

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

***«Τα βιολογικά μακρομόρια, η σημασία τους για  
τον άνθρωπο, τη διατροφή του και η σχέση τους με  
την Αισθητική»***

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Σπουδαστής: Καραχρήστος Σπυρίδων

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2000



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

*«Τα βιολογικά μακρομόρια, η σημασία τους για  
τον άνθρωπο, τη διατροφή του και η σχέση τους με  
την Αισθητική»*

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Σπουδαστής: Καραχρήστος Σπυρίδων

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2000

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή _____	1
Τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά _____	3
Ορισμός διατροφής _____	5
Πέψη και απορρόφηση των τροφών _____	6
Πρωτεΐνες - λευκώματα - υδατάνθρακες _____	7
Λίπη _____	16
Μέταλλα - ιχνοστοιχεία _____	23
Νερό _____	25
Βιταμίνες _____	27
Φυτικές ίνες _____	33
Προβλήματα διατροφής και υγείας σε σχέση με την αισθητική _____	36
Παχυσαρκία _____	37
Κυτταρίτιδα _____	41
Ακμή _____	44
Γήρανση του δέρματος _____	47
Σύγχρονες τάσεις διατροφής _____	48
Χορτοφαγία _____	48
Μακροβιωτική _____	49
Βιβλιογραφία _____	50



## Εισαγωγή

Ο πρωτόγονος άνθρωπος τρεφόταν κυρίως με καρπούς, χορταρικά, ρίζες και κρέας πουλιών και μικρών θηλαστικών τα οποία έτρωγε ωμά. Η βασική του τροφή ήταν οι ωμές φυσικές τροφές οι οποίες όμως ήταν άνοστες, σκληρές και δύσπεπτες.

Αργότερα αρχίζει το μαγείρεμα των τροφών και υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία τροφών που μπορούν να καταναλωθούν. Όταν αρχίζει η καλλιέργεια της γης, το ψάρεμα βελτιώνονται ακόμα οι διαιτητικές συνήθειες. Φυσικά η δίαιτα εξακολουθεί να είναι μικτή αλλά πιο πλούσια. Όσο λοιπόν εξελίσσεται ο άνθρωπος τόσο αλλάζουν και οι διατροφικές του συνήθειες.

Η διατροφή του ανθρώπου επηρεάζεται τόσο από τις κλιματολογικές διαφορές από τόσο σε τόπο. Έτσι στις τροπικές περιοχές χρησιμοποιούνται κυρίως φρούτα, λαχανικά ενώ στις ψυχρές περιοχές οι φυλές τρέφονται με παχιά κρέατα. Περνώντας όμως ο καιρός οι θρησκευτικές διαφορές και οι φυλετικές επηρεάζουν πάλι τις διαιτητικές συνήθειες. Έτσι οι Κινέζοι τρέφονται με πολύ λίγο βούτυρο και γάλα ενώ το ψάρι ή το κρέας που βρίσκεται σε αποσύνθεση σε πολλές φυλές θεωρείται ένα πλούσιο έδεσμα.

Η θρησκευτική επίδραση στη δίαιτα των λαών φαίνεται ακόμα και σήμερα. Οι Μωαμεθανοί αποφεύγουν τελείως το χοιρινό κρέας και το οινόπνευμά μέχρι και σήμερα.

Γενικά όμως οι κάτοικοι των εύκρατων περιοχών και των ψυχρών ρέτουν σε περισσότερη ζωική παρά φυτική τροφή ενώ οι κάτοικοι των θερμών ρέτουν συνήθως προς την φυτοφαγία.

Χωρίς αμφιβολία οι διαιτητικές συνήθειες των λαών έπαιξαν σοβαρό ρόλο στη σωματική και πνευματική ανάπτυξή τους. Από τα πρώτα συγγράμματα που

αφορούσαν τη διατροφή είχε γράψει ο Ιπποκράτης περιγράφοντας τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων ελλήνων.

Από τα χρόνια όμως του Ιπποκράτη μέχρι τις μέρες μας η ανθρωπότητα έχει συγκεντρώσει έναν τεράστιο όγκο από γνώσεις σε ότι αφορά το ανθρώπινο σώμα.

Σήμερα όλος ο κόσμος λίγο ή πολύ έχει ασχοληθεί με τη διατροφή επαγγελματικά ή ερασιτεχνικά.