

Διατροφή και υγεία



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β1 ΤΑΞΗΣ ΛΥΚΕΙΟΥ ΦΙΛΙΑΤΡΩΝ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012 - 2013

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΙΩΑΝΝΑ ΛΑΜΠΡΙΝΕΑ

Περιεχόμενα

1. Διατροφή

- Συμβουλές διατροφής
- Διαιτολόγιο
- Μεσογειακή διατροφή

2. Ασθένειες που προκύπτουν εξαιτίας της λανθασμένης διατροφής

- Παχυσαρκία – Ανορεξία

3. Οι τροφές και τα συστατικά τους

- Βιολογική έρευνα των τροφίμων στην εποχή μας
- Διατροφή – Κλωνοποίηση

4. Μεταβολισμός

5. Ερωτηματολόγιο

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Το θέμα της διατροφής φαίνεται ότι απασχολεί γυναίκες και άνδρες το ίδιο. Οι μεν γυναίκες επιθυμούν να μειώσουν το βάρος τους και να αποκτήσουν ένα σφριγηλό και όμορφο σώμα, ενώ οι άνδρες επιδιώκουν να αυξήσουν τον όγκο τους αναπτύσσοντας επιπλέον μυϊκό ιστό. Έτσι, λοιπόν, θα παραθέσουμε ορισμένες απλές οδηγίες οι οποίες όχι μόνο θα μας βοηθήσουν στην επίτευξη αυτού του στόχου αλλά θα αποτελέσουν ταυτόχρονα και ένα γνώμονα μιας σωστής διατροφικής καθημερινότητας που θα θέσει τις βάσεις στο εξής για έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής

1. Καταναλώστε 5-6 γεύματα την ημέρα ανά 3 ώρες. Αυξάνουν τον μεταβολισμό, σας γεμίζουν ενέργεια και δεν σας αφήνουν να πεινάσετε και να καταναλώσετε τροφές με πολλές θερμίδες και μεγάλες ποσότητες φαγητού.

2. Αυξήστε την κατανάλωση νερού (περίπου 1-1,5 λίτρο την ημέρα). Ενυδατώνει το σώμα σας και το βοηθάει να λειτουργήσει και να αφομοιώσει καλύτερα τα θρεπτικά συστατικά, ενώ βοηθάει επίσης και στη μείωση της κυτταρίτιδας και στην αναπλήρωση των υγρών που χάνονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.

3. Εντάξτε στο μενού της εβδομάδας όλες τις κατηγορίες τροφίμων, όπως όσπρια, λαχανικά (φασολάκια, μελιτζάνες, μπάμιες κ. ά.), ψάρι, κοτόπουλο, κόκκινο κρέας και ζυμαρικά, έτσι ώστε να έχετε μια υπερπλήρη σε θρεπτικά συστατικά διατροφή.

4. Καταναλώστε 4-5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα. Η ποικιλία φρούτων και λαχανικών καλύπτει στον οργανισμό ένα μεγάλο φάσμα βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Επίσης προσλαμβάνετε μηδέν λιπαρά, λιγιστές θερμίδες, μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό, φυτικές ίνες και πλούσια γεύση.

5. Φροντίστε ώστε το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό σας γεύμα να περιέχουν πρωτεΐνες: γάλα, γιαούρτι, τυρί, αυγό, κρέας, σύνθετους υδρογονάνθρακες : ψωμί, δημητριακά, ζυμαρικά (προτιμήστε προϊόντα ολικής άλεσης), ρύζι, όσπρια και φρούτα, λαχανικά. Ο συνδυασμός αυτών των ομάδων τροφίμων δημιουργεί την αίσθηση πληρότητας του οργανισμού.

6. Επιδιώκετε στα ενδιάμεσα γεύματα την κατανάλωση φρούτων και γυμών μαζί με κάποιο σνακ (ξηρούς καρπούς, παστέλι, κριστίνα, μπισκότα ολικής άλεσης κ. ά.).

7. Αποφεύγετε τροφές πλούσιες σε θερμίδες χωρίς καμιά θρεπτική αξία, όπως πατατάκια, αναψυκτικά και γλυκά πλούσια σε κορεσμένα λιπαρά. Αυτού του είδους οι τροφές προσδίδουν πολλές θερμίδες που αποθηκεύονται στον οργανισμό με τη μορφή λίπους. Προτιμήστε τα γλυκά του κουταλιού και τη μαύρη σοκολάτα.

