

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α3

Μεσογειακή διατροφή και Άσκηση.

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΠΑΣΧΑΛΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

Σχ. Έτος 2014-2015

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Α3

1. Βασιλείου Παρθενόπη
2. Καφρίτσας Μιχαήλ
3. Κομνηνού Δανάη
4. Κουρτζίδης Ιωάννης
5. Λαφτσής Θεόδωρος
6. Λίλο Μαρσίνα
7. Μαργαρίτη Αναστασία
8. Μαρκούδη Αναστασία
9. Μαυροειδής Παναγιώτης
10. Μιχαηλίδης Βενιζέλος Ελευθέριος
11. Νικολαΐδης Δημήτριος
12. Πάγκας Αθανάσιος
13. Παπαδάκη Αικατερίνη
14. Πονερίδης Κωνσταντίνος
15. Ροδίτης Φίλιππος
16. Σερέζι Ερνέστο
17. Σταυροπούλου Σταυρούλα
18. Τερζίδης Παναγιώτης
19. Τζίκα Σωτηρία
20. Τοπαλίδου Αδαμαντία
21. Τσαλή Βασιλική
22. Φερεντίνου Ελεωνόρα
23. Χατζοπούλου Ιωάννα
24. Χριστοδούλου Κωνσταντίνος
25. Χρυσσοστομίδου Ελευθερία.

Ημερολόγιο ερευνητικής εργασίας .

- 19/9 Χωρισμός τετραμελών ομάδων – Γνωριμία με τα μέλη της ομάδας
- 26/9 Συζήτηση – εμβάθυνση στο θέμα της ερευνητικής εργασίας
- 3/10 Καταμερισμός των επιμέρους θεμάτων σε κάθε ομάδα
- 10/10 Συγκέντρωση υλικού
- 31/10 Ολοκλήρωση συγκέντωσης Υλικού
- 7/11 -14/11 Παρουσίαση υλικού συζήτηση
- 21/11 συνάντηση της ομάδας (σε τοπική βιβλιοθήκη)
- 5/12 Ολοκλήρωση ερευνητικής εργασίας
- 12/12 Προσθήκη ημερολογίου
- 19/12 Τελικός έλεγχος της εργασίας
- 16/01 Προετοιμασία για την προβολή της εργασίας

Μέθοδος εργασίας

Η εργασία της ομάδας μας χωρίστηκε σε τρεις φάσεις. Αρχικά συγκεντρώσαμε το υλικό, το οποίο προήλθε κυρίως από το internet. Έπειτα η ομάδα συγκεντρώθηκε δυο φορές και συνέταξε την εργασία. Τέλος, έγιναν οι απαραίτητες διορθώσεις, προστέθηκε το ημερολόγιο

Περιεχόμενα

Μεσογειακή διατροφή και Άσκηση στην αρχαία και στην σύγχρονη
Ελλάδα

Πως η Διατροφή Επηρεάζει την Ψυχολογία μας

Η επίδραση των Συντηρητικών στην Ψυχική μας Υγεία

Διατροφή και κρίση

Ιδανικό Βάρος

Ποια Δίαιτα να Ακολουθήσω

Πως η Διατροφή Επηρεάζει τα Οστά μας

Ποτά και Υγεία των οστών

Διατροφή και Εγκέφαλος

Διατροφικές ασθένειες

Μεσογειακή Διατροφή

Ασιατική Διατροφή

Βόρεια Ευρωπαϊκή Διατροφή

Αθλητισμός

Μεσογειακή διατροφή και Άσκηση στην αρχαία και στην σύγχρονη Ελλάδα

Η Διατροφή στην Αρχαία Ελλάδα

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων ήταν λιτή, θεμέλιο της ήταν η «μεσογειακή τριάδα», δηλαδή το σιτάρι, το κρασί και το λάδι. Στην βάση της διατροφής τους υπήρχαν τα δημητριακά. Με αυτά οι αρχαίοι Έλληνες τάιζαν τα ζώα τους, αλλά ήταν και πολύ χρήσιμα για την διατροφή τους, αφού ήταν πλούσια σε βιταμίνες και τα συνόδευαν συνήθως με φακές, λάχανο, κρεμμύδια ή ρεβύθια. Το αν η οικογένεια θα κατανάλωνε κρέας ή ψάρια σχετιζόταν από την οικονομική της κατάσταση και από το αν κατοικούσε στην ύπαιθρο, στην πόλη ή κοντά στην θάλασσα. Οι αρχαίοι κατανάλωναν πολλά γαλακτοκομικά και ακόμα περισσότερο τυρί. Το βούτυρο ήταν ιδιαίτερα γνωστό, αλλά αντί για αυτό χρησιμοποιούσαν πολλές φορές ελαιόλαδο. Το φαγητό τους συνοδευόταν από κρασί ανακατεμένο με νερό. Τα λαχανικά και τα όσπρια ήταν βραστά ή πολτοποιημένα με ελαιόλαδο και ξίδι. Οι πιο φτωχές οικογένειες έτρωγαν βελανίδια. Ωστόσο, οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένες και τρωγόntonταν ωμές ή συντηρημένες. Οι λαϊκές τάξεις προτιμούσαν να τρώνε φακές, ρεβίθια και κουκιά. Οι κάτοικοι της πόλης έτρωγαν πολύ σπάνια οπωροκηπευτικά, αφού ήταν πολύ ακριβά. Οι ακόμα πιο φτωχές περιοχές προτιμούσαν να τρώνε ξηρά λαχανικά. Το κλασικό φαγητό ενός εργάτη ήταν η φακή, ενώ η στρατιωτική μερίδα περιλάμβανε τυρί σκόρδο και κρεμμύδια. Ως επιδόρπιο είχαν φρούτα είτε ξερά είτε φρέσκα. Τα φρούτα αυτά ήταν κυρίως σύκα, σταφίδες, καρύδια ή φουντούκια. Πολλές φορές, τα σύκα συνοδευόντουσαν με κρασί και σεργίρονταν ως ορεκτικό. Σε εκείνη την περίπτωση, συνοδευόταν με ψημένους καρπούς οξιάς ή στραγάλια ή κάστανα.

Η φυσική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα

Η φυσική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα ήταν αναπόσπαστο μέρος του εκπαιδευτικού συστήματος. Ούτε σε περιόδους παρακμής του αθλητικού

πνεύματος δεν αμφισβητήθηκε η αναγκαιότητα της και όσοι δεν γυμνάζονταν, ήταν αντικείμενο κοροϊδίας. Ο Σωκράτης έλεγε «κανένας πολίτης δεν έχει δικαίωμα να παραμελήσει τη φυσική αγωγή, διότι είναι καθήκον του να βρίσκεται σε άριστη φυσική κατάσταση, έτοιμος να υπερασπίσει την πατρίδα του σε περίπτωση κινδύνου» και τόνιζε «είναι ντροπή για έναν άνθρωπο να γεράσει χωρίς ποτέ να δει την ομορφιά και τη δύναμη του σώματός του.» Στη Σπάρτη η εκπαίδευση των νέων ήταν κυρίως πρακτική και στόχευε στη δημιουργία αντρών ικανών και έτοιμων για πόλεμο. Απαγορεύονταν μάλιστα δια νόμου η 'περιπτές' ασχολίες, η ρητορική και η φιλοσοφία. Στους χώρους γύμνασης πήγαιναν όσοι θα γυμνάζονταν και απαγορευόταν η είσοδος στους θεατές και στους επισκέπτες. Λόγω της εκπαιδευτικής τους φιλοσοφία, τους ήταν αδιανόητο να παραδεχτούν την ήττα. Γι' αυτό απέφευγαν να συμμετέχουν στους Πανελλήνιους αγώνες, σε κάποια από τα λεγόμενα βαριά αγωνίσματα, όπως το παγκράτιο και την πάλη, όπου πιθανό να εξαναγκάζονταν, λόγω των κανονισμών, παραδεχθούν ήττα, πράγμα που ήταν αντίθετο με την παιδεία που είχαν. Αυτό δείχνει πόσο σεβόντουσαν και τηρούσαν τους κανονισμούς, πόσο τους επηρέαζαν αυτά που μάθαιναν. Σε αντίθεση με τη μονόπλευρη εκπαίδευση των Σπαρτιατών, οι Αθηναίοι πίστευαν στην ισόρροπη σωματική και πνευματική εκπαίδευση, ως προϋπόθεση του «καλού κ' αγαθού» πολίτη. Η εκπαίδευση ήταν ιδιωτική και όχι υποχρεωτική. Θα έπρεπε να ξεκινά από την ηλικία των επτά χρόνων και να τελειώνει στα εικοσιένα. Αυτό βέβαια ήταν αδύνατο για όλα τα παιδιά, και στις παλαιστές, που ήταν ιδιωτικά σχολεία, συνέχιζαν για περισσότερο χρόνο, κυρίως τα παιδιά των πλουσίων. Ο ρόλος της πολιτείας, αν και η εκπαίδευση ήταν ιδιωτική, ήταν καθοριστικός. Επέβλεπε και καθόριζε τη λειτουργία αυτών των ιδιωτικών σχολών. Τα παιδιά διδάσκονταν γυμναστική, γράμματα και μουσική. Προτού μάθουν τα πρώτα τους γράμματα, θα έπρεπε να μάθουν να κολυμπούν. Μετά τις παλαιστές λειτούργησαν τα εφηβεία, που ήταν δημόσια και η φοίτηση των νέων υποχρεωτική. Υπήρχαν επίσης και τα γυμνάσια που ήταν δημόσια και μπορούσαν οι Αθηναίοι σε αυτά να γυμνάζονται, να παρακολουθούν ή να συζητούν ελεύθερα.

Η σύγχρονη Μεσογειακή Διατροφή

Η σύγχρονη μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε φρούτα και λαχανικά και περιλαμβάνει ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά, ρύζι, πατάτες, πουλερικά, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα, μερικά πολύ λίγο επεξεργασμένα εποχιακά τρόφιμα και ελάχιστο κρέας. Περιλαμβάνει όμως δύο βασικά συστατικά: το ελαιόλαδο που είναι η κύρια πηγή λίπους και το κρασί. Η ημερήσια πρόσληψη γαλακτοκομικών γίνεται κυρίως με τη μορφή τυριού ή γιαουρτιού. Το πιο συνηθισμένο επιδόρπιο είναι τα φρούτα εποχής. Τα γλυκά καταναλώνονται λίγες φορές την εβδομάδα, ενώ πολλές φορές τη θέση της ζάχαρης παίρνει το μέλι. Ο κόκκινο κρέας είναι σχεδόν απαγορευμένο και καταναλώνεται λίγες φορές το μήνα και σε μικρές ποσότητες, σε αντίθεση με το κοτόπουλο και το ψάρι που καταναλώνονται κάθε εβδομάδα. Τέλος, πολύ συχνή είναι και η κατανάλωση κρασιού (ένα ή δύο ποτήρια κρασί κάθε ημέρα).

ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣ;

Από την εποχή του Ιπποκράτη οι άνθρωποι γνώριζαν την άρρηκτη σύνδεση της τροφής με την υγεία. Την εποχή εκείνη, βέβαια, τα μοναδικά μέσα που είχε κάποιος για να εξετάσει την επίδραση των διαφόρων τροφίμων στον



οργανισμό ήταν η παρατήρηση, η πιθανολόγηση και ένας στοχαστικός νους. Σήμερα, όπου τα μέσα που έχουμε στην διάθεσή μας είναι σαφώς περισσότερα από το γυμνό μάτι, είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε πολλά περισσότερα για την επίδραση των τροφών από ό,τι ο Ιπποκράτης και οι σύγχρονοί του. Επίσης, μέσω μακροχρόνιων πειραμάτων που έχουν γίνει σε

πανεπιστημιακά ερευνητικά κέντρα, η σύγχρονη ιατρική επιστήμη έχει καταλήξει σε αρκετές τεκμηριωμένες γνώσεις πάνω στην επίδραση της διατροφής στην ψυχολογία του ατόμου. Έτσι μπορούμε να πούμε με ασφάλεια ότι οι τροφές επηρεάζουν την ψυχική και συναισθηματική

κατάσταση του ανθρώπου, είτε άμεσα είτε έμμεσα. Άμεσα επιδρώντας με τα διάφορα συστατικά που εμπεριέχουν και τα οποία επηρεάζουν τη λειτουργία του εγκεφάλου και του συναισθηματικού μας κόσμου.



Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΗΡΗΤΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΜΑΣ ΥΓΕΙΑ

Κατά πόσο επηρεάζουν τα τυποποιημένα προϊόντα τη διάθεσή μας; Αναφερόμαστε σε όλα τα φαγώσιμα και πόσιμα προϊόντα που έχουν περάσει από διάφορες διαδικασίες επεξεργασίας έτσι ώστε να μπορέσουν να συντηρηθούν για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα. Η επίδρασή τους στην ψυχολογική μας ισορροπία ξεκινάει ήδη από την παρουσίαση του προϊόντος. Μέσω της διαφήμισης τόνοι από ανώφελα τρόφιμα και ποτά παρουσιάζονται ως δήθεν αναγκαία για την κοινωνική μας αποδοχή και τη σωματική μας υγεία. Στη θέα και μόνο των προϊόντων αυτών η διάθεση μας κατακλύζεται από διάφορα υποβολιμαία συναισθήματα με αποτέλεσμα να αγοραστεί και να καταναλωθεί ένα προϊόν που ίσως και να μην το είχαμε καθόλου ανάγκη.



Πέρα από τις πολλαπλές επεξεργασίες κατά τις οποίες τα τρόφιμα χάνουν μεγάλο μέρος των βιταμινών και ωφέλιμων συστατικών, υπάρχουν μέσα τους και πρόσθετες ουσίες που χρησιμοποιούνται για τη διατήρησή τους και οι οποίες έχουν συχνά αρνητικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό, τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο. Οι ουσίες αυτές αναφέρονται κωδικοποιημένες πάνω στη συσκευασία και για τους περισσότερους καταναλωτές είναι εντελώς άγνωστες τόσο ως προς την σύστασή τους όσο



και ως προς τις ιδιότητές τους. Οι πρόσθετες αυτές ουσίες που χρησιμοποιούνται στα τρόφιμα περιλαμβάνονται στον **Κώδικα Τροφίμων και Ποτών** κάθε χώρας. Σε αυτόν αναφέρονται όλα τα χημικά ή φυσικά πρόσθετα καθώς και οι δόσεις που επιτρέπονται να χρησιμοποιηθούν. Από το 1986 η Ευρωπαϊκή Ένωση υποχρεώνει τις χώρες – μέλη της να αναγράφουν στη συσκευασία τα πρόσθετα που χρησιμοποιήθηκαν σύμφωνα με την ονοματολογία των κωδικών αριθμών με το γράμμα «E». Παράλληλα γίνεται και μια νομοθετική προσπάθεια να κυκλοφορούν παντού τα ίδια επιτρεπόμενα πρόσθετα. Έτσι υπάρχει ένας κοινός κατάλογος με, ούτε λίγο ούτε πολύ, 411 πρόσθετα που έχουν το γράμμα της ευρωπαϊκής έγκρισης «E».

ΔΙΑΤΡΟΦΗ και ΚΡΙΣΗ



Η ανεργία στις μέρες μας έχει απογειωθεί. Οι μισθοί ψαλιδίζονται μήνα με το μήνα ενώ ταυτόχρονα η ακρίβεια γιγαντώνεται. Όλα αυτά φέρνουν στο νου, μεταξύ σοβαρού και αστείου, τις συνθήκες ζωής αλλά και τους εφευρετικότερους τρόπους επιβίωσης κατά την περίοδο της Κατοχής. Ένας από τους πιο χαρακτηριστικούς δείκτες βιοτικού επιπέδου για κάθε περίοδο είναι σίγουρα το διαιτολόγιο. Τι έτρωγε ο

κόσμος τότε; Πόσο κοντά είμαστε στο να αναπροσαρμόσουμε το σημερινό μας διαιτολόγιο σε κάτι παρόμοιο με εκείνο των δύσκολων χρόνων;



Πριν από 60 χρόνια περίπου, κατά την περίοδο της Κατοχής, στις ημερήσιες εφημερίδες είχαν καθιερωθεί μόνιμες στήλες με «οδηγίες επιβίωσης» που περιελάμβαναν πρακτικές συμβουλές και διαιτολογία. Χαρακτηριστικά δείγματα αυτών των οδηγιών το «πώς δεν θα έχετε απώλειες τροφών στο μαγείρεμα» ή «τα ψίχουλα και πώς να τα μαζέψετε», «πώς να κάνετε τα σέσκουλα ...σούπα», «πώς γίνονται οι βλιτοκεφτέδες», «τα χόρτα... φούρνου» και φυσικά η «μουσταλευριά ...χωρίς μούστο»!



ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ...ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΓΕΡΜΑΝΙΚΗ ΚΑΤΟΧΗ;

Αθήνα. Ημέρες Κατοχής. Το μόνο φαγώσιμο είδος που υπάρχει σε αφθονία είναι τα χόρτα. Τα εστιατόρια εκτός από χόρτα σερβίρουν επίσης κουκιά, αγκινάρες και σκέτο γιουβέτσι. Στα γλυκά δημοφιλής είναι η σταφιδόπαστα που γίνεται από μαύρες σταφίδες και μοιάζει με κέικ. Όταν είναι δύσκολο να βρεθεί σταφιδόπαστα, ο Αθηναίος αρκείται σε ένα μικρό κομμάτι παστέλι από σουσάμι.



Οι εφημερίδες της εποχής γεμίζουν τις σελίδες τους με άρθρα τα οποία προσφέρουν συμβουλές για την αντιμετώπιση της έλλειψης των τροφίμων αλλά και της τρομακτικής ακρίβειας που μαστίζει την αγορά.

Βασική συμβουλή είναι να τρώνε τροφές που περιέχουν θρεπτικά στοιχεία. Αλλά όταν δεν υπάρχουν τι γίνεται; Παραίνεση, λοιπόν, να τρώνε πολλά λαχανικά τα οποία, αν μη τι άλλο, θα εξασφαλίσουν εργασία στο στομάχι!

Υπάρχει έλλειψη ζάχαρης στην αγορά; Πάρτε ξερά σύκα, προτείνουν οι ειδικοί: «Βράστε τα με νερό και μετά αφαιρέστε τα σύκα. Να η ζάχαρη που λείπει για μια νόστιμη κομπόστα με κορόμηλα».



Η πείνα μπορεί να κοπεί με ορεκτικά που ...χορταίνουν. Μια πιατέλα ορεκτικά μπορεί να περιλαμβάνει ελιές από τις οποίες έχουν βγει τα κουκούτσια και μέσα έχει μπει ψωμί ή ντομάτα μαζί με μαϊντανό, κάπαρη, ραπανάκια, αγγούρι.

Η σταφίδα εξ αιτίας της μεγάλης θερμιδικής της αξίας σώζει πολύ κόσμο στην Κατοχή και γι αυτό χρησιμοποιείται ποικιλοτρόπως. Ένας τρόπος είναι η παρασκευή κρέμας για τα παιδιά.

Οι Αθηναίοι αλλάζουν απότομα τις διατροφικές τους συνήθειες. Προπολεμικά έτρωγαν σούπα από ζωμό κρέατος με ρύζι ή ζυμαρικά. Τώρα η σούπα γίνεται μόνο με χορταρικά.

Ιδανικό Βάρος

Ποιο είναι το σωστό βάρος;

Το σωστό βάρος είναι αυτό που δεν μας δημιουργεί από μόνο του προβλήματα.

Παρατηρήστε το «από μόνο του».



Σημαίνει ότι το βάρος δεν μας δημιουργεί προβλήματα υγείας και κοινωνικά επειδή είμαστε «χοντροί». Γιατί υπάρχουν και τα προβλήματα που δημιουργούμε από μόνοι μας και αυτά πάνε στη σφαίρα του Ψυχολόγου πλέον.

Το σωστό βάρος είναι αυτό που μας επιτρέπει να είμαστε υγιείς σωματικά και πνευματικά. Δηλαδή:

- 1) Δεν κινδυνεύουμε από έμφραγμα
- 2) Δεν μας κοροϊδεύουν στο δρόμο (χοντρέ, βόδι)
- 3) Μπορούμε να περπατάμε ελεύθερα
- 4) Μπορούμε να φλερτάρουμε
- 5) Δεν μας πονάνε τα γόνατα και η μέση
- 6) Βρίσκουμε ρούχα στο νούμερό μας

Τα 1,3,5 έχουν να κάνουν με τη σωματική υγεία. Δηλαδή είναι προβλήματα που το βάρος δημιουργεί από μόνο του στην υγεία μας. Κανείς δεν τα θέλει αυτά. Κανείς δεν θέλει να πάθει έμφραγμα, να μην μπορεί να πάει στη λαϊκή περπατώντας, να πονάνε οι κλειδώσεις του.

ΠΟΙΑ ΔΙΑΙΤΑ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΩ;

Ετυμολογικά η λέξη δίαιτα σημαίνει «τρόπος ζωής». Αλλάζοντας, λοιπόν, τη διατροφή, τη διαίτά σας, αλλάζετε και τρόπο ζωής. Στο βιβλίο αυτό θα βρείτε τις περισσότερες από τις δίαιτες που έχουν καταγραφεί παγκοσμίως. Κάποιες από αυτές είναι γραμμένες από ειδικούς επιστήμονες και μπορούν



να ακολουθηθούν άφοβα καθώς δεν προκαλούν άσχημες επιπτώσεις στον οργανισμό. Κάποιες άλλες, όμως, μπορεί να είναι επικίνδυνες ακόμη και για τον υγιή άνθρωπο (πόσο μάλλον για τον ευαίσθητο ή τον ασθενή) και ενδέχεται να προκαλέσουν βλάβες στον οργανισμό. Δεν συνιστούμε σε καμία περίπτωση την εφαρμογή οποιασδήποτε δίαιτας χωρίς πρώτα να έχετε πάρει την έγκριση τού προσωπικού σας - οικογενειακού γιατρού. Ακόμα και οι ιατρικές δίαιτες που αναφέρονται μέσα στο βιβλίο, γραμμένες και προσεγμένες από ειδικούς επιστήμονες (διαιτολόγους, διατροφολόγους, γιατρούς κ.ά.) δεν συνίσταται να τις ακολουθήσετε χωρίς την άδεια του γιατρού σας.



