

ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

<<ΕΊΜΑΣΤΕ Ο ΤΙ ΤΡΩΜΕ..>>



Η διατροφή αποτελεί μια από τις βασικότερες βιολογικές και κατ επέκταση καθημερινές μας ανάγκες. Φάνηκε λοιπόν χρήσιμο να αποτελέσει αντικείμενο της φετινής μας εργασίας. Θα ενημερωθούμε για την πολυσυζητημένη αλλά πρακτικά άγνωστη μεσογειακή διατροφή, για την παχυσαρκία, θα κάνουμε αναδρομή στο παρελθόν σε σχέση με της διατροφικές συνήθειες των λαών, αλλά θα μάθουμε και λεπτομέρειες για τα θρεπτικά συστατικά και το τι αυτά προσφέρουν.

Τέλος, θα δούμε στατιστικά στοιχεία από τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν από την Β λυκείου του σχολείου μας.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- Η διατροφή αποτελεί τη βασική ενασχόληση του ανθρώπου από την εμφάνιση του στη γη. Ο τύπος διατροφής, τα είδη τροφών που καταναλώνονται χαρακτηρίζουν τη ζωή, τα ήθη και τα έθιμα και τον πολιτισμό ενός λαού. Όπως πολλοί λαοί, έτσι και οι παρακάτω έχουν τις διατροφικές τους συνήθειες οι οποίες τους κάνουν να δείχνουν ξεχωριστοί απ' άλλους λαούς.

- **Διατροφή στην Αρχαία Αίγυπτο**
- Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι έτρωγαν πολύ καλύτερα από άλλους λαούς του αρχαίου κόσμου, και αυτό το όφειλαν στην εύφορη κοιλάδα του ποταμού Νείλου. Το μεγάλο αυτό ποτάμι επέτρεπε να υπάρχει ιδιαίτερα γόνιμο έδαφος που ευνοούσε την ανάπτυξη της γεωργίας.
- Οι Αιγύπτιοι κατανάλωναν από δημητριακά, όπως emmer και kamut, έως θολή μπύρα και χαζέλα με μέλι. Το ψωμί και η μπύρα ήταν οι δύο πυλώνες της αιγυπτιακής διατροφής. Τα κύρια βιτηρά που καλλιεργούνται στην Αίγυπτο ήταν το δίκκοκο βιτάρι (emmer). Πιο γνωστό σήμερα ως farro, το emmer συμβαίνει να είναι μια αρκετά ισοροπημένη πηγή διατροφή, είναι πλούσιο σε μέταλλα και φυτικές ίνες σε σχέση με παρόμοια βιτηρά.

• ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

- Λίγα πράγματα της καθημερινής ζωής έχουν οι σημερινοί Έλληνες κοινά με τους Αθηναίους των αρχαίων χρόνων.
 - Τα παραδοσιακά ελληνικά ποτά και τρόφιμα ήταν εντελώς άγνωστα στην αρχαιότητα.
 - Για παράδειγμα, δεν υπήρχε τότε το ελληνικότατο ούζο, αφού οι Αθηναίοι φαίνεται να αγνοούσαν τον τρόπο της απόσταξης.
 - Το αρχαιοελληνικό τραπέζι, γενικότερα, δεν έμοιαζε με το σημερινό.
 - Άγνωστα ήταν τότε το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες, οι μελιτζάνες, οι πιπεριές, οι μπάμιες και, φυσικά, οι πατάτες.
 - Η μαγειρική τους έμοιαζε αρκετά με τη σημερινή των Κινέζων ή των Ιαπώνων!
-
- Τα εδέσματα
 - Οι αρχαίοι έτρωγαν συχνά κρέας, ιδιαίτερα χοιρινό αλλά και μοσχαρίσιο, μαγειρεμένο με αρκετούς τρόπους και σπανιότερα κατσίκι και αρνί.
 - Για να είναι μαλακά τα κρέατα, φρόντιζαν να τα μαρινάρουν πριν από το ψήσιμο με χορταρικά.

- Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα.
- Οι τσιπούρες και τα μπαρμπούνια στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων, ενώ οι σαρδέλες του Φαλήρου ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων.
- Οι σαλάτες τους γίνονταν πάντα από υλικά που είχαν θεραπευτικές ιδιότητες και τα οποία ποτέ δεν έβραζαν για να μη χάσουν τις βιταμίνες τους.
- Οι αρχαίοι συνήθιζαν να παίρνουν λάδι για τις σαλάτες τους από άγουρες ελιές.
- Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας.
- Τους άρεσαν επίσης τα αλλαντικά και τα όσπρια.
- Έτρωγαν φασόλια, φακές, ρεβίθια, μπιζέλια και κουκιά σε πουρέ.
- Φυσικά, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια περιλαμβάνονταν στο καθημερινό μενού.
- Εκλεκτό έδεσμα για τους αρχαίους ήταν τα σαλιγκάρια, τα οποία οι Κρητικοί έτρωγαν από την εποχή του Μίνωα.
- Τα λαχανικά, τέλος, είχαν μεγάλη ζήτηση.
- Πολλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν κήπους, στα οποία καλλιεργούσαν, μαζί με τα όσπρια, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, σέλινο, άνηθο και δυόσμο.

- **Διατροφή στην Αρχαία Ινδία**

- Όλοι έχουμε την άποψη ότι η κουζίνα της Ινδίας είναι βαριά, καυτερή και υπερβάλει σε μπαχαρικά. Σε κάποιο ποσοστό είναι έτσι. Είναι όμως μια πολύ γοητευτική και γευστική κουζίνα.
- Η Ινδική κουζίνα έχει επηρεαστεί από τους Μογγόλους, τους Μουσουλμάνους, επίσης από την Κίνα και το Αφγανιστάν, ενώ στα παράλια υπάρχουν νότες Πορτογαλικής και Βρετανικής διατροφικής κουλτούρας.
- Στην ινδική κουζίνα συναντάμε αρνί, που προτιμούν οι μουσουλμάνοι, βοδινό και άλλα κρέατα που δεν αγγίζουν οι ινδουιστές, αλλά και πολλά λαχανικά και όσπρια. Σημαντικό ρόλο στην Ινδο-Πακιστανική κουζίνα παίζουν τα δημητριακά και το ψωμί, το ρύζι, τα φρούτα και βέβαια τα μπαχαρικά.

- **Αγαπημένα πιάτα:**

- • σαμάζα (τηγανιτά πιτάκια με κρεμμύδι και σκόρδο)
- • μπατζί λαχανικών (κροκετάκια με λαχανικά)
- • σαλάτα ρεβιθιά με σπανάκι
- • κοτόπουλο Tikka Masala
- • πιλάφι μπασμάτι με σαφράν
- • αρνί κάρι με σπανάκι

- Η παλαιολιθική διατροφή (αναφέρεται και ως Paleo diet) είναι η δίαιτα που ακολουθούσαν οι πρόγονοί μας για πάνω από ένα εκατομμύριο χρόνια. Η διατροφή που ταιριάζει σε ένα ζώο, είναι αυτή με την οποία εξελίχθηκε ως είδος. Κι επειδή τα σημερινά γονίδια του ανθρώπου ελάχιστα διαφέρουν από αυτά των παλαιολιθικών προγόνων, ορισμένοι διατροφολόγοι πιστεύουν ότι ο σημερινός άνθρωπος είναι γενετικά προγραμματισμένος να τρέφεται όπως ο πρόγονός του. Έτσι ορισμένοι προτείνουν να επιστρέψουμε στην παλαιολιθική διατροφή, θεωρώντας ότι πολλές από τις σύγχρονες ασθένειες (στεφανιαία νόσος, διαβήτης τύπου 2, παχυσαρκία κλπ) του πολιτισμού οφείλονται ότι στο γεγονός ότι υιοθετήσαμε μια διατροφή που δεν ταιριάζει στα γονίδιά μας.

