

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

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007**

# ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΤΟΙΧΙΑ ΑΛΛΑΓΩΝ  
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΜΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ  
ΕΟΥ ΜΕ ΣΤΗ ΓΙΣΤΗΡΑ  
ΑΥΤΑ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ

**ΤΗΝ ΑΦΙΕΡΩΝΩ ΣΤΟΝ ΑΝΔΡΑ ΜΟΥ  
ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ  
ΠΟΥ ΜΕ ΣΤΗΡΙΖΟΥΝ ΟΛΑ  
ΑΥΤΑ ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ**



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛΙΔΕΣ
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	4
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	6
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ : ΤΟ ΔΕΡΜΑ	7
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ : ΔΕΡΜΑ-ΑΠΟΔΕΙΞΗ ΥΓΕΙΑΣ	18
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Η ΓΗΡΑΝΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	19
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ . Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	23
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	27
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ	31
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	34
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ: ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗΝ ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	45
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ: ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	79
-ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ: Η ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΑΛΛΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	84
-ΕΠΙΛΟΓΟΣ	90
-ΓΛΩΣΣΑΡΙ	92
-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	93

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Τα τελευταία χρόνια γίνεται πολύς λόγος για την Μεσογειακή διατροφή και τον ρόλο που παίζει στην υγεία του ανθρώπου.

Η Μεσογειακή διατροφή έχει γίνει γνωστή σε ολόκληρο τον κόσμο καθώς οι ευεργετικές τις ιδιότητες αν και δεν έχουν αποδειχτεί επιστημονικά ακόμη έχουν όμως υποστηριχτεί από όλους όσους την έχουν υιοθετήσει.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Δούκα που μου έδωσε την ευκαιρία να ασχοληθώ με αυτό το θέμα και να δείξω σε όλους τις γνώσεις που μου παρείχε η ενασχόληση μου με την Μεσογειακή διατροφή και ειδικότερα το πόσο επηρεάζει αυτή το δέρμα μας.

Ξεκινώντας την εργασία αυτή θεώρησα σκόπιμο να κάνω μια αναφορά σε γενικούς όρους όπως το δέρμα, την δομή του, την σύσταση του, και τις λειτουργίες του. Ο ρόλος της σωστής διατροφής στην υγεία και καλή εμφάνιση της επιδερμίδας είναι πολύ σημαντικός, έτσι προσπάθησα να αποδείξω ότι η πιο σωστή διατροφή είναι η Μεσογειακή καθώς ανέλυσα τις τροφές που αποτελούν την μέθοδο αυτή και τις επιδράσεις τους στον οργανισμό. Τέλος αναφέρω μερικές από τις πυραμίδες διατροφής σε σύγκριση με την πυραμίδα Μεσογειακής διατροφής.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου για την στήριξη τους και ιδιαίτερα την μητέρα μου και τέλος τον άνδρα μου που με βοηθάει όλα αυτά τα χρόνια και είναι πολύτιμος σύμμαχος μου.