Να θυμόμαστε πως οι δίαιτες που υπόσχονται γρήγορο χάσιμο των περιττών κιλών μπορεί να επιφέρουν όντως το επιθυμητό αποτέλεσμα του αδύνατου σώματος, αλλά τα κιλά αυτά μπορούν να επιστρέψουν εξίσου γρήγορα μετά το τέλος τής δίαιτας.



Εκείνο που έχει μεγάλη σημασία είναι μετά από κάποια δίαιτα να μπορέσετε να κρατήσετε ένα ισορροπημένο διατροφικό πρόγραμμα έτσι ώστε να μην ξαναπάρτε τα περιττά κιλά που χάσατε. Αυτό αποτελεί την καλύτερη τακτική και όχι μετά από κάθε δίαιτα να «του δίνουμε να καταλάβει». Υπάρχουν κάποιες πολύ καλές συμβουλές που πρέπει να ακολουθήσετε μετά από μία δίαιτα. Για παράδειγμα: προσπαθήστε να βγάλετε από την καθημερινότητά σας ιδιαίτερα παχυντικές τροφές όπως τα τηγανητά, τα τσιπς, τις σάλτσες, τα γλυκά, τα αναψυκτικά και το αλκοόλ. Δε λέμε να τα

στερηθείτε για πάντα και να μην ξαναφάτε ποτέ την αγαπημένη σας τούρτα ή κάποιο αναψυκτικό. Μπορείτε να τα προσθέσετε με μέτρο στο πρόγραμμά σας και να τα απολαμβάνετε σε αραιά χρονικά διαστήματα. Αποφύγετε τα τσιμπολογήματα ενδιάμεσα από τα γεύματα. Όσο περίεργο και αν σας φαίνεται, αρκετά συχνά, τα τσιμπολογήματα μπορεί να φτάσουν και τις δύο με τρεις κανονικές μερίδες φαγητού, χωρίς καν να το καταλάβετε.

ΠΩΣ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΕΠΙΡΡΕΑΖΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ ΑΥΤΕΣ;

Μερικά ήδη τροφών μπορεί να επηρεάζουν την υγεία των οστών σας. Μαθαίνοντας πώς, μπορείτε να κάνετε σωστότερες και πιο υγιεινές διατροφικές επιλογές.

Γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πολύ πλούσια σε ασβέστιο. Αν σας αρέσουν είναι ο πιο εύκολος τρόπος να λάβετε σε καθημερινή βάση το ασβέστιο που χρειάζεστε. Γάλα με χαμηλά λιπαρά, όπως και γιαούρτι αλλά και το τυρί είναι μερικές καλές επιλογές. Είναι σημαντικό να λαμβάνετε μεγάλες ποσότητες ασβεστίου από τις τροφές καθημερινά. Αν ο οργανισμός σας δεν πάρει τις ποσότητες που χρειάζεται κάθε μέρα θα απορροφήσει ασβέστιο από τα οστά σας.

Μερικοί άνθρωποι έχουν δυσανεξία στη λακτόζη, λόγω συγγενούς έλλειψης του ένζυμου λακτάσης. Τα άτομα αυτά δυσκολεύονται να καταναλώσουν γαλακτοκομικά προϊόντα. Υπάρχουν πλέον στην αγορά προϊόντα απαλλαγμένα από τη λακτόζη. Επίσης υπάρχουν ταμπλέτες με το ένζυμο λακτάση που μπορεί να βελτιώσουν τα συμπτώματα. Τέλος, ένας άλλος τρόπος για να αποφύγουν τις δυσάρεστες συνέπειες αυτής της δυσανεξίας και ταυτόχρονα να λαμβάνουν ποσότητες ασβεστίου με τις τροφές, είναι η κατανάλωση γιαουρτιού με ζωντανές καλλιέργειες μυκήτων ή τα σκληρά τυριά όπως το τσένταρ και το ελβετικό τυρί. Μπορεί μικρές ποσότητες

γαλακτοκομικών να γίνουν καλά ανεκτές, αν καταναλώνονται μαζί με ένα πλήρες γεύμα και όχι αποκλειστικά μόνες τους.

Η βιταμίνη D είναι επίσης σημαντική για την οστική σας υγεία. Το γάλα που αγοράζετε στο σουπερμάρκετ πιθανώς να είναι εμπλουτισμένο με τη βιταμίνη αυτή. Ενημερωθείτε σχετικά από την ετικέτα του προϊόντος. Επίσης, ορισμένα γαλακτοκομικά, αλλά όχι όλα, μπορεί να είναι τεχνητά εμπλουτισμένα με βιταμίνη D.

Ψάρια

Ο σολομός και οι σαρδέλες είναι καλές τροφές για να λάβετε ασβέστιο. Επίσης οι γαρίδες περιέχουν αρκετή ποσότητα. Γενικά, τα λιπαρά ψάρια περιέχουν αρκετό ασβέστιο καθώς και βιταμίνη D. Τέτοια είναι εκτός από τα προαναφερθέντα, ο τόνος, η πέστροφα και ο ξιφίας.

Εμπλουτισμένες τροφές

Ασβέστιο και βιταμίνη D προστίθενται με τεχνητό τρόπο σε τροφές που φυσιολογικά περιέχουν μικρότερες ποσότητες από αυτά, αλλά είναι ευρείας κατανάλωσης από το μέσο νοικοκυριό. Εμπλουτισμένα προϊόντα μπορεί να είναι συνήθως χυμοί, γάλα, προϊόντα σόγιας και ρυζιού, δημητριακά, ψωμί, γλυκά και διάφορα σνακ. Ενημερωθείτε σχετικά από την ετικέτα του προϊόντος.

Φρούτα και Λαχανικά

Πολλές μελέτες αναδεικνύουν ότι η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών παίζει σημαντικό ρόλο για το σύνολο του οργανισμού και προάγει την υγεία των οστών. Ο μηχανισμός με τον οποίο γίνεται αυτό δεν είναι πλήρως κατανοητός ακόμα. Πάντως αρκετά λαχανικά είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά των οστών όπως:

- Ασβέστιο: περιέχεται σε μεγάλες σχετικά ποσότητες στο λάπατο, στο ραπάνι, στις μπάμιες, στη λαχανίδα, στο μπρόκολο, στο κινέζικο λάχανο, στο αγριοράδι.

- Μαγνήσιο: περιέχουν το σπανάκι, η μπάμια, οι ντομάτες, τα παντζάρια, οι αγκινάρες, οι πατάτες, οι γλυκοπατάτες, οι σταφίδες
- Κάλιο: περιέχουν οι ντομάτες, οι μπανάνες, οι πατάτες, οι σταφίδες, το σπανάκι, η παπάγια, τα πορτοκάλια και ο χυμός τους, τα δαμασκηνά
- Βιταμίνη C: περιέχουν τα πορτοκάλια, οι πράσινες και κόκκινες πιπεριές, το γκρεϊπφρουτ, τα μπρόκολα, οι φράουλες, ο ανανάς, η παπαγια, τα λαχανάκια Βρυξελλών
- Βιταμίνη K: περιέχουν το λάπατο, το κάλε, το σπανάκι, το ραπάνι και τα λαχανάκια Βρυξελλών.

Αν έχετε μια ισορροπημένη διατροφή, ο οργανισμός σας δεν θα έχει έλλειψη κανενός από τα παραπάνω συστατικά και άρα δεν θα χρειαστεί να πάρετε πολυβιταμινούχα σκευάσματα. Ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο περιέχει συνήθως 1,5 κούπες από φρούτα και 2 κούπες λαχανικών σε καθημερινή βάση.

Περισσότερες μελέτες στο μέλλον θα μας δείξουν το ακριβή ρόλο που διαδραματίζουν τα φρούτα και τα λαχανικά στην υγεία των οστών.

Φασόλια

Περιέχουν μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών και φωσφορικών αλάτων. Τα άλατα του φωσφόρου επηρεάζουν την απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό σας. Μπορείτε να ελαττώσετε την περιεκτικότητα των αλάτων αυτών στα φασόλια με το να τα αφήσετε να μουλιάσουν στο νερό για αρκετές ώρες και στη συνέχεια να τα βράσετε σε φρέσκο νερό. Τα φασόλια περιέχουν επίσης ασβέστιο και μαγνήσιο και άλλα θρεπτικά συστατικά.

Κρέας και τροφές με υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών

Η κατανάλωση πρωτεΐνης είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία του μυοσκελετικού συστήματος και γενικότερα του οργανισμού. Καθημερινά οι άνδρες χρειάζονται 150 γρ. και οι γυναίκες 130 γρ. περίπου. Η υπερβολική κατανάλωση ζωϊκής πρωτεΐνης όμως μπορεί να είναι και επιβλαβής καθώς «αφαιρεί» ασβέστιο από τον οργανισμό, πχ με τα κόπρανα και τα ούρα ή δεσμεύοντάς το σε σύμπλοκες ενώσεις.

Παστά

Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε αλάτι (νάτριο) έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια ασβεστίου, κυρίως με τα ούρα. Αυτό μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια οστικής μάζας αν συνεχιστεί επί μακρό χρονικό διάστημα. Προσπαθήστε να αποφύγετε τροφές πλούσιες σε νάτριο, όπως κονσέρβες (χρησιμοποιείται ως συντηρητικό), επεξεργασμένες τροφές, αλμυρά σνακ, ενώ ταυτόχρονα μην προσθέτετε μεγάλες ποσότητες αλατιού στα φαγητά, ιδίως σε σαλάτες. Αν στην ετικέτα κάποιο προϊόν διατροφής αναφέρει ότι περιέχει πάνω από 20% της συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας (ΣΗΠ) σε νάτριο, καλύτερα να μην το προσθέσετε στην δίαιτά σας. Γενικά, η κατανάλωση κάτω από 2,4 γρ άλατος (νατρίου δηλαδή) δεν μπορεί να αποβεί επιβλαβής για τα οστά σας.

Σπανάκι και άλλες τροφές πλούσιες σε οξαλικά άλατα

Το ασβέστιο δεν απορροφάται καλά όταν περιέχεται σε τροφές που περιέχουν μεγάλες ποσότητες με οξαλικές ενώσεις, όπως το σπανάκι, ορισμένα είδη φασολιού και βολβών. Αυτές οι τροφές περιέχουν πολλά θρεπτικά συστατικά αλλά δεν πρέπει να προσμετρώνται στις τροφές που περιέχουν ασβέστιο.