- Ξέρουμε σίγουρα τι δεν έτρωγαν οι πρόγονοί μας. Για παράδειγμα, δεν κατανάλωναν ζάχαρη, αλεύρι, έλαια, αλάτι (εκτός αυτό που περιέχουν εκ φύσεως οι τροφές). Δεν κατανάλωναν επίσης γάλα (παρά μόνο το μητρικό).
- Ακόμη, δεν είχαν στο διαιτολόγιό τους τις επεξεργασμένες τροφές που δημιούργησε η βιομηχανία τροφίμων και είναι βασισμένες στη γλυκόζη, τη φρουκτόζη, το άμυλο και τα υδρογονωμένα λίπη.
- Η διατροφή των παλαιολιθικών ανθρώπων αποτελούνταν από άπαχα κρέατα, ψάρια, όσπρια, σπόρους, ξηρούς καρπούς, εποχιακά φρούτα και λαχανικά. Και όλα αυτά ήταν φυσικά πάντα φρέσκα.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΡΩΜΑΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

- Η ρωμαϊκή μαγειρική παράδοση στηρίχθηκε σε μεγάλο βαθμό στην ελληνική. Η ομοιότητα στα τρόφιμα, τα εδέσματα και τους τρόπους παρασκευής στους δύο λαούς οφείλεται κυρίως κυρίως στην επίδραση της Μεγάλης Ελλάδας, αλλά και της Ανατολής, ειδικότερα της Λυδίας και της Περσίας, κυρίως με την εξάπλωση του εμπορίου και τις κατακτήσεις του Μ. Αλεξάνδρου.
- Η κουζίνα των Ρωμαίων είναι πλούσια σε υλικά και γεύσεις, χρησιμοποιεί πολλά καρυκεύματα και μεγάλη ποικιλία από σάλτσες στα ψάρια.
- Στις διατροφικές συνήθειες των Ρωμαίων εκτός των ψαριών περιλαμβάνονται και πολλά είδη κρεάτων άγριων και ήμερων ζώων, κρέατα βοδινά και μοσχαρίσια, κατσίκια και αρνιά, ενώ υπάρχει ιδιαίτερη προτίμηση στο χοιρινό κρέας.

Παχυσαρκία

- Η παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα. Έχει δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία, οδηγώντας σε μείωση του προσδόκιμου ζωής και/ή αυξημένα προβλήματα υγείας.

Παχυσαρκία και junk food

- Η υπερκατανάλωση τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα θερμίδων μπορεί να προκαλέσει ψυχαναγκαστική βρώση και παχυσαρκία.
- Πραγματοποιήθηκε μία έρευνα για την οποία χρησιμοποιήθηκαν αρουραίοι, όπου υποστηρίζεται ότι **η υπερκατανάλωση τροφίμων με πολλές θερμίδες μπορεί να προκαλέσει εθιστικές αντιδράσεις στον εγκέφαλο**, ενώ τα τρόφιμα αυτά μπορούν να μετατρέψουν τους αρουραίους σε ψυχαναγκαστικούς καταναλωτές –σε εργαστηριακό επίπεδο, τουλάχιστον.

Οι επιστήμονες βρήκαν, επίσης, μειωμένα επίπεδα ενός συγκεκριμένου δέκτη ντοπαμίνης -ενός χημικού στον εγκέφαλο που ενισχύει το αίσθημα της ανταμοιβής- σε υπέρβαρες γάτες, κάτι που έχει βρεθεί και σε ανθρώπους εθισμένους στα ναρκωτικά, σύμφωνα πάντα με το ίδιο άρθρο. *«Η παχυσαρκία μπορεί να είναι μία μορφή ψυχαναγκαστικής βρώσης. Έτσι, θεραπείες που αναπτύσσονται για άλλες μορφές ψυχαναγκασμού, όπως ο εθισμός στα ναρκωτικά, μπορεί να είναι εξίσου χρήσιμες και στην θεραπεία της παχυσαρκίας»*, είπε σε τηλεφωνική συνέντευξη στο Reuters.com ο ερευνητής Paul Kenny του The Scripps Research Institute στην Φλόριντα.

ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- Η παιδική παχυσαρκία έχει χαρακτηριστεί τις τελευταίες δεκαετίες ως επιδημία.
- Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής, της εργασίας και των στιγμών ξεκούρασης, πιθανότητα όλες μαζί, συμβάλλουν στην σημερινή κατάσταση.
- Η παιδική παχυσαρκία επιβάλλεται σήμερα να έχει ιδιαίτερη, άμεση και σοβαρή αντιμετώπιση επειδή:
- Έχει λάβει επιδημικές διαστάσεις στον δυτικό κόσμο και στη χώρα μας
- Αποτελεί μεγάλο πρόβλημα της δημόσιας υγείας, αφού οι παρούσες αλλά και μελλοντικές συνέπειές της κοστίζουν αρκετά
- Είναι χρόνια, νοσογόνος κατάσταση



ΑΝΟΡΕΞΙΑ

- Το θέμα των κιλών, είναι κάτι που απασχολεί τους περισσότερους ανθρώπους επάνω στον πλανήτη γη. Ειδικά όταν πρόκειται για δημόσια πρόσωπα, που έχουν συνεχώς τα φλας επάνω τους, τα κιλά όχι μόνο τους απασχολούν, αλλά τείνουν να γίνονται εμμονή, με αποτέλεσμα η καθημερινότητά τους να μετατρέπεται σε μια εναγώνια μάχη με τη ζυγαριά. Η αγωνία αυτή για την εικόνα, η ματαιοδοξία, τα λανθασμένα πρότυπα, οδηγούν σε κάποιες περιπτώσεις σε διατροφικές διαταραχές με απρόβλεπτες συνέπειες. Η νευρική ανορεξία, είναι μια σύγχρονη μάστιγα που χτυπά την πόρτα σε όλους ανθρώπους, ακόμη και στους λαμπερούς σταρ.



- Δεν είναι λίγες οι διάσημες κυρίες που, παρόλο που δεν έχουν μιλήσει ανοιχτά γι' αυτό, φαίνεται να δίνουν μάχη με την ασθένεια.
- Το γνωστό μοντέλο Ανδρεανή Τσάφου άρχισε να χάνει πολλά κιλά στα 13 της χρόνια. «Έδωσα μάχη με τη νευρική ανορεξία και τον θάνατο» εξομολογήθηκε σε συνέντευξή της, συμβουλεύοντας όλες τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν παρόμοιο πρόβλημα να ζητήσουν άμεσα βοήθεια από κάποιον ειδικό.
- Και η Τατιάνα Στεφανίδου έχει παλέψει με την ανορεξία. Η γνωστή παρουσιάστρια αποκάλυψε ότι τα χρόνια των σπουδών χορού που έκανε στο Αμβούργο ήταν τα χειρότερα της ζωής της και ότι έφτασε στο σημείο να πάθει νευρική ανορεξία. Δήλωσε συγκεκριμένα: «Πέρασα 5 εφιαλτικά χρόνια, πέρασα νευρική ανορεξία...ήμουν ένα δυστυχέστατο πλάσμα για 5 χρόνια».

- Η Ζέτα Δούκα είχε φτάσει να ζυγίζει μόλις 40 κιλά με την ασθένεια να πρωτοεμφανίζεται στα 15 της χρόνια. «Ήταν κάτι εφιαλτικό, θα μπορούσα να έχω πεθάνει» αναφέρει για την περίοδο που μετά την νευρική ανορεξία, έπαθε βουλιμία.
- Η Shaya είχε φτάσει να ζυγίζει 49 κιλά. Δεν μπορούσε ωστόσο να καταλάβει ότι έχει πρόβλημα διατροφής. Χρειάστηκε η άμεση επέμβαση των δικών της ανθρώπων για να την κινητοποιήσουν.
- Η Μάρα Δαρμουσλή πάλεψε με τη νευρική ανορεξία για 5 χρόνια. Σε ηλικία 20 ετών έφτασε να ζυγίζει μόλις 20 κιλά!

