

Η ΔΙΑΤΟΦΗ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ



Μαθητές: Τάτσιου Ελενη, Ζάχου Κατερίνα, Κοκκινίδου Αθανασία, Καρπόζηλος Κωνσταντίνος

Καθηγητής: κ. Παπαμήτσος

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή στην ζωή του ανθρώπου παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο. Για αυτό εγώ και η ομάδα μου αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με αυτό το θέμα, λέγοντας τα καλά και τα κακά της διατροφής κυρίως των Ελλήνων. Στόχος μας είναι να εξηγήσουμε τι ασθένειες μπορεί να προκαλέσει και τι κακό μπορεί να κάνει στον οργανισμό μας η κακή διατροφή έτσι ώστε να σας δώσουμε πληροφορίες για την καλή και κακή διατροφή.

α) Η διατροφή των Ελλήνων

Η διατροφή των Ελλήνων "σήμερα" επανέρχεται σιγά σιγά πάλι στα φυσιολογικά επίπεδα καθώς οι πιο πολύ από εμάς γυρνάμε στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή λόγω της οικονομικής κρίσης.

Το μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής αποτελείται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- 1) Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- 2) Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα.
- 3) Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- 4) Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- 5) Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες.
- 6) Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.
- 7) Τουλάχιστον 6 ποτήρια νερό ημερήσιος



Η διατροφή στην ζωή του ανθρώπου παίζει τον μεγαλύτερο ρόλο. Για αυτό εγώ και η ομάδα μου αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με αυτό το θέμα, λέγοντας τα καλά και τα κακά της διατροφής κυρίως των Ελλήνων. Στόχος μας είναι να εξηγήσουμε τι ασθένειες μπορεί να προκαλέσει και τι κακό μπορεί να κάνει στον οργανισμό μας η κακή διατροφή έτσι ώστε να σας δώσουμε πληροφορίες για την καλή και κακή διατροφή.

α) Η διατροφή των Ελλήνων

Η διατροφή των Ελλήνων "σήμερα" επανέρχεται σιγά σιγά πάλι στα φυσιολογικά επίπεδα καθώς οι πιο πολύ από εμάς γυρνάμε στην παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή λόγω της οικονομικής κρίσης.

Το μοντέλο της Μεσογειακής διατροφής αποτελείται από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- 1) Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- 2) Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα.
- 3) Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- 4) Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- 5) Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες.
- 6) Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.
- 7) Τουλάχιστον 6 ποτήρια νερό ημερήσιος



Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη και αφετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

β) Η κακή διατροφή και οι συνέπειες της

Οι ανθυγιεινές τροφές προκαλούν... εθισμό.

Αμερικανοί ερευνητές υποστηρίζουν ότι οι ανθυγιεινές τροφές μπορεί να είναι εξίσου εθιστικές με το κάπνισμα ή τα ναρκωτικά, καθώς η μελέτη τους έδειξε ότι η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης, αλατιού και λιπαρών προγραμματίζει τον εγκέφαλο ώστε να θέλει κι άλλο.

Σε ότι αφορά τις κακές διατροφικές συνήθειες που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου, οι μελέτες επικεντρώνονται στη βλαβερή επίδραση της υπερκατανάλωσης κόκκινου κρέατος και αλκοόλ, ενώ καθοριστικός θεωρείται ο ρόλος της υπερκατανάλωσης θερμίδων και της παχυσαρκίας. Αυτοί οι παράγοντες επιδρούν δυσμενώς στην αύξηση του

κινδύνου εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου.

