

# Διατροφή-Διαιτολογία

---

Η επιστήμη της διατροφής ή διατροφολογία είναι η βιολογική επιστήμη που μελετά την επίδραση των συστατικών των τροφίμων στο μεταβολισμό και τη θρέψη των οργανισμών. Με τη διατροφή των ανθρώπων ασχολούνται οι διατροφολόγοι και διαιτολόγοι.

## ➤ Διατροφή Εφήβου

Η διατροφή στην εφηβική ηλικία πρέπει να καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες του εφήβου που προκύπτουν από τον γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης, την αύξηση των οστών, του μυϊκού ιστού, του όγκου του αίματος, της έμμηνης ρύσης. Η εφηβεία είναι η περίοδος όπου οι απαιτήσεις στα θρεπτικά συστατικά διαφοροποιούνται στα δύο φύλλα. Η εφηβική ανάπτυξη για τα κορίτσια ξεκινάει στην ηλικία των 10-11 ετών και ολοκληρώνεται συνήθως μέχρι τα 15 έτη ενώ για τα αγόρια ξεκινάει σε ηλικία 12-13 ετών, φτάνει στο μέγιστο ρυθμό ανάπτυξης σε ηλικία 14 ετών και ολοκληρώνεται στα 19 έτη. Οι αυξημένες ενεργειακές ανάγκες σε αυτήν την ηλικία είναι αδιαμφισβήτητο γεγονός, καθώς ο έφηβος χρειάζεται ενέργεια για την αύξηση του μυϊκού ιστού, την ανάπτυξη του σκελετού και του νευρικού συστήματος, καθώς και για την ανάπτυξη του γεννητικού συστήματος.

Είναι λοιπόν απαραίτητο, οι έφηβοι να προσλαμβάνουν την κατάλληλη ποσότητα ενέργειας καθημερινά αλλά και να εκπαιδευτούν σε σχέση με την ποιότητα των τροφών που θα πρέπει να καταναλώνουν. Στον παρακάτω πίνακα

παρουσιάζονται οι ημερήσιες ανάγκες των εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη:

### Ημερήσιες ανάγκες, εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη

Ηλικία (έτη)	Ενέργεια (θερμίδες)	Ανάλογο ύψος (cm)	Ενέργεια (θερμίδες/cm)	Πρωτεΐνη (γρ./ cm )
<b>Αγόρια</b>				
11-14	2500	157	15.9	0.29
15-18	3000	176	17.0	0.34
<b>Κορίτσια</b>				
11-14	2200	157	14.0	0.29
15-18	2200	163	13.5	0.27

Τα προβλήματα διατροφής των εφήβων οφείλονται στις διαφορετικές συνήθειες τους, όπως:

- Αυξημένη τάση παράλειψης γευμάτων
- Κατανάλωση περισσότερων γευμάτων εκτός σπιτιού
- Συχνά σνακ (π.χ. πατατάκια, κρουασάν κ.α.)
- Συχνές δίαιτες για απώλεια βάρους



- **Μεσογειακή Διατροφή**

- Είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά -ιδίως σε αυτά με φύλλα- κυρίως ωμά ή ελαφρώς μαγειρεμένα.
- Περιέχει πολλά δημητριακά και ζυμαρικά, παραδοσιακά φτιαγμένα, από στάρι ολικής αλέσεως.
- Υπάρχει αφθονία σε όσπρια, σε ξηρούς καρπούς και σπόρους.
- Τα ζωικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες και κυρίως το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο. Συνίσταται το κοτόπουλο και γενικώς τα πουλερικά.
- Μπορούν να καταναλώνονται έως και τέσσερα αυγά την εβδομάδα.
- Η διαίτα είναι πλούσια σε ψάρι και θαλασσινά, σπουδαία πηγή για Ωμέγα - 3 λιπαρά οξέα.
- Παρόλο που έχει υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος (περίπου το 35% των θερμίδων που λαμβάνουμε), είναι χαμηλή σε ζωικό λίπος (7-8%). Αντίθετα προτιμάται το ελαιόλαδο, το οποίο αυξάνει το επίπεδο της καλής χοληστερίνης - HDL.
- Το κρασί πρέπει να καταναλώνεται με μέτρο - ένα με δύο ποτήρια την ημέρα μαζί με το γεύμα.

# ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ



- **Η Κρητική Διατροφή**

- Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα.
- Οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια και εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό.
- Άλλο χαρακτηριστικό του κρητικού τραπεζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα εύγευστο σύνολο. Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί τη βασική πηγή λίπους. Το λάδι αποτελεί τη βάση της κρητικής και ελληνικής διατροφής, και χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η θρεπτική αξία του λαδιού είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας δηλαδή τον οργανισμό από την οξείδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις.



## Διάφορες ασθένειες λόγω κακής διατροφής

Κάθε χρόνο σε όλο τον κόσμο αλλά ακόμα και στη χώρα μας, σημειώνεται ένας μεγάλος αριθμός παιδιών, εφήβων ακόμη ενηλίκων που αντιμετωπίζουν μια πολύ σοβαρή ασθένεια λόγω κακής διατροφής. Δυστυχώς, οι γονείς έχουν πολύ μεγάλη εύθνη για αυτό, αλλά λόγω του πολυάσχολου προγράμματός τους, πέφτουν κι αυτοί σε αυτή τη

παγίδα που την ονομάζουμε βρώμικο φαγητό (junk food)

Μερικές από αυτές είναι:

- Διαβήτης: Σοβαρή διαταραχή του μεταβολισμού η οποία χαρακτηρίζεται από την εμφάνιση υψηλών τιμών γλυκόζης στο αίμα και στα ούρα
- Παχυσαρκία: Η ανάπτυξη του όγκου του σώματος παραπάνω από το κανονικό λόγω συσσώρευσης λίπους
- Έμφραγμα: Κάθε ξαφνική ανεπάρκεια στην αιμάτωση της καρδιάς ή άλλου ζωτικού οργάνου.
- Υπέρταση: Η μη φυσιολογική αύξηση της αρτηριακής πίεσης που ασκείται από το αίμα στα τοιχώματα των αγγείων.
- Αρτηριοσκλήρυνση: Η απόφραξη των καρδιακών αρτηριών, κυρίως από λίπη ή εναποθέσεις ασβεστίου, με συνέπεια την παρεμπόδιση αιμάτωσης του οργανισμού.
- Καρκίνος: Κάθε κακοήθης όγκος που μπορεί να εμφανιστεί σε οποιονδήποτε από τους ιστούς του οργανισμού.
- Οίδημα : Η μη φυσιολογική συγκέντρωση υγρού στους μεσοκυττάριους χώρους του συνδετικού ιστού.

Από τα παραπάνω καταλαβαίνουμε ότι η σωστή διατροφή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη ζωή μας των ανθρώπων. Σε πολύ μεγάλο βαθμό καθορίζει την υγεία τους, καθώς επίσης και την ποιότητα ζωής τους. Γι'αυτό το λόγο, οι γονείς έχουν την ευθύνη να μάθουν στα παιδιά τους το σωστό τρόπο διατροφής από μικρή ηλικία, ώστε να τον ακολουθήσουν σε όλη τους τη ζωή.

Βερονίκη Κουρσάρου Β'2

Αμαλία Λουκίδη Β'3

Ιωάννα Πίνα Β'3