

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

PROJECT
B' τετραμήνου 2012

1^ο ΕΠΑΛ Λαυρίου



Ιστορική αναδρομή

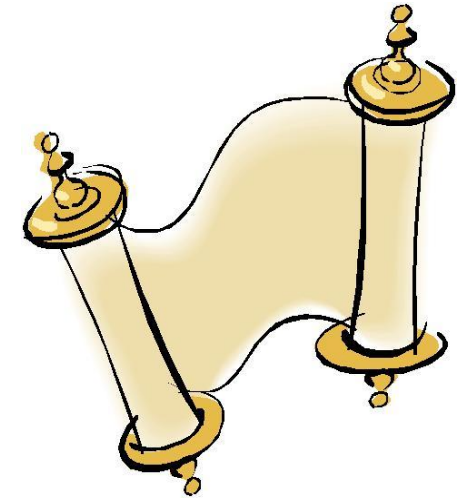


Ο άνθρωπος, όταν πρωτοεμφανίστηκε στη γη, αναζητούσε την τροφή του στο περιβάλλον, στο οποίο ζούσε.

Μάζευε καρπούς, ρίζες, βλαστούς και άλλα είδη χόρτων, κυνηγούσε πουλιά, άγρια ζώα και έπιανε ψάρια.

Όταν δεν έβρισκε τροφή σε μια περιοχή, μετακινούνταν σε κάποια άλλη.

Ιστορική αναδρομή



4.000 π.Χ.

- Γεωργικά εργαλεία από ξύλο ή κόκαλα.
- Τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν ήταν τα σιτηρά.

3.000 π.Χ.

- Εξημερώθηκαν τα πρώτα ζώα.
- Εξασφάλιση παραγωγής κρέατος, ζωικών προϊόντων, όργωμα γης, κοπριά και δέρμα για ένδυση
- Εφευρέθηκε η διατήρηση στον πάγο, η ξήρανση, το κάπνισμα, το αλάτισμα, το ψήσιμο, ο βρασμός

2.800 π.Χ.

- Κατασκευή μεταλλικών εργαλείων
- Πλεόνασμα τροφίμων ⇒ ανταλλακτικό εμπόριο ⇒ αλληλεπίδραση διατροφικών συνηθειών των λαών

Αρχαία Ελλάδα

Ψωμί φτιαγμένο από κριθάρι, τυρί, ελιές, ελαιόλαδο, σύκα, κρασί.

14^{ος} – 15^{ος} αιώνας

- Μεγάλες εξερευνήσεις και εισαγωγή - ανταλλαγή διαφορετικών ειδών προϊόντων
- Ισπανοί: εισήγαγαν στην Ευρώπη το καλαμπόκι από την Αμερική και την πατάτα από το Περού.
- Ευρωπαίοι: διέδωσαν το καλαμπόκι, στην Αφρική και τα φιστίκια, τα φασόλια και τον καπνό, στην Κίνα.

Ιστορική αναδρομή

Αναγέννηση (Ευρώπη)

- Νέοι τρόποι παρασκευής τροφίμων και παρουσίασης του φαγητού με κομ

15^{ος} - 16^{ος} αιώνας

- Εργοστάσια ζάχαρης (Λονδίνο).
- Ανάπτυξη βιομηχανίας αλλαντικών (Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία).

18^{ος} αιώνας

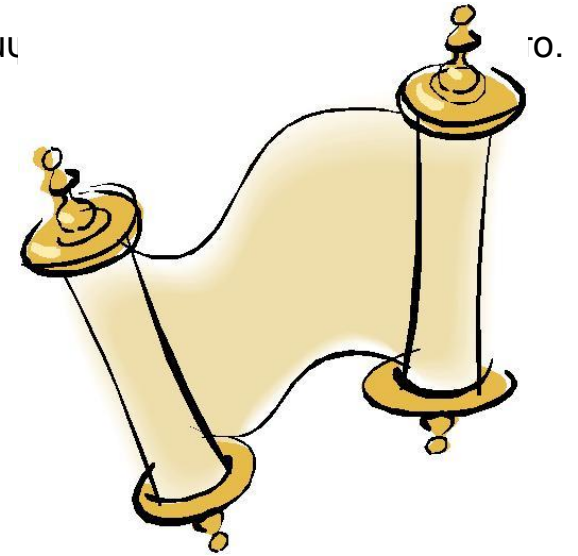
- «Βιομηχανική Επανάσταση», νέα μηχανήματα και αύξηση παραγωγής.

19^{ος} αιώνας

- Κονσερβοποίηση.
- Εκμηχάνιση της γεωργίας
- Δημιουργία νέων βελτιωμένων ποικιλιών φυτών και φυλών ζώων.

Σήμερα

Έχει αναπτυχθεί ολόκληρη επιστήμη για την παραγωγή, το χειρισμό, την επεξεργασία, τη μεταποίηση και τη συντήρηση των τροφίμων.



Τι εννοούμε με τον όρο διατροφή

Διατροφή είναι η επιστήμη της τροφής που σχετίζεται με την υγεία.

Αναπτύχθηκε από ενδιαφέρον για τη μελέτη κλινικών νόσων όπως π.χ. το σκορβούτο, για να επικεντρωθεί τελικά σε πιο σύνθετες καταστάσεις, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση.

Σήμερα, το ενδιαφέρον για τη διατροφή βασίζεται σε έναν νέο ορισμό της υγείας ως «πρόληψη της ασθένειας», στον οποίο η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο.