Βρώμη

Αυτό το είδος σταριού χρησιμοποιείται πολύ στον σύγχρονο δυτικό κόσμο και την τελευταία 20ετία στη χώρα μας κυρίως ως μέρος του πρωινού γεύματος γιατί περιέχει μεγάλες ποσότητες φυτικών ινών που βοηθούν στη λειτουργία του εντέρου. Η καθαρή βρώμη (πχ το γνωστό «κουάκερ») είναι η μόνη τροφή που αν ληφθεί ταυτόχρονα με ασβέστιο αποδεδειγμένα εμποδίζει την απορρόφησή του. Αν λοιπόν, στο πρωινό σας απολαμβάνετε δημητριακά με βρώμη και γάλα, τότε μεγάλο μέρος του ασβεστίου του γάλακτος, σίγουρα όχι όλο, πάει χαμένο. Αν λοιπόν θέλετε στο πρωινό σας καθημερινά βρώμη, καλό θα ήταν να υπολογίζετε μία έξτρα μερίδα γάλα σε άλλη ώρα της ημέρας. Προσοχή χρειάζεται αν λαμβάνετε συμπληρώματα διατροφής με ασβέστιο. Θυμηθείτε να τα παίρνετε πάντα 2 ώρες πριν ή μετά το γεύμα με βρώμη.

Ποτά και Υγεία των οστών

Αλκοόλ

Υπερβολική κατανάλωση αλκοολούχων ποτών μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια οστικής μάζας, αφενός επειδή το αλκοόλ εμποδίζει την σωστή απορρόφηση του ασβεστίου και αφετέρου επειδή ταυτόχρονα μπορεί να οδηγήσει σε μείωση των αποθηκών του ασβεστίου στον οργανισμό.

Επίσης, το αλκοόλ μπορεί να επηρεάσει τα αντανεκλαστικά και τη συνέργεια των κινήσεων με συνέπεια την αυξημένη επιρρέπεια σε πτώσεις και εν δυνάμει οστεοπορωτικά κατάγματα.

Πάντως η λελογισμένη κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, δηλαδή όχι περισσότερα από 2-3 ποτήρια ημερησίως, δεν φαίνεται να ασκεί δυσμενή επίδραση στην οστική μάζα.

Καφές, τσάι και αναψυκτικά

Κάποιοι άνθρωποι ανησυχούν για την επίδραση αυτών των ποτών στη υγεία των οστών. Για να δούμε πως αυτά μπορούν να επηρεάσουν τον σκελετό μας:

- Καφές και τσάι: Τα ποτά αυτά περιέχουν καφεΐνη ή παράγωγα αυτής (πχ θεοφυλλίνη). Η καφεΐνη φαίνεται ότι εμποδίζει την σωστή απορρόφηση του ασβεστίου ως ένα βαθμό. Αν πίνετε περισσότερα από 3 ποτήρια καφέ την ημέρα πιθανώς να ασκείτε κακή επίδραση στον σκελετό σας. Αν δεν μπορείτε να περιορίσετε την κατανάλωση καφεΐνης, θα πρέπει να αυξήσετε την πρόσληψη ασβεστίου στην καθημερινή σας διατροφή ως αντιστάθμισμα.
- Αναψυκτικά ποτά: Ορισμένες μελέτες καταδεικνύουν ότι η κατανάλωση αναψυκτικών τύπου «κόλα» μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια οστικής πυκνότητας. Πιθανώς να ενέχονται σε αυτό και οι υψηλές περιεκτικότητες σε καφεΐνη και φωσφόρο που έχουν πολλά από αυτά τα προϊόντα. Το ίδιο μπορεί να συμβαίνει και με τα λεγόμενα «ενεργειακά ποτά». Επίσης, το ανθρακικό που περιέχεται σε αυτά

μπορεί να είναι επιβλαβές. Πάντως ο κύριος μηχανισμός με τον οποίον ασκούν τη βλαπτική τους επίδραση δεν έχει αποσαφηνιστεί πλήρως. Ένα άλλο που μπορεί να αποδειχθεί ιδιαίτερα επιζήμιο για τον γενικό πληθυσμό είναι ότι οι νεαρότερες ηλικίες αντικαθιστούν ολοένα και περισσότερα στα γεύματά τους το γάλα και τους χυμούς με τέτοιου είδους ποτά.

Διατροφή και Εγκέφαλος

Η σωστή διατροφή μπορεί να τονώσει την εγκεφαλική λειτουργία, να βελτιώσει τη μνήμη, να αυξήσει την ενέργεια και να ανεβάσει τη διάθεση.

Ο εγκέφαλος αποτελείται από τρισεκατομμύρια νευρικά κύτταρα που ονομάζονται νευρώνες. Η σκέψη, η μνήμη και πολλές εγκεφαλικές λειτουργίες εξαρτώνται από αλληλεπιδράσεις μεταξύ των κυττάρων, που συμβαίνουν με την ταχύτητα του φωτός, όπως εξηγεί η δρ Βιολέτα Αννίνου (PhD), μοριακή βιολόγος Πανεπιστημίου Delaware στις ΗΠΑ, ολιστική διατροφολόγος, πιστοποιημένη ως ειδική στη Βιο-Ανάδραση (NTCP και BANHS), Diplomate στην Κβαντική Βιο-Ανάδραση, εθνική συντονίστρια για την Ελλάδα της «The Quantum Alliance, Inc.», μέλος της QBAA.

Για να διευκολυνθεί η μετάδοση σημάτων στα κενά μεταξύ των κυττάρων, χημικές ουσίες που ονομάζονται νευροδιαβιβαστές λειτουργούν σαν βιολογικές γέφυρες.

Οι μηχανισμοί

Η νευροεπιστήμη της διατροφής ερευνά τους τρόπους που η τροφή επηρεάζει την εγκεφαλική μας λειτουργία. Η διατροφή έχει βρεθεί ότι επηρεάζει τον εγκέφαλο με δύο τρόπους:

1. Το περίβλημα μυελίνης καλύπτει τον άξονα του κυττάρου όπως το μονωτικό κάλυμμα καλύπτει τα ηλεκτρικά καλώδια. Η μυελίνη επιταχύνει τη μετάδοση των ηλεκτρικών σημάτων κατά μήκος των αξόνων (τα «καλώδια» του εγκεφάλου). Η ανεπάρκεια σε θρεπτικά συστατικά που συνθέτουν τη

μυελίνη, όπως είναι τα βασικά λιπαρά οξέα, καθυστερεί τη μετάδοση των νευρικών ερεθισμάτων.

2. Νευροδιαβιβαστές, όπως η σεροτονίνη, η ντοπαμίνη και η νορεπινεφρίνη, μεταφέρουν μηνύματα από το ένα κύτταρο στο άλλο και επηρεάζουν τη διάθεση, αλλά και τις σκέψεις και την ενέργεια. Κάποια από τα θρεπτικά συστατικά στις τροφές που τρώμε γίνονται μέρος των νευροδιαβιβαστών που μας βοηθούν να σκεφτόμαστε. Οι νευροδιαβιβαστές είναι η βιολογική εξήγηση για τη σύνδεση τροφής και διάθεσης.

«Η σωστή τροφή ενισχύει τις πνευματικές ικανότητες, βοηθά στη συγκέντρωση, μας κρατά ενεργοποιημένους, βελτιώνει τη μνήμη και μειώνει το στρες», λέει η κ. Αννίνου.

«Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφής σε οποιοδήποτε γεύμα μειώνει τις πνευματικές επιδόσεις. Πρέπει λοιπόν να τρώμε μικρά γεύματα κάθε 3 ώρες. Επίσης, για να διεγείρουμε τον εγκέφαλο χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί στον συνδυασμό των τροφών στο ίδιο γεύμα. Δεν πρέπει να τρώμε μαζί άμυλο με πρωτεΐνες, γιατί αυτό προκαλεί πρόβλημα στην πέψη (οπότε το αίμα συγκεντρώνεται στο στομάχι) και κατά συνέπεια κόπωση και υπνηλία».

Τα θρεπτικά συστατικά

Οι νευροδιαβιβαστές στον εγκέφαλο αποτελούνται από αμινοξέα. Τα αμινοξέα είναι εκείνα που δημιουργούν τις πρωτεΐνες. «Τα δύο σημαντικά αμινοξέα, τρυπτοφάνη και τυροσίνη, είναι προπομποί των νευροδιαβιβαστών», επισημαίνει η κ. Αννίνου. «Η σεροτονίνη (ο νευροδιαβιβαστής που χαλαρώνει τον εγκέφαλο, σημαντική για τον ύπνο, την όρεξη και την διάθεση) είναι φτιαγμένη από την τρυπτοφάνη. Η ντοπαμίνη, η επινεφρίνη και η νορεπινεφρίνη φτιάχνονται από το αμινοξύ τυροσίνη.

Οι τρεις αυτές, γνωστές ως κατεχολαμίνες, είναι οι νευροδιαβιβαστές που διεγείρουν τον εγκέφαλο. Γενικά, η ντοπαμίνη διεγείρει και σχετίζεται με την κίνηση, την προσοχή και τη μάθηση».

Πλούσιες διατροφικές πηγές τρυπτοφάνης είναι τα αυγά, το γάλα, οι μπανάνες, τα γαλακτοκομικά, η σοκολάτα, οι ηλιόσποροι, το σουσάμι, τα πουλερικά και το κρέας. Το γιαούρτι περιέχει το αμινοξύ τυροσίνη, βασικό στην παραγωγή ντοπαμίνης, νοραδρεναλίνης και άλλων νευροδιαβιβαστών, το οποίο εύκολα μειώνεται από το στρες.

Η τυροσίνη βρίσκεται επίσης στη γαλοπούλα, στα θαλασσινά, στη σόγια, στο τόφου, στα όσπρια και στον τόνο. Ένας νευροδιαβιβαστής - κλειδί, που κρατά τα εγκεφαλικά κύτταρα σε διέγερση, είναι η ακετυλοχολίνη, σημαντική για τη μνήμη. Αυτό το χημικό κλειδί φτιάχνεται από χολίνη, που βρίσκεται στα αυγά, στο συκώτι και τη σόγια.

«Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί υδατάνθρακες για ενέργεια και ωμέγα-3 λιπαρά οξέα για τον σχηματισμό της κυτταρικής δομής», επισημαίνει η κ. Αννίνου. «Οι βιταμίνες Β επίσης παίζουν σημαντικό ρόλο στην εγκεφαλική λειτουργία. Σε συνδυασμό με το φολικό οξύ, οι βιταμίνες Β6 και Β12 βοηθούν στην παραγωγή και απελευθέρωση χημικών στον εγκέφαλο, των γνωστών ως νευροδιαβιβαστών (το νευρικό σύστημα βασίζεται στους νευροδιαβιβαστές για να στείλει μηνύματα στον εγκέφαλο, όπως εκείνα που ρυθμίζουν τη διάθεση, την πείνα και τον ύπνο). Επιπλέον, η βιταμίνη Β12 προστατεύει το στρώμα μυελίνης που καλύπτει τα νευρικά κύτταρα».

Τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως οι βιταμίνες C, E και βήτα καροτίνη, καθώς και το ιχνοστοιχείο σελήνιο, βοηθούν στην προστασία των εγκεφαλικών κυττάρων από τη φθορά των ελεύθερων ριζών που προκαλούνται από την περιβαλλοντική μόλυνση. Η προστασία έναντι των ελεύθερων ριζών είναι σημαντική για την προστασία του εγκεφάλου και για την εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών.

«Εκτός από την προσεγμένη διατροφή, πρέπει να κάνετε κάποιου είδους άσκηση κατά τη διάρκεια της ημέρας», τονίζει η κ. Αννίνου. «Αυτό προωθεί την ανάπτυξη νέων εγκεφαλικών κυττάρων, οξυγονώνει τον εγκέφαλο, βελτιώνει την ευεξία, ανακουφίζει την κατάθλιψη και το άγχος».

Η άσκηση βοηθά επίσης την πλούσια ροή του αίματος ειδικά στον μετωπιαίο φλοιό του εγκεφάλου και διεγείρει την έκκριση χημικών που μάχονται εναντίον των ελεύθερων ριζών. Γιόγκα, τσί τσι, χορός, περπάτημα είναι μερικά παραδείγματα. Βεβαιωθείτε ακόμα ότι πίνετε 1,5 με 2 λίτρα νερό την ημέρα, για να διατηρήσετε τον εγκέφαλο ενυδατωμένο».

Διατροφικές ασθένειες

Ασθένειες που προκαλούνται από ακατάλληλη ή ανεπαρκή τροφή , βρώμικο νερό , αμμωνία δημιουργία , η ανεπαρκής θερμοκρασίας και φωτισμού, έλλειψη υγιεινής και του συνωστισμού καλούνται εκτροφής ασθένειες. Περιλαμβάνουν ελλείψεις θρεπτικών συστατικών και λοιμώξεις που προκύπτουν όταν το ανοσοποιητικό σύστημα είναι σε κίνδυνο και η κανονική μικροοργανισμοί αναπτύσσονται εκτός ελέγχου. Εμποδίζονται από την κατάλληλη φροντίδα , τον καθαρισμό και τη διατροφή .

Κοιλιοκάκη

Η κοιλιοκάκη είναι μια αυτοάνοση διαταραχή του λεπτού εντέρου που εμφανίζεται σε γενετικά προδιατεθειμένα άτομα όλων των ηλικιών από τη μέση βρεφική ηλικία. Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν χρόνια διάρροια, αδυναμία ανάπτυξης (σε παιδιά), και κόπωση. Η κοιλιοκάκη προκαλείται από αντίδραση στη γλιαδίνη, μια προλαμίνη (πρωτεΐνη γλουτένη) που βρίσκεται στο σιτάρι, καθώς και σε παρόμοιες πρωτεΐνες που υπάρχουν στις καλλιέργειες της φυλής των Τριτικών (η οποία περιλαμβάνει και άλλα κοινά δημητριακά όπως κριθάρι, σίκαλη κ.α.) Κατά την έκθεση του οργανισμού στη πρωτεΐνη γλιαδίνη, αυτή τροποποιείται από το ένζυμο τρανσγλουταμινάση, και το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά προκαλώντας μία φλεγμονώδη αντίδραση η οποία προκαλεί την περικοπή των λαχνών του λεπτού εντέρου (που ονομάζεται ατροφία των λαχνών). Αυτό παρεμποδίζει την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών, διότι οι εντερικές λάχνες είναι υπεύθυνες για την απορρόφηση. Στον οργανισμό ανιχνεύονται τότε αντι-γλιαδινικά αντισώματα .

Η μόνη γνωστή αποτελεσματική θεραπεία είναι μία δια βίου δίαιτα χωρίς γλουτένη. Ενώ η ασθένεια προκαλείται από μια αντίδραση σε πρωτεΐνες σιταριού, αυτό δεν είναι το ίδιο όπως αλλεργία σίτου. Αυτή η κατάσταση έχει διάφορα άλλα ονόματα, όπως τα εξής: εντεροπάθεια γλουτένης, εντεροπάθεια ευαισθησίας στη γλουτένη και δυσανεξία στη γλουτένη. Ο όρος κοιλιόκακη προέρχεται από την ελληνική «κοιλιακός» («κοιλιακή χώρα»), και εισήχθη τον 19ο αιώνα.

Που βρίσκεται η γλουτένη

Σε τρόφιμα που περιέχουν

- Άμυλο.
- HVP - υδρολυμένη πρωτεΐνη λαχανικών.
- HPP - υδρολυμένη πρωτεΐνη φυτών.
- Μαλτοδεξτρίνες. Κάποιες προέρχονται από σιτάρι.
- Βύνη.
- Ξίδι (ξίδι βύνης).
- Σάλτσα σόγιας.
- Χρώμα καραμέλας (μπορεί προκαλέσει πρόβλημα σε μερικά άτομα με κοιλιόκακη)

Προς το παρόν, η μόνη αποτελεσματική θεραπεία είναι μια δια βίου δίαιτα χωρίς γλουτένη.[18] Δεν υπάρχει φαρμακευτική αγωγή που θα αποτρέψει τη βλάβη ή να αποτρέψει το σώμα από το να επιτεθεί στο έντερο όταν η γλουτένη είναι παρούσα. Η αυστηρή τήρηση της δίαιτας επιτρέπει στην έντερο να θεραπεύεται, με αποτέλεσμα την αποδρομή όλων των συμπτωμάτων στις περισσότερες περιπτώσεις και, ανάλογα με το πόσο σύντομα η διατροφή έχει ξεκινήσει, μπορεί επίσης να εξαλείψει τον αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου και της οστεοπόρωσης και σε ορισμένες περιπτώσεις της στειρότητας.[65] Διαιτολογική συμβουλή ζητείται γενικά για να διασφαλισθεί ότι ο ασθενής είναι ενήμερος για το ποια φαγητά περιέχουν γλουτένη, ποια φαγητά είναι ασφαλή, και πώς να έχουν μια ισορροπημένη διατροφή, παρά τους περιορισμούς. Σε πολλές χώρες προϊόντα χωρίς γλουτένη είναι διαθέσιμα με ιατρική συνταγή και μπορεί να υπάρξει επιστροφή μέσω της ασφάλειας υγείας.

Η διατροφή μπορεί να είναι δύσκολη. Μη συμμόρφωση με τη δίαιτα μπορεί να προκαλέσει υποτροπή

Σκορβούτο

Το σκορβούτο είναι ασθένεια που προκαλείται από έλλειψη στον οργανισμό της βιταμίνης C.

Εκδηλώνεται με αιμορραγίες από το δέρμα και τους βλεννογόνους, ιδιαίτερα τα ούλα, τα εσωτερικά όργανα, τα κόκκαλα, τις αρθρώσεις. Συνοδεύεται και από γενικά συμπτώματα, όπως κακουχία, δεκαδική πυρετική κίνηση, ανορεξία και αναιμία. Ήταν τα παλιότερα χρόνια συχνή πάθηση των ναυτικών, των εξερευνητών και των στρατιωτικών, που ήταν αναγκασμένοι να τρέφονται με συντηρημένα τρόφιμα, φτωχά σε βιταμίνη C.

Για τη θεραπεία του σκορβούτου χρησιμοποιείται τροφή πλούσια σε βιταμίνη C (νωπά φρούτα, λαχανικά, γάλα νωπό) και βιταμίνη C από το στόμα ή σε ενέσεις.

Πελλάγρα

Η Πελλάγρα είναι μια χρόνια νόσος που οφείλεται στην έλλειψη βιταμίνης B3 (νιασίνη). Παρουσιάζει συμπτώματα, όπως δερματίτιδα, στοματίτιδα, γαστρικές ή νευρικές διαταραχές (αϋπνία, κατάθλιψη κ.λπ.), διάρροια αλλά και άνοια. Επιπλέον η νόσος προσβάλλει φωτοευαίσθητες περιοχές του σώματος, εμφανίζοντας έτσι διάφορα εξανθήματα.

Η έλλειψή της προκαλεί την ασθένεια πελλάγρα εξ ου και η ονομασία της PP (pellagra preventive = πρόληψη πελλάγρας). Η ασθένεια αυτή εκδηλώνεται με δερματίτιδες και φουσαλίδες στο σώμα, διάρροιες, ναυτίες, εμέτους και, σε βαριές περιπτώσεις, οδηγεί στο θάνατο. Αναπτύσσεται κυρίως σε περιοχές όπου η διατροφή είναι φτωχή και μονότονη όπως σε πολλές περιοχές της Αφρικής. Η αβιταμίνωση αυτής της μορφής θεραπεύεται πολύ εύκολα με χορήγηση 500 mg

Μπέρι μπέρι

Νόσος που προκαλείται από έλλειψη της βιταμίνης B1 και εκδηλώνεται με διαταραχές του νευρικού (πολυνευρίτιδα), του πεπτικού (ανορεξία και δυσκοιλιότητα) και του καρδιαγγειακού συστήματος (κυκλοφορική ανεπάρκεια). Προέρχεται από τη λέξη beri, η οποία στα σιναλέζικα (γλώσσα που ομιλείται στη Σρι Λάνκα) σημαίνει αδυναμία. Οι πάσχοντες από τη νόσο

αυτή παρουσιάζουν σχεδόν πάντα διόγκωση και παραμόρφωση των άκρων λόγω οιδήματος. Η πάθηση αυτή συναντάται συχνότερα σε λαούς όπως ο κινεζικός και ο ιαπωνικός, η διατροφή των οποίων αποτελείται σχεδόν αποκλειστικά από αποφλοιωμένο ρύζι· η αποφλοίωση απομακρύνει τη βιταμίνη Β1 ή θειαμίνη, που περιέχεται ακριβώς στον φλοιό του ρυζιού. Ελαφρότερες μορφές της νόσου παρατηρούνται και στην Ευρώπη, σε άτομα η διατροφή των οποίων υστερεί ποιοτικά. Αν η νόσος δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, με τη χορήγηση φυσικών ή συνθετικών προϊόντων πλούσιων σε βιταμίνη Β1, προκαλεί τον θάνατο.

ΚΒΑΣΙΟΡΚΟΒ

Η συγκεκριμένη νόσος, οφείλεται στην έλλειψη πρωτεϊνών. Παρόλο που πλήττει τις υποανάπτυκτες κυρίως χώρες, στην Αφρική, λόγω των δυσμενών συνθηκών και των περίεργων διατροφικών τους συνηθειών, η ασθένεια αυτή μαστίζει. Μερική ατροφία ή πρήξιμο και φούσκωμα στην κοιλιακή χώρα είναι οι πιο σημαντικές και σοβαρές επιπτώσεις της ασθένειας αυτής.

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (ΓΟΠ) αφορά στην άνοδο των στομαχικών υγρών στον οισοφάγο κατά τη διάρκεια του φαγητού ή μετά από αυτό και επειδή τα υγρά αυτά είναι όξινα, δημιουργούν το αίσθημα του καψίματος ή/ και της ξινής επίγευσης. Εμφανίζονται επίσης μετά την (υπερ)κατανάλωση αλκοολούχων ποτών ή ακόμα και στη διάρκεια του ύπνου και την κατάκλιση, ενώ μπορεί να διαρκέσουν και κάποιες ώρες.

Η ΓΟΠ είναι πολύ συνηθισμένο πρόβλημα, αφού περίπου 4-στους 10 Έλληνες την παρουσιάζουν, αλλά μόνο 1 στους 10 ασθενείς με ΓΟΠ γνωρίζει ότι πάσχει από αυτή.

Τι προκαλεί τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;

Η ΓΟΠ συνδυάζεται συνήθως με τη χαλάρωση του σφιγκτήρα που βρίσκεται στο κάτω μέρος του οισοφάγου και επιτρέπει τη δίοδο της τροφής από τον οισοφάγο στο στομάχι. Όταν συμβαίνει αυτό, μπορεί το περιεχόμενο του στομάχου να γυρίζει πίσω στον οισοφάγο μαζί με τα γαστρικά υγρά.

Βέβαια, μπορεί να εμφανισθεί και σε φάσεις έντονου άγχους, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, σε υπέρβαρα άτομα ή και μετά από κάποιες χειρουργικές επεμβάσεις, καθώς επίσης σε άτομα με διαφραγματοκήλη.

Τι επιβαρύνει τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;

- Μεγάλα ή πολύ λιπαρά γεύματα, τηγανιτά φαγητά και λιπαρές σάλτσες
- Μεγάλες, αμάσητες μπουκιές
- Υγρά μαζί με το φαγητό, ιδίως αεριούχα
- Γεύματα αργά το βράδυ, ιδίως πάλι υγρά, όπως οι σούπες ή το γάλα
- Η σοκολάτα, ο καφές, το τσάι, η μέντα και το αλκοόλ
- Τα όξινα φρούτα και οι χυμοί τους, ιδίως με άδειο στομάχι
- Τα μπαχαρικά
- Η κατάκλιση, το σκύψιμο ή και η ανύψωση αντικειμένων μέσα σε 2 ώρες μετά το γεύμα
- Τα στενά ρούχα και το σφίξιμό τους κοντά στην κοιλιά
- Το κάπνισμα
- Το υπερβάλλον βάρος

Τι ανακουφίζει από τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;

- Τα μικρά, συχνά γεύματα, ελαφριά σε λιπαρά και θερμίδες
- Το αργό φαγητό, όπου θα μασάτε καλά και αργά κάθε μπουκιά, πάνω από 15 φορές
- Η αποφυγή υγρών κατά τη διάρκεια του γεύματος αλλά και για 45 λεπτά μετά
- Μπορείτε να πιείτε 20 λεπτά πριν 1-2 ποτήρια, αλλά όχι αεριούχα
- Η αποφυγή σε τροφές πολύ όξινες
- Ο περιορισμός στη σοκολάτα, τα σιροπιαστά υγρά, το αλκοόλ, το τσάι, τη μέντα και την καφεΐνη
- Ο περιορισμός των χυμών φρούτων
- Ο περιορισμός των μπαχαρικών
- Η αποφυγή της κατάκλισης, σκυψίματος και ανύψωσης αντικειμένων για 2 ώρες μετά το γεύμα
- Η αποφυγή στενών ρούχων, ιδιαίτερα στη μέση. Πείτε όχι σε στενά παντελόνια και φούστες και στη «σφιχτή» ζώνη
- Η διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους

- Ο περιορισμός στην κατανάλωση αεριούχων ποτών, γάλακτος και σούπας αργά το βράδυ

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης μπορεί να είναι

1. 'τυπικά', όπως το οπισθοστερνικό καύσο ('καούρες') και η επιστροφή άπεπτων τροφών στο στόμα (αναγωγή). Αυτά είναι τα πιο συχνά συμπτώματα ΓΟΠ και ανταποκρίνονται στην χειρουργική θεραπεία με συχνότητα 95% ή και μεγαλύτερη.
2. 'άτυπα', που είναι η χρόνια βραχνάδα, βρογχικό άσθμα, συχνά επεισόδια πνευμονίας από εισρόφηση, χρόνιας βήχας, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα. Αυτά είναι λιγότερο συχνά συμπτώματα ΓΟΠ, έχουν συνήθως άλλη αιτιολογία και ανταποκρίνονται στην χειρουργική θεραπεία με μικρότερη συχνότητα.

Θεραπεία

Συντηρητική: σε όλους τους πάσχοντες από ΓΟΠ συνιστάται η αποφυγή μεγάλων γευμάτων, η διακοπή του καπνίσματος, της κατανάλωσης οινοπνεύματος και της καφεΐνης. Για τους παχύσαρκους συνιστάται η απώλεια βάρους. Πρόσθετα μέτρα περιλαμβάνουν την αποφυγή γευμάτων 3 ώρες πριν την κατάκλιση, επειδή η ύπτια θέση αυξάνει την ΓΟΠ. Στην συντριπτική πλειοψηφία των ασθενών, οι συντηρητικές θεραπείες δεν αρκούν από μόνες τους για τον πλήρη έλεγχο των συμπτωμάτων, βοηθούν όμως σημαντικά.

Φαρμακευτική: στους ασθενείς που έχουν επίμονα συμπτώματα χορηγείται φαρμακευτική αγωγή με αναστολείς της αντλίας πρωτονίων, ανταγωνιστές του υποδοχέα ισταμίνης, ή συνδυασμός των ανωτέρω φαρμάκων, αρχικά για 8 εβδομάδες. Τα φάρμακα αυτά αποτελούν την κύρια θεραπεία της ΓΟΠ και μειώνουν ή σταματούν την έκκριση γαστρικού οξέος, με αποτέλεσμα τα περισσότερα συμπτώματα και οι βλάβες που προκαλούνται από το οξύ (οισοφαγίτιδα, οισοφάγος Barrett) να βελτιώνονται ή να εξαφανίζονται ολοκληρωτικά σε περίπου 85% των ασθενών. Η δυσλειτουργία του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα δεν διορθώνεται και η ΓΟΠ δεν σταματά, απλά η οξύτητα του γαστρικού περιεχομένου μειώνεται.

Μειονεκτήματα φαρμακευτικής αγωγής: συνέχιση ΓΟΠ (παρά την ύφεση συμπτωμάτων) με άγνωστές μακροπρόθεσμες συνέπειες, παρενέργειες (ναυτία, διάρροιες, κεφαλαλγία, κοιλιακό άλγος), κόστος.

Χειρουργική: Στόχος κάθε χειρουργικής θεραπείας είναι η δημιουργία μιας νέας 'βαλβίδας' στη θέση του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα, που θα αποτρέπει πλήρως και μόνιμα την ΓΟΠ. Αυτό συνήθως επιτυγχάνεται τυλίγοντας τον θόλο του στομάχου 360° γύρω από την γαστροοισοφαγική συμβολή (θολοπλαστική Nissen)[Nissenellinika]. Σε ασθενείς με μειωμένη κινητικότητα οισοφάγου ή συμπτώματα δυσκαταποσίας πραγματοποιείται μερική θολοπλαστική τύπου Dor (180°) [dorellinika] ή Toupet (270°) [toupetellinika]. Αν υπάρχει διαφραγματοκήλη, αυτή διορθώνεται κατά την επέμβαση. Σε παχύσαρκους ασθενείς με δείκτη μάζας σώματος > 35 παρά την προσπάθεια απώλειας βάρους, εναλλακτική επιλογή αποτελεί το γαστρικό bypass, που αντιμετωπίζει την ΓΟΠ και την παχυσαρκία ταυτόχρονα.

Ενδείξεις: Κύρια ένδειξη για χειρουργική θεραπεία αποτελεί η αποτυχία της φαρμακευτικής θεραπείας, είτε λόγω επίμονων συμπτωμάτων, είτε λόγω οισοφαγικής βλάβης (οισοφαγίτιδα, οισοφάγος Barrett, στένωση οισοφάγου) παρά την απουσία συμπτωμάτων. Πρόσθετες ενδείξεις είναι η δυσανεξία στα φάρμακα λόγω παρενεργειών και η ύπαρξη ΓΟΠ σε νέους ασθενείς που δεν επιθυμούν να λαμβάνουν φάρμακα για το υπόλοιπο της ζωής τους.

Αντενδείξεις: καρδιοαναπνευστικά ή άλλα χρόνια νοσήματα που αυξάνουν το ρίσκο επιπλοκών της γενικής αναισθησίας, ιστορικό κάποιων χειρουργικών επεμβάσεων στομάχου/οισοφάγου.

Τεχνική: Τα τελευταία 10-15 χρόνια η θολοπλαστική γίνεται λαπαροσκοπικά, με τη χρήση 5 τομών μήκους 5-10 mm στην άνω κοιλία. Ασθενείς με ιστορικό χειρουργικών επεμβάσεων άνω κοιλίας ή ακόμα και προηγούμενης θολοπλαστικής μπορούν να χειρουργηθούν λαπαροσκοπικά. Τα πλεονεκτήματα της λαπαροσκοπικής τεχνικής σε σχέση με την 'ανοιχτή' επέμβαση είναι η σημαντική μείωση του μετεγχειρητικού πόνου, ταχύτερη ανάρρωση, καλύτερο αισθητικό αποτέλεσμα και η απουσία επιπλοκών μιας μεγάλης τομής (διαπύηση, κοιλιοκήλη).

Ανάρρωση: Η πλειοψηφία των ασθενών χρειάζεται νοσηλεία 1-2 ημερών και αισθάνεται αρκετά καλά για να περπατήσει την ίδια μέρα. Για τις πρώτες 3 ημέρες λαμβάνονται υγρά και για τις 3 επόμενες πολτοποιημένες τροφές. Δέκα με 15 ημέρες μετά το χειρουργείο δεν υπάρχουν περιορισμοί στη δίαιτα. Ο μετεγχειρητικός πόνος αντιμετωπίζεται με ήπια αναλγητικά, που συνήθως χρειάζονται για λιγότερο από 1 εβδομάδα. Για 6 εβδομάδες συνίσταται η αποφυγή άρσης βάρους > 5 κιλών.

