

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

*ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ*

*ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ*

ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΠΟΛΑ

*ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : ΔΡ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ*

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	1
1. Ενεργειακό Ισοζύγιο.....	3
1.1. Βασικός Μεταβολισμός.....	3
1.2. Παράγοντες που επηρεάζουν τον μεταβολισμό.....	3
1.3. Μεταβολισμός.....	6
1.4. Ενεργειακό Ισοζύγιο.....	6
2. Παχυσαρκία.....	7
2.1. Ορισμός Παχυσαρκίας.....	7
2.2. Σωματικοί Τύποι.....	7
2.3. Ταξινόμηση Παχυσαρκίας.....	9
3. Παθοφυσιολογία Παχυσαρκίας.....	13
3.1. Μεταβολές στο λιπώδη ιστό.....	13
3.2. Ορμόνες και Ουσίες που δρουν λιπολιτικά .....	15
4. Αίτια Παχυσαρκίας.....	17
5. Επιπτώσεις Παχυσαρκίας.....	23
6. Θεραπεία Παχυσαρκίας.....	26
6.1. Βασικές Προϋποθέσεις για τη θεραπεία της παχυσαρκίας.....	26
6.2. Δίαιτα.....	27
6.2.1. Δημοφιλείς Δίαιτες αδυνατίσματος.....	28
6.3. Σωματική Άσκηση.....	34
6.4. Φαρμακευτική και Χειρουργική Θεραπεία.....	35
7. Ψυχολογική Υποστήριξη.....	39
8. Διερεύνηση – Αποτελεσματικότητα.....	41
9. Σωστή Διατροφή.....	42
9.1. Σκοπός της Διατροφής.....	42
9.2. Γιατί τρώμε.....	43
10. Σύγχρονες Αρρώστιες.....	44
11. Φυσικές και Επεξεργασμένες τροφές.....	45

12. Συστατικά Τροφών.....	46
12.1. Σάκχαρα.....	46
12.2. Υδατάνθρακες.....	47
12.3. Τοξίνες.....	48
12.4. Πρωτεΐνες.....	49
12.5. Λίπη και Έλαια.....	52
12.6. Βιταμίνες.....	54
12.7. Μεταλλικά Στοιχεία.....	60
12.8. Φυτικές Ίνες.....	64
13. Κατηγορίες Τροφών.....	67
14. Οδηγίες για υγιεινή Διατροφή .....	70
14.1. Παράγοντες που επηρεάζουν τις ανάγκες διατροφής.....	70
14.2. Προμήθεια τροφής.....	72
14.3. Πώς να τρώμε, πώς να ετοιμάζουμε τη τροφή μας.....	72
15. Διαιτητικό Σύστημα.....	76
15.1. Δίαιτες με υγιεινές τροφές.....	76
15.2. Συνδυασμοί Τροφών.....	78
15.3. Όξινο-Αλκαλική Ισορροπία.....	81
16. Ανάγκες σε θερμίδες.....	84
17. Καλοί τρόποι διατροφής.....	86
18. Νηστεία και Δίαιτα Αποτοξίνωσης.....	87
19. Ισορροπία στη Διατροφή.....	88
20. Εβδομαδιαίο Διαιτολόγιο.....	90
20.1. Συνταγές.....	91
20.2. Τρόφιμα και τρόποι μαγειρέματος (πίνακας).....	110
21. Περίληψη – Συμπεράσματα.....	116
Βιβλιογραφία.....	117

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Παλαιότερα η παχυσαρκία ήταν ένα πρόβλημα, που επηρέαζε μόνο την εξωτερική εμφάνιση των ανθρώπων. Τα παχύσαρκα άτομα, γνωρίζοντας τόσο λίγα πράγματα για την υγεία τους, πίστευαν ότι η παχυσαρκία δηλ. η περίσσεια λίπους στο σώμα, δημιουργούσε μόνο πρόβλημα στην εξωτερική εμφάνιση, χωρίς όμως να δίνουν και πάρα πολύ σημασία.