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

1^η ομάδα: Δημητριακά

- Ψωμί
- Ρύζι
- Ζυμαρικά
- Πατάτες



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

2^η ομάδα: Φρούτα & Λαχανικά

Εσπεριδοειδή

Χυμοί φρούτων

Αποξηραμένα φρούτα



Ντομάτες, κολοκύθια, πιπεριές, καρότα, μπρόκολο, κουνουπίδι, σπαράγγια, κλπ.

Ομάδες θρεπτικών συστατικών

3^η ομάδα: Κρέας - ψάρι

Πουλερικά, χοιρινό,
μοσχάρι, αβγά,
θαλασσινά, όσπρια, ξηροί
καρποί, κλπ.



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

4^η ομάδα: Γαλακτοκομικά

Γάλα, γιαούρτι, τυρί



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

5^η ομάδα: λίπη, έλαια & γλυκά

Ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο,
μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο,
σάλτσες, γλυκά.



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

Πρωτεΐνες

Είναι τα πιο διαδεδομένα και πολυδιάστατα μακρομόρια που χρησιμεύουν ως δομικά συστατικά των μεμβρανών του κυττάρου και συνεργούν σε κάποια συγκεκριμένη λειτουργία.



Υδατάνθρακες

Ονομάζονται και σάκχαρα. Αρχίζουν από τους μονοσακχαρίτες (π.χ. γλυκόζη, φρουκτόζη), και φθάνουν μέχρι σύνθετα μόρια, που λέγονται πολυσακχαρίτες, όπως το άμυλο και η κυτταρίνη.



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

Λίπη

Τα λίπη στη διαίτά μας χωρίζονται σε δύο τύπους: τα ορατά και τα αόρατα.

Τα ορατά λίπη είναι εκείνα τα οποία είναι εμφανή, όπως το βούτυρο, η μαργαρίνη, τα μαγειρικά λάδια και το λίπος του κρέατος.

Τα μη ορατά λίπη προστίθενται κατά το μαγείρεμα (για παράδειγμα, στα κέικ και στα μπισκότα) ή κατά την παρασκευή τροφίμων (όπως στα λουκάνικα).



Ομάδες θρεπτικών συστατικών



Νερό

Το 65% του σώματος μας αποτελείται από νερό. Χρησιμεύει στη μεταφορά άλλων συστατικών, απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος.



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

Βιταμίνες

Είναι απαραίτητες για την κανονική αύξηση και διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού.

Δεν έχουν θερμιδική αξία και βοηθούν στην απελευθέρωση της ενέργειας που βρίσκεται σε θρεπτικά συστατικά, όπως οι υδατάνθρακες, οι πρωτεΐνες και τα λιπίδια.

Διακρίνονται σε δύο βασικές κατηγορίες, στις υδατοδιαλυτές και στις λιποδιαλυτές.



Βιταμίνη Α: Σπανάκι, μαρούλι, καρότα, αυγά, συκώτι, γάλα, γιαούρτι, τυρί, βούτυρο

Βιταμίνη Β1: Γάλα, αυγά, συκώτι, όσπρια, μαύρο ψωμί, δημητριακά

Βιταμίνη Β2: Γάλα, συκώτι, αυγά, όσπρια, δημητριακά

Βιταμίνη Β3: Αυγά, γάλα, συκώτι, μοσχάρι,
κοτόπουλο, όσπρια

Βιταμίνη Β5: Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά,
δημητριακά

Βιταμίνη Β6: Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, αυγά,
δημητριακά

Βιταμίνη Β12: Γάλα, συκώτι, αυγά, μοσχάρι,
κοτόπουλο, ψάρια

Βιταμίνη C: Πορτοκάλια, λεμόνια, ντομάτες,
πιπεριές, φρούτα γενικά

Βιταμίνη D: Αυγά, γάλα, τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, συκώτι

Βιταμίνη E: Ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, αυγά, κρέας, συκώτι

Βιταμίνη K: Δημητριακά, φρούτα, σπανάκι, κάλιο

Φολικό οξύ: Μοσχάρι, συκώτι, όσπρια, δημητριακά αυγά

Βιοτίνη: Αυγά, συκώτι, μοσχάρι, δημητριακά

Χολίνη: Αυγά, συκώτι, όσπρια, δημητριακά



Ομάδες θρεπτικών συστατικών

Μέταλλα - Ιχνοστοιχεία

Ουσίες απαραίτητες για πολλές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλά ένζυμα δεν «λειτουργούν» χωρίς την βοήθεια των μετάλλων. Το σώμα μας δεν παράγει μέταλλα/ιχνοστοιχεία και βασίζετε εξ ολοκλήρου στη διατροφή.

Ασβέστιο: τυρί, γιαούρτι, γάλα, διάφοροι καρποί (αμύγδαλα, σουσάμι), βότανα (ρίγανη, θυμάρι), πορτοκάλια, σύκα, μπρόκολα, σπανάκι, κρόκος αυγού.

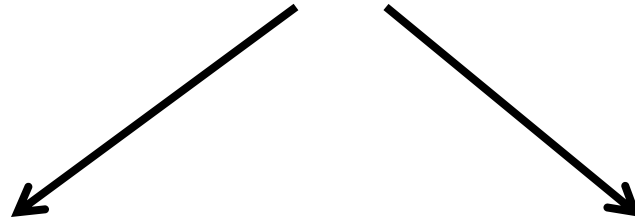
Ψευδάργυρος: κόκκινο κρέας, στρείδια, κοτόπουλο, φιστίκια, όσπρια, δημητριακά ολικής άλεσης, γαλακτοκομικά.

Χαλκός: Οστρακοειδή, ξηρούς καρπούς, σπόρους, σκόνη κακάο, φασόλια, δημητριακά ολικής άλεσης, μανιτάρια, συκώτι, αβοκάντο, κριθάρι, τεύτλα, μπρόκολο, φακές, βρώμη, πορτοκάλια, ραδίκια, σταφίδες, σολομός, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Φθόριο: Τσάι, σολομός σε κονσέρβα, σκουμπρί, συκώτι.

