

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ**

Σπουδαστής: Αλέξανδρος Τσαμπίρας

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004

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

Μέρος 1: Διατροφή και Μεσσογείος

Κεφάλαιο Α: Γενικά περί διατροφής

- Διατροφή
- Ιστορική αναδρομή για την διατροφή του ανθρώπου
- Διατροφή και διαιτητική, απαραίτητες θρεπτικές ουσίες

Κεφάλαιο Β: Μεσογειακός τρόπος διατροφής

- Μεσογείος
- Μεσογειακή διατροφή
- Πρωταρχικά μεσογειακός διατροφής
- Ανάλυση στοιχείων που συνθέτουν τη μεσογειακή διατροφή
- Διατροφές και οι αξίες τους
- Οφέλη της μεσογειακής διατροφής και τα μυστικά της
- Καρδιαγγειακή λειτουργία και μακροζωία: Τα αποτελέσματα «Ελληνικής»

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΩΝ**

Μέρος 2: Έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των

Ελλήνων.

- Εισαγωγή
- Ερωτηματολόγιο
- Εκτίμηση της έρευνας
- Χρήσιμα συμπεράσματα
- Επίλογος

Σπουδαστής: Αλέξανδρος Τσαμπίρας

Καθηγητής: Δρ. Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Μέρος 1: Διατροφή και Μεσόγειος

Κεφάλαιο Α: Γενικά περί διατροφής

- Διατροφή

- Ιστορική αναδρομή για την διατροφή του ανθρώπου
- Διατροφή και διαιτητική, απαραίτητες θρεπτικές ουσίες

Κεφάλαιο Β: Μεσογειακός τρόπος διατροφής

- Μεσόγειος

- Μεσογειακή διατροφή

- Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής

- Ανάλυση στοιχείων που συνθέτουν τη μεσογειακή δίαιτα

- Οι τροφές και οι αξίες τους

- Ο μύθος της μεσογειακής δίαιτας και τα μυστικά της

- Καρδιαγγειακή λειτουργία και μακροζωία: Τα αποτελέσματα «Ελληνικής»

Δίαιτας

- Τρόφιμα και εξωγενείς τοξικές ουσίες (καρκινογόνες)

- 5 Βασικοί κανόνες υγιεινής ζωής

Μέρος 2: Έρευνα σχετικά με τις διατροφικές συνήθειες των

Ελλήνων.

- Εισαγωγή

- Ερωτηματολόγιο

- Εκτίμηση της έρευνας

- Χρήσιμα συμπεράσματα

- Επίλογος