Αποτελέσματα: Μακροπρόθεσμα, περίπου 85% των ασθενών δεν αναφέρουν συμπτώματα και δεν λαμβάνουν φάρμακα για ΓΟΠ. Ένα πρόσθετο 10% λαμβάνει φάρμακα και είναι ασυμπτωματικό, ενώ το υπόλοιπο 5% αναφέρει μερική (ή σπανιότερα ολική) υποτροπή των συμπτωμάτων εντός 5 ετών από την επέμβαση.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ;

Η Μεσογειακή διατροφή είναι ένας όρος που επινοήθηκε για να περιγράψει το μοντέλο της διατροφής το οποίο ακολουθούν οι λαοί των μεσογειακών χωρών. Είναι ένα διαιτολόγιο που βασίζεται στην ταξινόμηση ομάδων τροφίμων, δηλαδή ποια τρόφιμα και σε ποιες ποσότητες πρέπει να καταναλώνονται σε ημερήσια, σε εβδομαδιαία ή σε μηνιαία βάση για να είναι σωστή η διατροφή του ανθρώπου. Η μεσογειακή διατροφή περιέχει τα ακόλουθα:

Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί, δημητριακά, πατάτες, όσπρια)

Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα

Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες

Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες

Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα

Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα

Κόκκινο κρασί πλούσιο σε πολυφαινόλες αλλά με μέτρο

ΟΦΕΛΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ:

Ο ρόλος της μεσογειακής διατροφής είναι σημαντικός τόσο για την πρόληψη όσο και στην έκβαση πολύπλοκων ασθενειών. Προστατεύει από την καρδιαγγειακή νόσο λόγω της υψηλής κατανάλωσης μονοακόρεστων λιπαρών

οξέων (ελαιόλαδο), της μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, της υψηλής κατανάλωσης βιταμινών και της περιορισμένης κατανάλωσης πρωτεΐνης (κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα). Όλα αυτά βοηθούν:

Στη μείωση της αρτηριακής πίεσης

Στην αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση της

Στον περιορισμό των βλαβών το ενδοθήλιο

Στη ρύθμιση του σωματικού βάρους

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Μείωση της ολικής και της κακής χοληστερίνης.

Προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο

Αποτελεί τη βάση της μεσογειακής διατροφής και είναι το πλέον υγιεινό λάδι, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (έως 83%). Σύμφωνα με πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες, το ελαιόλαδο ως συστατικό της καθημερινής μας διατροφής προσφέρει:

Δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση αίματος

Φαίνεται να προφυλάσσει από τον καρκίνο.

Η χρήση του ελαιόλαδου στα τηγάνι συστήνεται έναντι οποιουδήποτε άλλου λαδιού ή λίπους καθώς αντέχει περισσότερο. Καλό όμως είναι να το καταναλώνουμε ωμό και να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.



ΑΣΙΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γενικά:

Η Ασιατική Κουζίνα περιλαμβάνει τα μαγειρικά στυλ και συνήθειες των ανθρώπων και των πολιτισμών της Ασίας

Σε όποια από αυτές τις χώρες και να εστιάσουμε, πέρα από τις μικρές διαφορές που θα βρούμε σε μπαχαρικά, τα κύρια συστατικά που απαρτίζουν την καθημερινή διατροφή τους, παραμένουν κοινά. Αυτά είναι τα φρέσκα λαχανικά, το ρύζι, τα noodles, τα θαλασσινά, τα κρέατα χαμηλών λιπαρών όπως το μοσχάρι και το κοτόπουλο, τα σπορέλαια όπως το σησαμέλαιο και το τσάι.

Εύκολα λοιπόν παρατηρεί κανείς, ότι η ασιατική διατροφή είναι πλήρης, καθώς συνδυάζει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπος, παρέχοντας μεγάλη ποικιλία βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών.

Ρύζι:

Το ρύζι αποτελεί μαζί με τα noodles τη βάση της ασιατικής κουζίνας, παρέχοντας υδατάνθρακες που εξοπλίζουν τον οργανισμό με ενέργεια. Το ρύζι συνοδεύει σχεδόν κάθε γεύμα και μαγειρεύεται κυρίως στον ατμό.

Κρέατα και Θαλασσινά:

Η κύρια πηγή πρωτεΐνης, υψηλής βιολογικής αξίας, είναι τα θαλασσινά και τα άπαχα κρεατικά. Όσον αφορά τα θαλασσινά, χρησιμοποιούν ψάρια, μαλάκια και οστρακοειδή, τα οποία καταναλώνονται ωμά, βραστά, ψητά, τηγανητά, σε σούπες είτε και ως κύριο συστατικό του γεύματος. Είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα τα οποία ενισχύουν την πνευματική και καρδιαγγειακή λειτουργία καθώς και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Τα κρέατα που χρησιμοποιούν είναι κυρίως το κοτόπουλο και το μοσχάρι, τα οποία τα βράζουν για σούπα, τα ψήνουν σε σχάρα ή πιο σπάνια τα τηγανίζουν. Συνοδεύονται συνήθως από λαχανικά ψητά ή βραστά, ρύζι ή noodles, καρυκεύματα και κάποια σάλτσα.

Έλαια:

Από τα έλαια που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, πιο συχνό είναι το σησαμέλαιο, το οποίο είναι πολυακόρεστο και λόγω της χημικής του δομής, πολύ ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες. Σε συνδυασμό με το παραδοσιακό σκεύος wok, συντελεί στην αποφυγή παραγωγής ανεπιθύμητων ουσιών κατά το μαγείρεμα, καθώς ο κοίλος πυθμένας του βοηθάει στην διατήρηση υψηλής θερμοκρασίας σε όλο το σκεύος. Έτσι, το μαγείρεμα γίνεται γρήγορα και ομοιόμορφα.

Μπαχαρικά:

Τα μπαχαρικά δίνουν έντονη γέυση στα γεύματα της ασιατικής κουζίνας και θεωρούνται θησαυρός! Χρησιμοποιούν κόλιανδρο, κάρυ, σκόρδο, βασιλικό, τσίλυ, λευκό πιπέρι και τζίντζερ, τα οποία είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές και τονωτικές ιδιότητές τους

Σούσι:

Το σούσι αποτελεί τρόφιμο υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς συνδυάζει υδατάνθρακες (ρύζι) με θαλασσινά πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα, όπως ο σολομός και βιταμίνες Α και Β. Απαραίτητο συστατικό είναι το ξύδι ρυζιού. Επιπλέον, μπορεί να αποτελέσει γεύμα χαμηλών θερμίδων για τη διαχείριση του σωματικού βάρους. Τα κυριότερα είδη σούσι είναι το Nigiri, λεπτοκομμένο φιλέτο ψαριού ή θαλασσινού πάνω σε ρύζι και το Maki-roll, φιλέτο ψαριού, θαλασσινού ή λαχανικού, τυλιγμένο με ρύζι και φύκι.

Τα φύκια (Nori) που χρησιμοποιούνται έχουν πρωτεΐνη, φυτικές ίνες, ασβέστιο, βιταμίνη C και πλήθος άλλων βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Συνοδευτικό είναι το τζίντζερ και το wasabi, ένα είδος ραδικιού με έντονα καυτερή γέυση και αντιμικροβιακές ιδιότητες. Όλα τα συστατικά που χρησιμοποιούνται καθώς και οι τρόποι μαγειρέματος, αναδεικνύουν την διατροφική αξία της ασιατικής κουζίνας και της προσδίδουν αντιοξειδωτικά στοιχεία. Δεν είναι τυχαίο το ότι αυτοί οι λαοί έχουν υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης και καλούς δείκτες υγείας, όσον αφορά χρόνιες παθήσεις όπως η χοληστερόλη και ο καρκίνος.



ΒΟΡΕΙΑ ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΑΓΓΛΙΑ

Σήμερα βλέπουμε πιάτα με κάρυ να αποτελούν κλασσικά πιάτα της Αγγλικής κουζίνας. Πολλά αγγλικά φαγητά είναι απaráμιλλα σε γεύση. Παράδειγμα είναι ο βραστός σολομός με αγγουροσαλάτα και μαγιονέζα, το ψητό χοιρομέρι, η καλοκαιρινή πουτίγκα και τα φασόλια τσέτσι. Ένα «αγγλικό μπρέκφαστ» σήμαινε ανέκαθεν μπέικον και αυγά με ψητή ντομάτα στο γκριλ και ίσως λουκάνικο ή σαλάμι, ψημένο ψωμί και μαρμελάδες, καθώς και ένα φλιτζάνι τσάι. Το αγροτικό αγγλικό γεύμα αποτελείται από χωριάτικο ψωμί, ένα κομμάτι ντόπιο τυρί και κρεμμύδι.

Η Αγγλική κουζίνα έχει τη φήμη μιας άνοστης και χωρίς ενδιαφέρον κουζίνας, αλλά αυτό είναι λανθασμένο. Αυτό μπορεί να οφείλετε στα ετερόκλητα στοιχεία και τους περίεργους συνδυασμούς. Η Αγγλική κουζίνα έχει δεχτεί επιρροές τόσο από τους λαούς που κατέκτησαν την περιοχή, αλλά και από τις χώρες που αυτή είχε κατακτήσει.

Το τσάι είναι θεσμός στην Αγγλία και συνήθως πίνετε κατά τις τέσσερις το απόγευμα. Συνοδεύεται με λεμόνι και γάλα. Ένα «σωστό» τσάι αρχίζει με ψωμί και βούτυρο και σπιτική μαρμελάδα ή σάντουιτς. Ένα κέικ φρούτων, ένα κέικ τσαγιού ή μπισκότα μπορούν επίσης να σερβιριστούν, με άφθονο καυτό τσάι. Σήμερα, ένα καλό τσάι μπορεί να αντικαθιστά το δείπνο. Η Αγγλική κουζίνα φημίζεται για τα γλυκά, αλλά κυρίως τις πίτες γλυκιές και αλμυρές που γίνονται όχι με φύλλα αλλά με χοντρή ζύμη, Οι Άγγλοι δεν δείχνουν ενδιαφέρον γενικά για τα λαχανικά και τις σαλάτες και τα περισσότερα γεύματα που καταναλώνουν είναι πρόχειρα φαγητά fast-food. Τα βράδια προτιμούν να τσιμπήσουν κάτι πρόχειρο τα TV-dinners στον καναπέ τους μπροστά στην τηλεόραση.

ΓΕΡΜΑΝΙΑ

Μέχρι το μέσον του 19ου αιώνα, η Γερμανία ήταν χωρισμένη σε μικρά κρατίδια με ανεξάρτητη κεντρική διοίκηση, στοιχείο που, σε συνδυασμό με την κλιματολογική διαφορά ανάμεσα στις διάφορες περιοχές, είχε ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη πολύπλοκων και διαφορετικών τεχνικών μαγειρικής. Στον Βορρά, η κουζίνα είναι αρκετά ελαφριά και βασίζεται κυρίως στα λαχανικά και τα ψάρια από τη Βαλτική και τη Βόρεια Θάλασσα. Στον Νότο, όμως, κυριαρχούν στη διατροφή το κρέας και τα προϊόντα του, το βούτυρο και οι κρέμες. Υπολογίζεται ότι στη Γερμανία παρασκευάζονται 1.500 και πλέον διαφορετικά λουκάνικα, εκ των οποίων τουλάχιστον τα μισά προέρχονται από τη Βαυαρία. Παράλληλα, η μεγάλη παραγωγή γαλακτοκομικών και σιτηρών έχει συμβάλει στη δημιουργία αναπτυγμένης αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής. Οι Γερμανοί φημίζονται για τα ψωμιά τους, τα οποία συνήθως βασίζονται σε

άλευρα ολικής άλεσης (χρησιμοποιούν πολύ το κριθάρι και τη βρώμη), ενώ έχουν και υπέροχα γλυκά. Αξιόλογη είναι και η παραγωγή τυριών (κυρίως στον Νότο), με σαφείς επιρροές από τη Γαλλία. Ιδιαίτερα δημοφιλή είναι το μπλε τυρί Βαυαρίας και το Tilsiter, μια μαλακιά γραβιέρα από τον Νότο.

