

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΑΛΛΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ



Καθηγητής
Δρ. Χρήστος Δούκας

Σπουδαστές
Καρτζελίδου Σοφία
Χατζόγλου Μαρία

Θεσσαλονίκη 2007

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|----|
| Πρόλογος | 1 |
| Εισαγωγή | 2 |
| Α. Πίνακας διατροφικών κύκλων | 3 |
| Β. Ομάδες διατροφικών στοιχείων | 4 |
| Γ. Πίνακας θρεπτικών συστατικών | 5 |
| Δ. Τύποι γενεαρχών βασικών ομάδων διατροφής | 6 |
| α) Ομάδα γάλακτος | 6 |
| β) Ομάδα κρέατος | 6 |
| γ) Ομάδα μελιού - δημητριακών | 6 |
| δ) Ομάδα λαχανικών - φρούτων | 6 |
| ε. Υδατάνθρακες | |
| β. Λίπη | |
| γ. Πρωτεΐνες | |
| δ. Βιταμίνες | |
| ε. Μεταλλικά στοιχεία - χημικά στοιχεία | |
| Ε. Γενικά για τα τρόφιμα | 19 |
| Α. Ομάδες τροφών | 20 |
| α) Πίνακας ομάδων τροφών | 20 |
| Β. Άλλες ουσίες | 23 |
| Γ. Θρεπτικές οξείες τροφών | 24 |
| 1. Κρέας | 24 |
| 2. Ψάρι | 26 |
| 3. Φρούτα | 29 |
| 4. Δημητριακά | 32 |

*Αφιερώνεται στους γονείς μας,
που είναι δίπλα μας σε κάθε δυσκολία
και μας στηρίζουν
και στους καθηγητές μας,
που μας χάρισαν, όλα αυτά τα χρόνια,
τις πολύτιμες γνώσεις τους.*

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|---|----|
| Πρόλογος | 1 |
| Εισαγωγή | 2 |
| I. Πίνακας διατροφικός κύκλος | 3 |
| A. Ομάδες διατροφικών στοιχείων | 4 |
| II. Πίνακας θρεπτικών συστατικών | 5 |
| B. Τύποι τεσσάρων βασικών ομάδων διατροφής | 6 |
| α) Ομάδα γάλακτος | 6 |
| β) Ομάδα κρέατος | 6 |
| γ) Ομάδα ψωμιού - δημητριακών | 6 |
| δ) Ομάδα λαχανικών - φρούτων | 6 |
| 1. Υδατάνθρακες | 7 |
| 2. Λίπη | 8 |
| 3. Πρωτεΐνες | 10 |
| 4. Βιταμίνες | 12 |
| 5. Μεταλλικά στοιχεία - Ιχνοστοιχεία | 16 |
| Γ. Γενικά για τα τρόφιμα | 19 |
| Δ. Ομάδες τροφών | 20 |
| III. Πίνακας ομάδων τροφών | 22 |
| Ε. Άλλες ουσίες | 23 |
| ΣΤ. Θρεπτικές αξίες τροφών | 24 |
| 1. Κρέας | 24 |
| 2. Ψάρι | 26 |
| 3. Φρούτα | 29 |
| 4. Δημητριακά | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 5. Ελαιόλαδο | 35 |
| 6. Γαλακτοκομικά προϊόντα | 38 |
| Z. Μεσογειακή διατροφή | 40 |
| α) Η ιστορία της μεσογειακής διατροφής και η έρευνα των επτά χωρών | 40 |
| β) Τα αποτελέσματα της έρευνας | 43 |
| γ) Τι γνωρίζουμε για τη μεσογειακή διατροφή | 45 |
| δ) Τρόφιμα που περιέχονται στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής | 47 |
| ε) Μεσογειακή διατροφή, μια διατροφή που προσφέρει υγεία και μακροζωία | 48 |
| στ) Η αξία της μεσογειακής διατροφής | 49 |
| ζ) Πού κάνει καλό η μεσογειακή διατροφή | 50 |
| η) Ανάλυση της μεσογειακής πυραμίδας | 51 |
| θ) Κατανάλωση | 59 |
| H. Νόστιμα και υγιεινά ελληνικά τρόφιμα | 59 |
| Θ. Η μεσογειακή διατροφή στην υγεία | 62 |
| 1. Ο ρόλος της μεσογειακής διατροφής στον έφηβο | 62 |
| 2. Παράγοντες που δρουν αρνητικά για να ακολουθηθεί η μεσογειακή διατροφή | 64 |
| 3. Μεσογειακή διατροφή και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας | 67 |
| 4. Πρόσληψη ασθένειας Αλτσχάιμερ και μεσογειακή διατροφή | 70 |
| I. Άλλες διατροφές | 72 |
| 1. Αρχαία ελληνική διατροφή | 72 |
| 2. Παραδοσιακή διατροφή | 76 |
| 3. Βυζαντινή διατροφή | 85 |
| 4. Κρητική διατροφή | 89 |
| K. Άλλες πυραμίδες διατροφής | 94 |
| 1. Μεξικάνικη | 94 |
| 2. Φυτοφαγική | 96 |

| | |
|----------------------|------------|
| 3. Ασιατική | 100 |
| 4. Λατινοαμερική | 102 |
| 5. Πυραμίδα του USDA | 103 |
| Επίλογος | 108 |
| Βιβλιογραφία | 109 |

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα η μεσογειακή διατροφή έχει συμβάλει αισθητά στην ζωή των ανθρώπων. Μετά από έρευνες που έχουν γίνει η μεσογειακή διατροφή έχει προσφέρει προστασία από διάφορα νοσήματα με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να ζουν περισσότερα χρόνια. Όμως την σήμερα ημέρα οι άνθρωποι δεν τρέφονται σωστά λόγω αυξημένων υποχρεώσεων και κακής ενημέρωσης. Βάση αυτών των δεδομένων πιστεύουμε πως αξίζει να ασχοληθεί κανείς με την μεσογειακή διατροφή.

Στην ελληνική παραδοσιακή διατροφή βασίστηκαν οι πρώτες, καθώς και πρόσφατες μελέτες, οι οποίες καταδεικνύουν το υγιεινό αποτέλεσμα της μεσογειακής διατροφής. Οι μελέτες αυτές αναφέρονται κυρίως σε στοιχεία σχετικά με το ελληνικό πληθυσμό.

Η διατροφή της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής, τόσο στο εσωτερικό όσο και στο εξωτερικό, προάγει την υγία και παράλληλα ωφελεί την ελληνική οικονομία και συντέλει στη διατήρηση της πολιτιστικής μας κληρονομιάς. Τα τοπικά προϊόντα συνιστούν ένα σημαντικό μέρος στη διατροφή του πληθυσμού, αποτελώντας μια γέφυρα και οι τοπικοί παραγωγείς παραμένουν στην αγροτική παραγωγή και τον πολιτισμό.