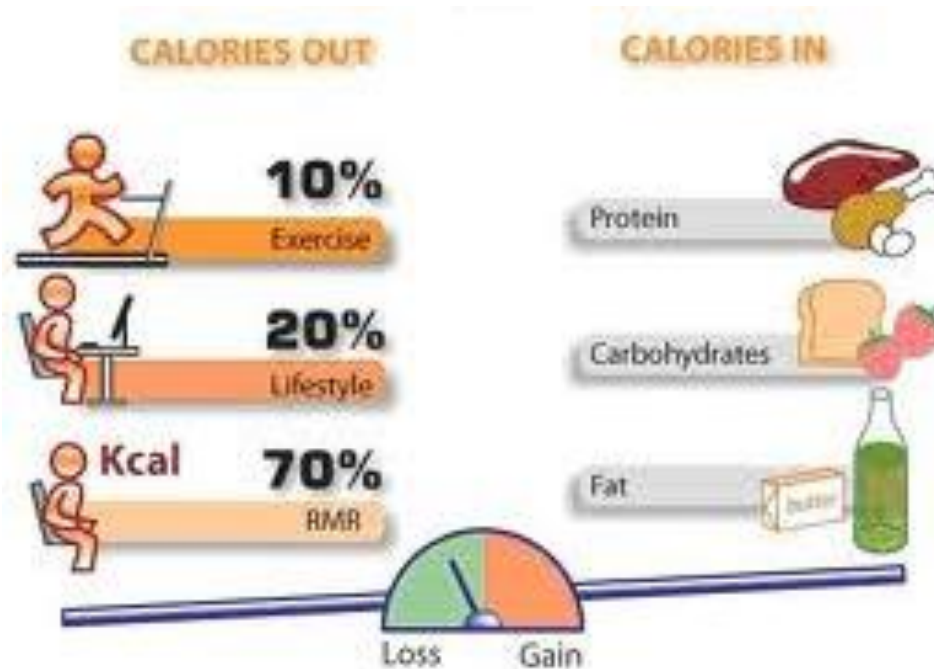
Κάλιο: Αποξηραμένα βερίκοκα, ψητές πατάτες, μπανάνες.

Ισοζύγιο Ενέργειας



Πρόσληψη

Δαπάνη



Πρόσληψη ενέργειας

Μακροθρεπτικά συστατικά

1. Υδατάνθρακες

παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο

2. Πρωτεΐνες

παρέχουν 4 θερμίδες ανά γραμμάριο

3. Λίπη

παρέχουν 9 θερμίδες ανά γραμμάριο

Δαπάνη ενέργειας

Θερμογένεση λόγω λήψης τροφής

- αφορά περίπου στο 10% του μεταβολισμού
- Οι τροφές λόγω της πολύπλοκης δομής τους απαιτούν μεγαλύτερη ενέργεια για να κατεργασθούν και να αφομοιωθούν.
- Οι πιο πολύπλοκες απαιτούν περισσότερη ενέργεια, π.χ. το φρούτο χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να αφομοιωθεί από το χυμό του, το μαύρο ψωμί από το άσπρο ψωμί, οι πρωτεΐνες από τα λίπη και τους υδατάνθρακες, οι σύνθετοι υδατάνθρακες από τους απλούς, κλπ.

Δαπάνη ενέργειας

Θερμογένεση λόγω φυσικής δραστηριότητας

- Χωρίζεται σ' αυτήν που οφείλεται στην άσκηση και σ' αυτήν που δεν οφείλεται στην άσκηση.
- Για όσους γυμνάζονται αποτελεί σχεδόν το σύνολο της θερμογένεσης λόγω φυσικής δραστηριότητας.



Δαπάνη ενέργειας

Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός (BMR)

- Είναι ένας τρόπος μέτρησης της ενεργείας που χρειαζόμαστε σε καθημερινή βάση για τις βασικές λειτουργίες του οργανισμού μας, όπως λειτουργία καρδιάς, αναπνοής, κλπ.
- Είναι μεγαλύτερος στα παιδιά σε σχέση με αυτόν των ενηλίκων, καθώς τα παιδιά δεν συντηρούν απλά τον οργανισμό τους αλλά τον αναπτύσσουν.
- Είναι μεγαλύτερος στους άνδρες σε σχέση με τις γυναίκες, εξαιτίας του γεγονότος ότι οι άνδρες λόγω της σωματικής τους διάπλασης, κατέχουν μεγαλύτερο μυϊκό όγκο απ' αυτών των γυναικών.

Μεσογειακή Διατροφή

Είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων και από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά, στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και στα γαλακτοκομικά.

Είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο.

Χαρακτηριστικά Μεσογειακής Διατροφής

- ✓ Αφθονία τροφών φυτικής προέλευσης.
- ✓ Ελαιόλαδο ως βασικό έλαιο.
- ✓ Καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων.
- ✓ Κατανάλωση ψαριού και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση.
- ✓ Αυγά το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα.
- ✓ Κατανάλωση ζάχαρης σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή).
- ✓ "Κόκκινο" κρέας μόνο λίγες φορές το μήνα.
- ✓ Φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας.
- ✓ Λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού).

Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής



Τροφές Μεσογειακής Διατροφής παραγόμενες στην Ελλάδα με Π.Ο.Π.

