

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ



**Η Υγεία είναι ο παράγοντας που μετράει την φυσική, ψυχολογική ή ακόμα και την πνευματική κατάσταση ενός ζώντος οργανισμού.**

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

**Στη χώρα μας, οι διατροφικές μας συνήθειες έχουν τη βάση τους στη μεσογειακή διατροφή.**

Η Μεσογειακή Διατροφή αντικατοπτρίζει τις τυπικές διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Μεσογείου. Βασίζεται στην απλή παρασκευή εύγευστων πιάτων χάρη στην ευρεία γκάμα προϊόντων που παράγονται σε αυτές τις χώρες.

Παράλληλα, οι συνταγές της μπορούν εύκολα να προσαρμοστούν στις προσωπικές γευστικές προτιμήσεις του κάθε ανθρώπου

# Τι ακριβώς είναι η Μεσογειακή διατροφή;

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι και πατάτες, πουλερικά και ψάρια, γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί.

# Το ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά.



## Διατροφική αξία

Το ελαιόλαδο δεν κατέχει τυχαία τόσο σημαντική θέση στη μεσογειακή διατροφή. Η διατροφική του αξία ήταν αυτή που ανέδειξε τη σημασία του στην καθημερινότητά μας και μιλώντας για τη διατροφική του αξία αναφερόμαστε στην περιεκτικότητά του σε ‘καλά’ - ακόρεστα λιπαρά, σε λιποδιαλυτές βιταμίνες (βιταμίνη E) και σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι πολυφαινόλες.

- **Τα λιπαρά**

Τα μονοακόρεστα λιπαρά στη διατροφή έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος.

- **Τα αντιοξειδωτικά**

Οι πολυφαινόλες, γνωστά αντιοξειδωτικά προστατεύουν από τη φθορά των μορίων και των μεμβρανών των κυττάρων.

Παράλληλα, τα φαινολικά συστατικά του ελαιολάδου φαίνεται να συσχετίζονται με την υγεία της καρδιάς, δρώντας ενάντια στο οξειδωτικό στρες.

- **Βιταμίνη E**

Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης E συνδέεται με τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς και έχει συσχετισθεί με την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης

- **Τα λιπαρά**

Τα μονοακόρεστα λιπαρά στη διατροφή έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος.

- **Τα αντιοξειδωτικά**

Οι πολυφαινόλες, γνωστά αντιοξειδωτικά προστατεύουν από τη φθορά των μορίων και των μεμβρανών των κυττάρων.

Παράλληλα, τα φαινολικά συστατικά του ελαιολάδου φαίνεται να συσχετίζονται με την υγεία της καρδιάς, δρώντας ενάντια στο οξειδωτικό στρες.

- **Βιταμίνη E**

Η αντιοξειδωτική δράση της βιταμίνης E συνδέεται με τη διατήρηση της υγείας της καρδιάς και έχει συσχετισθεί με την πρόληψη της πρόωρης γήρανσης

# Το μέλι



Το μέλι είναι ένα αρωματικό, ιξώδες, γλυκό υλικό που προέρχεται από το νέκταρ των φυτών, το οποίο μαζεύουν οι μέλισσες και το μεταβάλλουν για την τροφή τους σε ένα πυκνότερο υγρό και τελικά το αποθηκεύουν στις κηρήθρες τους.

## Διατροφική αξία

Αποκαλείται η τροφή των θεών

Έχει διαιτητική αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό καθώς και αντιβακτηριακή, μυκοστατική και αντιοξειδωτική του δράση.

Περιέχει μια πληθώρα συστατικών, όπως σάκχαρα, αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία, ένζυμα και βιταμίνες, που είναι ευεργετικά για τον άνθρωπο.

Τα μεταλλικά στοιχεία (κάλιο, ασβέστιο, χλώριο και νάτριο) που περιέχει το μέλι βοηθούν στη λειτουργία των κυττάρων του οργανισμού, στη διατήρηση της υγείας των οστών και των δοντιών και στη πήξη του αίματος.

Τα ένζυμα του μελιού (διαστάση, καταλάση) είναι καταλύτες σε πολλές αντιδράσεις του οργανισμού που έχουν σαν αποτέλεσμα τη διάσπαση ελεύθερων ριζών που είναι επιβλαβείς για τον άνθρωπο.

