

Διατροφή και εφηβεία!!!

Εισαγωγή

Η εργασία αυτή, θα προσπαθήσει να καλύψει ένα κενό στο χώρο της πληροφόρησης των εφήβων σε θέματα διατροφής. Οι πληροφορίες προέρχονται από εργασίες μαθητών και τα συμπεράσματα δίνονται με απλοποιημένο τρόπο ,κατανοητό σε εφήβους κάθε μορφωτικού επιπέδου.

Ο λόγος που κάνει ενδιαφέρον την παρουσίασή της έχει να κάνει με τις αλλαγές ,προς το χειρότερο, των διατροφικών συνηθειών των εφήβων στην Ελλάδα που παρατηρούνται τις τελευταίες δεκαετίες. Σε συνδυασμό με το ότι η εφηβεία για πολλούς λόγους, θεωρείται ως κρίσιμη διατροφική περίοδος της ζωής του ανθρώπου , αφού κατά την διάρκειά της, το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας και τις συνήθειες που θα ισχύουν κατά την ενήλικη ζωή του. Άρα, η απόκτηση είναι σημαντική για την σωστή διατροφή και για απόκτηση σωστής διατροφικής συμπεριφοράς.

Οι λόγοι της κρισιμότητας οφείλονται :

Στη δραματική-φυσική ανάπτυξη και εξέλιξη τους(αλλαγές στο ύψος και το βάρος). Η αύξηση αυτή συνοδεύεται από μεγαλύτερη ανάγκη σε θρεπτικά συστατικά.

Σε ψυχολογικές αλλαγές: έχουμε ανάπτυξη προσωπικότητας και αυτοεκτίμησης(οι οποίες επηρεάζονται κατά πολύ με την εμφάνιση σε συνδυασμό με τα πρότυπα που προωθούν οι βιομηχανίες ρούχων.

Είναι σημαντική για την πρόληψη καταστάσεων, όπως η σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα. Ακόμα, πρόληψη παθολογικών καταστάσεων (οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογέννηση, παχυσαρκία).

Διατροφή και εφηβεία

Κατά την εφηβεία, όπως είπαμε, το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας του και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Επιπρόσθετα, στην ηλικία αυτή αυξάνεται ο αριθμός των λιποκυττάρων του σώματος και η εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την ηλικία αυτή συνδυάζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα παραμονής της κατά την ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία αποτελεί μάλιστα της εποχής μας και κύρια αιτία της καρδιαγγειακής νόσου των ενηλίκων.

Σημαντικό ποσοστό κακοηθειών στον άνθρωπο σχετίζονται με τη διατροφή και η πρόληψη μπορεί να εστιαστεί σε απλούστατες διαιτητικές παρεμβάσεις όπως η αύξηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών παραγόντων, η έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών και η μείωση της κατανάλωσης των κορεσμένων ζωικών λιπών που έχει συσχετισθεί με τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών. Η εφηβεία είναι η ηλικία απόκτησης της κορυφαίας οστικής μάζας και η ηλικία-κλειδί για την πρόληψη της οστεοπόρωσης των ενηλίκων μέσω της επαρκούς ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου. Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά την εφηβεία λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος και στα δύο φύλα, της εμφάνισης εμμηνορρυσίας στα κορίτσια και της ανάπτυξης του μυϊκού ιστού στα αγόρια. Συνεπώς, η σιδηροπενική αναιμία είναι η πιο συχνή έκδηλη διατροφική ανεπάρκεια στους εφήβους και των δύο φύλων.



Οι βασικές συστάσεις της Ένωσης Ελλήνων Διαιτολόγων για την ηλικία αυτή είναι :

1. Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
2. Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
3. Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
4. Λιγότερα λίπη και ζάχαρη
5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά
8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους
9. Αργό μάσημα
10. Άφθονο νερό
11. Να αποφεύγονται τα οινοπνευματώδη ποτά
12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι
14. Άσκηση καθημερινά