- το ελαιόλαδο: στην Μεσσηνία, Κρήτη, κλπ.
- η φέτα: στην Ελασσόνα, Μυτιλήνη, κλπ.
- η μαστίχα: στην Χίο



Π.Ο.Π. Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης

Ως «Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης - ΠΟΠ» νοείται το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται στην περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που κατάγεται από αυτήν την περιοχή, τον τόπο ή τη χώρα, και του οποίου η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον, που περιλαμβάνει τους φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες και του οποίου η παραγωγή, η μεταποίηση και η επεξεργασία λαμβάνουν χώρα στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή





Διαιτολόγιο βασισμένο στη Μεσογειακή Διατροφή

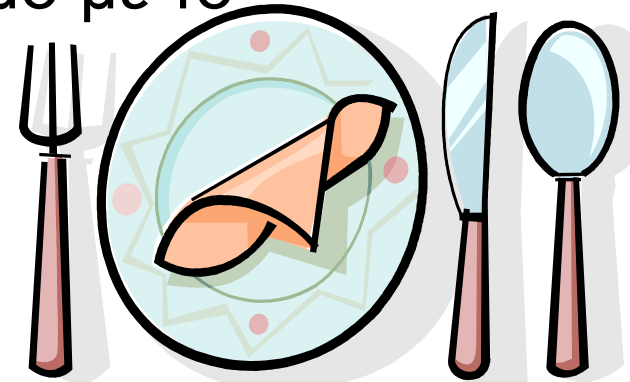
Σύμφωνα με τις αρχές της υγιεινής μεσογειακής διατροφής, το διαιτολόγιο μας θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- ✓ τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων
- ✓ να στηρίζεται στη μείωση των προσλαμβανόμενων θερμίδων κοντά στο επίπεδο του βασικού μεταβολισμού και όχι κάτω από τις 1000 θερμίδες
- ❖ Το πρόγραμμα διατροφής πρέπει να συντάσσεται από διαιτολόγο σε συνεργασία με ιατρό.
- ❖ Ο διαιτολόγος δίνει συμβουλές για τους τρόπους παρασκευής του φαγητού του διαιτολογίου.

Διαιτολόγιο βασισμένο στη Μεσογειακή Διατροφή

Κέρδη που αποκομίζουμε από ένα ισορροπημένο
διαιτολόγιο:

- ✓ Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους.
- ✓ Αύξηση του ρυθμού καύσεων του μεταβολισμού.
- ✓ Αντιμετώπιση περιπτώσεων παχυσαρκίας.
- ✓ Ρύθμιση έκκρισης γλυκόζης και ινσουλίνης.
- ✓ Ορθή κατανάλωση φυτικών ινών, που προσφέρουν
αίσθημα πληρότητας στον οργανισμό με το
χαμηλότερο ποσό θερμίδων και
προστασία του γαστρεντερικού.
- ✓ Καλή υγεία!



Προβλήματα λόγω έλλειψης υγιεινής διατροφής

- Παχυσαρκία
- Υποσιτισμός – Κακοσιτισμός – Πείνα
- Ανορεξία
- Βουλιμία
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Καρκίνος
- Καρδιαγγειακά νοσήματα, κλπ.



Παχυσαρκία



Παχυσαρκία

Στατιστικά στοιχεία Ελλάδας

- 35,2% του πληθυσμού είναι υπέρβαρο
- 22,5% είναι παχύσαρκο
- 1^η στην Ευρώπη σε ποσοστά παχυσαρκίας στα παιδιά





Αίτια παχυσαρκίας

1. Υπερφαγία
2. Κληρονομικότητα
3. Έλλειψη φυσικής δραστηριότητας
4. Ανάπτυξη λιπωδών κυττάρων
5. Ψυχολογικά αίτια (άγχος, θλίψη, κλπ.)
6. Μεταβολικές διαταραχές
7. Διατροφικές συνήθειες



Διάγνωση Παχυσαρκίας

Μέθοδοι υπολογισμού σωματικού λίπους

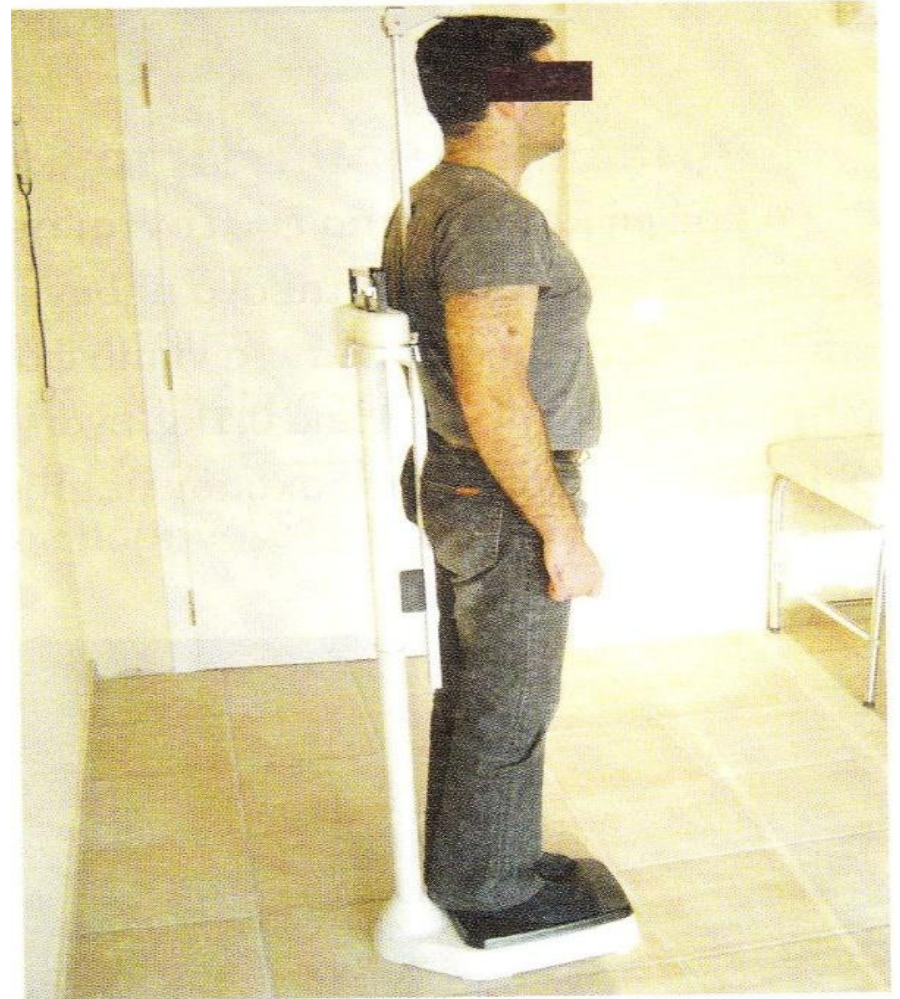
- Μέτρηση πάχους δερματικών πτυχών
- Αναλογία μέσης- περιφέρειας (WHR)
- Λιπομέτρηση
- Ζύγιση μέσα σε νερό