- **Britney Spears**

- Η διάσημη pop τραγουδίστρια, είχε πάντα εμμονή με το σώμα της. Πηγές από το στενό της περιβάλλον κάνουν λόγο για σοβαρά προβλήματα διαταραχής πρόσληψης τροφής. Λίγο μετά την περιπέτεια εθισμού της με τα ναρκωτικά και προκειμένου να επιστρέψει στη μουσική σκηνή αδύνατη και σέξι, όπως πριν αποκτήσει τα δύο της παιδιά, η Britney έκανε εξαντλητική δίαιτα. Ένας από τους σωματοφύλακές της αναφέρει: “Κάνει εμετό μετά από κάθε γεύμα τόσο στο σπίτι, όσο και όταν βρίσκεται στο εστιατόριο! Οι κοντινοί της άνθρωποι ανησυχούν μήπως πάσχει από βουλιμία”.

- Η **Oprah Winfrey** έχει μιλήσει συχνά στο παρελθόν για τη μάχη που δίνει με τον ίδιο της τον εαυτό σε ό,τι έχει να κάνει με τη διατροφή. Άλλωστε το βάρος της αποτέλεσε πολλές φορές αντικείμενο συζήτησης όλα αυτά τα

“Ήταν πάντα ένας αγώνας. Ένιωθα πιο ασφαλής και προστατευμένη όταν ήμουν πιο παχιά. Το φαγητό ήταν πάντα μια παρηγοριά” αναφέρει η ίδια η Αφροαμερικανή παρουσιάστρια.

Αντιμετώπιση

- Η θεραπεία της νευρικής ανορεξίας προσπαθεί να αντιμετωπίσει τρεις βασικούς τομείς: 1) Να αποκαταστήσει το φυσιολογικό βάρος του ατόμου. 2) Να αντιμετωπίσει τις ψυχολογικές διαταραχές που σχετίζονται με την ασθένεια. 3) Να μειώσει ή να εξαφανίσει συμπεριφορές ή σκέψεις που αρχικά οδήγησαν στην διαταραγμένη διατροφή του ατόμου.
- Διατροφή
- Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι η παροχή συμπληρωμάτων ψευδαργύρου μπορεί να είναι ωφέλιμη στην θεραπεία της νευρικής ανορεξίας για την επανάκτηση του βάρους των ασθενών ακόμη και σε εκείνους που δεν έχουν ανεπάρκεια ψευδαργύρου.

Απαραίτητα λιπαρά οξέα:

- Τα ω-3 λιπαρά οξέα έχουν δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA) και εικοσαπεντακοαϊκό οξύ (EPA) οι οποίες έχουν αποδειχτεί ωφέλιμες σε νευροψυχιατρικές διαταραχές. Υπάρχει μια επιβεβαιωμένη ραγδαία βελτίωση σε μια περίπτωση σοβαρής νευρικής ανορεξίας η οποία αντιμετωπίστηκε με αιθυλικο-εικοσαπεντικό οξύ (E-EPA) και μικροθρεπτικά συστατικά. Η παροχή δοκοσαεξανοϊκού οξέος και εικοσαπεντακοϊκού οξέος έχει αποδειχτεί οφέλιμη σε πολλές διαταραχές που είναι συνυπάρχουσες με την νευρική ανορεξία συμπεριλαμβανομένης της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής – υπερκινητικότητας του αυτισμού, της οξείας καταθλιπτικής διαταραχής, της διπολικής διαταραχής και της οριακής διαταραχής προσωπικότητας..

