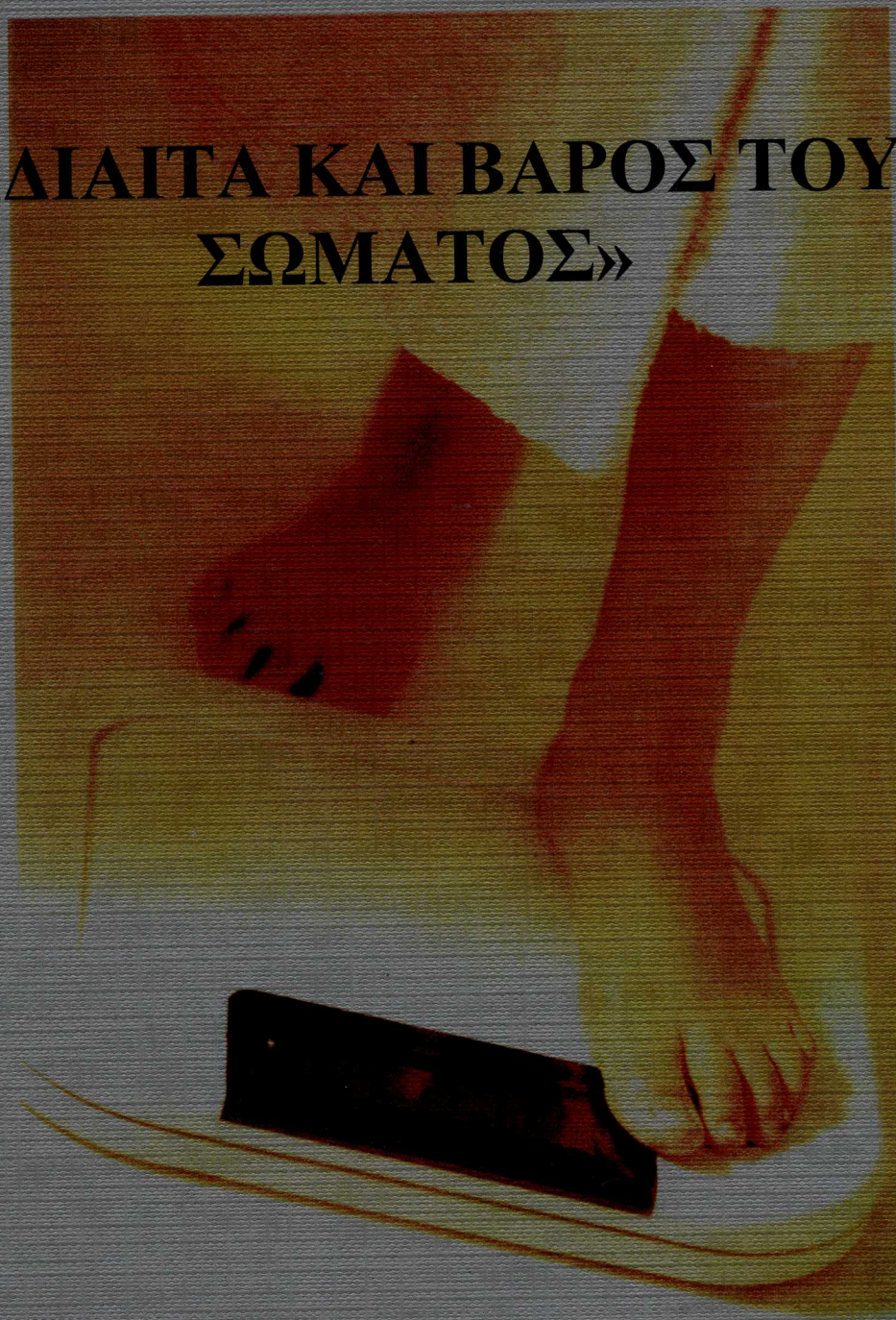


ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**«ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ
ΣΩΜΑΤΟΣ»**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:
ΜΑΡΘΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ**

ΣΙΝΔΟΣ 2003

ΘΕΜΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**«ΔΙΑΙΤΑ ΚΑΙ ΒΑΡΟΣ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ»**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ :
Κ. ANNA ΣΑΒΒΙΔΟΥ**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ :
ΜΑΡΘΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΥ
ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΤΕΙ
ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ.**