Μέθοδοι μέτρησης ύψους

Άμεση μέθοδος

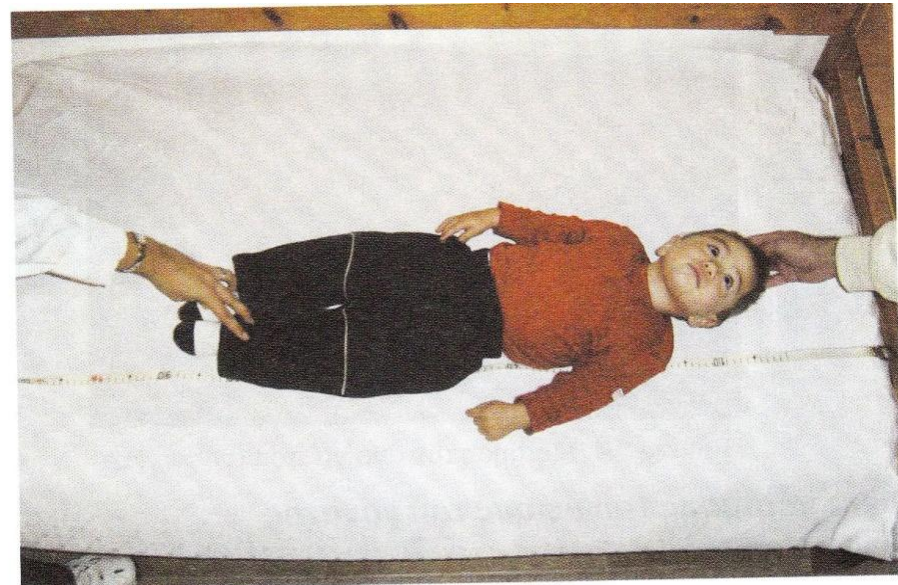
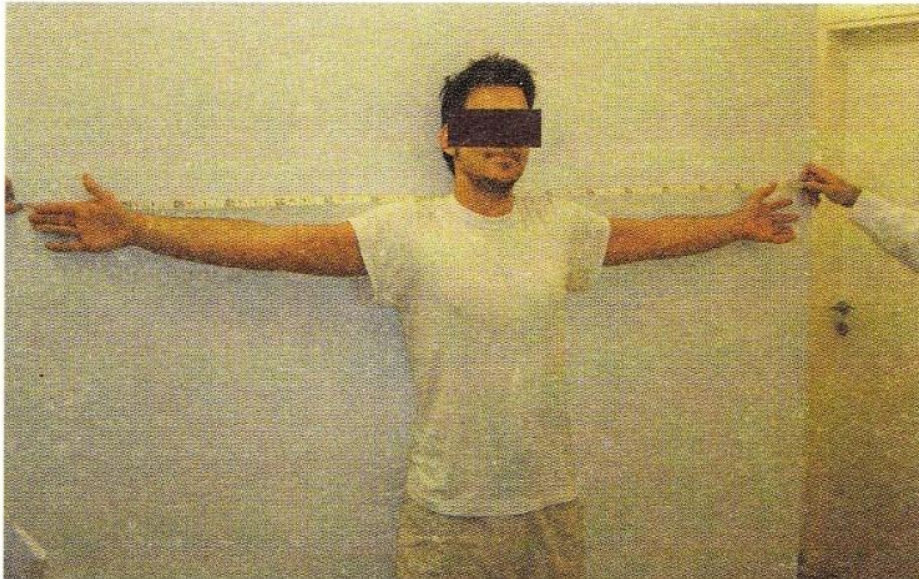
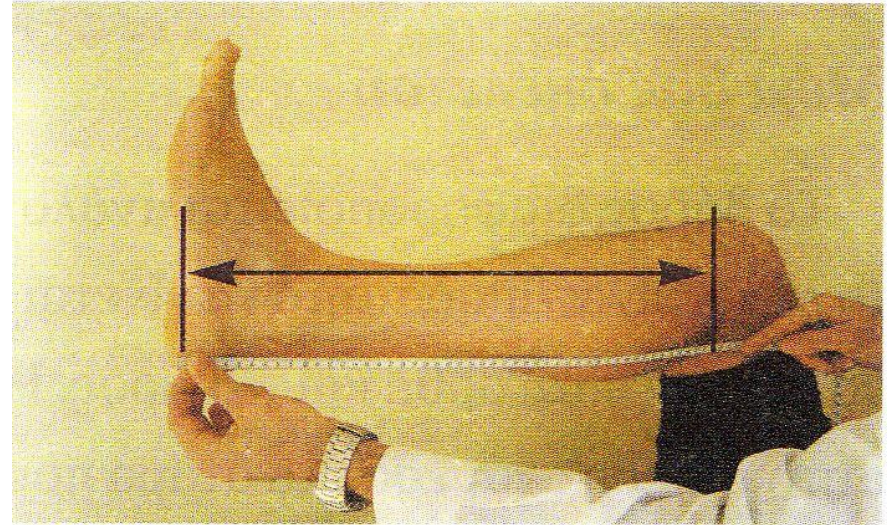
✓ Αναστημόμετρο



