

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

**ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ**

**Η ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:
ΚΑΛΑΝΤΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2001

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Εισαγωγή

Το παρόν βιβλίο προορίζεται κυρίως για να φέρι μπορεί να ασκήσει
αυτοαξιολόγηση στην κωστική του να απολαμβάνει την ζωή. Η ηδονή που

1. Εισαγωγήσελ. 2
2. Θρεπτικές Ουσίεςσελ. 5
3. Το Πρόβλημα της Παχυσαρκίαςσελ. 15
 - A. Ορισμός, Ηλικίες, Φύλασελ. 15
 - B. Δημιουργία Παχυσαρκίαςσελ. 18
 - C. Παχυσαρκία και Προβλήματα Υγείαςσελ. 19
 - D. Πρόληψη Παχυσαρκίαςσελ. 22
 - E. Παιδική και Εφηβική Παχυσαρκίασελ. 28
 - F. Παχυσαρκία και Αισθητικήσελ. 34
 - G. Παχυσαρκία και Ψυχολογίασελ. 35
 - H. Παχυσαρκία και Αλκοόλσελ. 36
 - I. Παχυσαρκία και Κλιμακτήριοςσελ. 36
 - J. Παχυσαρκία και Εγκυμοσύνησελ. 37
 - K. Παχυσαρκία και Τοπικό Πάχοςσελ. 38
 - L. Παχυσαρκία και Κίνησησελ. 39
 - M. Παχυσαρκία και Καριέρασελ. 42
4. Συμπεράσματασελ. 42

απόλαυση ή ευχαρίστηση από τα φαγητά που τρώει για να παραμείνει

αυτοαξιολόγηση κωστική του να απολαμβάνει την ζωή. Η ηδονή που

αυτοαξιολόγηση κωστική του να απολαμβάνει την ζωή. Η ηδονή που

αυτοαξιολόγηση κωστική του να απολαμβάνει την ζωή. Η ηδονή που

1. Εισαγωγή

Το κάθε είδος που **επιλέγει ο άνθρωπος** για να φάει μπορεί να ασκήσει μεγάλη επίδραση **στην κανονότητά** του να απολαμβάνει την ζωή. Η ηδονή που αντλεί ο κάθε ένας **από εμάς** από την κατανάλωση εύγευστων τροφών πιθανόν να είναι η **ποιο** προφανής θετική επίδραση της τροφής. Στις μέρες μας η επεξεργασία των **τροφίμων** έχει εξελιχθεί σε τέτοιο βαθμό, ώστε οι εταιρίες παραγωγής των να **συμπληρώνουν** την παραδοσιακή γκάμα διατροφικών ειδών με μια πληθώρα **έτοιμων** και πρόχειρων ταχυφαγητών. Οι καταναλωτές είναι περισσότερο από **ποτέ** ενημερωμένοι για τη σημασία της σωστής διατροφής εξαιτίας της **συνεχούς** πληροφόρησης που παρέχουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και **κάποια** εκπαιδευτικά προγράμματα. Η έννοια του «ιδανικού» διατολογίου **δεν μπορεί** να προσδιοριστεί και να στοιχειοθετηθεί, γιατί οι διατροφικές ανάγκες **του** ατόμου καθορίζονται ανάλογα με τις προσωπικές του συνθήκες **διαβίωσης**. Καθοριστικά κριτήρια καθορισμού της ποιότητας της καθημερινής **τροφής** αποτελούν το κλίμα, ο ρυθμός ζωής, τα τοπικά προϊόντα παραγωγής, **η ηλικία**, το επάγγελμα, το φύλο, και η κατάσταση της υγείας του **ατόμου**.

Διότι είναι ευρέως αποδεκτή η άποψη ότι «ισορροπημένη» μπορεί να χαρακτηριστεί η διατροφή **που** αποτελείται από ποικιλία τροφών και παρέχει στο άτομο τις αναγκαίες ποσότητες θρεπτικών ουσιών για να παραμείνει υγιής. Ο όρος «διατροφή» **περικλείει** όλες εκείνες τις ουσίες που έχει ανάγκη ο ανθρώπινος οργανισμός **για να** κρατηθεί στην ζωή, και παράλληλα να αναπτυχθεί, να παράγει **έργο**, να διασφαλίσει την ομαλή λειτουργία των

συστημάτων του, **και τέλος** να αντικαταστήσει τους ιστούς που έχουν υποστεί φθορά. Οι έννοιες **«τρόφιμα»** και «θρεπτικές συμπληρωματικές ουσίες» είναι άμεσα συνδεδεμένες **με την** διατροφή. Το φυσικό (ζωικό ή φυτικό) παρασκεύασμα ή **προϊόν** που είναι αναγκαίο για την διατροφή του ανθρώπου ορίζεται ως τρόφιμο. **Οι θρεπτικές** ουσίες αποτελούνται από τρεις ομάδες χημικών ουσιών: Τις πρωτεΐνες, τα λίπη, και τους υδατάνθρακες. Οι χημικές αυτές ουσίες όταν εισάγονται **στον** οργανισμό: α) Παρέχουν την απαραίτητη ενέργεια για να διατηρηθεί **η θερμοκρασία** του σώματος σταθερή για την παραγωγή έργου και την **επιτέλεση** της κίνησης, και β) Όταν μεταβολίζονται συμβάλλουν στην ανάπτυξη **των** ιστών που είναι φθαρμένοι. Συμπληρωματικές είναι οι **χημικές** ουσίες που έχουν μεν ενεργή συμμετοχή στις διεργασίες του οργανισμού **κατά** την ανταλλαγή της ύλης, στερούνται δε βιολογικής ενέργειας. Η ομάδα **αυτή** αποτελείται από τα ανόργανα άλατα, το νερό, τις φυτικές ίνες, και τις **βιταμίνες**.

Ο **πίνακας** που ακολουθεί **στην επόμενη** σελίδα παραθέτει τις θρεπτικές ουσίες και τα ρόλο που αυτές επιτελούν.