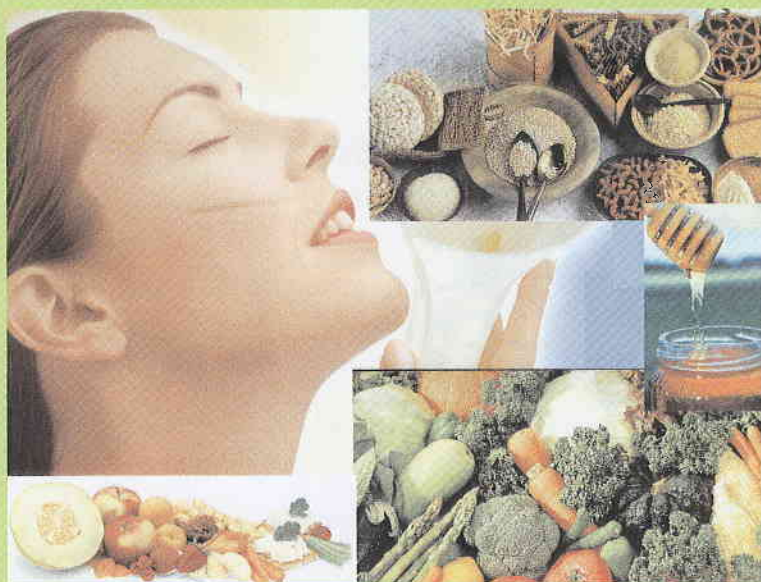


ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Διατροφή και Επιδερμίδα



Σπουδαστές:
Πανανάκη Ελένη
Καρπάνταη Ελισάβετ

Καθηγητές:
Δρ. Χρήστος Δούκας

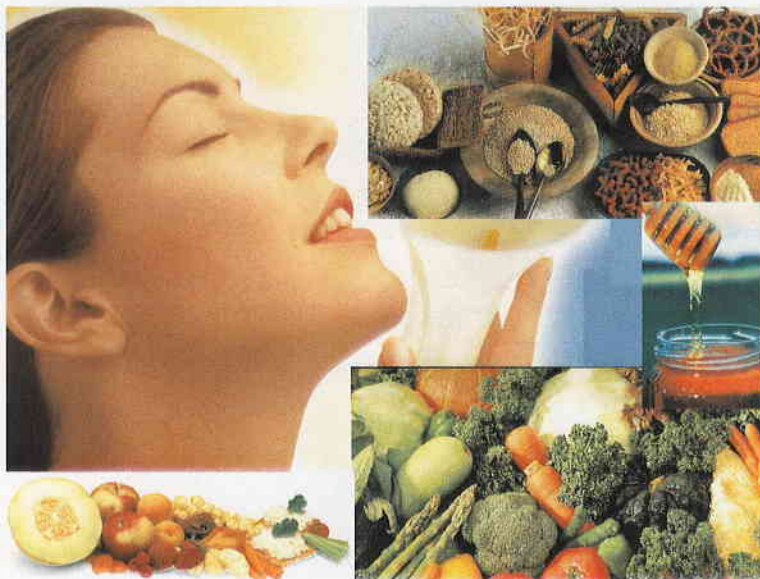
Θεσσαλονίκη 2006

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ - ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Διατροφή και Επιδερμίδα



Σπουδαστές:
Παναγάκη Ελένη
Καμπάντα Ελισάβετ

Καθηγητές:
Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2006

Αφιερώνεται
στους γονείς μας

Περιεχόμενα

| | |
|-------------------|----|
| Πρόλογος | 7 |
| Εισαγωγή | 9 |
| Ιστορικά στοιχεία | 11 |

1ο Κεφάλαιο: Διατροφή

| | |
|---|----|
| 1α) Ο ρόλος της διατροφής | 22 |
| 1β) Ορισμός διατροφής - τροφής | 23 |
| 1γ) Θρεπτικά συστατικά | 24 |
| 1δ) Διατροφικές απαιτήσεις στα στάδια της ζωής | 37 |
| 1ε) Μεσογειακή διατροφή | 47 |
| 1στ) Άσκηση και διατροφή | 51 |
| 1ζ) Εννιά διατροφικές οδηγίες για μια καλύτερη διατροφή | 54 |
| 1η) Μύθος και πραγματικότητα | 57 |
| 1θ) Αντιοξειδωτικές ουσίες | 61 |