Το μέλι επίσης περιέχει ένα μεγάλο αριθμό βιταμινών, όπως βιταμίνες A, B1, C, ριβοφλαβίνη κ.ά. που αν και βρίσκονται σε μικρή ποσότητα συμβάλλουν στην απορρόφηση των σακχάρων από τον οργανισμό και γενικότερα στην καλή λειτουργία του.



# Το τυρί



Το τυρί αποτελεί βασικό διατροφικό στοιχείο για τους Έλληνες. Οι κλιματολογικές συνθήκες τα οικόσιτα ζώα που τα ελληνικά νοικοκυριά διατηρούσαν στους χώρους τους, η ακριβή ζωική πρωτεΐνη αφ' ενός και η ανάγκη για λήψη πρωτεϊνών σαν απαραίτητο κομμάτι της διατροφής τους έφεραν τους Έλληνες στην πρώτη θέση κατανάλωσης τυριού μέσα στην Ευρώπη τρώγοντας τυρί καθ όλη την διάρκεια της ημέρας και συνοδεύοντας με αυτό σχεδόν πάντα το κύριο γεύμα της ημέρας.

## Διατροφική αξία

Το τυρί έχει μεγάλη θρεπτική αξία, αφού είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες, στοιχεία απαραίτητα για τη σωστή ανάπτυξη του οργανισμού.

Η θρεπτική αξία του σκληρού τυριού ως προς τα θρεπτικά του στοιχεία αντιπαραβάλλεται με άλλα σημαντικά τρόφιμα, όπως τα αυγά, το κρέας και τα ψάρια.

Τα οφέλη από την κατανάλωση τυριού είναι πάρα πολλά, αφού μπορεί και προστατεύει από παθήσεις των οστών, οδοντικές φθορές, παθήσεις του καρδιαγγειακού και από την εμφάνιση κάποιων μορφών καρκίνου.

# Το κρασί

Το κρασί είναι αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών του χυμού τους (μούστος).



Αποτελεί σημαντικό γεωργικό προϊόν που αντικατοπτρίζει την ποικιλία του εδάφους και το κλίμα ενός τόπου.

## Διατροφική αξία

Είναι γνωστό ότι ένα ποτήρι κρασί κάνει καλό στην καρδιά.

Από την αρχαιότητα καταγράφει τον σημαντικό ρόλο που έπαιζε στην καθημερινή ζωή των προγόνων μας ο μούστος και τα παράγωγά του: το πετιμέζι ως μέσο διατροφικό –ιδιαίτερα ως υποκατάστατο της ζάχαρης– το κρασί ως μέσο θερμαντικό και φαρμακευτικό, το ξίδι ως αντισηπτικό .

Νέες έρευνες αποδεικνύουν ότι αποτελεί σύμμαχος στον καρκίνο και μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης του. Αυτό οφείλεται στην ουσία ρεσβερατρόλη που έχει αντικαρκινικές, αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

# Η μαστίχα

Η μαστίχα είναι μια φυσική ρητίνη που βγαίνει από τον κορμό του μαστιχόδενδρου.



Το μαστιχόδενδρο ευδοκίμει αποκλειστικά και μόνο στην Νότια Χίο. Σύμφωνα με θεωρίες αυτό οφείλεται στο εύκρατο κλίμα και ειδικότερα στο μικροκλίμα της περιοχής, αλλά και στα υποθαλάσσια ηφαίστεια και στο ασβεστολιθικό έδαφος.

## Η μαστίχα ως φάρμακο

- Αντιφλεγμονώδη δράση
- Ισχυρές αντι-οξειδωτικές ιδιότητες
- Μειώνει την χοληστερόλη του αίματος.
- Βοηθά στη θεραπεία του πεπτικού έλκους
- Η χρήση της μαστίχας βοηθάει σε περιπτώσεις δυσπεψίας, καούρας στο στομάχι και φουσκώματος.
- Έχει σημαντική επίδραση στη λειτουργία του ήπατος με την ενεργοποίηση της αποτοξινωτικής της δραστηριότητας.
- Η μαστίχα δρα και κατά ορισμένων ιών. Πρόκειται για μία εντελώς ιδιόρρυθμη ιδιότητα της μαστίχας που δεν συναντάται σε κανένα σχεδόν παρασκεύασμα.
- Έχει επίσης βρεθεί ότι διαθέτει και αντικαρκινικές ιδιότητες
- Έχουν αναφερθεί ακόμη και διουρητικές ιδιότητες

# Το κρέας

Το κρέας αποτελεί τη βασική τροφή του ανθρώπου από τα προϊστορικά χρόνια.

