

**ΑΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ

ΝΤΟΝΤΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ

ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
3. ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	7
3.1. Υδατόνθρακες	8
3.2. Πηλη	13
3.3. Πρωτεΐνες	16
3.4. Λιπαίνες	23
3.4.1. Βιταμίνη Α	25
3.4.2. Βιταμίνη D	26
3.4.3. Βιταμίνη Ε	28
3.4.4. Βιταμίνη Β2	29
3.4.5. Βιταμίνη Β6	30
3.4.6. Βιταμίνη C	31
3.5. Μεταλλικά στοιχεία	32
3.5.1. Νάτριο	32
3.5.2. Κάλιο	33
3.5.3. Ασβέστιο	34
3.5.4. Μαγνήσιο	35
3.5.5. Φώσφορος	36
3.6. Ίνωση	39
3.7. Ίνωση	41
4. ΕΠΙΘΕΩΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ	44
4.1. Εμφάνιση της γυναίκας	45
4.2. Παχυσαρκία	46
4.3. Κυτταρίτιδα	50
4.4. Ρυτίδες	58
4.5. Πρόσωπο & δέρμα	60
4.5.1. Πώς βιοσυνθέτουμε την αιμά	60
4.5.2. Επιδερμίδα πάντα νεανική	61
4.5.3. 6 Πηγές πλαστικής σε αντιοξειδωτικά στοιχεία	63
4.5.4. Πρόσωση στη φωτογήρανση	63
4.5.5. Δερμική ηλικία η ουσιαστική αντιγήρανση	64
4.5.6. Πώς να επιβραδύνουμε από τη φθορά	64
4.5.7. Για όμορφο γαλλικό και νύχτα	65
5. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ	66

Αφιερώνω την εργασία αυτή με πολλή αγάπη και εκτίμηση στους γονείς μου, την αδερφή μου Πασχαλιά και την φίλη μου Φανή. Τους ευχαριστώ θερμά για την πολύτιμη συμπαράσταση, βοήθεια και συμβολή τους στην ολοκλήρωση της εργασίας

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
3. ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	7
3.1. Υδατάνθρακες	8
3.2. Λίπη	13
3.3. Πρωτεΐνες	18
3.4. Βιταμίνες	23
3.4.1. Βιταμίνη Α	25
3.4.2. Βιταμίνη D.....	26
3.4.3. Βιταμίνη Ε.....	28
3.4.4. Βιταμίνη Β2.....	29
3.4.5. Βιταμίνη Β6.....	30
3.4.6. Βιταμίνη C.....	31
3.5. Μεταλλικά στοιχεία	34
3.5.1. Νάτριο.....	34
3.5.2. Κάλιο.....	35
3.5.3. Ασβέστιο	36
3.5.4. Μαγνήσιο.....	37
3.5.5. Φώσφορος	38
3.6. Ιχνοστοιχεία	39
3.7. Νερό	41
4. ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ	44
4.1. Εμφάνιση της γυναίκας	45
4.2. Παχυσαρκία	46
4.3. Κυτταρίτιδα.....	50
4.4. Ραγάδες	56
4.5. Πρόσωπο & δέρμα	60
4.5.1. Πως θα αποφύγουμε την ακμή.....	60
4.5.2. Επιδερμίδα πάντα νεανική	61
4.5.3. 6 Πηγές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά στοιχεία	63
4.5.4. Προσοχή στη φωτογήρανση.....	63
4.5.5. Δερματίτιδα: η σωστή αντιμετώπιση.....	64
4.5.6. για να απαλλαγούμε από τη φαγούρα.....	64
4.5.7. Για όμορφα μαλλιά και νύχια.....	65
5. ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ	66

5.1.	Σε εγρήγορση με...πρωτεΐνες	67
5.2.	Για χαλάρωση προτιμήστε υδατάνθρακες...	67
5.3.	Ποτέ υδατάνθρακες και πρωτεΐνες μαζί.....	68
5.4.	Καφεΐνη: ίσως λίγο παρεξηγημένη	68
5.5.	πράσινα λαχανικά για καλύτερη διάθεση	69
5.6.	Κακή διάθεση; Δοκιμάστε ηλιόσπορους	69
5.7.	Σοκολάτα: όχι απλώς απολαυστική	69
5.8.	Μια γλυκιά γεύση.....	69
5.9.	Συσχέτιση στρες και διατροφής.....	70
5.10.	Η πρόσληψη τροφής μειώνει βραχυπρόθεσμα τα επίπεδα του στρες;.....	71
5.11.	Ουσίες που καταπολεμούν το άγχος	71
5.12.	Τι θα πρέπει να αποφεύγεται.....	72
6.	ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	74
6.1.	Διαταραχές διατροφής	75
6.2.	Ψυχογενής ανορεξία	75
6.3.	Ψυχογενής βουλιμία	76
7.	ΔΙΑΣΗΜΕΣ ΔΙΑΙΤΕΣ	78
7.1.	Δίαιτα ΑΤΚΙΝΣ	79
7.2.	Δίαιτα CAVEMAN	80
7.3.	Δίαιτα ΤΗΣ «ΖΩΝΗΣ»	81
7.4.	Δίαιτα ΤΟΥ ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ	82
7.5.	Δίαιτα ΤΗΣ ΛΑΧΑΝΟΣΟΥΠΑΣ	82
7.6.	Μεσογειακή διατροφή	83
8.	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	86
9.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	87

ΔΙΑΤΡΟΦΗ & ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η ισορροπημένη διατροφή είναι σημαντική για όλους αποτελεί το θεμέλιο ενός δυνατού γεμάτου υγεία σώματος, καθώς και μιας ελκυστικής εμφάνισης. Είναι επίσης σημαντική για τη γενική αίσθηση ευφορίας που νιώθουμε, χαρίζοντας μας την ενεργητικότητα για να αντιμετωπίσουμε της απαιτήσεις της ζωής.

Η υγιεινή διατροφή είναι κάτι που πρέπει να έχουν όλοι σαν στόχο, χωρίς να είναι μονότονη. Το καλό φαγητό αποτελεί μια από τις χαρές της ζωής.

Σήμερα όλο και περισσότεροι άνθρωποι αρχίζουν να ενδιαφέρονται για τη βελτίωση των συνηθειών τους στο φαγητό, ή αναζητούν έναν λογικό και αποτελεσματικό τρόπο για να χάσουν βάρος. Ειδικότερα οι γυναίκες, ανέκαθεν φρόντιζαν, και συνεχίζουν ακόμη περισσότερο στις μέρες μας, για την ωραία εμφάνιση του σώματος τους, την απώλεια κιλών και την διατήρηση της σφριγηλής και λεπτής σιλουέτας τους.