Κόκκινο κρέας: Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι το κόκκινο κρέας, και συγκεκριμένα τα κορεσμένα λιπαρά οξέα και άλλα συστατικά που αυτό περιέχει, είναι σε θέση να αυξήσουν σημαντικά τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου. Κάποιες έρευνες έχουν συσχετίσει την υπερκατανάλωση κόκκινου κρέατος με καρκίνο του μαστού, του ορθού, του στομάχου, της λέμφου, της χοληδόχου κύστης και του προστάτη. Επίσης, υπάρχουν πειστικά στοιχεία ότι η κατανάλωση βοδινού, χοιρινού, αρνίσιου και κατσικίσιου κρέατος από οικόσιτα ζώα αποτελεί αίτιο ανάπτυξης ορθοκολπικού καρκίνου. Το ψημένο κόκκινο κρέας (στα κάρβουνα, στο φούρνο ή το τηγάνι) αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου διότι κατά τη διαδικασία ψησίματος δημιουργούνται καρκινογόνες ουσίες που αποκαλούνται ετεροκυκλικές αμίνες. Επιπρόσθετα, το επεξεργασμένο κρέας (συσκευασμένο μπιφτέκι) και το ζαμπόν περιέχουν νιτρώδη και νιτρικά άλατα ως συντηρητικά, τα οποία μπορεί να μετατραπούν στο στομάχι σε καρκινογόνες νιτροζαμίνες, κάτι που ενδεχομένως θα μπορούσε να αυξήσει τον κίνδυνο για καρκίνο του στομάχου. Κρέατα που διατηρούνται στο αλάτι, στο ξίδι ή που είναι καπνιστά, περιέχουν ουσίες που μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο για καρκίνο.

Υπερκατανάλωση ενέργειας (θερμίδων): Το υπερβολικό φαγητό που οδηγεί στην παχυσαρκία είναι ένας από τους βασικότερους παράγοντες κινδύνου εμφάνισης καρκίνου. Σε πρόσφατη μελέτη εκτιμάται ότι το αυξημένο βάρος και η παχυσαρκία ευθύνονται για το 14% και το 20% όλων των θανάτων από καρκίνο στους άντρες και τις γυναίκες αντίστοιχα. Σημαντικές θετικές συσχετίσεις έχουν βρεθεί μεταξύ της παχυσαρκίας και των καρκίνων στον οισοφάγο, στο παχύ έντερο, στο ορθό, στο ήπαρ στη χοληδόχο κύστη, στο πάγκρεας, στα νεφρά, στο στομάχι, στον προστάτη, στο στήθος, στη μήτρα και στις ωοθήκες. Οι συγγραφείς πρόσφατης μεγάλης μελέτης υπολόγισαν ότι πάνω από 90.000 θάνατοι το χρόνο θα μπορούσαν να αποφευχθούν αν όλος ο ενήλικος πληθυσμός διατηρούσε ένα φυσιολογικό σωματικό βάρος



γ) Το καλό που κάνει στον άνθρωπο η σωστή και ισορροπημένη διατροφή.

Η διατροφή είναι ένα μεγάλο και σημαντικό μέρος της ζωής μας. Οι Αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη σημασία στην καθημερινή διατροφή τους Έτσι ο μεγάλος γιατρός της Αρχαιότητας ο Ιπποκράτης διατύπωσε τη φράση :το φαγητό πρέπει είναι φάρμακο και το φάρμακο φαγητό. Πολλοί άνθρωποι παγκοσμίως που δεν τρέφονται σωστά, πάσχουν και έπασχαν από διάφορες ασθένειες όπως καρδιακές παθήσεις υπέρταση ή σακχαρώδη διαβητη . Αυτες τις ασθένειες με τη σωστή κι ποιοτική διατροφή θα μπορούσαν άμεσα να τις ελέγχουν ή ακόμα και να τις αποφύγουν (σε περίπτωση που δεν είχαν την κληρονομικότητα) Μία άλλη ασθένεια που εμφανίζεται σήμερα σε μεγάλο ποσοστό ανθρωπων, περιπου το 70% εξαιτίας της κακής διατροφής είναι η παχυσαρκια. Αυτη στις περισσότερες περιπτώσεις ξεκινάει από την παιδική ηλικία λόγω της άστατης διατροφής τους .

