

## ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΗ ΧΟΥΛΙΑΡΑ ΣΠΥΡΙΔΩΝ Β2

### Διατροφή και υγεία:

Οι διατροφικές ανεπάρκειες παραμένουν απειλή για τη ζωή και την υγεία εκατομμυρίων ατόμων σε όλο τον κόσμο. Η σημασία της διατροφής στην προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των παθήσεων έχει συσχετιστεί επαρκώς. Μολονότι τον τελευταίο αιώνα προόδευσε σημαντικά η επιστημονική κατανόηση της σημασίας διαφόρων θρεπτικών ουσιών για την ανθρώπινη υγεία, οι διατροφικές ανεπάρκειες παραμένουν απειλή για τη ζωή και την υγεία εκατομμυρίων ατόμων σε όλο τον κόσμο, ιδιαίτερα των παιδιών.

Αυτό που τρώμε έχει αντίκτυπο στην υγεία μας, τόσο στη φυσική όσο και στην ψυχική μας ευεξία. Αυτό σημαίνει ότι μια ισορροπημένη διατροφή πρέπει να αποτελείται από ποικιλία τροφών στις σωστές αναλογίες και σωστή ποσότητα τροφής και ποτού.



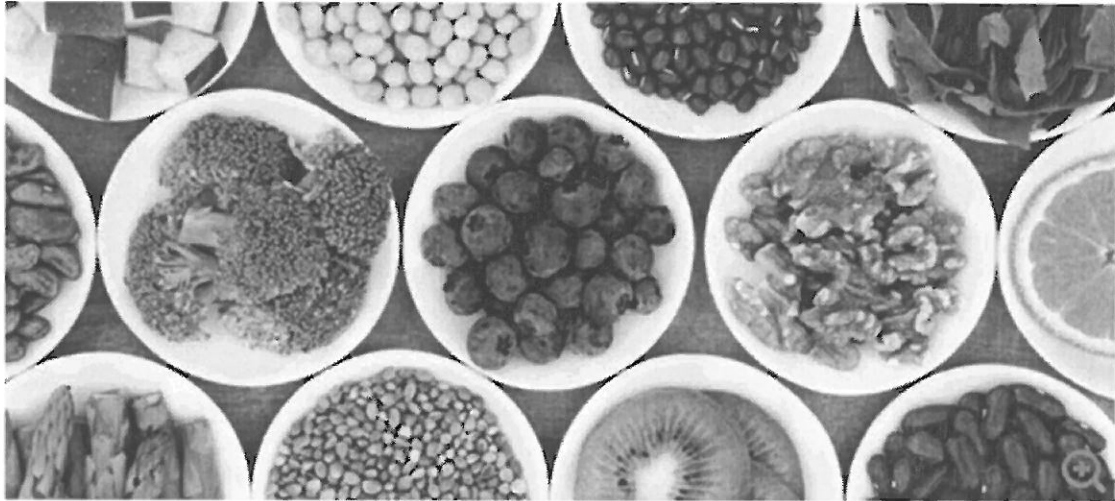
#### Τρώτε ποικιλία φρούτων και λαχανικών

Οφέλη των φρούτων και λαχανικών

- **Ντομάτα:** Πλούσια σε λυκοπένιο, θεωρείται ότι βοηθάει στη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης καρκίνου προστάτη και εντέρου.
- **Φράουλες, μήλα, παντζάρια:** Περιέχουν φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, βιταμίνη C και

A.

- **Αρακάς:** Περιέχουν βιταμίνη C και σίδηρο.
- **Λάχανα:** Περιέχουν κάλιο και μαγνήσιο.
- **Μπανάνες:** Περιέχουν αρκετή ποσότητα καλίου, πλούσιες σε φυτικές ίνες.
- **Γλυκοπατάτες:** Περιέχουν βιταμίνες A, B5, B6. Σπουδαία αντιοξειδωτική δράση.



- Τρώτε περισσότερα **ψάρια**. Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν ωμέγα-3 λίπη, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων. Κάνουν τα κύτταρα του δέρματος πιο ελαστικά και δυνατά.
- Αποφεύγετε την τακτική κατανάλωση τροφίμων και ποτών με υψηλή περιεκτικότητα ζάχαρης. Αυξάνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και φθοράς των δοντιών.
- Τρώτε λιγότερο αλάτι. Σύμφωνα με την British Medical Journal, υπάρχει μία άμεση σχέση μεταξύ κατανάλωσης αλατιού και υπέρτασης. Οι ερευνητές σημειώνουν ότι η μείωση της ημερήσιας πρόσληψης αλατιού βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- Πίνετε 6-8 ποτήρια **νερό** κάθε μέρα. Είναι ένα από τα σπουδαιότερα συστατικά για το σώμα.
- Επιλέξτε τρόφιμα που περιέχουν ακόρεστα λίπη, όπως φυτικά έλαια.
- Αποφεύγετε τροφές σε κορεσμένα λιπαρά (πλήρη γαλακτοκομικά, ορατό λίπος στα κρεατικά).
- Αμυλούχοι υδατάνθρακες. Προτιμούμε δημητριακά ολικής άλεσης αφού βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μάς δίνουν την αίσθηση του κορεσμού για πολύ περισσότερο διάστημα.

