

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**“ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ ”**

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΚΑΡΑΝΑΣΙΟΥ ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : Δρ. ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	σελ. 1
Κεφάλαιο 1°	
Ομάδες Τροφίμων	σελ. 4
Ομάδα 1	σελ. 4
<i>Το κρέας</i>	σελ. 5
<i>Το ψάρι</i>	σελ. 7
<i>Το αυγό</i>	σελ. 9
Ομάδα 2	σελ. 10
<i>Το γάλα</i>	σελ. 10
<i>Το τυρί</i>	σελ. 12
<i>Το γιαούρτι</i>	σελ. 14
Ομάδα 3	σελ. 16
<i>Το βούτυρο</i>	σελ. 16
<i>Η μαργαρίνη</i>	σελ. 17
Ομάδα 4	σελ. 18
<i>Το ρύζι</i>	σελ. 18
<i>Οι δημητριακοί καρποί</i>	σελ. 19
<i>Το ψωμί</i>	σελ. 20
<i>Όσπρια</i>	σελ. 21
Ομάδα 5	σελ. 22
<i>Τα φρούτα</i>	σελ. 23
<i>Τα λαχανικά</i>	σελ. 25
Γλυκά	σελ. 26
<i>Παγωτό</i>	σελ. 26

Κεφάλαιο 2°

Ελαιόλαδο	σελ. 27
<i>Ελιά και Ελαιόλαδο</i>	σελ. 27
<i>Ελιές</i>	σελ. 29
<i>Ελαιόλαδο</i>	σελ. 30

Κεφάλαιο 3°

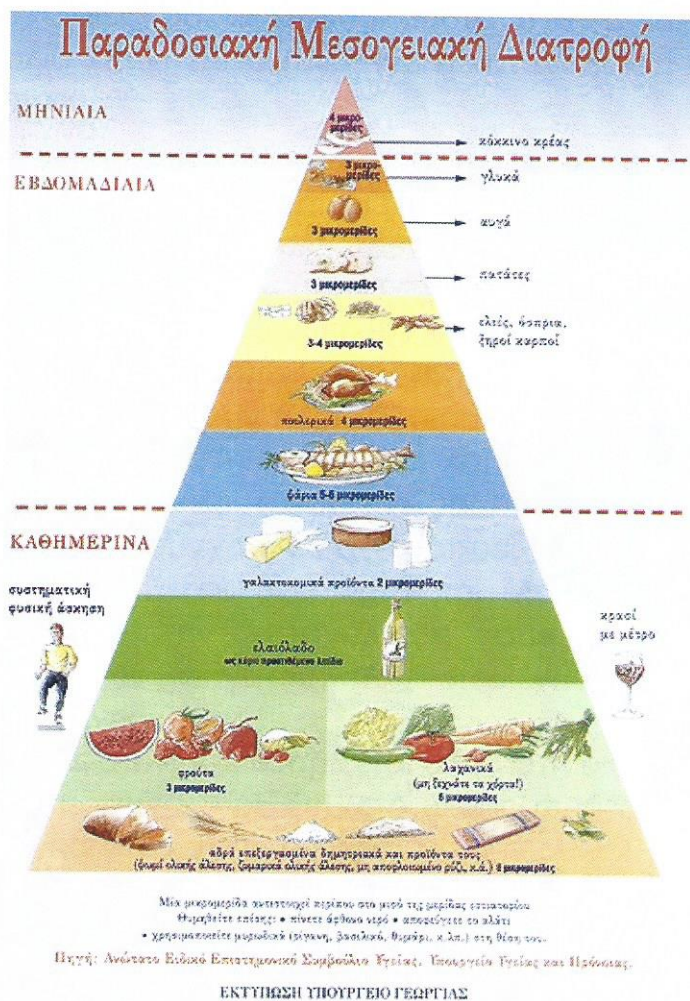
Κρασί	σελ. 33
<i>Η ιστορία του κρασιού</i>	σελ. 34
<i>Τα σταφύλια</i>	σελ. 35

Κεφάλαιο 4°

Άλλες πυραμίδες	σελ. 37
<i>Τροφικές συνήθειες των λαών</i>	σελ. 37
Κρητική διατροφή	σελ. 38
Αμερικάνικη διατροφή	σελ. 40
Μεξικάνικη διατροφή	σελ. 41
Ινδική διατροφή	σελ. 42
Κινέζικη διατροφή.....	σελ. 43
Γιαπωνέζικη διατροφή.....	σελ. 45
Ασιατική διατροφή.....	σελ. 46
Φυτοφαγική διατροφή.....	σελ. 48
Επίλογος	σελ. 51

Εισαγωγή

Ως «**Μεσογειακή Διατροφή**» αναφέρεται ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα, κορεσμένων λιπαρών οξέων και από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους όπως δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια, στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα. Σύμφωνα με τις έρευνες που έχουν γίνει σ' αυτές τις πέντε χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά ασθενειών.



Στο *πρώτο επίπεδο* της πυραμίδας, βρίσκονται τροφές φυτικής προέλευσης, όσπρια, φρούτα και λαχανικά. Όλες αυτές οι τροφές περιέχουν βιταμίνες, άλατα και φυτικές ίνες και γι' αυτό το λόγο πρέπει να καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες.

Στο *δεύτερο επίπεδο* της πυραμίδας, βρίσκεται το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι απαραίτητο στην καθημερινή μας διατροφή και η θρεπτική του αξία είναι ασύγκριτη καθώς βοηθάει στην αποφυγή μιας καρδιακής προσβολής.

Στο *τρίτο επίπεδο* της πυραμίδας, υπάρχουν δύο ομάδες τροφών, τα γαλακτομικά προϊόντα (γάλα, τυρί, γιαούρτι) και η ομάδα του κρέατος (κρέας, κοτόπουλο, ψάρια, αυγά, ξηροί καρποί). Όλες αυτές οι τροφές είναι ιδιαίτερα σημαντικές για τη διατροφή καθώς περιέχουν πρωτεΐνες, ασβέστιο και σίδηρο.

Τέλος, στην κορυφή της πυραμίδας, βρίσκονται τα ζωικά λίπη και τα γλυκά. Τέτοιες τροφές είναι πλούσιες σε θερμίδες, όχι όμως και σε θρεπτική αξία και γι' αυτό τον λόγο η κατανάλωση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο.

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή ύστερα από πολλές μελέτες έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου.

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς μελέτες δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο ενώ πάσχουν λιγότερο από καρκίνο του εντέρου και στήθους ή από καρδιακές παθήσεις σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βόρειο Ευρωπαίους.

Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγάλες πόλεις, ξεφεύγει από το Μεσογειακό μοντέλο και χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση, συχνά υπερκατανάλωση, μεγάλων ποσοτήτων φαγητού που περιέχουν πολλά λίπη και ελάχιστες φυτικές ίνες.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στην λιτή διατροφή, χορταρικά, φρούτα, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς ψάρια και λίγο σπιτικό κρασί.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή περιγράφεται με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

1. Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί /δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
2. Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
3. Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
4. Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
5. Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες
6. Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής εκτός των άλλων προστατεύουν και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου.

Η μεσογειακή διατροφή αποτελεί την ασπίδα προστασίας από πολλές παθήσεις, χαρίζοντας μακροζωία, ευεξία και ποιότητα ζωής.