ΣΙΝΔΟΣ 2003.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

II. ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

- α) Θρεπτικές ύλες
- β) Μεταβολισμός
- γ) "Θερμίδα" kcal
- δ) Ημερήσιες ενεργειακές ανάγκες
- ε) Εξωτερικοί παράγοντες που επιδρούν
 - i) Στην παχυσαρκία
 - ii) Στο αδυνάτισμα
- στ) ιδανικό βάρος και δείκτης σωματικού βάρους

III. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΔΙΑΙΤΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- α) Υπεύθυνη και σωστή διαίτα
- β) Διατροφική πυραμίδα
- γ) Σωστή διατροφή στις διάφορες φάσεις ζωής
 - 1. παιδική 2. εφηβεία 3. εμμηνόπαυση 4. τρίτη ηλικία
- δ) Δίαιτες - Ζημιές
- ε) Δημοφιλείς δίαιτες
- στ) Light προϊόντα

IV. ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

- α) Συμβουλές - Δίαιτες
- β) Μεσογειακή διαίτα
- γ) Σωματική άσκηση

II. ΤΕΛΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η πτυχιακή εργασία αναφέρεται στη διαίτα- διατροφή, στο βάρος του σώματος και στις εναλλαγές που παρουσιάζει το βάρος του σώματος ως προς την εκάστοτε διαίτα-διατροφή του οργανισμού.

Δίνονται τρόποι και συμβουλές, όσον αφορά τη διαίτα η οποία ακολουθείται, ώστε το αποτέλεσμα να είναι η απώλεια βάρους, κάτι το οποίο στις αναπτυγμένες χώρες και ιδιαίτερα στους μεσογειακούς λαούς είναι όλο και περισσότερο ποθητό, είτε για λόγους αισθητικούς μια και τα μέσα ενημέρωσης κατακλύζουν όλο και περισσότερο τους νέους λανσάροντας γυναίκες και άντρες με καλλιγράμμα κορμιά, είτε για λόγους υγείας, μια και η παχυσαρκία τείνει να γίνει ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που αρχίζει από την παιδική ακόμη ηλικία. Σύμφωνα λοιπόν με αυτά που βλέπουμε καθημερινά, οι δίαιτες που δίνονται κατά βάση από διαιτολόγους, έχουν ως σκοπό την απώλεια βάρους. Δίαιτες οι οποίες δίνονται σε όλες τις ηλικίες διαφορετικές κάθε φορά ανάλογα με την περίπτωση. Κάποιες άλλες δίαιτες δίνονται για τον αντίθετο σκοπό. Λόγου χάρη για την αύξηση βάρους, όταν το άτομο είναι λιπόσαρκο και επιθυμεί να πάρει βάρος ή όταν το άτομο έχει κάποιο πρόβλημα υγείας και χάνει κιλά.

Η παχυσαρκία, τείνει να πάρει στις μέρες μας διαστάσεις επιδημίας και για τις προηγμένες χώρες, αποτελεί σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας. Η παχυσαρκία είναι παθολογική κατάσταση κατά την οποία υπερβολική ποσότητα λίπους εναποθηκεύεται κάτω από το δέρμα, καθώς και στα διάφορα όργανα, καρδιά, συκώτι, νεφρά, περιτόναιο. Το υποδόριο λίπος επειδή είναι δυσθερμαγωγό, εμποδίζει την αποβολή θερμότητας. Συνεπώς τα άτομα που είναι παχύσαρκα, παρουσιάζουν πιο έντονη εφίδρωση απ' ότι τα αδύνατα. Η παχυσαρκία δε δημιουργεί μόνο προβλήματα καλαισθησίας και εμφάνισης, αλλά και σοβαρά προβλήματα υγείας. Η παχυσαρκία γίνεται αιτία πολλών και σοβαρών οξέων και χρόνιων νοσημάτων, τα οποία αυξάνουν τη θνησιμότητα.

Μακροχρόνια παχυσαρκία προδιαθέτει σε διαβήτη, υπέρταση, κίρσους, έλκη ποδιών. Αυξάνει τις πιθανότητες επιπλοκών της εγκυμοσύνης, του τοκετού, των εγχειρητικών επεμβάσεων.

