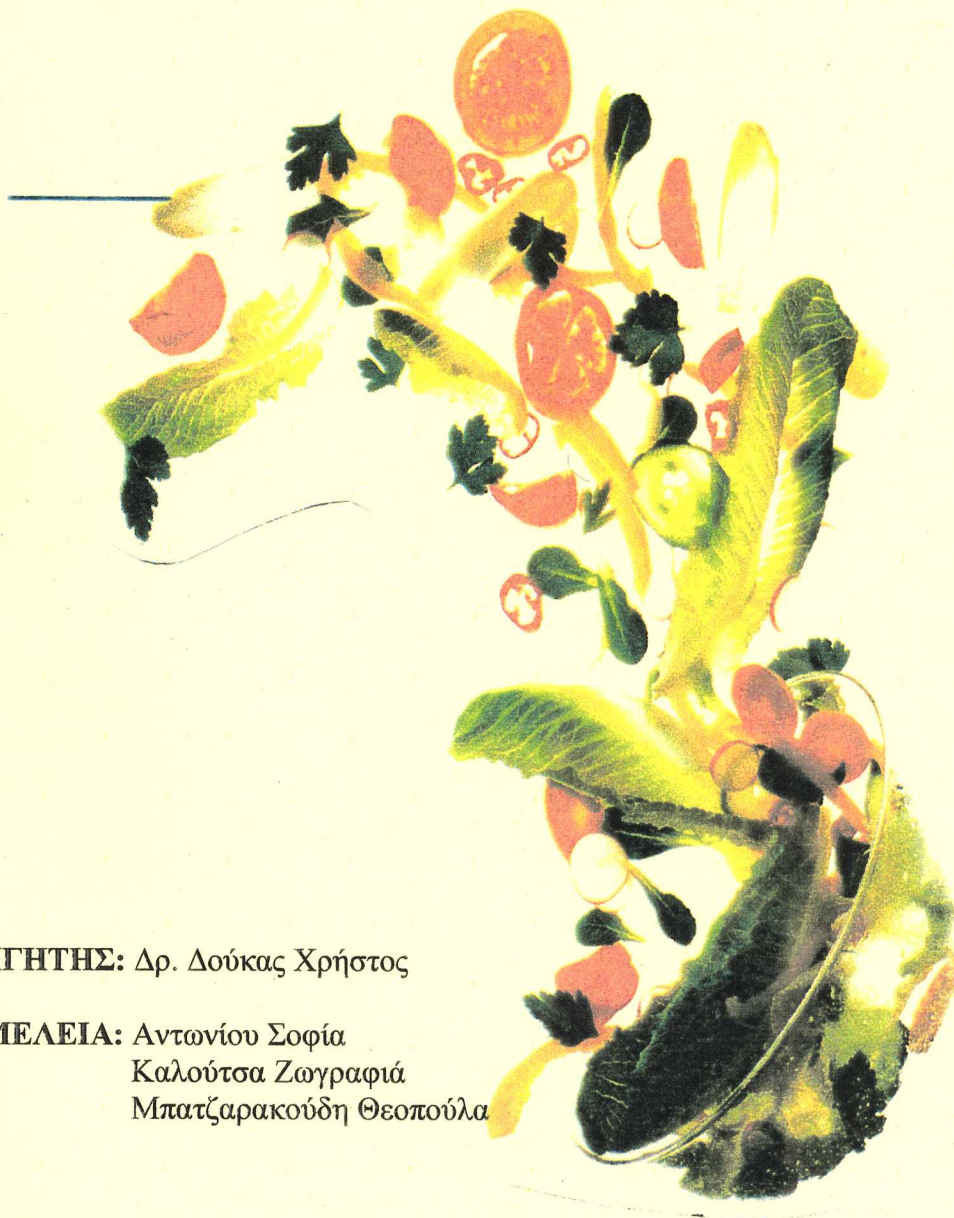


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΘΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ  
ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΑΝΤΙΛΗΨΕΙΣ**



**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ:** Δρ. Δούκας Χρήστος

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:** Αντωνίου Σοφία  
Καλούτσα Ζωγραφιά  
Μπατζαρακούδη Θεοπούλα

εστ.

