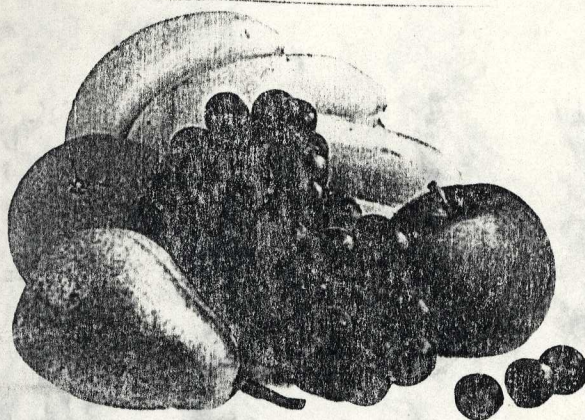


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΣΕΥΠ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



*ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:*

ΘΕΜΑ: ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ  
ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: Δρ. Χρ. ΔΟΥΚΑΣ  
ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΙΘ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ: 1. ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΧΡΙΣΤΟΘΕΑ  
2. ΚΟΥΤΣΟΦΤΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2001

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|  | Σελ. 3 |
|--|--------|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ   | 4      |
| ΚΕΦ. 1: Η ΨΥΧΟΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΟΡΕΞΗΣ  | 5      |
| ΚΕΦ. 2: ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗ – ΘΡΕΠΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ  | 9      |
| ΚΕΦ. 3: ΚΥΤΤΑΡΙΝΗ – ΝΕΡΟ   | 10     |
| ΚΕΦ. 4: ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ   | 13     |
| ΚΕΦ. 5: ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ   | 14     |
| ΚΕΦ. 6: ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΙΝΩΝ  | 16     |
| ΚΕΦ. 7: Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ – ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ<br>ΩΣ ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΥΓΙΕΑΣ | 19     |
| 7.1: ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ  | 20     |
| ΚΕΦ. 8: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΜΑΔΩΝ ΑΤΟΜΩΝ   | 24     |
| ΚΕΦ. 9: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ   | 25     |
| ΚΕΦ. 10: ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ  | 27     |
| ΚΕΦ. 11: ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ  | 28     |
| 11.1: ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ  | 29     |
| ΚΕΦ. 12: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ  | 29     |
| 12.1: ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΑΝΟΡΕΞΙΑ  | 30     |
| 12.2: ΝΕΥΡΟΓΕΝΗΣ ΒΟΥΛΙΜΙΑ  | 31     |
| 12.3: ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ   | 33     |
| ΚΕΦ. 13: ΟΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ   | 35     |
| ΚΕΦ. 14: ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ  | 36     |
| ΚΕΦ. 14.1: ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΗΣΗ ΤΡΟΦΩΝ   | 38     |
| ΚΕΦ. 15: ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ   | 41     |
| ΚΕΦ. 16: ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ   | 45     |
| ΚΕΦ. 17: ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ   | 45     |
| 17.1: ΤΟ ΑΓΧΟΣ   | 47     |
| 17.2: ΑΝΗΣΥΧΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ   | 50     |
| 17.3: ΣΤΡΕΣ  | 56     |
| 17.4: ΥΠΝΟΣ ΚΑΙ ΑΨΝΠΙΑ   | 60     |
| 17.5: ΜΑΣΣΑΖ   | 60     |

|  |    |
|--|----|
| 17.6: ΧΑΛΑΡΩΣΗ                           | 62 |
| 17.7: ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΙΟΓΚΑ             | 64 |
| 17.8: ΑΛΚΟΟΛ, ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΚΑΙ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ     | 66 |
| 17.9: ΑΣΚΗΣΗ – ΚΑΛΗ ΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗ ΖΩΗ | 74 |
| ΚΕΦ. 18: Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ       | 85 |
| ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ                        | 86 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ                             | 87 |

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

### Ο ρόλος της τροφής

Για να υπάρχει ζωή στη γη πρέπει να υπάρχει και τροφή. Ύπαρξη χωρίς τροφή δεν είναι δυνατή. Ο άνθρωπος εξελίσσεται και επιδρά στο περιβάλλον του συνεχώς, μάλιστα, με τη σημερινή εξέλιξη των πολλών και διάφορων επιστημών είναι βέβαιο ότι δεν τρέφεται μόνο για να επιβιώσει αλλά για μια μακροχρόνια, υγιή, ευτυχισμένη και δημιουργική ζωή και συγχρόνως για την καλύτερη της γενιάς του βιολογικά, πνευματικά και ψυχικά. Η ζωή και το μέλλον του ατόμου, της οικογένειας, του έθνους και όλης της ανθρωπότητας εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, αλλά ο βασικότερος είναι η διατροφή. Από την αρχαία εποχή είχε δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στη διατροφή, ακόμα και οι πρώτοι άνθρωποι στη γη ασχολήθηκαν με τη διατροφή τους. όταν γεννιέται ο άνθρωπος το πρώτο που αναζητά είναι η τροφή, γιατί χωρίς αυτή αργά η γρήγορα θα πεθάνει.

Ανθρωπολόγοι, αρχαιολόγοι και άλλοι επιστήμονες που ασχολούνται με την εξέλιξη της ανθρωπότητας παίρνουν ως βάση της έρευνάς τους τη διατροφή του ανθρώπου και χωρίζουν την ιστορία της ανθρωπότητας σε εποχές, π.χ. κυνηγετική, νομαδική κτλ. Ακόμα, η διατροφή ανέκαθεν αποτελούσε αντικείμενο ενδιαφέροντος και μελέτης τόσο των επιστημόνων όσο και των κυβερνήσεων όλων των χωρών, γιατί καταλαβαίνουν ότι αποτελεί τη βασικότερη προϋπόθεση για την οικονομική, κοινωνική και πνευματική εξέλιξη ενός λαού.

