

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

# ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ - ΑΛΛΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ  
Dr. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ



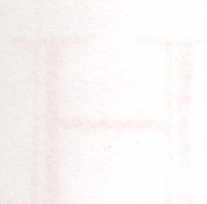
ΦΟΙΤΗΤΕΣ  
ΚΑΪΤΕΖΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΣΤΑΜΠΟΥΛΗΣ ΑΓΓΕΛΟΣ

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελίδα
Πρόλογος .....	1
1. Σχέση Διατροφής και Υγείας .....	2
Κύριο Μέρος .....	4
2. Πυραμίδα Μεσογειακής Διατροφής .....	5
2.1. Τροφική πυραμίδα .....	5
2.2. Πυραμίδα Μεσ. διατροφής .....	6
2.3. Σχετικά με τη Μεσ. Δίαιτα .....	9
2.3.1. Διατροφικά χαρακτηριστικά .....	11
2.4. Δίαιτα της Κρήτης .....	14
2.5 Τροφικές ομάδες .....	17
Μεσογειακής Διατροφής	
2.6. Το ελαιόλαδο .....	35
2.7. Το κρασί στη διατροφή του ανθρώπου .....	45
Διατροφικές Πυραμίδες και Χαρακτηριστικές Συνταγές	48
Μεσογειακή .....	49
Ασιατική .....	50
Ιταλική .....	51
Ινδική .....	53
Κουβανέζικη .....	56
Χορτοφαγική .....	58

Αραβική	.....	59
Κινέζικη	.....	62
Ιαπωνική	.....	65
Latin America	.....	67
Μεξικάνικη	.....	69
Πορτογαλική	.....	71
Ρώσικη	.....	74
Ταϊλανδέζικη	.....	77
<b>Επίλογος-Συμπεράσματα</b>	.....	79
3. Σύγκριση της Μεσογειακής	.....	80
Δίαιτας με αντιπροσωπευτικές		
δίαιτες του υπόλοιπου κόσμου		
3.1. Γενικά για τους	.....	80
διατροφικούς οδηγούς		
3.2. Διατροφικές ομάδες	.....	82
3.3. Ποσοτικές συστάσεις	.....	85
3.4. Εφαρμογές	.....	86
3.5 Σύγκριση της Μεσογειακής	.....	90
Δίαιτας με άλλες δίαιτες με		
μορφή ερωτήσεων-απαντήσεων		
<b>Διαιτητικές Προτάσεις</b>	.....	96
<b>Βιβλιογραφία</b>	.....	101

# ΠΕΡΙΛΗΨΗ



Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την επίδραση της διατροφής στην ανάπτυξη των παιδιών στην Ελλάδα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των παιδιών και ότι η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των παιδιών.

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη των παιδιών. Η διατροφή επηρεάζει την ανάπτυξη των παιδιών και την υγεία τους. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των παιδιών. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των παιδιών. Η διατροφή είναι ένας από τους παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη των παιδιών.

• Η διατροφή αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην ανάπτυξη των παιδιών.

## 1. ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ

**Η** μελέτη της διατροφής αποκτά όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον ιατρικό και κοινωνικό. Όλοι παραδέχονται ότι η διατροφή έχει απόλυτη σχέση με την υγεία και όλοι γνωρίζουν ότι πολλές φορές αποτελεί μέρος της θεραπευτικής αντιμετώπισης ορισμένων νοσημάτων. Όμως ο τρόπος διατροφής ενός λαού εξελίσσεται με και με το πέρασμα του χρόνου ο τρόπος χορήγησης της τροφής διαφέρει από λαό σε λαό και από γενιά σε γενιά. Πολλοί παράγοντες επιδρούν στην επιλογή των διαιτητικών συνηθειών, όπως:

- *η κοινωνικο-οικονομική κατάσταση ενός λαού:* Αναφέρεται από την UNISEF ότι ο αριθμός των παιδιών που υποσιτίζονται σήμερα φθάνει τα 100 εκατ. Από αυτά τα 10 εκ. έχουν βαρύτερη δυστροφία από έλλειψη πρωτεϊνών. Η Π.Ο.Υ. (WHO 1981) αναφέρει επίσης ότι 100000 παιδιά τυφλώνονται τον χρόνο από αβιταμίνωση Α. Επομένως, η αντιμετώπιση της πείνας σ' αυτές τις χώρες είναι πρόβλημα που επιζητά άμεση επίλυση. Σε αντίθεση, οι ανεπτυγμένοι λαοί συχνά τρώνε από συνήθεια και όχι γιατί πεινάνε με αποτέλεσμα τη δημιουργία μεταβολικών νοσημάτων της εποχής, όπως η παχυσαρκία με όλες τις επιπτώσεις της και ο διαβήτης. Δεν θα πρέπει όμως να λησμονεί κανείς ότι η βελτίωση της διατροφής στον τόπο μας στα τελευταία 30 χρόνια (αύξηση πρωτεϊνών, ύπαρξη ψυγείου, κοινωνικο-οικονομική βελτίωση γενικότερα) έχει σαν θετικό αποτέλεσμα την βελτίωση της υγείας, του ύψους και του βάρους αυτής της γενιάς.
- *οι παραδοσιακές συνήθειες.*

- οι κλιματολογικές συνθήκες. Οι Βόρειοι λαοί πρασλαμβάνουν περισσότερες θερμίδες και λίπη χωρίς δυσμενείς επιπτώσεις στην υγεία τους γιατί δαπανούν περισσότερη ενέργεια για την αντιμετώπιση του ψύχους.
- η φυσική κατάσταση του ατόμου: ηλικία, τρόπος ζωής, κατάσταση της υγείας που διαφοροποιούν τόσο την ποιότητα, όσο και την ποσότητα των λαμβανομένων τροφών.

Η σωστή και ποικίλη διατροφή εξασφαλίζει στον άνθρωπο υγεία, ευεξία και μακροζωία. Σε όλη τη διάρκεια της ζωής της γυναίκας και κατά την κύηση συντελεί στη δημιουργία φυσιολογικών παιδιών. Τέλος, δεν μπορεί να αμφισβητηθεί και η θέση της στη δημιουργία και τη διατήρηση της ομορφιάς του ατόμου σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση και την ανάπαυση.