Τα είδη κρεάτων που χρησιμοποιούμε στην καθημερινή μας διατροφή είναι:

- κοτόπουλο - γαλοπούλα
- αρνί-κατσίκι
- μοσχάρι
- χοιρινό
- κουνέλι
- κυνήγια(λαγός, πέρδικα,αγριογούρουνο κ.ά)

## Διατροφική αξία

- **Πρωτεΐνη**
- Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι υψηλής ποιότητας, καθώς περιέχει μια πλήρη και καλά ισορροπημένη ποικιλία αμινοξέων, που αποτελούν τον θεμέλιο λίθο για την αύξηση και ανάπτυξη του οργανισμού.
- **Ανόργανα στοιχεία: σίδηρος, ψευδάργυρος και σελήνιο**
- Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την παραγωγή υγιούς αίματος
- Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή, καθώς επίσης και για την άμυνα του οργανισμού από τις λοιμώξεις, αλλά και για την επούλωση των τραυμάτων.
- Συγκεκριμένες πρωτεΐνες που είναι συνδεδεμένες με σελήνιο (σεληνιο-πρωτεΐνες) εμπλέκονται στην αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού και στην επιδιόρθωση του DNA.
- **Βιταμίνη B<sub>12</sub>**
- Η βιταμίνη B<sub>12</sub> είναι απαραίτητη για να δομηθεί το γενετικό μας υλικό, DNA.
- **Λίπος**
- Το λίπος του κρέατος είναι πολύ σημαντική πηγή ενέργειας, κάποιων λιποδιαλυτών βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων.

## Παχυσαρκία

Παχυσαρκία είναι η πάθηση που προκαλείται από υπερβολική συσσώρευση λίπους στο σώμα.

Η παχυσαρκία αυξάνει την πιθανότητα απόκτησης διαφόρων ασθενειών, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, αποφρακτική άπνοια ύπνου, ορισμένα είδη καρκίνου, οστεοαρθρίτιδα και άσθμα.

Η διατροφή και η σωματική άσκηση αποτελούν την βάση για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Η ποιότητα της διατροφής μπορεί να βελτιωθεί με τη μείωση κατανάλωσης τροφίμων, υψηλών σε ενεργειακή πυκνότητα, όπως αυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε λίπη και σάκχαρα και με την αύξηση της πρόσληψης φυτικών ινών.

## Νευρική ανορεξία

Η νευρική ανορεξία είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση για διατήρηση ενός υγιούς φυσιολογικού βάρους και έναν μανιώδη φόβο για την απόκτηση βάρους σε συνδυασμό με μια διαστρεβλωμένη εικόνα που μπορεί να διατηρηθεί από διάφορες προκαταλήψεις σχετικά με το σώμα, το φαγητό και την διατροφή.

Η νευρική ανορεξία και ο υποσιτισμός που τη χαρακτηρίζει και που είναι αποτέλεσμα της λιμοκτονίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές σε πολλά σημαντικά όργανα του σώματος.

Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών και το **υψηλότερο ποσοστό θνησιμότητας** από όλες τις ψυχικές ασθένειες.

## **BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

<http://www.mednutrition.gr/tyri-poso-anagkaio-einai-stin-diatrofi-mas>

<http://www.giortifetas.gr/value.html>

[http://www.geoperi.gr/documents/H\\_kalliergia\\_tou\\_meliou.pdf](http://www.geoperi.gr/documents/H_kalliergia_tou_meliou.pdf)

<http://www.dietmet.gr/home.html>

<http://www.eufic.org/article/el/health-lifestyle/healthy-eating/artid/nutrition-1/>

<http://el.wikipedia.org><http://www.eufic.org/article/el/artid/Meat-lot-little/>

<http://www.iatronet.gr/diatrofi/trofima-rofimata>

[www.agrigate.gr](http://www.agrigate.gr)

[www.nutrimed.gr](http://www.nutrimed.gr)

[ekpedeftikos.com](http://ekpedeftikos.com)

[ladiou&ei](http://ladiou&ei)

<http://www.larissanet.gr>

[www.e-anemos.gr](http://www.e-anemos.gr)