

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ-ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

Σπουδαστές: Γαβρά Αθηνά
Νάνου Γευσθημανή

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- ❖ ΣΥΓΧΡΟΝΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ.....σελ.5
 - ΈΚΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ.....σελ.7
 - ◆ Χρήση ακτινοβολίας στην Αισθητικήσελ.10
 - ◆ Επιδράσεις στην υγεία από το ηλιακό φωςσελ.11
 - ◆ Φυσιολογικοί μηχανισμοί άμυνας του δέρματος κατά της ηλιακής ακτινοβολίας.....σελ.16
 - ◆ Εξωτερική φωτοπροστασία.....σελ.18
 - ◆ Τρόφιμα που προστατεύουν από την ηλιακή ακτινοβολία ..σελ.22
 - ΚΑΠΝΙΣΜΑσελ.23
 - ◆ Αρνητικές συνέπειες καπνίσματος.....σελ.26
 - ◆ Παθητικό κάπνισμασελ.33
 - ◆ Προστασία από τις βλαβερές επιδράσεις του καπνούσελ.34
 - ◆ Διακοπή καπνίσματος και σωματικό βάροςσελ.35
 - ΆΓΧΟΣ.....σελ.37
 - ◆ Παράγοντες που προκαλούν άγχος.....σελ.38
 - ◆ Αντίδραση οργανισμού στο υπερβολικό άγχοςσελ.39
 - ◆ Επιπτώσεις άγχους στην υγείασελ.40
 - ◆ Αντιμετώπιση επιπτώσεων άγχουςσελ.44
 - ◆ Διατροφή και άγχος.....σελ.46
 - ΥΠΝΟΣ.....σελ.49
 - ◆ Οι ωφέλειες του ύπνου και οι επιπτώσεις στέρησής τουσελ.50
 - ◆ Αϋπνίασελ.54
 - ◆ Σωστή διατροφή για ήσυχο ύπνο.....σελ.56
 - ΑΛΚΟΟΛσελ.58
 - ◆ Αρνητικές συνέπειες από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλσελ.60
 - ◆ Κατανάλωση αλκοόλ και διατροφήσελ.62
 - ◆ Θετικές επιδράσεις από τη μετριοπαθή κατανάλωση αλκοόλσελ.65
 - ◆ Ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στο δέρμασελ.68

❖ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.....	σελ.69
➤ Υδατάνθρακες.....	σελ.71
➤ Πρωτεΐνες.....	σελ.71
➤ Λίπη.....	σελ.72
➤ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	σελ.74
○ Βιταμίνες και περιποίηση του δέρματος.....	σελ.77
◆ ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	σελ.78
○ Βιταμίνη Α.....	σελ.78
○ Βιταμίνη D.....	σελ.81
○ Τοκοφερόλη ή Βιταμίνη Ε.....	σελ.83
○ Βιταμίνη Κ.....	σελ.86
◆ ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	σελ.88
○ Βιοτίνη.....	σελ.88
○ Βιταμίνη Β ₁ ή Θειαμίνη.....	σελ.89
○ Βιταμίνη Β ₂ ή Ριβοφλαβίνη.....	σελ.91
○ Βιταμίνη Β ₃ ή Παντοθενικό οξύ.....	σελ.93
○ Βιταμίνη Β ₆	σελ.94
○ Βιταμίνη Β ₁₂	σελ.95
○ Βιταμίνη C ή Ασκορβικό οξύ.....	σελ.96
○ Νιασίνη.....	σελ.98
○ Φυλλικό οξύ.....	σελ.100
○ Χολίνη.....	σελ.102
◆ ΨΕΥΔΟΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	σελ.103
○ Βιοφλαβονοειδή.....	σελ.103
○ Βιταμίνη Β ₁₃ ή Οροτικό οξύ.....	σελ.104
○ Βιταμίνη Β ₁₅ ή Παγκαμικό οξύ.....	σελ.104
○ Βιταμίνη Β ₁₇ ή Αμυγδαλίνη.....	σελ.105
○ Ινοσιτόλη.....	σελ.105
○ Καρνιτίνη.....	σελ.106
○ Λιποϊκό οξύ.....	σελ.106
○ Παρα - αμινοβενζοϊκό οξύ ή ΡΑΒΑ.....	σελ.107
○ Συνένζυμο Q.....	σελ.107

➤	ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ	σελ.109
◆	Ασβέστιο.....	σελ.109
◆	Φώσφορος.....	σελ.112
◆	Μαγνήσιο.....	σελ.113
◆	Κάλιο	σελ.115
◆	Νάτριο.....	σελ.116
◆	Χλώριο	σελ.118
◆	Θείο.....	σελ.119
➤	ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	σελ.121
◆	Σίδηρος.....	σελ.122
◆	Χαλκός.....	σελ.123
◆	Χρώμιο.....	σελ.124
◆	Φθόριο	σελ.126
◆	Ιώδιο	σελ.126
◆	Μαγγάνιο.....	σελ.128
◆	Μολυβδαίνιο.....	σελ.129
◆	Σελήνιο	σελ.130
◆	Ψευδάργυρος.....	σελ.131
◆	Κοβάλτιο	σελ.133
◆	Πυρίτιο.....	σελ.133
◆	Βόριο	σελ.134
➤	ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ	σελ.136
❖	Επίλογος	σελ.139
❖	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	σελ.141