2ο Κεφάλαιο: Δέρμα

| | |
|---|----|
| 2α) Ορισμός δέρματος | 62 |
| 2β) Ιστολογία δέρματος | 62 |
| 2γ) Ορισμός επιδερμίδας | 62 |
| 2δ) Στιβάδες | 62 |
| 2ε) Κύτταρα | 66 |
| 2στ) Αδένες | 67 |
| 2ζ) Δερμίδα ή χόριο | 68 |
| 2η) Υποδόριος ιστός ή υπόδερμα | 69 |
| 2θ) Ορισμός κολλαγόνου | 69 |
| 2ι) Τύποι δέρματος | 72 |
| 2κ) Όξινη και αλκαλική ισορροπία - pH του δερμ. ιστού | 81 |
| 2λ) Υδάτωση του δέρματος | 81 |
| 2μ) 10 βασικές αρχές για ένα δέρμα πάντα νεανικό | 84 |

3ο Κεφάλαιο: Διατροφή και επιδερμίδα

| | |
|---|-----|
| 3α) Πόσο επηρεάζει η διατροφή το δέρμα μας | 86 |
| 3β i) Βιταμίνες | 88 |
| ii) Έλλειψη βιταμινών | 90 |
| iii) Για λείο και απαλό δέρμα | 91 |
| iv) Χυμός ανανά κατά της σκληροδερμίας | 92 |
| v) Κολλαγόνο για σταθερό συνδετικό ιστό | 93 |
| 3γ) Ακμή | 93 |
| 3δ i) Γήρανση | 94 |
| ii) Πώς επιδρούν οι ελεύθερες ρίζες στη γήρανση | 94 |
| iii) Η γήρανση και το δέρμα | 95 |
| iv) Βιταμίνη C και γήρανση του δέρματος | 96 |
| v) Τα λάθη στη διατροφή μας | 96 |
| vi) Δημητριακά - Γιατί είναι απαραίτητα | 96 |
| vii) Ελαιόλαδο | 97 |
| viii) Αυγά | 98 |
| ix) Φρούτα για αναζωογόνηση | 98 |
| x) Υγιεινή διατροφή καταπολεμά τις ρυτίδες | 100 |
| 3ε) Σχέση κυτταρίτιδας και τροφής | 102 |
| 3στ) Ομορφιά και λαμπερό δέρμα | 109 |
| 3ζ) Τρόποι αντιμετώπισης | 112 |
| | |
| Επίλογος | 117 |
| Βιβλιογραφία | 119 |

Πρόλογος

Στη σημερινή εποχή όλο και πιο συχνά γίνεται λόγος από τους επιστήμονες και τα ΜΜε για τη σχέση αλληλεξάρτησης που υπάρχει ανάμεσα στη διατροφή, στον τρόπο ζωής καθώς και την επιδερμίδα. Η ανάπτυξη της τεχνολογίας, οι γρήγορες και πρόχειρες λύσεις φαγητού και το άγχος κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται κουρασμένοι και η επιδερμίδα τους παρουσιάζει πολλές παθήσεις. Είναι επιτακτική η ανάγκη καλύτερης και θρεπτικότερης διατροφής για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού και την καλύτερη εικόνα της επιδερμίδας. Όλα αυτά ίσως μοιάζουν με διαφήμιση καλλυντικών, στην εργασία όμως που ακολουθεί θα έχετε τη δυνατότητα να διαπιστώσετε την άμεση σχέση που παρατηρείται ανάμεσα στη διατροφή και την καλή κατάσταση της επιδερμίδας.

Μετά από πολύωρη έρευνα καταλήξαμε στην ανάπτυξη των ακόλουθων σταδίων:

Ανάλυση της έννοιας της διατροφής.

Ανάλυση της έννοιας “επιδερμίδα”

καθώς και τη σχέση που παρατηρείται ανάμεσα σ’ αυτές τις έννοιες.