

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Β' Λυκείου  
ΓΕΛ Βυρώνειας

# ΟΡΙΣΜΟΣ

- Η μεσογειακή διατροφή είναι ένας υγιεινός τρόπος διατροφής εμπνευσμένος από τις διατροφικές συνήθειες των λαών γύρω από την Μεσόγειο Θάλασσα (Ελλάδας, Ιταλίας, Ισπανίας και των χωρών στα παράλια της Μέσης Ανατολής ).
- Δίνει έμφαση κυρίως στην κατανάλωση δημητριακών, οσπρίων, ελαιόλαδου, φρουτολαχανικών και σπόρων.

# Τι είναι η μεσογειακή διατροφή λοιπόν;;;;;

- Τα κύρια χαρακτηριστικά αυτής της διατροφής περιλαμβάνουν:
  - υψηλή κατανάλωση ελαιολάδου,
  - όσπρια,
  - φρούτα και λαχανικά,
  - μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού,
  - μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθημερινά (κυρίως τυρί και γιαούρτι),
  - μέτρια κατανάλωση κρασιού και
  - χαμηλή κατανάλωση κρέατος.

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Ένας θησαυρός στο πιάτο μας!

- Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης έδειξαν τα σημαντικά οφέλη που προκύπτουν εν γένει για την υγεία από την χρήση του μεσογειακού μοντέλου διατροφής.
- Από τις μέχρι σήμερα μελέτες, η χρήση της μεσογειακής διατροφής έχει συσχετισθεί επιπλέον με μείωση της συχνότητας εμφάνισης **Διαβήτη τύπου 2**, μείωση της εμφάνισης **εγκεφαλικών επεισοδίων** αλλά και της συχνότητας εμφάνισης των νόσων **Parkinson** και **Alzheimer**.

ΜΗΝΙΑΙΑ

ΚΡΕΑΣ  
1 στις 10 μέρες

ΓΛΥΚΑ  
1 ΦΟΡΑ

ΑΥΓΑ  
4-6 τεμάχια

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ  
5-6 φορές

ΟΣΠΡΙΑ  
1 φορά

ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ  
1 φορά

ΨΑΡΙ  
2 φορές

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

ΕΛΙΕΣ

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΦΡΟΥΤΑ

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ

(Ολικής αλέσεως, μακαρόνια, μαύρο ρύζι)

ΝΕΡΟ 6 - 8 ποτήρια / ημέρα

ΚΑΡΤΙΝΙ ΠΡΟΛΟΓΟΣ  
Λόγος  
διατροφής

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

Φυσική  
Δραστηριότητα



Κρασί  
(1 ποτήρι την ημέρα)



# ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

- ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ
- ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ
- ΛΙΠΙΔΙΑ
- ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
- ΜΕΤΑΛΛΑ
- ΝΕΡΟ



# ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ



# Τι είναι και από τι αποτελούνται

Οι πρωτεΐνες είναι βιοπολυμερή δηλαδή μεγαλομοριακές ενώσεις που αποτελούνται από μικρότερες δομικές μονάδες, τα αμινοξέα που είναι ενωμένα μεταξύ τους σε μεγάλες αλυσίδες.

Οι πρωτεΐνες στο σώμα μας αποτελούνται από 20 αμινοξέα από τα οποία 8 είναι απαραίτητα και προσλαμβάνονται μόνο μέσω της τροφής.



# ΜΟΡΦΕΣ ΠΡΩΤΕΙΝΩΝ

1. Ως **ένζυμα** και **ορμόνες** οι πρωτεΐνες καταλύουν και ρυθμίζουν τις αντιδράσεις οι οποίες γίνονται στο ανθρώπινο σώμα.
2. Ως **μύες** και **τένοντες** προμηθεύουν στο σώμα τα μέσα για την κίνησή του.
3. Ως **δέρμα** και **μαλλί** του δίνουν την εξωτερική κάλυψη και προστασία.
4. Ως **αιμοσφαιρίνη** μεταφέρουν όλο το απαραίτητο  $O_2$  και στις πιο απομακρυσμένες «γωνιές» του σώματος.
5. Ως **αντισώματα** βοηθούν τον οργανισμό να προστατεύεται από διάφορες ασθένειες.

# ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ



## Τι είναι και από τι αποτελούνται

Οι υδατάνθρακες πήραν την ονομασία τους από κάποιες αρχικές παρατηρήσεις που έδειχναν ότι συχνά έχουν το γενικό τύπο  $C_x(H_2O)_y$ . Θεωρήθηκαν δηλαδή «ενυδατωμένοι άνθρακες». Οι απλοί υδατάνθρακες είναι επίσης γνωστοί και ως *Σάκχαρα* ή *σακχαρίτες* (από το Λατινικό *saccharum* = ζάχαρη), μια και έχουν γλυκιά γεύση.

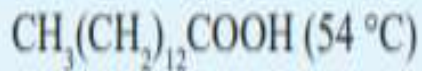
# ΛΙΠΗ



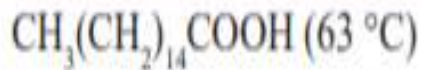
# Τι είναι και από τι αποτελούνται

Τα λίπη περιλαμβάνουν μία μεγάλη ποικιλία διαφορετικών ενώσεων όπως:

- *καρβοξυλικά οξέα με πολλά άτομα C (ή λιπαρά οξέα),*



μυριστικό οξύ (δεκατετρανικό οξύ)



παλμιτικό οξύ (δεκαεξανικό οξύ)



στεατικό οξύ (δεκαοκτανικό οξύ)



ελαϊκό οξύ (9-δεκαοκτενικό οξύ)

- *τριγλυκερίδια (ή ουδέτερα λίπη)*
- *φωσφολιπίδια,*
- *κηροί κ.α.*



Τα **κορεσμένα λιπαρά** (κακό λίπο) όπως:

