

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ  
ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ : ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ  
ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**

**ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ - ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ : Δρ. ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ  
ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ : ΤΣΙΓΓΕΝΟΠΟΥΛΟΥ ΦΩΤΕΙΝΗ**

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2004**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΣΕΛ

Εισαγωγή.....	0
Κεφαλαίο 1	
1. Βασικές αρχές διατροφής.....	1
2. Πέψη, Θρέψη και ανατομικές διαφορές.....	2
3. Πείνα.....	5
4. Καλώς ήρθατε στο μαγευτικό κόσμο της υγιεινής διατροφής.....	6
Κεφάλαιο 2	
5. Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.....	7
6. Ταξινόμηση των Τροφών.....	9
7. Υδατάνθρακες.....	10
8. Φυτικές ίνες.....	11
9. Δημητριακά.....	13
10. Όσπρια.....	18
11. Λαχανικά.....	23
12. Φρούτα.....	24
13. Ρύζι,.....	27
14. Ελαιόλαδο.....	29
15. Γαλακτοκομικά προϊόντα.....	33
16. Ψάρια, πουλερικά, κρέας.....	44
17. Το κρασί.....	49
Κεφάλαιο 3	
18. Διατροφικές συνήθειες λαών.....	58
19. Σύγκριση μεσογειακής διατροφής και άλλων κονζίνων..	69
Κεφάλαιο 4	
20. Σχέση διατροφής και υγείας.....	82
21. Ανάπτυξη κανόνων διατροφής - υγείας.....	84
22. Περίληψη.....	90

## Εισαγωγή

Η διατροφή είναι η ίδια η ζωή, χωρίς αυτή, το βιολογικό ρολόι κάθε ζωντανού πλάσματος σταματά να δουλεύει. Η διατροφή είναι αυτή που δημιουργεί τον ανθρώπινο οργανισμό και η διατροφή είναι εκείνη που έχει τη δυνατότητα ακόμα και να μας στερήσει τη ζωή ή να δημιουργήσει άλλους νοσογόνους ή θανατηφόρους παράγοντες.

Η τροφή είναι πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου και απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής, όσο και ο ήλιος, ο αέρας και το νερό. Η τροφή περιέχει θρεπτικά συστατικά, με τα οποία:

1. Αναπτύσσεται το σώμα.
2. Αναπληρώνονται οι φθορές του οργανισμού.
3. Διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία του σώματος και εξασφαλίζονται οι λειτουργίες του οργανισμού.
4. Λαμβάνεται δύναμη για κίνηση και εργασία.

Για να καλυφθούν, όμως όλες αυτές οι ανάγκες του οργανισμού, θα πρέπει η τροφή να περιέχει όλα τα συστατικά και σε ποσότητα ανάλογα με τις ανάγκες του.

Η σημασία της σωστής διατροφής είναι πολύ μεγάλη για την κανονική ανάπτυξη του σώματος και τη διατήρηση της υγείας. Γι' αυτό οι στοιχειώδεις γνώσεις της είναι απαραίτητες σε όλους τους ανθρώπους, αφού οι περισσότεροι ακόμη και οι πιο μορφωμένοι είναι σε σχετική άγνοια στα θέματα της διατροφής. Έτσι η διατροφή μας κατά το πλείστον γίνεται εμπειρικά και ακολουθεί τις παραδοσιακές συνήθειες και τις τάσεις της περιφερικής υπέρ-καταναλωτικής κοινωνίας.

Τέλος, η ανάγκη της διατροφής έχει λάβει, ανά τους αιώνες, και μια άλλη διάσταση: της απόλαυσης. Η διατροφή ξέφυγε από το στενό πλαίσιο της ανάγκης για επιβίωση και έγινε διασκέδαση, τελετουργία. Και αν η απόλαυση συμβάδιζε με την ποιότητα, τότε δε θα υπήρχε κανένα πρόβλημα.