

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
 ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
 ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
 ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
 ΚΑΙ ΑΛΛΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ



Σπουδαστές:

**ΠΕΦΤΟΥΛΟΓΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ  
 ΧΗΤΑ ΝΑΤΑΛΙΑ**

Καθηγητής:

**Δρ. Χρήστος Δούκας**

Θεσσαλονίκη 2006

Αφιερώνουμε την πτυχιακή μας εργασία,  
στους γονείς μας για την τόση στήριξη και  
αγάπη, που μας έχουν προσφέρει απλόχερα  
όλα αυτά τα χρόνια.  
Σας ευχαριστούμε πολύ για όλα.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>ΠΡΟΛΟΓΟΣ</b> .....	<b>8</b>
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b> .....	<b>9</b>
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup></b> .....	<b>10</b>
<i>Βασικές αρχές διατροφής</i> .....	10
<i>Η αναγκαιότητα της ισορροπημένης διατροφής</i> .....	11
<i>Ενεργειακές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού και πρόσληψη ενέργειας</i> .....	11
<i>Πέψη, Θρέψη και ανατομικές αναφορές</i> .....	13
<i>Πείνα</i> .....	15
<i>Ο μαγευτικός κόσμος της υγιεινής διατροφής</i> .....	15
<i>Βασικά σφάλματα διατροφής και γενικοί κανόνες</i> .....	16
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup></b> .....	<b>19</b>
<i>Η έρευνα των επτά χωρών</i> .....	19
<i>Τι ακριβώς είναι η μεσογειακή διατροφή</i> .....	19
<i>Αναλύοντας την πυραμίδα τροφίμων</i> .....	24
<i>Ταξινόμηση των τροφών</i> .....	27
<i>Υδατάνθρακες</i> .....	27
<i>Φυτικές ίνες</i> .....	29
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup></b> .....	<b>31</b>
<i>Ομάδες τροφίμων και ταξινόμηση των τροφών σε αυτές</i> .....	31
<i>Ομάδα 1: κρέας, ψάρι, αυγό</i> .....	32
<i>Κρέας: Είδη Κρέατος</i> .....	32
<i>Το κρέας στη διατροφή του ανθρώπου</i> .....	32
<i>Κίνδυνοι από την κακή ποιότητα κρέατος</i> .....	33
<i>Συμβουλές για την επιλογή κρεάτων</i> .....	34
<i>Το ψάρι</i> .....	37
<i>Χημική σύσταση</i> .....	36
<i>Χαρακτηριστικά των ψαριών</i> .....	36
<i>Αυγό</i> .....	41
<i>Χημική σύσταση</i> .....	41

Θρεπτική αξία.....	41
<b>ΟΜΑΔΑ 2: ΓΑΛΑ, ΤΥΡΙ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ.....</b>	<b>43</b>
Γάλα.....	43
Χημική σύσταση.....	43
Θρεπτική αξία.....	43
Τυρί.....	44
Είδη τυριών.....	45.
Γιαούρτι.....	48
Τι μας προσφέρει το γιαούρτι.....	47
<b>ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ.....</b>	<b>50</b>
Το ελαιόλαδο και η μεσογειακή διατροφή.....	48
Το λάδι της ελιάς.....	51
Ελαιόλαδο το Νο 1 στην πρόληψη.....	54
Ο ρόλος του ελαιόλαδου και της μεσογειακής διατροφής.....	57
<b>ΟΜΑΔΑ 3:ΛΙΠΙΔΙΑ.....</b>	<b>59</b>
Το Βούτυρο.....	59
Μαργαρίνη.....	62
<b>ΟΜΑΔΑ 4: ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ.....</b>	<b>63</b>
Ρύζι.....	63
Ψωμί.....	65
Όσπρια.....	67
<b>ΟΜΑΔΑ 5: ΦΡΟΥΤΑ, ΩΜΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....</b>	<b>70</b>
<b>ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....</b>	<b>71</b>
<b>ΦΡΟΥΤΑ.....</b>	<b>73</b>
Χημική σύσταση.....	73
Τα φρούτα στη διατροφή του ανθρώπου.....	74
Επικίνδυνες ουσίες στα φρούτα.....	75

<i>βερίκοκα</i> .....	77
<i>Καρπούζι</i> .....	77
<i>Η απαραίτητη δόση σε φρούτα και λαχανικά</i> .....	78
<i>ΟΜΑΔΑ 6:ΓΛΥΚΑ</i> .....	81
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup></b> .....	<b>83</b>
<i>ΚΡΑΣΙ: Ιστορία – Ετυμολογία</i> .....	83
<i>Το κρασί από την άποψη του διαιτολόγου ,η σύσταση του κρασιού</i> .....	84
<i>Οι κυριότερες βιταμίνες του κρασιού-οι διακυμάνσεις τους και η σημασία τους</i> .....	85
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup></b> .....	<b>89</b>
<i>ΒΑΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ</i> .....	89
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6<sup>ο</sup></b> .....	<b>91</b>
<i>Η μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη αυτής στην υγεία μας</i> .....	91
<i>Η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η Μεσογειακή διατροφή</i> .....	91
<i>Η μεσογειακή διατροφή ασπίδα προστασίας κατά των όγκων</i> .....	94
<i>Η μεσογειακή διατροφή μειώνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά 15%</i> .....	97
<i>Διατροφή για ασθενείς με διαβήτη</i> .....	98
<i>Διατροφικές οδηγίες για την θεραπεία του σακχαρώδους διαβήτη</i> .....	97
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7<sup>ο</sup></b> .....	<b>107</b>
<i>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</i> .....	107
<i>Απορρόφηση</i> .....	105
<i>Φυσιολογικές επιδράσεις</i> .....	105
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8<sup>ο</sup></b> .....	<b>116</b>
<i>ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ</i> .....	116
<i>α. Ελεύθερες ρίζες: Καταστροφείς κυττάρων</i> .....	116
<i>β. Αντιοξειδωτικά: Μηχανισμοί άμυνας του οργανισμού</i> .....	117
<i>Τα αντιοξειδωτικά στη μεσογειακή διατροφή</i> .....	115
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9<sup>ο</sup></b> .....	<b>122</b>
<i>ΑΛΛΕΣ ΠΥΡΑΜΙΔΕΣ</i> .....	122
<i>Τροφικές συνήθειες λαών</i> .....	122