Επιπλέον , ο σίδηρος που περιέχεται σε τροφές φυτικής προέλευσης απορροφάται πολύ λίγο, ενώ ο σίδηρος που περιέχεται σε κρέατα και ψάρια έχει σημαντικά μεγαλύτερο συντελεστή απορρόφησης . Η βιταμίνη C αποτελεί ενεργοποιητή της απορρόφησης σιδήρου, ενώ ο καφές και το τσάι αναστέλλουν την απορρόφηση και πρέπει να λαμβάνονται με απόσταση τουλάχιστον μίας ώρας από τα γεύματα. Στους εφήβους που αθλούνται, οι ανάγκες σε σίδηρο είναι ακόμη μεγαλύτερες και μπορεί να χρειαστεί εξωγενής χορήγηση σιδήρου. Η εφηβική ηλικία χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν τη διατροφική συμπεριφορά. Η αναζήτηση ανεξαρτησίας, η αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων και η υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα σώματος, αποτελούν χαρακτηριστικά της φυσιολογικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Η έντονη δραστηριότητα εκτός σπιτιού και η «πίεση» από τους συνομηλίκους και τα ΜΜΕ, αποτελούν επιπλέον παράγοντες που συμβάλλουν στη διαμόρφωση της παραπάνω κατάστασης.



Από μια έρευνα που έγινε στη Θεσσαλονίκη , την Αθήνα , τον Πειραιά, Γλυφάδα και Νήσους **το 76% των εφήβων μαθητών λαμβάνουν πρωινό στο σπίτι, πριν την έξοδό τους για το σχολείο.**

Από αυτούς το 82% λαμβάνει πρωινό 4-5 φορές την εβδομάδα, το 10% σχεδόν καθημερινά κι ένα 8% λαμβάνει πρωινό 1-3 φορές την εβδομάδα. Από εκείνους που καταναλώνουν πρωινό το 52% πίνει καφέ ως ρόφημα στο πρωινό, το 33% γάλα, το 10% χυμό, το 3% τσάι και ένα 2% άλλο. Το 97% των εφήβων μαθητών, καταναλώνει δεκατιανό (κολατσιό) στο σχολείο. Από αυτούς το 60% αγοράζει από το κυλικείο των σχολείων, το 29% από καταστήματα (καφέ-σνακ- minimarket) πλησίον του σχολείου και το 11% λαμβάνει κολατσιό που προετοιμάζεται στο σπίτι. Από τα είδη των κυλικείων και των άλλων καταστημάτων προτιμούν τα εξής: Τυρόπιτα κ.λ.π.: 35%, Χυμούς: 35%, Διάφορα Γλυκίσματα: 10%, Κρουασάν: 6%, Διάφορες σφολιάτες: 5%, Διάφορα Σνακ: 4%, Αναψυκτικά: 4%, Άλλο: 1%. Το 95% των μαθητών, καταναλώνει καθημερινά τα απαραίτητα γεύματα. Το 60% των εφήβων καταναλώνει κρέας 3-4 φορές την εβδομάδα, το 20% καθημερινά, 1-2 φορές την εβδομάδα το 19% και ένα 5%, 5-6 φορές την εβδομάδα.

Τα γεύματα των εφήβων περιλαμβάνουν ψάρι κυρίως 1 έως 2 φορές την εβδομάδα σε ποσοστό 59%, σπανιότερα 1 φορά το μήνα 39% και 3-4 φορές την εβδομάδα 2%. Το 72% των εφήβων καταναλώνει όσπρια 1-2 φορές την εβδομάδα, το 20% σπανιότερα 1 φορά το μήνα, κι ένα 8% 3-4 φορές την εβδομάδα. Το 69% καταναλώνει ζυμαρικά 3-4 φορές την εβδομάδα, το 28% 1-2 φορές εβδομαδιαίως κι ένα 3 & 5-6 φορές την εβδομάδα. Το 91% των εφήβων μαθητών καταναλώνει φρούτα 3-4 φορές την εβδομάδα, το 6% καταναλώνει φρούτα 5-6 φορές την εβδομάδα κι ένα 3% καθημερινά.

Το 50% των εφήβων καταναλώνει γλυκά 3-4 φορές την εβδομάδα, το 25% καθημερινά, 1-2 φορές την εβδομάδα το 16%, 5-6 φορές την εβδομάδα 6% και καθόλου ένα 3%. Το 71% των εφήβων μαθητών πραγματοποιούν ένα τουλάχιστον γεύμα την εβδομάδα σε κάποιο fast food, 4-5 γεύματα το 14%, 6-7 γεύματα το 1%, καθημερινά το 5% και 2-3 γεύματα την εβδομάδα το 6%.