Βιταμίνες: τι κάνουν, που τις βρίσκουμε, συμπτώματα έλλειψης

- Οι **βιταμίνες** είναι χημικές ενώσεις, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αύξηση και διατήρηση ενός ζωντανού οργανισμού, ο οποίος δεν είναι σε θέση να τις συνθέσει. Βρίσκονται στην τροφή των οργανισμών, δρουν ακόμη και όταν ανευρίσκονται σε πολύ μικρές ποσότητες, ενώ δεν έχουν θερμιδική αξία. Η δράση τους έγκειται στην ρύθμιση της μεταβολικής διαδικασίας και των ενεργειακών μετατροπών που συμβαίνουν στον οργανισμό.

- Βιταμίνη Α

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Δημιουργία και διατήρηση του δέρματος, των μαλλιών και των βλεννωδών μεμβρανών· μας βοηθά να δούμε στο χαμηλό φως· ανάπτυξη των δοντιών και των οστών.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Κίτρινα ή πορτοκαλί φρούτα και λαχανικά, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, συκώτι, γαλακτοκομικά προϊόντα.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Νυχτερινή τύφλωση, ξηρό φολιδωτό δέρμα, συχνή κόπωση.

- Βιταμίνη Β1

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Βοηθά το σώμα στην απελευθέρωση ενέργειας από τους υδατάνθρακες κατά το μεταβολισμό· ανάπτυξη και μυϊκός τόνος.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Μαγιά, σιτάρι, προϊόντα ολικής άλεσης, συκώτι.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Αστάθεια της καρδιάς, κόπωση, νευρικές διαταραχές, νοητική σύγχυση.

- Βιταμίνη Β2

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Βοηθά το σώμα στην απελευθέρωση ενέργειας από τις πρωτεΐνες, τα λίπη και τους υδατάνθρακες κατά το μεταβολισμό.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Μαγιά, προϊόντα ολικής άλεσης, πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, γάλα και αυγά.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Πληγές στις γωνίες του στόματος, δερματικές ενοχλήσεις, αναιμία.

- Βιταμίνη Β3

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Συμμετέχει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Κρέας, πουλερικά, ψάρι, εμπλουτισμένα δημητριακά, φιστίκια, πατάτες, γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Δερματικές διαταραχές, διάρροια, δυσπεψία, γενικευμένη κόπωση.

- Βιταμίνη Β5

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Ως μέρος του συνενζύμου Α έχει σημαντικό ρόλο στον καταβολισμό όλων των μικροθρεπτικών συστατικών.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Άπαχα κρέατα, προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Κόπωση, εμετός, στομαχικές διαταραχές, μολύνσεις, μυϊκές κράμπες.

- Βιταμίνη Β6

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Βοηθά το σώμα στη δόμηση ιστών και στο μεταβολισμό των πρωτεϊνών.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Ψάρι, πουλερικά, άπαχα κρέατα, μπανάνες, δαμάσκηνα, ξηρά φασόλια, προϊόντα ολικής άλεσης, αβοκάντο.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Σπασμοί, δερματίτιδα, μυϊκή αδυναμία, δερματικές αμυχές, αναιμία.

- Βιταμίνη B7
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
Συμμετέχει στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λιπών.
- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ
Δημητριακά και προϊόντα τους, μαγιά, συκώτι, όσπρια
- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Ναυτία, εμετός, κατάθλιψη, απώλεια μαλλιών, ξηρό φολιδωτό δέρμα.
- Βιταμίνη B9
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
Βοηθά στην ανάπτυξη του γενετικού υλικού και συμμετέχει στην παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων.
- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ
Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, εντόσθια, μπιζέλια, φασόλια και φακές.
- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Γαστρεντερικές διαταραχές, αναιμία, πληγές στα χείλη.
- Βιταμίνη B12
- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ
Βοηθά στην ανάπτυξη των κυττάρων, τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και το μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του λίπους.
- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ
Κρέατα, θαλασσινά και προϊόντα γάλακτος.
- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ
Αναιμία, νευρικότητα, κόπωση και σε κάποιες περιπτώσεις νευρίτιδα και εκφύλιση του μυαλού.