Μέθοδοι μέτρησης ύψους

Έμμεση μέθοδος

- ✓ Μέτρηση ανοίγματος χεριών
- ✓ Μέτρηση ύψους γόνατου
- ✓ Μέτρηση ύψους σε ύπτια θέση



Μέθοδοι μέτρησης βάρους

Μπορεί να γίνει με:

- Ηλεκτρικούς ζυγούς
- Αναλογικούς ζυγούς
- Επιτραπέζιους ζυγούς (για βρέφη)

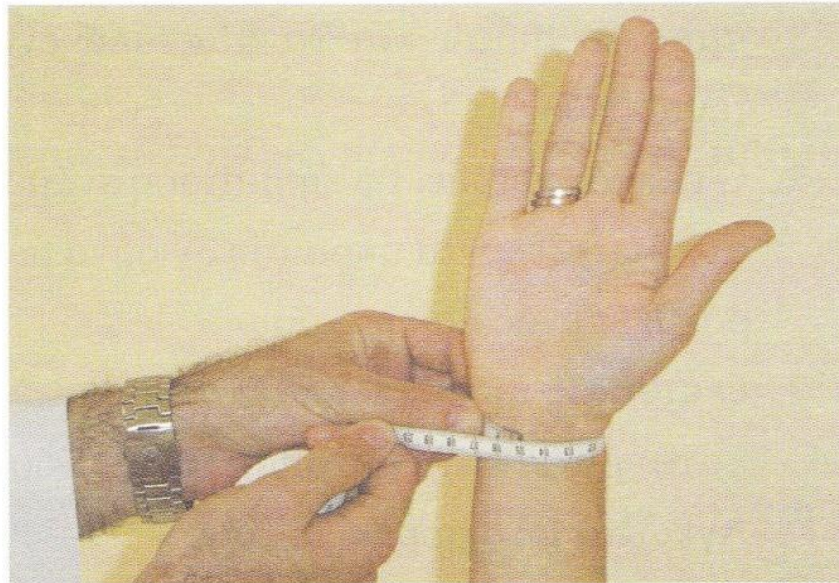


© PHARMAGYEXPRESS
psf



Μέθοδοι μέτρησης μεγέθους σκελετού

- ✓ Μέτρηση περιφέρειας καρπού
- ✓ Μέτρηση του αγκώνα



Δείκτης Μάζας Σώματος

Τρόπος για να υπολογίσουμε αν το σωματικό μας βάρος είναι μέσα στα φυσιολογικά όρια ή όχι.

$$\Delta\text{Μ}\Sigma = \frac{\text{ΒΑΡΟΣ (Kg)}}{\text{ΥΨΟΣ}^2 \text{ (m)}}$$



Αξιολόγηση ΔΜΣ

ΔΜΣ	ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ
< 18,5	Κάτω του φυσιολογικού
18,5 - 25	Φυσιολογικό βάρος
25 - 30	Υπέρβαρος
30 - 40	Παχύσαρκος
< 40	Υπερβολικά παχύσαρκος

Επιπτώσεις παχυσαρκίας

- Συσσώρευση λίπους
- Δυσκολία στην αναπνοή
- Μείωση διάρκειας και ποιότητας ζωής
- Αισθητικά προβλήματα
- Κοινωνικά προβλήματα (απομόνωση, μοναξιά)
- Χολολιθίαση
- Αιμορροΐδες
- Δισκοπάθεια
- Σακχαρώδης διαβήτης
- Υπέρταση
- Καρδιαγγειακά προβλήματα
- Πλατυποδία
- Αρθροπάθεια
- Δυσκοιλιότητα





Αντιμετώπιση παχυσαρκίας

- ✓ Υιοθέτηση ισορροπημένης διατροφής
- ✓ Αύξηση της φυσικής δραστηριότητας
- ✓ Αλλαγή διατροφικής συμπεριφοράς
- ✓ Ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση

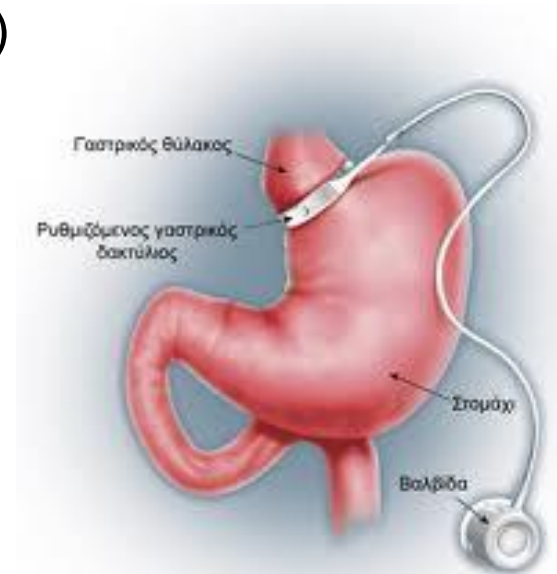




Αντιμετώπιση παχυσαρκίας

Επεμβατικές μέθοδοι

- Χολοπαγκρεατική εκτροπή
- Λαπαροσκοπική γαστρεκτομή (γαστρικό μανίκι)
- Γαστρικός δακτύλιος



Υποσιτισμός

Υποσιτισμό έχουμε όταν κάποιος δεν διαθέτει επαρκή ποσότητα τροφίμων, οπότε του λείπει η απαραίτητη ενέργεια.