• **Σωματική δραστηριότητα.** Θα βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καρδιακής νόσου, εγκεφαλικού επεισοδίου, διαβήτη τύπου 2 και φυσικά στην απώλεια βάρους ή να έχετε ένα υγιές βάρος.



### **Διάφορες νοσογόνες καταστάσεις που απαιτούν διατροφική αντιμετώπιση είναι:**

- Η νοσογόνος παχυσαρκία και η χρόνια υπερβαρότητα καθώς μπορούν να προκαλέσουν ασθένειες στην μετέπειτα ζωή μας.
- Τα μεταβολικά και ορμονοεξαρτώμενα νοσήματα όπως ο διαβήτης, η υπερχοληστερολαιμία, οι θυρεοειδίτιδες κ.α. που έχουν ως αποτέλεσμα να μην μεταβολίζονται κάποια συστατικά και το να προκαλούνται άλλα συνοδά νοσήματα.
- Οργανικά νοσήματα όπως τα καρδιαγγειακά, οι νεφροπάθειες, οι ηπατοπάθειες κ.α.
- Νοσήματα του γαστρεντερικού που έχουν άμεση σχέση με τον μεταβολισμό της τροφής. Αυτό μπορεί να αφορά από την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, μέχρι την ελκώδη κολίτιδα κ.α.
- Συστηματικά νοσήματα όπως τα αυτοάνοσα κ.α.
- Οι νεοπλασίες και οι σχετιζόμενες με όγκο ασθένειες.
- Οι αλλεργίες και οι δυσανεξίες σε διαφορετικές τροφές και συστατικά ώστε να αποφευχθούν τυχόν ελλείψεις σε μικροσυστατικά από τον αποκλεισμό κάποιων ομάδων τροφίμων. Όπως η έλλειψη ασβεστίου στην δυσανεξία στην λακτόζη.
- Οι ελλείψεις και τα σύνδρομα που αφορούν στην δυσκολία του οργανισμού να απορροφήσει και να συκρατήσει ορισμένα συστατικά όπως οι αναιμίες.

Κάποιες καταστάσεις που απαιτούν διατροφική παρακολούθηση είναι οι εξής:

- Η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και ο θηλασμός είναι τρεις καταστάσεις από τις οποίες διέρχεται κάθε γυναίκα κατά την τεκνοποίηση και απαιτούν ειδική διατροφική αντιμετώπιση.
- Προ και μετεγχειρτικές καταστάσεις στις οποίες η διατροφική υποστήριξη κρίνεται ως πολύ σημαντική για την καλύτερη και γρηγορότερη ανάρρωση των ασθενών.
- Αντιμετώπιση συνεπειών φαρμακευτικών αγωγών, όπως η φαρμακευτική αγωγή με κορτικοστεροειδή κ.α.
- Οι αθλητικές δραστηριότητες και ιδιαίτερα σε επίπεδο πρωταθλητισμού. Προκειμένου να υποστηρίξουμε την προσπάθεια του οργανισμού μας σε αυτές τις καταστάσεις, οφείλουμε να τον τροφοδοτούμε με επαρκή και σωστά συστατικά.

Μερικές σχετιζόμενες με την ψυχολογία του ατόμου καταστάσεις που απαιτούν διατροφική υποστήριξη είναι οι εξής:

- Νευρογενής και μη, ανορεξία.
- Βουλιμικές τάσεις, βουλιμικά επεισόδια και βουλημία.
- Η ανάγκη για διαρκή κατανάλωση τροφής, το τσιμπολόγημα, που συνήθως έχει ψυχολογικό υπόβαθρο.
- Η κατάθλιψη κ.α.

Ας μην ξεχνάμε πως η τροφή μας μπορεί να γίνει το φάρμακό μας και να μας βοηθήσει να προλάβουμε και να αποτρέψουμε διάφορες νοσογόνες καταστάσεις και ασθένειες.



**Γιατί η πρόληψη δεν είναι σχήμα λόγου. Είναι τρόπος ζωής!**