- Βιταμίνη C

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Σημαντικό για τη δομή των οστών, των χόνδρων, των μυών και των αιμοφόρων αγγείων. Βοηθά επίσης στη διατήρηση των τριχοειδών αγγείων και των ούλων και την απορρόφηση του σιδήρου.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Εσπεριδοειδή, μούρα και λαχανικά – ειδικά οι πατάτες και οι πιπεριές.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Πρησμένα ούλα ή αιμορραγία των ούλων, αργή ίαση πληγών, κόπωση, σκορβούτο, κατάθλιψη, κακή πέψη.

- Βιταμίνη D

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Βοηθά στη διαμόρφωση των οστών και των δοντιών· βοηθά στη διατήρηση της λειτουργίας της καρδιάς και του νευρικού συστήματος.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Ηλιακό φως, ψάρια, αυγά, βούτυρο, εμπλουτισμένη μαργαρίνη και γαλακτοκομικά προϊόντα.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Στα παιδιά: ραχίτιδα και άλλες δυσπλασίες των οστών. Στους ενήλικες: απώλεια ασβεστίου από τα οστά.

- Βιταμίνη Ε

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Προστατεύει τα αιματικά κύτταρα, τους σωματικούς ιστούς και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα από τη βλαβερή καταστροφή τους στο σώμα.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Εμπλουτισμένα και πολύσπορα δημητριακά· ξηροί καρποί· σπόροι σιταριού, φυτικά έλαια, πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Απώλεια μυών, νευρικές βλάβες, προβλήματα αναπαραγωγής, αναιμία.

- Βιταμίνη Κ

- ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Σημαντική για τις λειτουργίες πήξης του αίματος.

- ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΠΗΓΕΣ

Πράσινα φυλλώδη λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά και προϊόντα δημητριακών.

- ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ

Αιμορραγικές διαταραχές στα νεογνά και όσους ακολουθούν θεραπείες αραιώσης του αίματος.

Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει ως στόχο την έρευνα των διατροφικών συνηθειών των παιδιών-εφήβων και απευθύνεται σε παιδιά-εφήβους ηλικίας 12-18 ετών. Σας παρακαλούμε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις. Το ερωτηματολόγιο αυτό είναι ανώνυμο!

A' ΜΕΡΟΣ: ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- 1. Φύλο: Αγόρι Κορίτσι
- 2. Ηλικία; _____

B' ΜΕΡΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

- 1. Παραλείπεις ένα από τα κύρια γεύματα; Αν ναι ποιο;
- 2. Εκτός από τα τρία κύρια γεύματα επιλέγεις και άλλα ενδιάμεσα γεύματα όπως το δεκατιανό και απογευματινό;
- 3. Για πρωινό **συνήθως** τρώω:
- 4. Πόσο συχνά καταναλώνεις φρούτα;
Ποτέ Συχνά Σπάνια
- 5. Πόσο συχνά καταναλώνεις λαχανικά;
Ποτέ Συχνά Σπάνια

6. Κάθε πότε καταναλώνεις γαλακτοκομικά προϊόντα;
Ποτέ Συχνά Σπάνια

Δημητριακά	Ψωμί	Αρτοσκευάσματα (τυρόπιτα..)	Γαλακτοκομικά προϊόντα	Γλυκό

7. Κάθε πότε καταναλώνεις γλυκά;
Ποτέ Συχνά Σπάνια

8. Κάθε πότε καταναλώνεις ένα από τα παρακάτω τρόφιμα;

Ψωμί Ποτέ Συχνά Σπάνια

Ζυμαρικά Ποτέ Συχνά Σπάνια

Ρύζι Ποτέ Συχνά Σπάνια

9. Κάθε πότε καταναλώνεις όσπρια;
Ποτέ Συχνά Σπάνια

10. Κάθε πότε τρως ψάρι και κάθε πότε κοτόπουλο;

