

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δόκτωρ ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
Καθηγητής Τ.Ε.Ι. Θ.

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ : ΑΜΑΝΑΤΙΔΟΥ ΣΤΕΛΛΑ
ΑΜΑΝΑΤΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ: ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Δόκτωρ ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
Καθηγητής Τ.Ε.Ι. Θ.**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ : ΑΜΑΝΑΤΙΔΟΥ ΣΤΕΛΛΑ
ΑΜΑΝΑΤΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η εργασία αυτή έλαβε χώρα κατά το χειμερινό εξάμηνο του 2003 στο Τ.Ε.Ι. Θ. Θεσσαλονίκης κ ολοκληρώθηκε από τις σπουδάστριες Αμανατίδου Στέλλα και Αμανατίδου Ελένη στα πλαίσια παράδοσης πτυχιακής εργασίας για την απόκτηση του τίτλου σπουδών τους από το Τμήμα Αισθητικής της Σχολής Σ.Ε.Υ.Π. του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ινστιτούτου Θεσσαλονίκης

Το θέμα της εργασίας αφορά την Μεσογειακή Διατροφή κ την επίδραση της στην επιδερμίδα.

Ένα θέμα σύγχρονο κ με πολύ ενδιαφέρον το οποίο αφορά στις μέρες μας ολοένα κ περισσότερους ανθρώπους.

Στο σημείο αυτό ιδιαίτερη μνεία θα πρέπει να γίνει στον υπεύθυνο καθηγητή αυτής της εργασίας, ΔΡ ΧΡΗΣΤΟ ΔΟΥΚΑ του οποίου οι γνώσεις κ η αμέριστη συμπαράσταση υπήρξαν πολύτιμοι βοηθοί κ χωρίς την παρουσία του θα ήταν αδύνατη η ολοκλήρωση του παρόντος συγγράμματος.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ	2
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	6
ΔΙΑΤΡΟΦΗ	7
ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΟΝ ΜΑΓΕΥΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ	
ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	7
ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΥΓΙΕΙΝΟ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ	7
ΠΕΨΗ-ΘΡΕΨΗ ΚΑΙ ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ	8
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ	10
ΚΑΤΑΤΑΞΗ ΤΩΝ ΕΛΑΙΟΛΑΔΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΠΟΛΤΟΥ	11
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	11
ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	12
ΠΡΟΑΙΡΕΤΙΚΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	12
ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ	13
ΨΩΜΙ-ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ-ΖΥΜΑΡΙΚΑ-ΑΜΥΛΩΔΗ	13
ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ	14
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ	14
ΚΡΕΑΣ-ΨΑΡΙΑ-ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ	15
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	16
ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ	16
ΚΡΑΣΙ	17
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ	17
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΜΑΚΤΗΡΙΟ	19
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΛΑΩΝ	20
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΛΑΩΝ	21
ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	21
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	21
ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	22
ΙΝΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	23
ΓΙΑΠΩΝΕΖΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	23
ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	23
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	24
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	
& ΑΛΛΩΝ ΚΟΥΖΙΝΩΝ	25
ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	
& ΑΛΛΩΝ ΚΟΥΖΙΝΩΝ	26
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	27
Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΜΙΑΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ	29
ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	30
ΡΩΜΑΙΚΗ-BYZANTINH-MΕΣΑΙΩΝΙΚΗ-ΤΟΥΡΚΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	30
ΤΑ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ	31
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ	32
ΕΛΛΗΝΕΣ	32
ΙΤΑΛΟΙ	32
ΡΩΜΑΙΟΚΑΘΟΛΙΚΟΙ	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ	33
ΛΙΠΗ	34

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ	39
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	46
ΚΡΑΣΙ	51
ΝΕΡΟ	55
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ	82
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΕΙΩΝ	83
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	83
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ	84
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	85
ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ	88
ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ	89
ΑΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΣΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ	90
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ	91
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΥΠΕΡΤΑΣΗ	91
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΜΕ ΚΟΜΜΕΝΗ ΤΗΝ ΑΝΑΣΑ	92
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	92
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΣΤΟΝ ΥΠΙΝΟ	92
ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ	94
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ	95
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ ΔΕΡΜΑ	97
ΜΕΡΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	98
ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	98
ΠΑΧΟΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	98
ΧΡΟΙΑ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	98
ΚΕΡΑΤΙΝΑ ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	98
ΑΔΕΝΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	98
ΔΕΡΜΑΤΙΚΕΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	99
ΥΠΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	99
ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	99
ΓΗΡΑΝΣΗ	100
ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΜΙΤΟΧΟΝΔΡΙΩΝ	100
Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΟΥ ΓΕΝΕΤΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ	101
ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΜΥΝΘΟΥΜΕ	101
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ... Ο ΑΙΩΝΙΟΣ ΕΧΘΡΟΣ	102
ΑΚΜΗ	103
ΚΙΡΣΟΙ ΦΛΕΒΩΝ	104
ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ	104
ΣΜΗΓΜΑΤΟΡΡΟΙΑ	105
ΔΕΡΜΑΤΙΤΙΔΑ	105
ΛΕΥΚΟΔΕΡΜΑ-ΛΕΥΚΗ	105
ΣΚΛΗΡΟ-ΕΗΡΟ ΚΑΙ ΦΛΟΙΩΔΕΣ ΔΕΡΜΑ	105
ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ	106
ΚΝΙΔΩΣΗ	107

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	108
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	109
ΠΡΟΣΦΑΤΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ ΠΑΝΩ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	110
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	112
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	113
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	114