Κακοσιτισμός

Κακοσιτισμό έχουμε όταν δεν καταναλώνεται σωστή ποικιλία τροφών, ώστε ο συνδυασμός τους να δώσει στον άνθρωπο τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία.

✧ *Ιστορικό παράδειγμα κακοσιτισμού συναντάμε στα πληρώματα πλοίων κατά τους προηγούμενους αιώνες, όπου η έλλειψη πρόσληψης βιταμίνης C από τη διατροφή των ναυτών για μεγάλο διάστημα, τους προκάλούσε την ασθένεια σκορβούτο.*

Πείνα

Πείνα είναι το αρνητικό και άβολο συναίσθημα που νοιώθει κανείς όταν έχει περάσει πολύς χρόνος από την τελευταία φορά που έφαγε.

Είδη πείνας

- **Εποχιακή πείνα**

Σε ορισμένες φτωχές χώρες συνήθως πριν την επόμενη συγκομιδή.

- **Παροδική πείνα**

Αντιπροσωπεύει το 10% των ανθρώπων που πεινούν.

- **Μακροχρόνια πείνα**

Ευρέως διαδεδομένη ανάμεσα στους φτωχούς του πλανήτη.

Αίτια πείνας

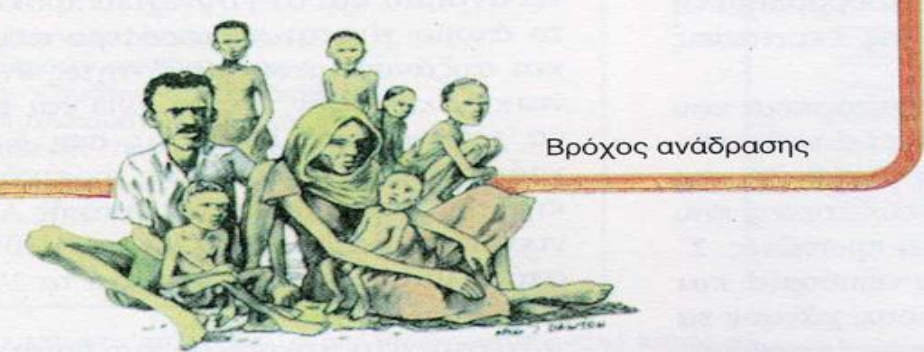
- Φτώχεια

- Έλλειψη τροφής

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ κακοσιτισμού- υποσιτισμού - πείνας

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Αδυναμία	Δυσπεψία	Μειωμένη απόδοση
Καθυστερημένη ανάπτυξη παιδιών	Συρρίκνωση οργάνων (καρδιά, πνεύμονες)	Μειωμένο σωματικό βάρος και ύψος
Αναιμία	Οστεοπόρωση	Χλωμό πρόσωπο
Χρόνια διάρροια	Καχεξία	Ευπαθές και ξηρό δέρμα
Υποθερμία	Κόπωση	Ζαλάδες
Μυϊκή αδυναμία	Δυσκολία συγκέντρωσης	Εύθραυστα νύχια
Έντονη τριχόπτωση	Θαμπό χρώμα μαλλιών	Θάνατος



Βρόχος ανάδρασης

Διατροφική διαταραχή - Ανορεξία

Αίτια

- χαμηλή αυτοεκτίμηση
- έντονες στεναχώριες
- άγχος
- καταθλιπτικές τάσεις
- επιθυμία να έχουν τα πάντα υπό έλεγχο
- φόβος για τυχόν αποτυχία σε διάφορους τομείς της ζωής
- πρότυπα ομορφιάς ταυτιζόμενα με χαμηλό βάρος



Συνέπειες ανορεξίας

Οι πιο βασικές συνέπειες της νευρικής ανορεξίας είναι ζαλάδες ή λιποθυμίες, ξηροδερμία, μείωση της αστικής μάζας και απουσία της ερωτικής επιθυμίας.



Αντιμετώπιση ανορεξίας

- Γνωσιακή συμπεριφοριστική θεραπεία
- Συστηματική θεραπεία του συγγενικού περιβάλλοντος

- ✓ ημερολόγια σίτισης
- ✓ εκτενή εκπαίδευση για θέματα διατροφής, στα οποία υπογραμμίζονται οι κίνδυνοι του υποσιτισμού κι ενθαρρύνεται η συζήτηση για θέματα υγείας και αντιλήψεων σε σχέση με το φαγητό
- ✓ αλλαγή των μη ρεαλιστικών αντιλήψεων των ασθενών σε θέματα εικόνας του σώματος και διατροφής
- ✓ ρόλος της οικογένειας

Βουλιμία

Είναι διαταραχή διατροφής και αναφέρεται στην υπερβολική κατανάλωση τροφής μέχρι σημείου υπερβολικού κορεσμού, που συχνά συνοδεύεται από την αίσθηση απώλειας του ελέγχου.



Αίτια βουλιμίας



Ο φαύλος κύκλος της ψυχογενούς βουλιμίας

Επιπτώσεις βουλιμίας

Το άτομο εκδηλώνει αντισταθμιστικές συμπεριφορές από φόβο μήπως αυξηθεί το σωματικό του βάρος, όπως πρόκληση εμετού, χρήση καθαρτικών/διουρητικών, υπερβολική εκγύμναση κλπ.