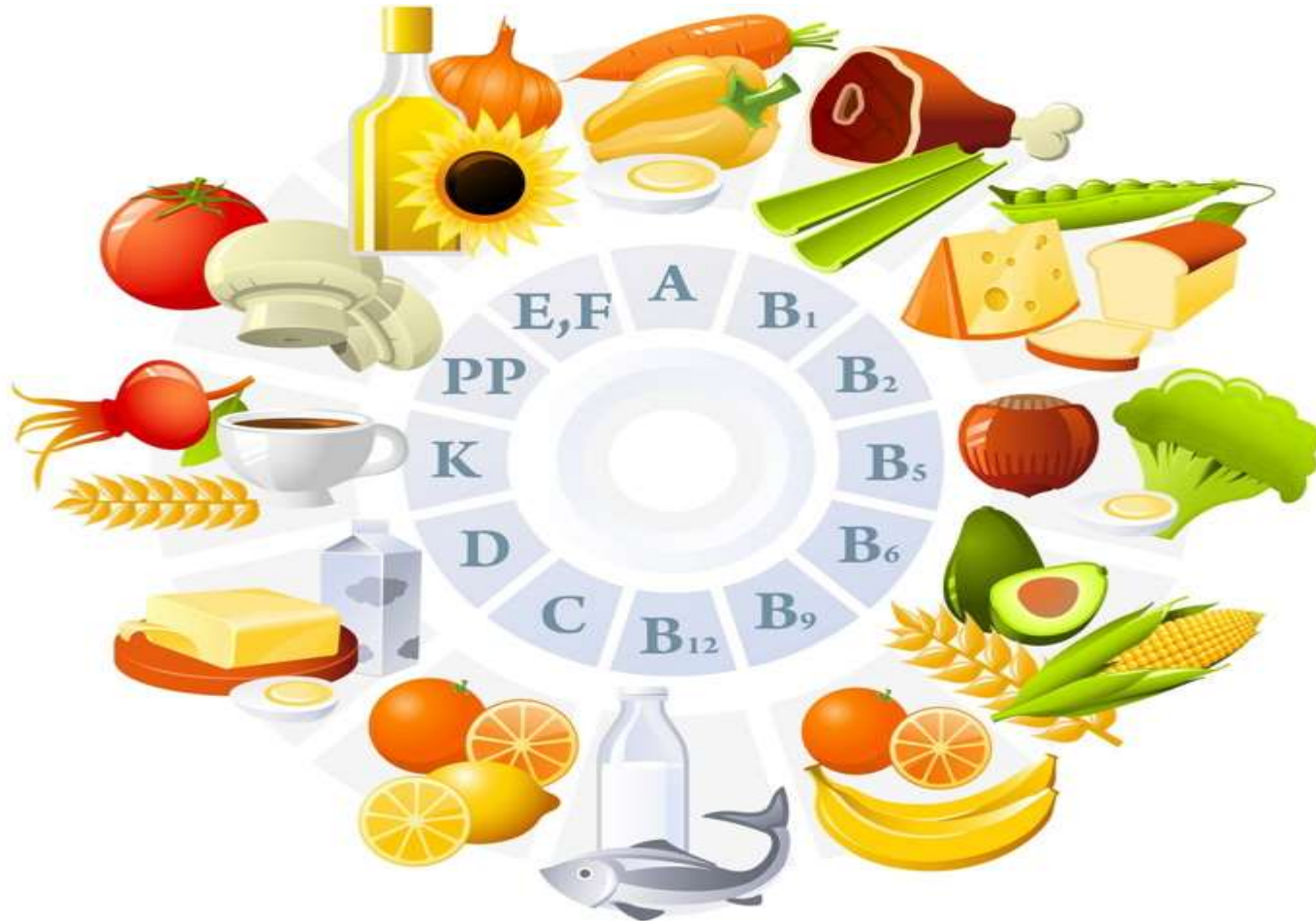
- Βούτυρο
- Λιπαρά κρέατα
- Τυρί
- Πλήρες γάλα

και τα **ακόρεστα λιπαρά** (καλό λίπος) όπως:

- Λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός και το σκουμπρί
- Φυτικά έλαια όπως το ηλιέλαιο και το ελαιόλαδο
- Ξηροί καρποί
- Αβοκάντο

Τα κορεσμένα λίπη μας παχαίνουν και καίγονται πιο δύσκολα.

# ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ



# Τι είναι

Οι **βιταμίνες** είναι τάξη οργανικών χημικών ενώσεων, οι οποίες είναι απαραίτητες για την διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού και τις προσλαμβάνουμε από τις τροφές. Δρουν ακόμη και όταν βρίσκονται σε πολύ μικρές ποσότητες.

Δεν έχουν θερμιδική αξία. Είναι απαραίτητες όμως για την ρύθμιση της μεταβολικής διαδικασίας και τη σωστή λειτουργία του κάθε οργανισμού.



# ΜΕΤΑΛΛΑ

- ΑΣΒΕΣΤΙΟ
- ΧΛΩΡΙΟ
- ΜΑΓΝΗΣΙΟ
- ΦΩΣΦΟΡΟΣ
- ΚΑΛΙΟ
- ΝΑΤΡΙΟ

# NEPO



# ΓΕΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το νερό αποτελεί απαραίτητο συστατικό όλων των ζωντανών οργανισμών. Το ανθρώπινο σώμα αποτελείται από 70% περίπου νερό οπότε καταλαβαίνουμε πόσο απαραίτητο είναι στη διατροφή μας.

Η επαρκής ενυδάτωση βοηθάει τον οργανισμό μας :

- να μεταφέρει τα θρεπτικά συστατικά στους ιστούς του σώματος
- να αποβάλλει τα παραπροϊόντα του μεταβολισμού
- να επιτελεί καλύτερα την πέψη των τροφών
- να ελέγχει τη θερμοκρασία του σώματος
- να διατηρεί την υγεία των αρθρώσεων κ.α.

**Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε;**

Το νερό που χρειάζεται να πίνουμε τη μέρα είναι τουλάχιστον 8 ποτήρια (2-2,5 λίτρα).



Θέμα : Η σημασία της  
ισορροπημένης και υγιεινής  
διατροφής στην πρόληψη  
διαφόρων νοσημάτων.

Εισηγητής:  
ΠΥΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



# ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Τα τρόφιμα μπορεί να χωριστούν σε ομάδες με βάση το ότι περιέχουν αντίστοιχες ποσότητες από κάποια θρεπτικά συστατικά.
- Κάθε ομάδα τροφίμων έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά ως προς τη θρεπτική της αξία, ενώ ακόμα και τα τρόφιμα της ίδιας ομάδας διαφέρουν μεταξύ τους.
- Αυτό σημαίνει ότι ένας από τους βασικούς κανόνες για μια ισορροπημένη καθημερινή διατροφή είναι η ποικιλία, και μάλιστα σε δύο διαστάσεις:
  - να επιλέγεις τρόφιμα που ανήκουν σε όλες τις ομάδες τροφίμων, αλλά και διαφορετικά τρόφιμα από την ίδια ομάδα τροφίμων.



# ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ 5
- ΠΡΩΙΝΟ-ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ-ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ-ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ-ΒΡΑΔΥΝΟ.
- 3 κυρίως γεύματα και 2 ενδιάμεσα σνακ· ως σνακ θεωρούμε ακόμα κι ένα φρούτο.