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2001

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛΙΔΑ
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	1
ΜΕΡΟΣ Α.....	2
<b>1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....</b>	<b>4</b>
1.1 Από την καταγωγή του ανθρώπου ως την Ρωμαϊκή εποχή.....	4
1.2 Οι καλλιεργητές της νεολιθικής εποχής.....	5
1.3 Αγροτικοί πολιτισμοί.....	6
1.4 Μωσαϊκός νόμος για την διατροφή.....	6
1.5 Η διατροφή στην αρχαία Ελλάδα.....	6
1.6 Ιπποκράτης, ο πρόδρομος της διαιτητικής.....	7
1.7 Η διατροφή στην Ρωμαϊκή εποχή.....	8
1.8 Από τις αρχές του Μεσαίωνα μέχρι τον 15 <sup>ο</sup> αιώνα.....	8
1.9 Τροφικοί νεωτερισμοί τον 14 <sup>ο</sup> και 15 <sup>ο</sup> αιώνα.....	9
1.10 Από τον 17 <sup>ο</sup> έως τον 18 <sup>ο</sup> αιώνα.....	9
1.11 Το πάγωμα και τα παγωτά.....	10
1.12 Η θεραπευτική διατροφή τον 18 <sup>ο</sup> αιώνα.....	10
1.13 19 <sup>ο</sup> ς αιώνας.....	11
<b>2. ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ.....</b>	<b>13</b>
2.1 Υδατάνθρακες.....	13
2.1.1 Ταξινόμηση των υδατανθράκων.....	14
2.1.2 Βιολογική σημασία των υδατανθράκων.....	14
2.1.3 Μεταβολισμός των υδατανθράκων.....	15
2.2 Λίπη.....	16
2.2.1 Ορισμός και ταξινόμηση των λιπών.....	16
2.2.2 Λιπαρά οξέα.....	17
2.2.3 Λειτουργίες των λιπών στον οργανισμό.....	17
2.2.4 Μεταβολισμός των λιπών.....	18
2.3 Πρωτεΐνες.....	19
2.3.1 Ορισμός και κατάταξη των πρωτεϊνών.....	20
2.3.2 Μεταβολισμός των πρωτεϊνών.....	21
2.3.3 Βασικές λειτουργίες των πρωτεϊνών.....	21
2.4 Βιταμίνες.....	22
2.4.1 Λιποδιαλυτές βιταμίνες.....	24
2.4.2 Υδατοδιαλυτές βιταμίνες.....	26
2.5 Ανόργανα στοιχεία.....	28
2.5.1 Ασβέστιο.....	28

2.5.2	Φώσφορος.....	29
2.5.3	Κάλιο.....	30
2.5.4	Νάτριο.....	30
2.5.5	Σίδηρος.....	31
2.5.6	Μαγνήσιο.....	31
2.6	Ιχνοστοιχεία.....	31
2.6.1	Χαλκός.....	32
2.6.2	Ψευδάργυρος.....	32
2.6.3	Ιώδιο.....	32
2.6.4	Φθόριο.....	32
2.7	Νερό.....	33
2.8	Φυτικές ίνες.....	33
<b>3.</b>	<b>ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.....</b>	<b>34</b>
3.1	Ενέργεια.....	34
3.1.1	Βασικός μεταβολισμός – Ελάχιστη δαπάνη ενέργειας.....	35
3.1.2	Παράγοντες που επηρεάζουν τον βασικό μεταβολισμό.....	36
3.1.3	Συνολικές ενεργειακές ανάγκες.....	37
3.1.4	Ενεργειακό – Θερμιδικό ισοζύγιο.....	39
<b>4.</b>	<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ.....</b>	<b>40</b>
4.1	Εγκυμοσύνη και γαλουχία.....	41
4.2	Βρεφική και παιδική ηλικία.....	46
4.3	Διατροφή εφήβων.....	54
4.4	Διατροφή του αθλητή.....	57
4.5	Διατροφή των ενηλίκων.....	58
4.6	Διατροφή στην γεροντική ηλικία.....	60
<b>5.</b>	<b>ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΠΟΧΕΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ.....</b>	<b>62</b>
5.1	Διατροφή την άνοιξη.....	62
5.2	Διατροφή το καλοκαίρι.....	63
5.3	Διατροφή το φθινόπωρο.....	64
5.4	Διατροφή το χειμώνα.....	65
<b>6.</b>	<b>ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....</b>	<b>66</b>
6.1	Βασικές αρχές μαγειρέματος.....	68
6.2	Συνδυασμοί τροφών.....	72
6.3	Βασικοί κανόνες υγιεινής διατροφής.....	74
<b>ΜΕΡΟΣ Β</b>		
	<b>ΜΟΝΤΕΡΝΕΣ ΑΝΤΙΑΛΗΨΕΙΣ.....</b>	<b>76</b>
<b>7.</b>	<b>ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ.....</b>	<b>77</b>

<b>8. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....</b>	<b>80</b>
8.1 Τα πλεονεκτήματά της.....	80
8.2 Απαραίτητα στοιχεία Μεσογειακής διατροφής.....	82
8.3 Πυραμίδα της Μεσογειακής διατροφής.....	83
8.4 Ανάλυση στοιχείων που απαρτίζουν την Μεσογειακή Πυραμίδα.....	84
8.5 Η Μεσογειακή διατροφή συστήνει.....	88
<b>9. ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΙΚΗ.....</b>	<b>89</b>
<b>10. ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.....</b>	<b>92</b>
<b>11. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΟΠΟΙΗΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΥΠΟΑΝΑΠΤΥΚΤΩΝ ΧΩΡΩΝ .....</b>	<b>94</b>
11.1 ΗΠΑ.....	94
11.2 Ιαπωνία.....	94
11.3 Σουηδία.....	95
11.4 Δανία.....	96
11.5 Γαλλία.....	96
11.6 Ασία.....	98
<b>12. Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΣΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΥΡΙΟ.....</b>	<b>98</b>
12.1 Τυποποιημένα τρόφιμα και γεύματα.....	98
12.2 Fast food.....	100
12.3 Συμπληρώματα διατροφής.....	101
<b>13. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....</b>	<b>103.</b>
<b>14. ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΠΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΟΥΣ.....</b>	<b>106</b>
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....</b>	<b>110</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>113</b>

# ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Είναι κοινά αποδεκτό, ότι η διατροφή παίζει το μέγιστο ρόλο στη ζωή μας. Η ισορροπημένη διαίτα έχει απόλυτη σχέση με την υγεία και αποτελεί πολλές φορές μέρος θεραπευτικής αγωγής ορισμένων παθήσεων.

Τα τελευταία χρόνια σε διεθνή κλίμακα έχει εκδηλωθεί ένα ζωνρό ενδιαφέρον στη μελέτη της διατροφής και συγχρόνως την εξασφάλιση ενός καλύτερου επιπέδου υγείας.

Η επάρκεια μιας διαίτας καθορίζεται από την ημερήσια θερμιδική πρόσληψη, δηλαδή το ποσό των θερμίδων που προσλαμβάνονται, από το είδος των θρεπτικών ουσιών και από την θερμιδική απώλεια, δηλαδή το ποσό της ενέργειας που καταναλώνει ο οργανισμός.

Η διαταραχή της θρέψης που οφείλεται στο ποσό των ημερήσια προσλαμβανομένων θερμίδων, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα, που εκφράζονται στη μεν αυξημένη πρόσληψη με παχυσαρκία, στη δε ελαττωμένη με αδυνάτισμα. Στις ανεπτυγμένες χώρες κυριαρχεί η παχυσαρκία. Αντίθετα εκατομμύρια ανθρώπων στις υποανάπτυκτες χώρες μόλις διαφεύγουν το θάνατο από αστία.

Οι κυριότερες προϋποθέσεις που θα πρέπει η τροφή να πληρεί, είναι να τρώγεται σε κατάλληλες ποσότητες και συνδυασμούς, να απορροφάται, να χωνεύεται, να κατανέμεται σωστά στον οργανισμό σε μορφές που καθορίζει αυτός.

Η διατροφή του κάθε ανθρώπου επηρεάζεται από παράγοντες, όπως είναι το περιβάλλον, οι συνθήκες και ο ρυθμός ζωής, η οικονομική του κατάσταση, οι κλιματολογικές συνθήκες και τέλος το επάγγελμά του.

Ο τρόπος διατροφής ενός λαού εξελίσσεται με το πέρασμα του χρόνου, όπως επίσης και ο τρόπος χορήγησης της τροφής διαφέρει ανάμεσα στους λαούς.

Όταν διαπιστώθηκαν οι διαφορές στο διαιτολόγιο των διαφόρων λαών και συσχετίστηκαν με την υγεία τους, η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.) και

το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ κατέληξαν να συστήσουν Υγιέστερο τρόπο διατροφής, αυτόν που στηρίζεται στη "μεσογειακή διαιτολογική πυραμίδα".

Καθοριστικά στοιχεία διαμόρφωσης του μεσογειακού διατροφικού προτύπου είναι το κλίμα, το φυσικό περιβάλλον και τα φυσικά προϊόντα του οικοσυστήματος (γεωργικά-κτηνοτροφικά-αλιεύματα).

Μακροχρόνιες έρευνες έδειξαν ότι η αρμονικότερη και πλέον ισορροπημένη διατροφή, μεταξύ των λαών της μεσογείου, είναι το μεσογειακό/ελληνικό διατροφικό πρότυπο. Στην ελληνική διατροφή κυρίαρχη θέση έχουν τα αγνά ελληνικά προϊόντα όπως το αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ελιές, δημητριακά, φρούτα, λάχανα, ψάρι, μέλι, κρασί. Το ελαιόλαδο, προϊόν υψηλής βιολογικής αξίας, είναι ο βασικός κρίκος στην ελληνική διατροφή. Λόγω της ισορροπημένης σύνθεσής του, προστατεύει τον οργανισμό από ασθένειες, βοηθά την ανάπτυξη κατά την παιδική ηλικία και αυξάνει τον μέσο όρο ζωής, ενώ τα οργανοληπτικά του χαρακτηριστικά προσφέρουν ευχάριστη γεύση.

Για αυτό η ελληνική διατροφή αναγνωρίστηκε μέσα από συνέδρια και φόρουμ ως η πλέον ισορροπημένη, η πλέον υγιεινή και η πλέον ενδεδειγμένη για τον άνθρωπο.