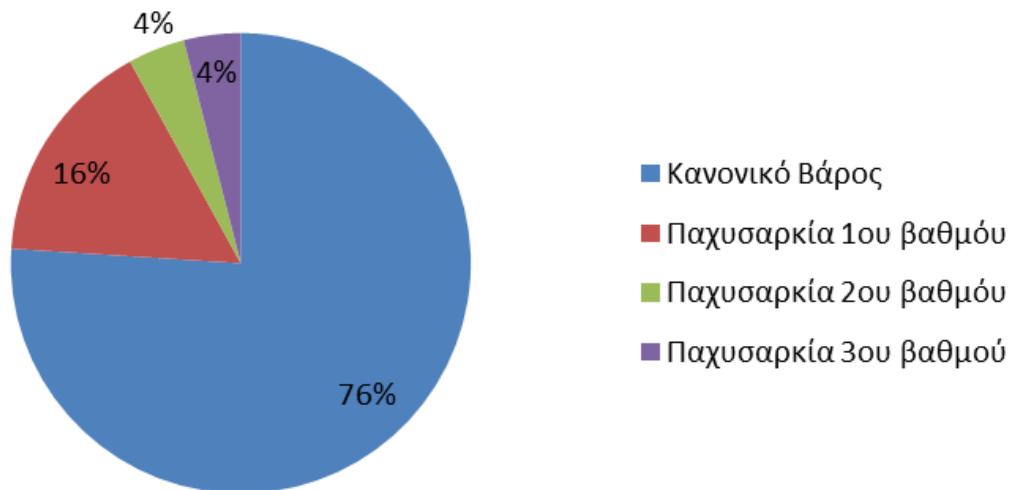
Ερωτηματολόγιο

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε 50 άτομα (25 αγόρια και 25 κορίτσια), ηλικίας 17 ετών. Στόχος ήταν να παρατηρήσου τον ΔΜΣ ανα φύλο.

Κορίτσια



Αγόρια



Παρατηρήσεις:

1. Τα φαινόμενα λιποσαρκίας είναι εντονότερα στα κορίτσια.
2. Μεγαλύτερο ποσοστό αγοριών έχει κανονικό βάρος.
3. Αυξημένο αρκετά είναι το ποσοστό παχυσαρκίας στα κορίτσια
4. Στα αγόρια το ποσοστό παχυσαρκίας εντονότερο αφού υπάρχει παχυσαρκία έως και 3^{ου} βαθμού.

Ψυχογενής Βουλιμία & Ψυχογενής Ανορεξία

Βουλιμία



Σημάδια και Συμπτώματα

- Επεισόδια υπερφαγίας
- Προκλητοί εμετοί, χρήση καθαρτικών ή διουρητικών.
- Αίσθημα απώλειας του ελέγχου.
- Διαταραχές εμμηνορρυσίας.
- Αφυδάτωση- Λέπτυνση και κακή υγεία του δέρματος.
- Παρορμητική συμπεριφορά και μεταπτώσεις στη διάθεση.
- Συμπεριφορές συγκάλυψης, απόκρυψης και εξαπάτησης.

Θεραπεία

- Ενημέρωση και πληροφόρηση από έγκυρες πηγές
- Δημιουργία θεραπευτικού-υποστηρικτικού προγράμματος
- Υποστήριξη.