# Βασικές αρχές της διατροφής:

ΠΟΙΚΙΛΙΑ

ΜΕΤΡΟ

ΦΥΣΙΚΟΤΗΤΑ

ΕΠΟΧΙΚΟΤΗΤΑ



# Από την ομιλία με τον ειδικό...





# Περιορίζουμε το Αλκοόλ!!!



# ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

## Ισοζύγιο ενέργειας

αύξηση Σ.Β

μείωση Σ.Β

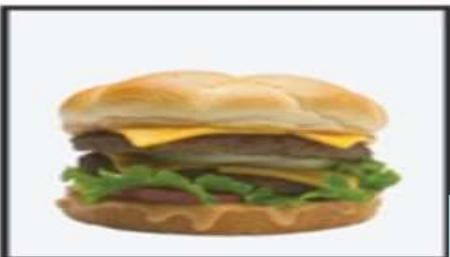
μείωση δραστηριότητας

αύξηση πρόσληψης τροφής

αύξηση δραστηριότητας

μείωση πρόσληψης τροφής

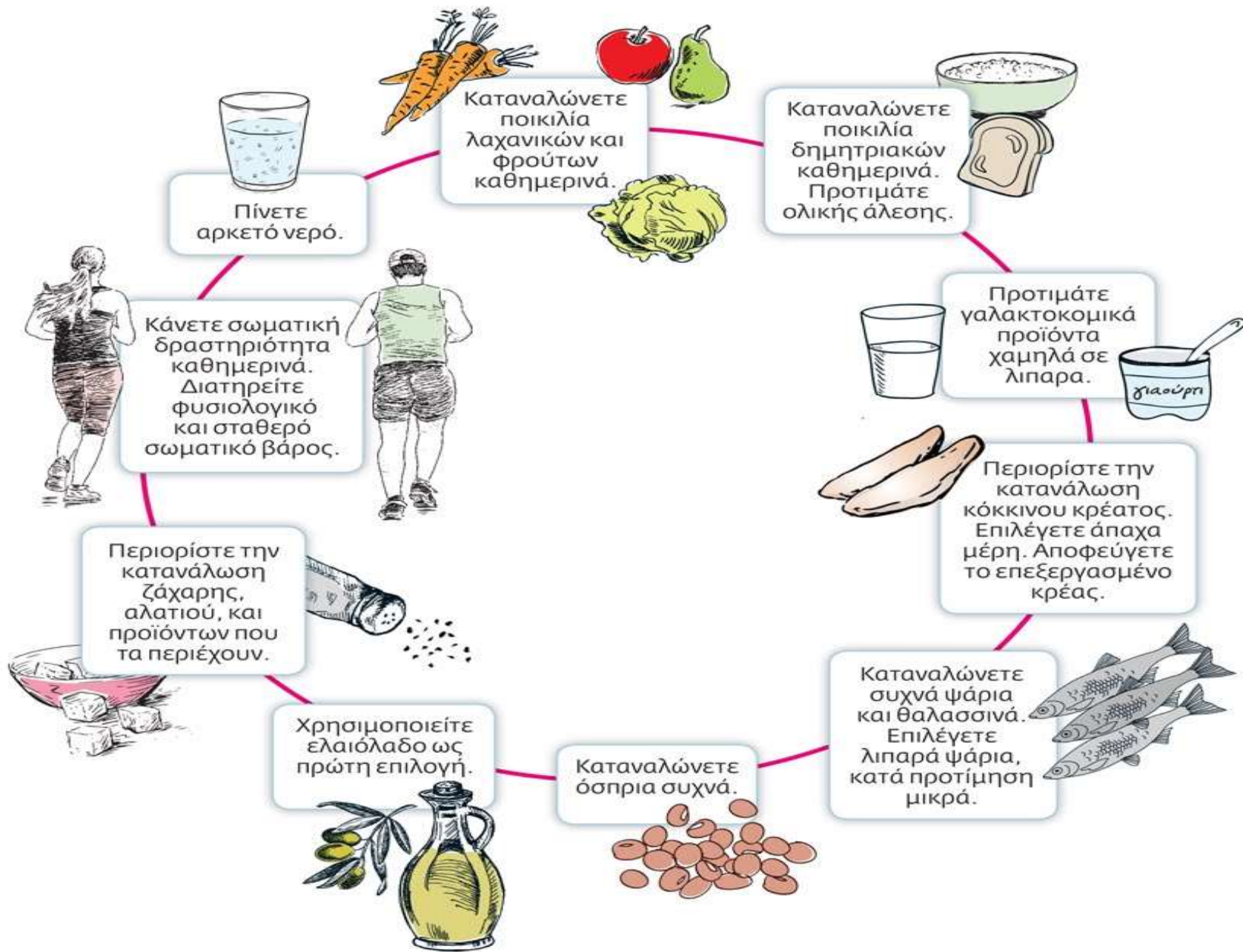
πρόσληψη τροφής



δραστηριότητα



σταθερό Σ.Β



# ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

- Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης μέτρησης του σωματικού λίπους με βάση το ύψος και το βάρος. Εφαρμόζεται για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους των ενήλικων ανδρών και γυναικών.
- **Βάρος (κιλά) ÷ [ύψος (μέτρα)]<sup>2</sup>**
- $68 \div (1.65)^2 = 24.98$

# ΚΛΙΜΑΚΑ

- Κάτω από 18,5 = Λιποβαρής
- 18,5 – 24,9 = Φυσιολογικό βάρος
- 25 – 29,9 = Υπέρβαρος
- Άνω του 30 = Παχύσαρκος



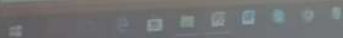
# Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας



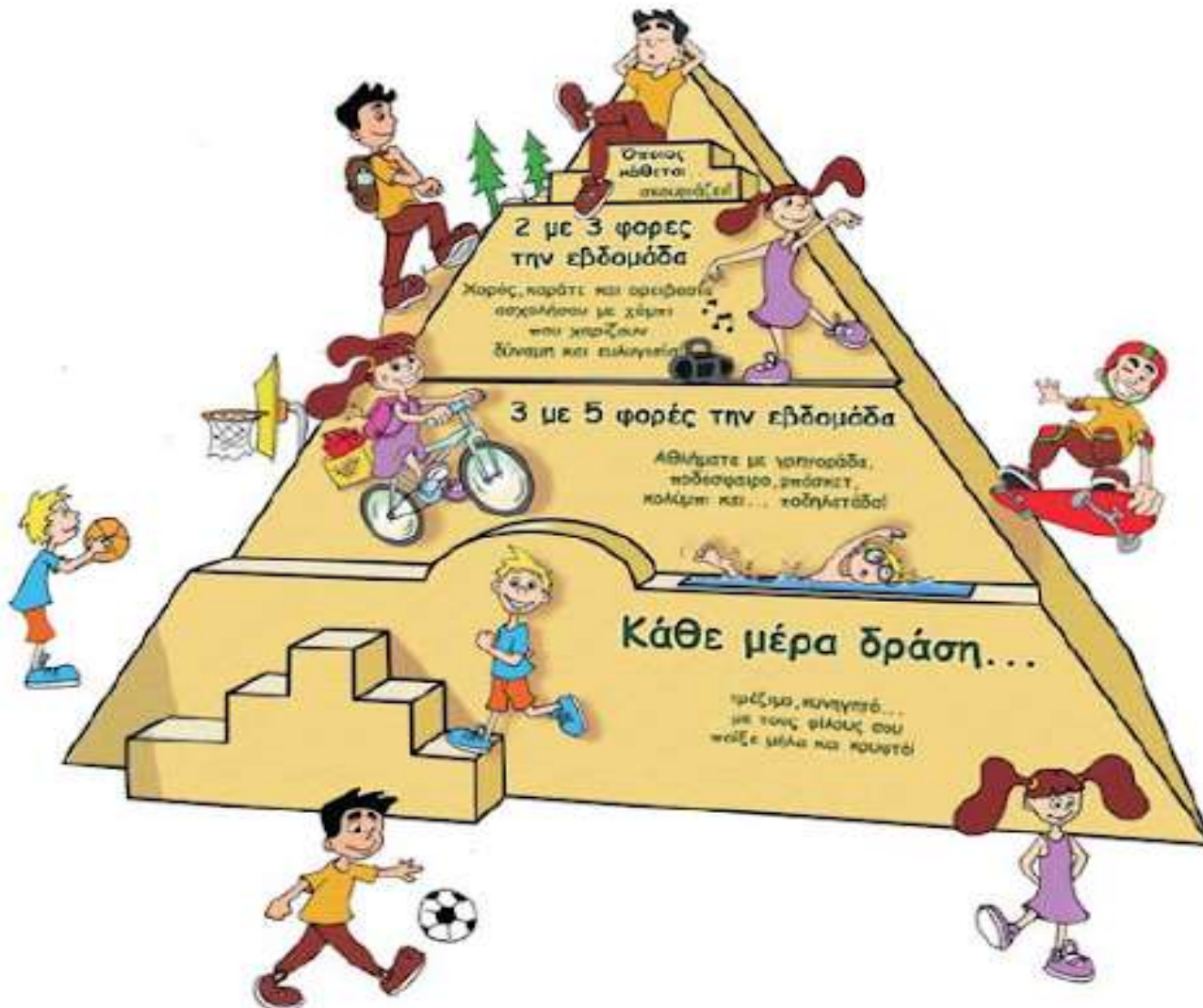


Θέμα : Η σημασία της  
ισορροπημένης και υγιεινής  
διατροφής στην πρόληψη  
διαφόρων νοσημάτων.

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:  
ΠΥΡΓΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ



# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ





# ΠΗΓΕΣ

- ΕΥ ΖΗΝ
- ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΑ ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΩΝ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΩΝ
- ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
- ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ
- ΔΙΑΔΡΑΣΤΙΚΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΒΙΒΛΙΟ ΧΗΜΕΙΑΣ Β ΛΥΚΕΙΟΥ

# Ευχαριστούμε τον διατροφολόγο κ. Γιώργο Πύργο!!!