Για μια ισορροπημένη διατροφή υπάρχουν μερικά μικρά άλλα σημαντικά μυστικά. Μερικά από αυτά είναι το ΠΑΝ ΜΕΤΡΩΝ ΑΡΙΣΤΩΝ δηλαδή δεν υπάρχουν τρόφιμα που απαγορεύονται αλλά ούτε και τρόφιμα που υπερκαταναλώνονται πρέπει όλα να τα τρώμε με μετρό Κάθε τρόφιμο μπορεί να συνεισφέρει στον οργανισμό θρεψη-γευση-ευεξια!!!

Άλλο ένα μυστικό είναι το πρωινο . Το πρωινό είναι το σημαντικότερο γεύμα της ημερας, διοτι με αυτό

γίνεται αναπλήρωση των αποθηκών της ενέργειας

λαμβάνονται όλα τα θρεπτικά συστατικά

γίνεται ισορροπημένη πρόσληψη της τροφής κατά τη διάρκεια της ημέρας

διατηρείται το κατάλληλο σωματικό βάρος, αφού περιορίζονται τα τσιμπολογήματα μέσα στη μέρα

Ακόμα ένα μυστικό είναι η συχνότητα των γευματων, διοτι με τα πολλά και μικρά γεύματα γίνονται συνεχής ενεργοποίηση του μεταβολισμού και μειωμένη αποθήκευση του λίπους Επίσης γίνεται σταθεροποίηση των επιπέδων ινσουλίνης

και γλυκόζης Επιπλέον γίνεται έλεγχος του αισθήματος πείνας και κορεσμού

Τέλος το κυριότερο μυστικό είναι η άφθονη ποσότητα ΝΕΡΟΥ

Και μην ξεχνάτε :

1) Δεν υπάρχουν <<καλα>> και <<κακα> τροφήμα



δ) Πόσο νερό πρέπει να πίνουμε; Το νερό αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο για τη διατήρηση της ζωής στη γη. Τα 2/3 της επιφάνειας της γης καλύπτονται από το υγρό στοιχείο ενώ το 75% του ανθρώπινου σώματος αποτελείται από νερό.

Το σώμα μας χάνει 2-3 λίτρα νερού ημερησίως μέσω της αναπνοής, των ούρων, των

κοπράνων και του δέρματος. Για τον λόγο αυτόν θεωρείται απαραίτητο να αναπληρώνουμε τα υγρά που χάνουμε πίνοντας είτε νερό 6-8 ποτήρια νερό την ημέρα ή 30ml ανά κιλό βάρους.

Πώς το νερό τονώνει το μεταβολισμό

Το νερό συμμετέχει σε κάθε κυτταρική διαδικασία στο σώμα σας, και όταν είστε αφυδατωμένοι, όλα τα συστήματα είναι λιγότερο αποτελεσματικά - συμπεριλαμβανομένου του μεταβολισμού σας. Σκεφτείτε το αυτοκίνητό σας: αν έχει αρκετά καύσιμα, θα λειτουργεί πιο αποτελεσματικά. Το ίδιο συμβαίνει με το σώμα σας.



Νερό και Αδυνάτισμα



Πολλοί άνθρωποι είναι πολύ σκεπτικοί στην ιδέα ότι το νερό μπορεί να παίξει πολύ αποτελεσματικό ρόλο στο αδυνάτισμα.. Πολύ λίγοι άνθρωποι συνειδητοποιούν ότι ένα μεγάλο μέρος του σώματός μας είναι νερό. Φυσικά το νερό παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στην ύπαρξή μας. Το 75% του άπαχου μυϊκού ιστού είναι νερό, πάνω από το 80% του αίματος μας είναι νερό, το σωματικό λίπος και τα οστά περιέχουν παραπάνω από 20% νερό το καθένα.

BINTEO

<http://www.youtube.com/watch?v=NαΥΡmHHP5S0>

Βιβλιογραφία: ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ, διατροφολογος ΤΣΕΡΔΑΝΕΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ, ANNINOY ΒΙΟΛΕΤΤΑ