<i>Αμερικάνικη Διατροφή</i> .....	123
<i>Μεξικάνικη Διατροφή</i> .....	125
<i>Ινδική Διατροφή</i> .....	126
<i>Γιαπωνέζικη Διατροφή</i> .....	127
<i>Κινέζικη Διατροφή</i> .....	128
<b>ΟΙ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΑΣΙΑΤΙΚΗΣ ΠΥΡΑΜΙΔΑΣ</b> .....	129
<i>Ασιατική Διατροφή</i> .....	129
<i>Η αφθονία των φυτικών τροφών</i> .....	129
<i>Χαμηλά κορεσμένα και ακόρεστα λίπη</i> .....	130
<i>Απουσία γαλακτοκομικών προϊόντων, εκτός από την Ινδία</i> .....	131
<i>Μειωμένη πρόσληψη ψαριού στην Ασιατική διατροφή</i> .....	131
<b>ΦΥΤΟΦΑΓΙΚΗ</b> .....	132
<i>Τα πλεονεκτήματα μιας τέτοιας υγιεινής διατροφής είναι:</i> .....	132
<i>Αρχαία Ελληνική Διατροφή</i> .....	135
<i>Μεσογειακή Διατροφή και η σχέση της με τη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων</i> .....	136
<i>Ρωμαϊκή – Βυζαντινή – Μεσαιωνική – Τουρκική κουζίνα</i> .....	139
<i>Ιταλοί</i> .....	140
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10<sup>ο</sup></b> .....	141
<b>ΤΑ ΑΠΙΣΤΕΥΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ</b> .....	141
<i>Κρητική ή μεσογειακή η υγιεινή διατροφή;</i> .....	142
<i>Η διατροφή των Κρητικών</i> .....	146
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11<sup>ο</sup></b> .....	147
<b>ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΚΟΥΖΙΝΩΝ</b> .....	147
<i>Μεσογειακή και Ελληνική διατροφή</i> .....	148
<i>Η κληρονομιά μιας αρχαίας παράδοσης</i> .....	151
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12<sup>ο</sup></b> .....	153
<b>ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ</b> .....	153
<i>Ανάπτυξη κανόνων διατροφής – υγείας</i> .....	154
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13<sup>ο</sup></b> .....	157
<i>Δίαιτα και άσκηση</i> .....	157
<i>Ενέργεια και άσκηση</i> .....	157
<i>Βελτίωση της απόδοσης</i> .....	158
<i>Νερό</i> .....	160

*Βασικοί κανόνες υγιεινής διατροφής* ..... 162

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ**..... 163

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**..... 165

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Πριν διαβάσουν οι αναγνώστες αυτή την πτυχιακή θα θέλαμε να δώσουμε μερικές πληροφορίες σχετικά με το κίνητρο που μας ώθησε να διαλέξουμε αυτό το θέμα και τους ανθρώπους που μας στήριξαν, μας ανέχτηκαν και μας βοήθησαν.

Η Μεσογειακή διατροφή μας είχε κινήσει το ενδιαφέρον απ' όταν ήμασταν στο Ε' εξάμηνο και εντελώς τυχαία παρακολουθήσαμε μια εκπομπή στην τηλεόραση σχετικά με τα αποτελέσματά της και τη διαφορά της με τις άλλες διατροφές.

Από τότε αρχίσαμε να ρωτάμε και να συγκεντρώνουμε στοιχεία. Όταν αρχίσαμε να σκεφτόμαστε τις πτυχιακές, δεν χρειάστηκε πολύ για να προτείνουμε η μια στην άλλη να ενώσουμε τις δυνάμεις μας και να συγκεντρώσουμε όσο περισσότερες πληροφορίες μπορούμε και να δημιουργήσουμε μια πτυχιακή με ένα θέμα που μας ενδιαφέρει πολύ.

Αν και αφιερώσαμε αρκετό χρόνο, για να πηγαίνουμε σε διάφορα πανεπιστήμια, σε βιβλιοθήκες, στο internet, να διαβάζουμε τα πάντα και να επιλέγουμε τα πιο ουσιώδη, άξιζε τον κόπο. Γιατί έγινε με πολύ μεράκι.

Σε αυτή μας την προσπάθεια βοήθησαν πολύ οι καθηγητές μας, φίλοι μας φοιτητές τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας, Ιατρικής, και άλλων σχολών, με τις χρήσιμες πληροφορίες τους.