8. Προσέξτε την κατανάλωση αλκοολούγων ποτών, καθώς περιέχουν αρκετές θερμίδες. Πιο συγκεκριμένα, το αλκοόλ μεταβολίζεται στο συκώτι και αποθηκεύεται εύκολα ως λίπος αν δεν χρησιμοποιηθεί σωστά. Προτιμήστε κρασί ή μύρα, που είναι χαμηλότερα σε αλκοόλ.

9. Γυμνάζεστε συστηματικά σε κάποιο γυμναστήριο. Εάν δεν υπάρχει χρόνος, 30' την ημέρα ήπια φυσική δραστηριότητα αρκεί. Έτσι αυξάνετε τον μεταβολικό ρυθμό και βελτιώνετε τη φυσική σας κατάσταση.

Από τα παραπάνω σίγουρα θα σχηματίσατε μια εικόνα του τι περίπου θα περιλαμβάνει ένα πρόγραμμα διατροφής. Ο αριθμός των γευμάτων θα είναι 5 την ημέρα. Μην φανταστείτε

ότι θα στρώνετε το τραπέζι 5 φορές την ημέρα. Τα βασικά γεύματα είναι 3. Το πρωινό, το μεσημεριανό και το βραδινό. Ενδιάμεσα σε αυτά θα υπάρχουν άλλα δύο.

Γιατί λοιπόν πρωινό και μάλιστα καλό; Ας φανταστούμε ένα αυτοκίνητο. Χωρίς βενζίνη δεν μπορεί να πάει πουθενά. Γιατί έχετε την ίδια απαίτηση από τον εαυτό σας ; Ένα καλό πρωινό σας δίνει τη δυνατότητα να δώσετε στον οργανισμό όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για να μπορέσει να λειτουργήσει κανονικά σε όλη τη διάρκεια της εργάσιμης μέρας μέχρι το μεσημέρι. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι θα πάρει και παραπάνω θερμίδες από αυτές που πρέπει.

Γιατί ενδιάμεσα γεύματα; Οι τυρόπιτες, τα τσιπς, τα κρουασάν, τα κουλουράκια κ.λπ. δεν μπορούν να τιθασεύσουν την πείνα σας μέχρι το μεσημέρι, αντίθετα μάλλον την διεγείρουν και τότε πώς θα μπορέσετε να κρατηθείτε ; Αν όμως πριν το μεσημεριανό φάτε 1-2 φρούτα θα διαπιστώσετε ότι το μεσημέρι η μερίδα του φαγητού που σας έβαλαν μπροστά σας τώρα σας χορταίνει ενώ παλιά ζητάγατε και δεύτερη. Τα ενδιάμεσα γεύματα λοιπόν είναι χρήσιμα για να μετριάσουν το αίσθημα της πείνας και για να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε ένα μέτρο στην κατανάλωση του φαγητού.

Γιατί πολλά φρούτα και λαχανικά; Η Ελλάδα είναι μια χώρα πραγματικά ευλογημένη από τη φύση. Όλο το χρόνο υπάρχουν άφθονα φρούτα και λαχανικά σε όλες τις εποχές. Πολλοί επιστήμονες στο παρελθόν αλλά και στο παρόν έχουν προβληματιστεί με τα χαμηλά ποσοστά των παθήσεων που εμφανίζουν οι Έλληνες αλλά και οι άλλοι μεσογειακοί λαοί. Αναζήτησαν το γιατί και « ανακάλυψαν » κάτι που όλοι γνωρίζουμε αλλά δεν το εφαρμόζουμε. Οι μεσογειακοί λαοί τρώνε πολλά λαχανικά, άφθονα φρούτα και χρησιμοποιούν το λάδι της ελιάς. Σήμερα όμως που υπάρχει μια εισβολή καταναλωτικών αγαθών και που ο τρόπος ζωής μας έχει απομακρυνθεί από τον παλιό παραδοσιακό, τα ποσοστά καρκίνων, καρδιοπαθειών κ.λπ. που εμφανίζονται στην Ελλάδα θυμίζουν Ευρώπη και Αμερική. Μήπως παραγίναμε « Ευρωπαίοι » στη διατροφή μας ; Μήπως θα πρέπει αντί αν αντιγράφουμε εμείς αυτούς να αντιγράφουν αυτοί εμάς ; Τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν μεγάλες ποσότητες βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ινών, ενώ περιέχουν συγκριτικά πολύ λιγότερες θερμίδες από άλλα τρόφιμα.