Σήμερα όμως, ειδικοί ιατροί και μελετητές, σημειώνουν ότι η παχυσαρκία είναι ένα πρόβλημα, τόσο για την εξωτερική εμφάνιση των παχύσαρκων όσο και για την εσωτερική τους υγεία, δηλ. είναι η πιο σύγχρονη ασθένεια για τους περισσότερους ανθρώπους.

Όπως θα αναπτύξω στα επόμενα κεφάλαια, η παχυσαρκία δεν είναι κάτι μεταδοτικό, αλλά εξαρτάται από τον μεταβολισμό του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά. Μπορούμε να την χωρίσουμε σε τρεις σωματικούς τύπους ανάλογα με κάθε άτομο. Η παχυσαρκία μπορεί να εμφανισθεί στον καθένα από εμάς, αφού μπορεί να προκληθεί από κάποια διαταραχή στην έκκριση των ορμονών μας ή από κάποιες άλλες ουσίες που έχουν ως αποτέλεσμα την παρουσία της παχυσαρκίας.

Έτσι, διακρίνουμε κάποια ενδογενή και εξωγενή αίτια της παχυσαρκίας, τα οποία θα αναπτύξουμε παρακάτω αναλυτικά. Οι επιπτώσεις που δημιουργεί σε κάθε σύστημα ξεχωριστά είναι πολύ σοβαρές για την υγεία του ανθρώπου. Μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην καρδιά, στο αναπνευστικό σύστημα, στο πεπτικό, στις αρθρώσεις με αποτέλεσμα τα άτομα με παχυσαρκία να έχουν προβλήματα σε όλη τους τη ζωή.

Ζούμε, ευτυχώς σε μία εποχή που η παχυσαρκία μπορεί να θεραπευτεί, με την υποστήριξη ειδικών ιατρών, διαιτολόγων, αισθητικών και ψυχολόγων, με πολύ καλά αποτελέσματα. Χρειάζεται αρκετός χρόνος και κόπος για τα άτομα αυτά, να συνηθίσουν στην ιδέα ότι θα αδυνατίσουν, ότι θα βλέπουν ένα άλλο άτομο στον καθρέφτη και ότι θα ξεχάσουν τις παλιές τους συνήθειες με το φαγητό.

Οι ειδικοί σε αυτό τον τομέα, λένε ότι η καλύτερη θεραπεία της παχυσαρκίας είναι η πρόληψή της. Και εδώ, έρχονται διάφοροι διαιτολόγοι – διατροφολόγοι να μας συστήσουν διάφορους τρόπους, έτσι ώστε να μπορούμε να τρωμε σωστά, υγιεινά και να ακολουθούμε κάποιους κανόνες υγιεινής διατροφής.

Η εργασία αυτή σκοπό έχει να αναπτύξει και αναλύσει τη σωστή διατροφή, τα συστατικά και τις κατηγορίες τροφών, να μας δώσει οδηγίες για υγιεινή διατροφή, να μας ενημερώσει για το πιο διαιτητικό σύστημα να ακολουθήσουμε, τους καλούς τρόπους διατροφής και τέλος να μας προτείνει μία ισορροπημένη διατροφή για να μας προστατέψει από διάφορες ασθένειες και κυρίως από την πιο σύγχρονη ασθένεια του πολιτισμού μας που είναι η παχυσαρκία.

Αν ξέραμε όλοι μας πόσο σημαντικό ρόλο παίζει η διατροφή στην κατάκτηση της υγείας και ευτυχίας, και πόσο μπορούν να επηρεάσουν οι τροφές τον ψυχισμό του ανθρώπου, σίγουρα την επόμενη φορά που θα ετοιμάζαμε το τραπέζι μας θα προσέχαμε περισσότερο τις επιλογές μας.