

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ**

**ΒΡΥΩΝΗ ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ
ΜΕΡΜΕΛΕΓΚΑ ΖΩΗ**

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2004

<u>ΕΝΟΤΗΤΑ 2^η – ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ</u>	86
▪ Ορισμός σωστού τρόπου ζωής	86
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	87
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : Ο ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΟΥ ΣΤΟ ΣΩΣΤΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ	96
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΚΑΦΕΪΝΗ-ΑΛΚΟΟΛ-ΚΑΠΝΙΣΜΑ-ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ	101
▪ Εισαγωγικό σημείωμα	101
▪ Καφεΐνη	102
▪ Αλκοόλ	103
▪ Κάπνισμα	109
▪ Ναρκωτικά-τοξικές ουσίες	113
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	117
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	127
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	128

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Xωρίς αμφιβολία ο καθένας από μας είναι ένα θαύμα και οφείλει πρώτα απ' όλους στον εαυτό του να διατηρεί την υγεία, την ομορφιά και την ισορροπημένη ψυχική κατάστασή του, θέματα πολύ στενά συνδεδεμένα μεταξύ τους.

Γνωστός είναι ο όρος «ανθεκτική υγεία» με τον οποίο εκφράζεται η ανθηρή κατάσταση του ανθρώπινου οργανισμού άσχετα από ηλικία, που επιτρέπει στο άτομο να χαίρεται τη ζωή αδιατάραχα για πολλά χρόνια, χωρίς να αναγκάζεται να καταφεύγει συχνά σε γιατρούς και φάρμακα, διότι στηρίζει την υγεία του στη μεγάλη ανθεκτικότητα των οργάνων του σώματός του.

Καταρχήν θα πρέπει κανείς ν' απαλλαγεί από τις ολέθριες συνήθειες του πολιτισμού μας: τα πλούσια γεύματα, την καθιστική ζωή, το κάπνισμα, την υπερκατανάλωση καφεΐνης, το υπέρμετρο ξενύχτι, το αλκοόλ και το άγχος και να κάνει μια στροφή προς τη φύση: περπάτημα, γυμναστική, κολύμπι, ανέβασμα στο βουνό, πράγματα που δε στοιχίζουν τίποτα, αλλά και που έχουν τον κατεξοχήν ρόλο, για να περάσει κανείς στους υγιείς και μακρόβιους. Το αίσθημα της σωματικής, ψυχικής και πνευματικής ευεξίας μαζί με την αναζωογόνηση και την κατά καιρούς πλήρη χαλάρωση είναι αναντικατάστατα.

Ένας σημαντικός παράγοντας που βοηθάει αν διατηρήσουμε την υγεία, τη νεότητά μας και την ομορφιά μας είναι η διατροφή μας. Όταν δεν είναι επαρκής ή χαρακτηρίζεται από υπερβολές μπορεί να εμφανιστούν διάφορα προβλήματα. Στο δυτικό κόσμο, μετά από την

πείνα που τον ταλαιπώρησε για πολλά χρόνια με το Β΄ Παγκόσμιο πόλεμο, ο άνθρωπος σήμερα μπορεί να απολαμβάνει σχεδόν τα πάντα. Αναμφισβήτητα η μόδα του γρήγορου και εύκολου φαγητού, το γνωστό ως «fast» ή «junk» food, έχει εισβάλλει στα περισσότερα σπίτια. Δυστυχώς οι βιομηχανίες τροφών προσφέρουν στο σημερινό άνθρωπο χίλια δύο παρασκευάσματα που στην ουσία είναι πολύ φτωχά σε φυσικά συστατικά και που το μόνο που πετυχαίνουν είναι να δημιουργούν άτομα παχύσαρκα και επιρρεπή στις αρρώστιες του πολιτισμού μας, τα οποία ενώ δείχνουν καλοθρεμμένα είναι στην ουσία οργανικά πεινασμένα.

Καταλήγοντας, η σωστή διατροφή είναι αυτή η οποία περιλαμβάνει τροφές σε ανάλογη ποσότητα και ποιότητα, ώστε να εξασφαλίζεται η κανονική λειτουργία του οργανισμού μας.