ΓΑΛΛΙΑ

Η κουζίνα που όλοι γνωρίζουν, η βάση της ευρωπαϊκής - και όχι μόνο - γαστρονομίας! Για να δούμε όμως, τι τρώνε οι Γάλλοι; Το πιο σημαντικό γεύμα είναι το βραδινό το οποίο ακόμα και στο πιο απλό τραπέζι αποτελείται από τουλάχιστον τέσσερα διαφορετικά πιάτα. Κάποιο ορεκτικό ή κάποια σούπα αποτελεί το πρώτο πιάτο, αν και οι διάφοροι ζωμοί δεν περιλαμβάνονται πολύ συχνά στα γεύματα, παρά μόνο τις κρύες μέρες του Χειμώνα. Ακολουθεί το κυρίως πιάτο με κάποιο κρεατικό της ώρας και ύστερα το τυρί, το φρούτο και ίσως κάποιο επιδόρπιο. Πολύ σημαντικό είναι το ποτό που θα συνοδέψει το γεύμα το οποίο είναι συνήθως κάποιο ταιριαστό με το φαγητό ελαφρύ κρασί. Εξίσου γνωστό είναι και το γαλλικό πρωινό το οποίο περιλαμβάνει το πασίγνωστο και πεντανόστιμο κρουασάν, βούτυρο, μαρμελάδα, καφέ με γάλα ή κακάο, χυμό πορτοκαλιού. Για μεσημεριανό οι Γάλλοι προτιμούν κάποια σαλάτα με κρύο κοτόπουλο ή αλλαντικό, τυρί και φρούτο.

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η παραδοσιακή Ιρλανδέζικη κουζίνα είναι μάλλον λειτουργική παρά εξεζητημένη και σκοπό έχει να προσφέρει θερμίδες μάλλον παρά να εντυπωσιάζει. Το στυλ είναι απλό και έχει επηρεαστεί ελάχιστα από τη γαλλική και τις άλλες ευρωπαϊκές κουζίνες. Ωστόσο, η καλή ποιότητα των πολλών υλικών που χρησιμοποιεί (φρέσκος **σολομός** από τα ποτάμια, γαλακτοκομικά προϊόντα, νόστιμο αρνί και υπέροχο μπέικον), δημιουργούν πολύ νόστιμα φαγητά. Βασικά υλικά το νόστιμο βούτυρο και πολλά **γαλακτοκομικά**, σπουδαία τυριά και αλλαντικά. Τα γνωστά **λουκάνικα** με αίμα και πλιγούρι. Στην Ιρλανδία η μέρα αρχίζει με ένα καλό πρωινό με πόριτζ, μπέικον και αυγά ή ψάρι, τοστ και μαρμελάδες άσπρες και μαύρες μαρέγκες και τσάι ή καφέ. Το μεσημεριανό γεύμα είναι το κυριότερο της ημέρας. Το βράδυ οι Ιρλανδοί τρώνε μία ελαφριά σούπα.

Το αγαπημένο φαγητό των Ιρλανδών είναι οι **πατάτες**. Η ιστορία της Ιρλανδίας επηρεάστηκε πολύ από την πατάτα, το «φαγητό των φτωχών», που λέγεται ότι εισήχθη στο νησί από το σερ Ουόλτερ Ράλι, στα τέλη του δέκατου έκτου αιώνα

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Σπουδαία είναι η θέση της Άθλησης για την πνευματική και σωματική μας υγεία. Τα διάφορα παιχνίδια και οι Αθλοπαιδιές είναι μέσα στη ζωή μας. Ο σκοπός πρέπει να είναι η ισορροπία του «νου και του σώματος» όπως έλεγαν και οι αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι. Για αυτό λοιπόν μακριά τα αναβολικά και η καταπόνηση με σκοπό τη διάκριση.

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Το δημοφιλέστερο ίσως από όλα τα Ομαδικά Αθλήματα.

Παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των έντεκα παικτών με μία σφαιρική μπάλα. Ο ποδοσφαιρικός αγώνας διεξάγεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο με φυσικό ή τεχνητό χλοοτάπητα πράσινου χρώματος και ένα «τέρμα» στο μέσο κάθε μιας από τις στενές πλευρές. Σκοπός κάθε ομάδας είναι να οδηγήσει τη μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, δηλαδή «να βάλει γκολ» (από την αγγλική λέξη goal που σημαίνει σκοπός) ή «να σκοράρει», όπως λέγεται στην ειδική ποδοσφαιρική γλώσσα. Οι παίκτες χειρίζονται τη μπάλα κυρίως με τα πόδια, αλλά και με τον κορμό ή το κεφάλι. Η ομάδα που θα επιτύχει τα περισσότερα γκολ ως το τέλος του παιχνιδιού κερδίζει. Το ποδόσφαιρο είναι σήμερα το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο. Στις αρχές του 21ου αιώνα ασχολούνταν με αυτό περισσότεροι από 250 εκατομμύρια αθλητές σε περισσότερα από 200 κράτη. Ανώτατη οργανωτική αρχή του ποδοσφαίρου είναι η ΦΙΦΑ (FIFA - Fédération Internationale de Football Association), η οποία διεξάγει την κορυφαία ποδοσφαιρική διοργάνωση, το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, κάθε τέσσερα χρόνια.

Μπάσκετ

Η καλαθοσφαίριση στα αγγλικά basketball ή πιο συχνά μπάσκετ, είναι ένα ομαδικό άθλημα. Εμπνευστής και δημιουργός του ήταν ο Καναδός, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, Τζέιμς Νάισμιθ. Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης του αθλήματος έχει καταγραφεί η 15/29 Δεκεμβρίου 1791. Στις αρχές Δεκεμβρίου του 1791, ο Καναδός Αμερικάνος Δρ. Τζέιμς Νάισμιθ, και Ανδρέας Καρβελάς καθηγητές φυσικής

αγωγής στο Εκπαιδευτήριο της Χριστιανικής Αδελφότητας Νέων (YMCA) (σημερινό Κολέγιο Σπρίνγκφιλντ) στο Σπρίνγκφιλντ, Μασαχουσέτη, Η.Π.Α.), προσπαθούσε να κρατήσει την τάξη με την οποία έκανε μάθημα δραστήρια μια βροχερή μέρα. Αναζητούσε ένα δυναμικό παιχνίδι εσωτερικού χώρου για να κρατήσει τους μαθητές απασχολημένους και στα κατάλληλα επίπεδα φυσικής κατάστασης κατά τη διάρκεια του μακρού χειμώνα της Νέας Αγγλίας. Αφού απέρριψε άλλες ιδέες είτε ως υπερβολικά τραχιές ή ακατάλληλες για κλειστά γυμναστήρια, έγραψε τους βασικούς κανόνες και κάρφωσε ένα καλάθι ροδακίνων σε ύψος 3,55 μέτρων. Σε αντίθεση με τα σύγχρονα δίκτυα καλαθοσφαίρισης, αυτό το καλάθι ροδακίνων διατηρούσε τον πάτο του, και οι μπάλες έπρεπε να ανακτηθούν με το χέρι μετά από κάθε «καλάθι» ή πόντο που σημειωνόταν. Αυτό αποδείχθηκε αναποτελεσματικό. Έτσι το κάτω μέρος του καλάθιού απομακρύνθηκε, πράγμα που επέτρεπε την ώθηση της μπάλας με ένα μεγάλο πείρο κάθε φορά. Η καλαθοσφαίριση την πρώτη φορά παίχτηκε με μια μπάλα ποδοσφαίρου. Οι πρώτες μπάλες που δημιουργήθηκαν ειδικά για την καλαθοσφαίριση ήταν καφέ, και ήταν μόνο στα τέλη του 1950 που ο Τόνυ Χάινκλ, ψάχνοντας για μια μπάλα που θα είναι πιο ευδιάκριτη για τους παίκτες και τους θεατές, εισήγαγε την πορτοκαλί μπάλα που χρησιμοποιείται σήμερα. Η ντρίμπλα δεν υπήρχε στο αρχικό παιχνίδι, εκτός από την «σκαστή πάσα» για τους συμπαίκτες. Η πάσα ήταν το κύριο μέσο μετακίνησης της μπάλας. Η ντρίμπλα τελικά εισήχθη, αλλά περιοριζόταν από το ασύμμετρο σχήμα της πρώτης μπάλας. Η ντρίμπλα έγινε σημαντικό μέρος του παιχνιδιού περίπου τη δεκαετία του 1950, καθώς βελτιώθηκε το σχήμα της μπάλας. Παίζεται με δύο ομάδες των πεντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει παρκέ) γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια

Βόλεϊ

Η πετοσφαίριση (αγγλικά: volleyball) είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Στην Ελλάδα εποπτεύεται από την Ελληνική Ομοσπονδία

Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ). Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν, που εργαζόταν στο παράρτημα της ΧΑΝ (YMCA) του Χόουλιουκ, στην πολιτεία Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επινόησε το βόλεϊ. Αρχικά ονόμασε το παιχνίδι "μινονέτ". Το όνομα βόλεϊ δόθηκε λίγο αργότερα, έπειτα από έναν αγώνα επίδειξης, μάλλον από τον Άλφρεντ Χάλστιντ. Αρχικά παιζόταν με διάφορες μπάλες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ. Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Fédération Internationale de Volleyball ή FIVB) στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνείς κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Confédération Européenne de Volleyball ή CEV). Το 1964 αποτέλεσε σημαντική χρονιά για το βόλεϊ, αφού εντάχθηκε στο πρόγραμμα της Ολυμπιάδας του Τόκιο, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Στην Ελλάδα οι πρώτες ομάδες βόλεϊ εμφανίστηκαν στα τέλη της δεκαετίας 1910-20 στη Θεσσαλονίκη από τη Χ.Α.Ν.Θ. και στη Σμύρνη από τον Πανιώνιο. Για πολλά χρόνια το άθλημα ανήκε στον ΣΕΓΑΣ, ο οποίος διοργάνωνε τα σχετικά πρωταθλήματα. Το 1970 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης ή ΕΟΠΕ. Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ. Πρέπει να περιβάλλεται από ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7 ως 9 μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3 ως 5 μ. από τις πλευρικές. Συνήθως το γήπεδο του βόλεϊ είναι σε κλειστό χώρο αλλά μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό, κυρίως σε διοργανώσεις μικρού επιπέδου (σχολικές κλπ).

Το ορθογώνιο γήπεδο διαιρείται σε δύο ίσα τετράγωνα μέρη (9x9 μ.) από την κεντρική γραμμή, πάνω από την οποία τοποθετείται κάθετα ένα τεντωμένο δίχτυ (φιλέ) ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες. Σε κάθε ένα από τα δύο μέρη του γηπέδου, και σε απόσταση 3 μ. από την κεντρική γραμμή, υπάρχει η επιθετική γραμμή, που χωρίζει το κάθε μέρος σε δύο ζώνες: την επιθετική ή μπροστινή ζώνη (3x9 μ.) και την αμυντική ή πίσω ζώνη (6x9 μ.).