breakfast

Ψυχογενής Ανορεξία



Σημάδια και συμπτώματα

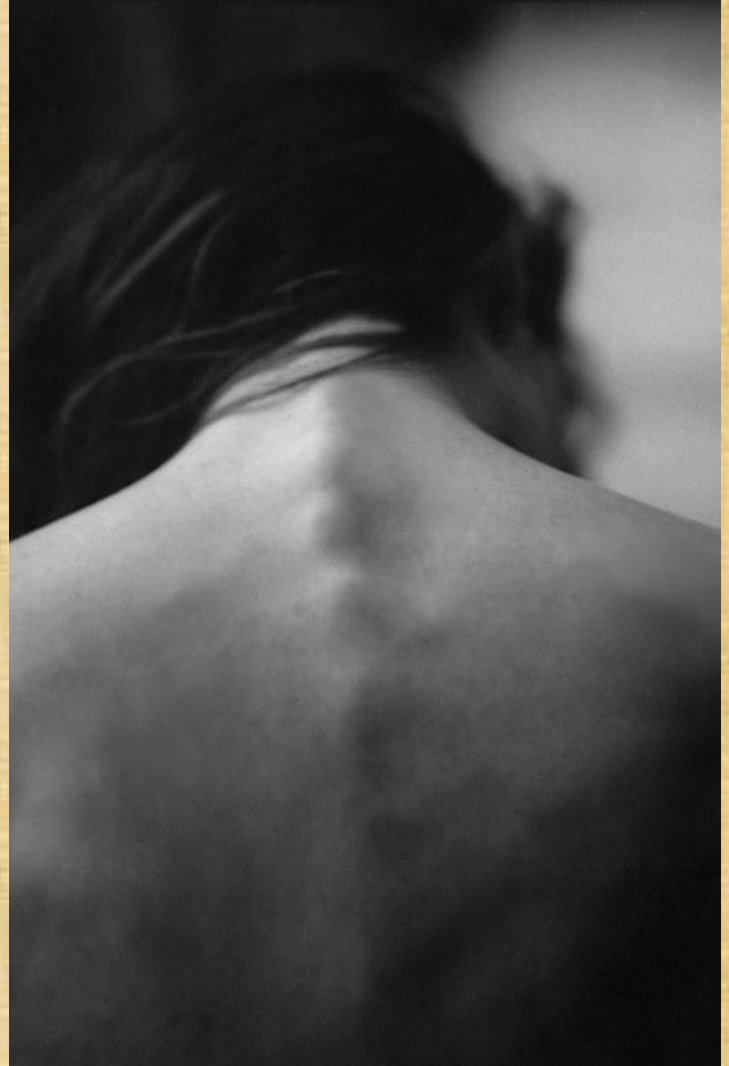
- Γρήγορη και δραματική απώλεια βάρους.
- Εμμονή με την καταμέτρηση των θερμίδων στα τρόφιμα.
- Κάνουν δίαιτα, παρόλο που είναι αδύνατοι.
- Μανιώδης φόβος, μην τυχόν και πάρουν κιλά.
- Κάνουν συχνή και επίμονη άσκηση.
- Κατάθλιψη.
- Απομόνωση.
- Πρησμένες αρθρώσεις.
- Κοιλιακό φούσκωμα.
- Φαγούρα.
- Ερυθρότητα στο δέρμα.
- Υπέχρωση.
- Ακμή.
- Χιονίστρες.



Αίτια

Τα αίτια της νευρικής ανορεξίας δεν έχουν διαλευκανθεί πλήρως. Φαίνεται ότι σημαντικό ρόλο παίζουν γενετικοί παράγοντες και η κληρονομικότητα.

Ο ρόλος της οικογένειας στην ανάπτυξη και συντήρηση της ψυχογενούς ανορεξίας φαίνεται ότι είναι ιδιαίτερος σημαντικός, καθώς και τα πρότυπα της εποχής που δίνουν έμφαση στην αδύνατη εμφάνιση.



Θεραπεία

- Αποκατάσταση του βάρους.
- Την επαναφορά του φυσιολογικού τρόπου διατροφής.
- Ψυχοθεραπευτική παρέμβαση με σκοπό την ενίσχυση της αυτονομίας και της αυτοεκτίμησης.
- Προληπτική παρέμβαση και εκπαίδευση για την αποφυγή υποτροπής.
- Σταθεροποίηση της συναισθηματικής διάθεσης, διευθέτηση των δυσλειτουργικών στοιχείων της προσωπικότητας, βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων και της κοινωνικής λειτουργικότητας.