Αν συνεχιστεί αυτή η κατάσταση είναι δυνατόν να προκληθούν προβλήματα σωματικής υγείας.



ΝΟΣΟΣ ΑΛΤΣΧΑΙΜΕΡ

- Οι πλούσιες σε αντιοξειδωτικά δίαιτες όπως είναι η μεσογειακή διατροφή μειώνουν τα ποσοστά εκδήλωσης Αλτσχάιμερ.
- Για την πρόληψη της άνοιας συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών, λιπαρών ψαριών, ξηρών καρπών, σπόρων, ελαιολάδου, πράσινου τσαγιού και κόκκινου κρασιού.



ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Οι άνθρωποι που καταναλώνουν σε καθημερινή βάση φρούτα, λαχανικά αλλά και ελαιόλαδο, διατρέχουν έως και 83% μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 1 ή τύπου 2.



ΚΑΡΚΙΝΟΣ

- Κατανάλωση ελαιόλαδου οδηγεί σε μείωση κινδύνου εμφάνισης καρκίνου κατά 9%.
- Κατανάλωση λιγότερου κόκκινου κρέατος και περισσότερων λαχανικών και οσπρίων οδηγεί σε μείωση της πιθανότητας εκδήλωσης κακοήθειας κατά 12%. Εάν συμπεριλάβουμε έξι τύπους «μεσογειακών τροφών», αυτόματα ο κίνδυνος μειώνεται κατά 22%.
- Διατροφή χαμηλή σε κορεσμένο λίπος και αλκοόλ και πλούσια σε λαχανικά, φρούτα και δημητριακά, όπως η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, συνδέεται με το χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.
- Η Μεσογειακή διατροφή συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Οι φυτικές ίνες και τα λαχανικά μειώνουν τον κίνδυνο, ενώ το κόκκινο κρέας, τα κεκορεσμένα λίπη, το αλκοόλ και η παχυσαρκία τον αυξάνουν.

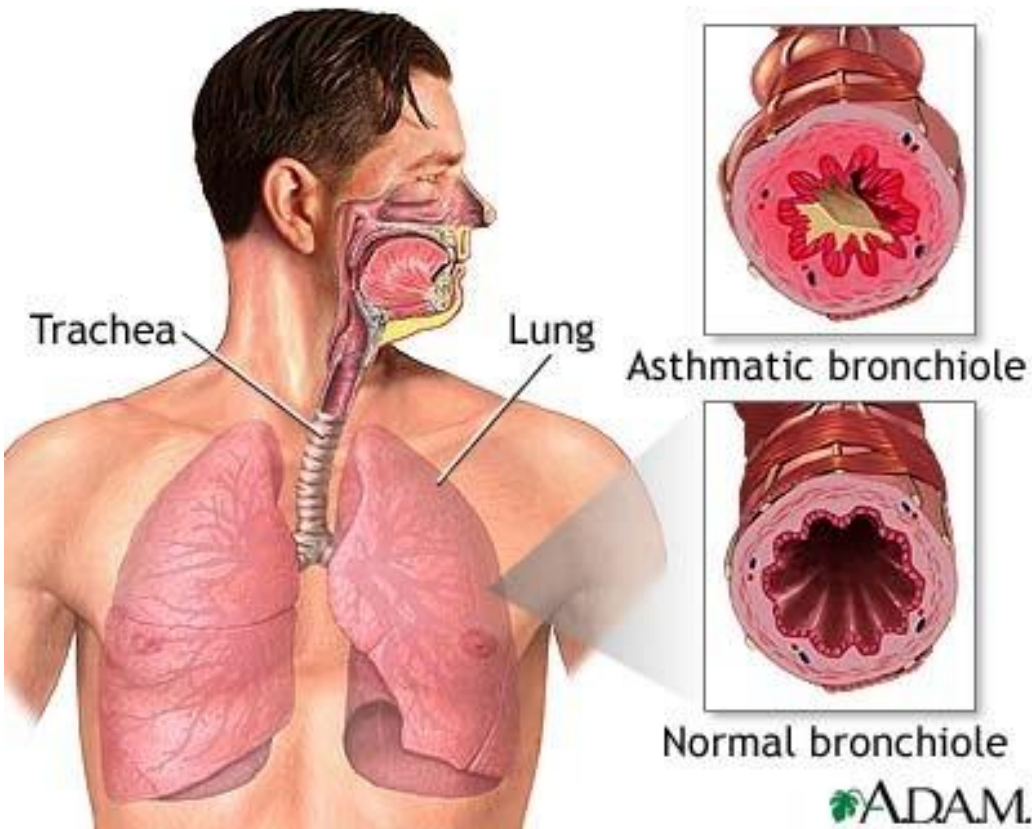


ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

- Η μεσογειακή διατροφή μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιακής νόσου.
- Σε άτομα που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή, η ολική χοληστερόλη πέφτει κατά 7,5%.
- Ο συνολικός καρδιαγγειακός κίνδυνος μειώνεται κατά 15% με τη μεσογειακή διατροφή και 9% με τη διατροφή λίγων λιπαρών.



ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ



Τα παιδιά των οποίων οι μητέρες ακολουθούν μεσογειακή διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο να αναπτύξουν μελλοντικά άσθμα (80% μικρότερος κίνδυνος) και αλλεργίες (45% μικρότερος κίνδυνος).

**Η Μεσογειακή Διατροφή έχει
αναμφισβήτητα πολλά οφέλη
και συμβάλλει
στην καλή
υγεία του
ατόμου!**





Ευχαριστούμε πολύ!