Ψάρι Ποτέ Συχνά Σπάνια

Κοτόπουλο Ποτέ Συχνά Σπάνια

11. Κάθε πότε καταναλώνεις κρέας;
Ποτέ Συχνά Σπάνια

Δημητριακά	Ψωμί	Αρτοσκευάσματ α (τυρόπιτα..)	Γαλακτοκομικά προϊόντα	Γλυκό

12. Κάθε πότε καταναλώνεις ξηρούς καρπούς;
Ποτέ Συχνά Σπάνια

13. Κάθε πότε καταναλώνεις «γρήγορο» φαγητό; (σουβλάκια, πίτσες κτλ..)

Ποτέ Συχνά Σπάνια

14. Κάθε πότε καταναλώνεις αναψυκτικά; (coca cola, fanta sprite,soda)

Ποτέ Συχνά Σπάνια

15. Πόσα ποτήρια νερό καταναλώνεις την ημέρα;

12-3..... Πολύ

16. Φροντίζεις να υπάρχει ποικιλία στη διατροφή σου με έμφαση στα λαχανικά, όσπρια, δημητριακά και φρούτα

Ναι Όχι

17. Τι φαγητά προτιμάς περισσότερο;

Ψητά
Μαγειρευτά
Τηγανητά

18. Παίρνεις μαζί σου στο σχολείο σπιτικό φαγητό ως κολατσιό;

Συχνά
Πολύ συχνά
Μερικές φορές
Καθόλου

19. Αν δεν καταναλώνεις σπιτικό φαγητό, τι θα σε έκανε από τα παρακάτω, να αλλάξεις τον τρόπο διατροφής σου και τελικά να προτιμήσεις τα σπιτικά φαγητά;

- α) Γεύση
- β) Εμφάνιση (χρώμα, σχήμα, μέγεθος)
- γ) Να γνωρίζεις την ωφέλειά τους στον οργανισμό μας.
- δ) Άλλο _____

20. Γιατί πιστεύεις ότι έχει τόσους οπαδούς το φαγητό του fast food

Ευχαριστούμε! ☺

- Λαμβάνοντας υπ' όψιν τα αποτελέσματα της έρευνας, που διεξήχθη από τους μαθητές του τμήματος του Β' 5, στην οποία συμμετείχε το σύνολο των μαθητών των τάξεων δευτέρας λυκείου του σχολείου μας εξήγαμε τα εξής ενδιαφέροντα συμπεράσματα. Αναλυτικότερα, η διατροφή της πλειονότητας των αγοριών αποτελείται από μια πληθώρα γευμάτων διαμοιρασμένα καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, που είναι πλουσιότερα σε πολυσακχαρίτες και φτωχότερα σε μονοσακχαρήτες σε σύγκριση με το θηλυκό πληθυσμό. Ταυτόχρονα τα κορίτσια προτιμούν λιγότερο το γρήγορο φαγητό καθώς και ροφήματα πλούσια σε μονοσακχαρήτες. Παράλληλα η δίαιτά τους αποτελείται από περισσότερα μαγειρευτά φαγητά, ενώ η ενυδάτωσή τους δεν είναι ιδιαίτερα επαρκής.

- Ολοκληρώθηκε η εργασία του τμήματος Β5. Ελπίζουμε στο να αποκτήσετε καλύτερη κατάρτιση σε θέματα διατροφής μέσω της ερευνάς μας και της παρακολούθησής σας. Από τη στιγμή που οι διατροφικές μας συνήθειες επηρεάζουν την υγείά μας και το σώμα μας το καλύτερο είναι να τις προβέχουμε και να προεπαθούμε για το καλύτερο.
- Ευχαριστούμε για την παρακολούθηση όσο και για τη συμμετοχή σας στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων.