

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Σπουδάστρια: Μαργαρίτη Ελένη

Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2008

ΤΟ ΣΚΟΡΔΟ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το βιβλίο αυτό αποτελεί μια προσπάθεια να παρουσιάσει στους μαθητές της Γενικής Εκπαίδευσης, με απλά και κατανοητά λόγια, τα βασικά στοιχεία της Γενικής Γραμματικής. Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου.

Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου. Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου.

" Αφιερώνεται στους γονείς μου "

Αναγνώστη μου, αυτό το βιβλίο είναι για όλους τους μαθητές της Γενικής Εκπαίδευσης που θέλουν να μάθουν τα βασικά στοιχεία της Γραμματικής. Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου.

Ελπίζω να κάνω μια καλή δουλειά και να βοηθήσω τους μαθητές να κατανοήσουν τα βασικά στοιχεία της Γραμματικής. Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου.

Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου. Η Γραμματική είναι η επιστήμη που μελετά την δομή των λέξεων, των φράσεων και των προτάσεων, καθώς και τον τρόπο που αυτές συνδέονται μεταξύ τους για να σχηματίσουν ένα νόημα. Η Γραμματική είναι η βάση της επικοινωνίας και της κατανόησης του λόγου.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το θέμα το οποίο αναπτύσσεται στις παρακάτω σελίδες αφορά ένα πολύ ιδιαίτερο φυτό, το σκόρδο. Οι διαφορετικές και διχασμένες απόψεις γύρω από αυτό και τη σημασία του στην υγεία μας με παρότρυναν να ψάξω και να ανακαλύψω για ποιο λόγο τόσο οι ίδιοι οι καταναλωτές μεταξύ τους αλλά και οι ειδικοί (γιατροί, χημικοί κ.λ.π.) που το μελετούν, δεν μπορούν να συμφωνήσουν.

Από τη μία κυριαρχεί η άποψη πως η γεύση του σκόρδου, αν και καυστική, είναι πολύ ιδιαίτερη και η σημασία του στον ανθρώπινο οργανισμό είναι πολύ σημαντική. Βοηθά σε όλες σχεδόν τις λειτουργίες του οργανισμού μας. Από την άλλη, κυριαρχεί η άποψη εκείνων που δεν έχουν και τόσο καλή σχέση με το σκόρδο. Τους ενοχλεί η έντονη μυρωδιά του, δεν αντέχουν τη γεύση του και μάλιστα σε πολλούς προκαλεί διαταραχές στο στομάχι και το έντερο.

Αυτές λοιπόν οι τόσο διαφορετικές προσεγγίσεις του σκόρδου με παρακίνησαν να ασχοληθώ μαζί του και να προσπαθήσω να καταγράψω ποιες πραγματικά είναι οι ιδιότητές του.

Ξεκίνησα κάνοντας μία αναδρομή στο παρελθόν, πότε δηλαδή ανακαλύφθηκε και χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά. Από καταγραφές που έχουν γίνει, φαίνεται πως ήταν γνωστό στην αρχαιότητα από πολύ παλιά. Ήταν ένα πολύ σημαντικό φυτό για τους αρχαίους πολιτισμούς, το είχαν σε ιδιαίτερη εκτίμηση. Το χρησιμοποιούσαν για θεραπεία πολλών ασθενειών, για το κακό μάτι, για δύναμη, για καλοτυχία.

Στη συνέχεια ασχολήθηκα με τη χημική σύσταση του σκόρδου. "Βάζοντάς το στο μικροσκόπιο", με τη βοήθεια ερευνητών που έχουν δημοσιευτεί, άρθρων γύρω από τα συστατικά αυτού, προσπάθησα να δώσω μία αναλυτική αναφορά πάνω σε αυτό το θέμα, καθώς και τη σημασία του κάθε συστατικού ξεχωριστά. Μέσα από αναφορές επιστημόνων ξεχώρισαν ποια συστατικά δίνουν την χαρακτηριστική έντονη οσμή και ποια είναι υπεύθυνα

για την καυστική γεύση.

Επίσης ιδιαίτερη σημασία δόθηκε στο τι μπορεί να προσφέρει το σκόρδο στην υγεία μας. Ποια είναι η σημασία του σε κάθε λειτουργία του οργανισμού μας, στο κυκλοφοριακό σύστημα, την καρδιά, στο πεπτικό σύστημα, αλλά και σε ασθένειες όπως υπέρταση, κρυολογήματα, τσιμπήματα, άσθμα, διαβήτη, καρκίνο και πολλές πολλές άλλες.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Πρόλογος	3
Εισαγωγή	5
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</u>	
Το σκόρδο και το παρελθόν του	8
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</u>	
Το σκόρδο σαν φάρμακο στην αρχαιότητα	14
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</u>	
Τα χημικά στοιχεία του σκόρδου	20
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</u>	
Το άγριο σκόρδο	27
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</u>	
Σκόρδο: Ο θαυματουργός θεραπευτής της φύσης	29
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6</u>	
Το σκόρδο η καρδιά και το κυκλοφορικό σύστημα	31
<u>ΕΝΟΤΗΤΕΣ</u>	
1. Η επίδραση του σκόρδου στη χοληστερίνη και άλλα λιπίδια	33
2. Πως δουλεύει το σκόρδο	37
3. Η επίδραση του σκόρδου στην πηκτικότητα του αίματος	41
4. Πως μπορεί το σκόρδο να σταματά τους θρόμβους	44
5. Σκόρδο και υψηλή πίεση	46
6. Η επίδραση του σκόρδου στο σάκχαρο του αίματος	49
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7</u>	
Το σκόρδο κατά των μολύνσεων	51
<u>ΕΝΟΤΗΤΕΣ</u>	
1. Το σκόρδο στο πεπτικό μας σύστημα	53
2. Το σκόρδο και οι μολύνσεις του στήθους	56
3. Το σκόρδο ενάντια στη φυματίωση	58
4. Μύκητες και σκόρδο	60
5. Σκουλήκια και παράσιτα.	62
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8</u>	
Σκόρδο και καρκίνος	63
<u>ΕΝΟΤΗΤΕΣ</u>	
1. Ποια στοιχεία είναι υπεύθυνα για την αντικαρκινική δράση του σκόρδου;	67
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9</u>	
Σκόρδο και προκαταλήψεις	69

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

	σελ.
Παρενέργειες του σκόρδου	71
Επίλογος- Συμπεράσματα	74
Παράρτημα συντομογραφιών	75
Περιεχόμενα	76