

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ



Σπουδάστρια: Πεγιά Αργυρώ
Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2006

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	74
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13	81
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14	103

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛΙΔΑ ΑΦΙΕΡΩΣΗΣ	2
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: ΔΙΑΤΡΟΦΗ	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: ΔΕΡΜΑ – ΕΝΑΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: ΟΙ ΤΡΕΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΩΝ	12
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: ΤΟ ΔΕΡΜΑ	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο: ΟΙ ΗΛΙΚΙΕΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΤΟΥ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7ο: ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8ο: ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9ο: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	52
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10ο: ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ	59
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11ο: ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	75
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	81
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	83

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το περιεχόμενο της πτυχιακής μου εργασίας είναι μια προσπάθεια σύνδεσης της μεσογειακής διατροφής και της επιδερμίδας.

Το παρόν πόνημα ελπίζω να έχει καταφέρει με μία διάρθρωση του κειμένου να ενημερώσει για τις βασικές έννοιες και αρχές της μεσογειακής διατροφής και πώς η μεσογειακή διατροφή επηρεάζει την επιδερμίδα. Η σωστή διατροφή είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επαρκή αφομοίωση της ενέργειας από τις τροφές. Με αυτήν επιτυγχάνουμε μια ισορροπία στο σώμα και στο δέρμα μας.

Ξεκινώ εξηγώντας βασικές έννοιες και αρχές που αφορούν κάθε ισορροπημένο είδος διατροφής, έτσι ώστε να γίνει, όσο το δυνατόν περισσότερο κατανοητό το πόσο σημαντικό είναι η διατροφή για το δέρμα. Ξεκαθαρίζοντας τι είναι δέρμα και τι επιδερμίδα, μελετώ προσεκτικά το κάθε θρεπτικό στοιχείο που είναι απαραίτητο για την διατήρηση της επιδερμίδας. Έπειτα, αναπτύσσω τους όρους και τις αρχές της μεσογειακής διατροφής και καταλήγω στην αξία που έχει για την επιδερμίδα, έτσι ώστε να παραμείνει όμορφη και υγιή.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω πρωτίστως την οικογένειά μου για την εμπιστοσύνη και την υπομονή που μου έδειξαν, αλλά και όλους εκείνους που με την βοήθειά τους δημιούργησα αυτήν την πτυχιακή εργασία.