Ένα 7% των εφήβων καταναλώνει καθημερινά αλκοόλ, το 26% 1-2 φορές την εβδομάδα, το 15% 3-4 φορές την εβδομάδα κι ένα 6% 5-6 φορές την εβδομάδα. Το 28% των εφήβων μαθητών δηλώνουν καπνιστές.

Το 82% των εφήβων μαθητών δηλώνουν ότι υπάρχει καθημερινά μαγειρεμένο σπιτικό φαγητό, ενώ σε ποσοστό 93% δηλώνουν ότι προτιμούν το σπιτικό φαγητό από το γεύμα έξω από το σπ

Πρωτεΐνες



Ο έφηβος θα πρέπει να καταναλώνει ικανοποιητικές ποσότητες πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, (γάλα, τυρί, αυγά, κρεατικά) για να μπορέσει να ανταποκριθεί στο γρήγορο ρυθμό ανάπτυξης του σώματός του. Οι πρωτεϊνικές όπως και οι ενεργειακές ανάγκες σχετίζονται περισσότερο με το ρυθμό ανάπτυξης παρά με τη χρονολογική ηλικία. Η ποσοστιαία συμμετοχή των πρωτεϊνών στο σύνολο των θερμίδων υπολογίζεται στο 15 έως 20% .

•Λιπαρά



Τα λιπαρά αποτελούν βασικό μέρος της διατροφής. Παρέχουν ενέργεια και γεύση και περιέχουν τα απαραίτητα λιπαρά οξέα και τις λιποδιαλυτές βιταμίνες. Ο συνιστώμενος στόχος για τη συνολική κατανάλωση λιπών είναι μεταξύ 20- 35% της συνολικής κατανάλωσης ενέργειας.

Υδατάνθρακες



Το ποσοστό συμμετοχής των υδατανθράκων στη διαίτα του εφήβου θα πρέπει να ανέρχεται στο 50-55% του συνόλου των θερμίδων. Προκειμένου να εξασφαλισθεί η πρόσληψη αυτή, ο έφηβος θα πρέπει να επιλέγει μία διατροφή πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες. Προϊόντα ολικής αλέσεως, όπως δημητριακά προγεύματος, ζυμαρικά και ρύζι είναι σημαντικές πηγές σύνθετων υδατανθράκων, βιταμινών ανόργανων αλάτων και ινών. Μία τέτοιου είδους διαίτα, που είναι πλούσια σε προϊόντα ολικής αλέσεως τείνει να είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά, ενώ παράλληλα η αυξημένη κατανάλωση φρούτων και λαχανικών προσδίδει μέγιστο όγκο στη διατροφή με ελάχιστο κόστος σε θερμίδες. Αντίθετα τροφές πλούσιες σε ζάχαρη, έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε θερμίδες και χαμηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες, ίνες και απαραίτητες βιταμίνες και μέταλλα.

<<Είσαι ότι τρως !!!>>

<<Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ ΚΑΙ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΣΟΥ ΝΑ ΕΙΝΑΙ Η ΤΡΟΦΗ ΣΟΥ>> (Ιπποκράτης)

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΜΕΝΟΥ

ΠΡΩΙΝΟ

- Γάλα με δημητριακά
- Γιαούρτι με φρούτα και ξηρούς καρπούς
- Φυσικό χυμό, αυγό
- μία φέτα με τυρί
- Γάλα και σπιτική πίτα ή σταφιδόψωμο

ΕΝΔΙΑΜΕΣΑ

Φρούτο, ξηροί καρποί
,γιαουρτι....
ΓΛΥΚΑ : του κουταλιού
σοκολάτα με

ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ

- Οσπριο ή Λαδερό με ,σλάτα, μία φέτα ψωμί, μια μερίδα τυρί
- κοτόπουλο με ρύζι ή πατάτες, σαλάτα
- Ψάρι με ψητά λαχανικά και σαλάτα
- Μακαρόνια με κιμά ή μπιφτέκια με ζυμαρικό και σαλάτα
- Κρεατόσουπα ή ψαρόσουπα και σαλάτα

ΒΡΑΔΙΝΟ

- Τόστ με κασέρι light και γαλοπούλα και σαλ'πατα
- ομελέτα , μια μερίδα τυρί μία φέτα ψωμί και σαλάτα

ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ
Γιαούρτι ή ένα ποτήρι γάλα