

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ :  
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ  
ΚΑΙ  
ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ :  
Dr ΔΟΥΚΑΣ ΧΡΗΣΤΟΣ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ :  
ΚΟΤΖΑΗΛΙΑ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2003



## Περίεχόμενα

### **Πρόλογος**

1. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

### **Κύριο Μέρος**

2. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΙΤΑ -ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
3. ΨΥΧΟΒΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΟΡΕΞΗΣ
  - 3.1 Τροφές για ενέργεια και ανάπτυξη-θρεπτικές ουσίες
  - 3.2 Κυτταρίνη-Νερό
4. ΣΥΜΒΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
5. ΧΟΡΤΟΦΑΓΙΑ
  - 5.1 Σπουδαιότητα των ινών
6. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ -ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΩΣ ΒΑΣΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ
  - 6.1 Πυραμίδα μεσογειακής διαίτας
7. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΟΜΑΔΩΝ ΑΤΟΜΩΝ
8. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΓΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ
9. ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ
10. ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ -ΤΡΟΦΙΚΗ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΗ
11. ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΣΤΙΣ ΤΡΟΦΕΣ - ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
  - 11.1 Μεταλλαγμένα προϊόντα
12. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
  - 12.1 Νευρογενής ανορεξία
  - 12.2 Νευρογενής βουλιμία
  - 12.3 Παχυσαρκία
13. ΟΙ ΕΛΛΕΙΨΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
14. ΓΕΝΙΚΕΣ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ
15. ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ
  - 15.1 Το άγχος
  - 15.2 Ανησυχία και κατάθλιψη
  - 15.3 Στρες
  - 15.4 Ύπνος και αϋπνία
  - 15.5 Μάλαξη(massage)
  - 15.6 Χαλάρωση
  - 15.7 Διαλογισμός και yoga
  - 15.8 Αλκοόλ, κάπνισμα και ναρκωτικά
  - 15.9 Άσκηση-καλή υγεία και φυσική κατάσταση

### **Επίλογος**

16. Η ΑΛΛΗ ΟΨΗ ΤΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ-ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

### **Βιβλιογραφία**



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

### ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1. Κατά τον Ηρόδοτο ,οι Αιγύπτιοι του 5ου π.Χ. αιώνα έπαιρναν καθαρτικό κάθε μήνα για να καθαρίσουν το σώμα τους, γιατί πίστευαν ότι όλες οι αρρώστιες προέρχονται από τις τροφές. Μία ακόμη πιο θετική άποψη διατυπώθηκε τον ίδιο καιρό, από τον Ιπποκράτη ,ο οποίος θεωρούσε ως κλειδί της καλής υγείας τον σωστό συνδυασμό των τροφών και επέβαλε ορισμένη διαίτα σαν μέρος της θεραπείας την ^οποία συνιστούσε. Αλλά μόλις προς το τέλος του 18ου αιώνα αυτές οι αόριστες γενικότητες έδωσαν τη θέση τους στην επιστημονική αντιμετώπιση του θέματος.

Οι πρώτες μεγάλες ανακαλύψεις έγιναν από τον Antoine Lavoisier. Ο οποίος ονομάστηκε πατέρας της σύγχρονης Χημείας. Ο Lavoisier έγινε διάσημος επειδή έδωσε το όνομα στο στοιχείο οξυγόνο και γιατί απέδειξε ότι η φωτιά είναι ένωση οξυγόνου με μία καύσιμη ύλη. Λιγότερο γνωστή είναι η ανακάλυψη που έκανε για να εξηγήσει πως ο αέρας και τα φαινόμενα της καύσης σχετίζονται με την κατανάλωση τροφής.

Μετά τον θάνατο του Lavoisier οι επιστήμονες άρχισαν να εξετάζουν τις τροφές στα εργαστήρια τους για να βρουν ποια θρεπτικά συστατικά είναι απαραίτητα για την επιβίωση του ανθρώπου. Ωστόσο, ήδη από τι 1880 υπήρχαν υπόνοιες για την ύπαρξη τους. Εκείνη τη χρονιά ένας νεαρός βιοχημικός από την Εσθονία, ο Nikolai Lunin έκανε το εξής πείραμα. Έδωσε σε ποντικούς συμπυκνωμένη τροφή που περιείχε όλα τα ως τότε



γνωστά θρεπτικά συστατικά. Μέσα σε λίγες εβδομάδες τα ποντίκια αρρώστησαν και πέθαναν. Ταυτόχρονα ,σε δεύτερη ομάδα ποντικών έδωσε μόνο γάλα. Τα ποντίκια αυτά έζησαν και αναπτύχθηκαν. Ο Lunin συμπέρανε ότι αφού τα ποντίκια 'δεν μπορούν να ζήσουν με τα γνωστά θρεπτικά συστατικά ,στο γάλα πρέπει να εμπεριέχονται άλλες ουσίες απαραίτητες για την θρέψη.

Η θεωρία αυτή αγνοήθηκε επί δεκαετηρίδες. Αλλά ήδη από τα πρώτα χρόνια του 20ου αιώνα διάφοροι ερευνητές εργαζόμενοι ανεξάρτητα, την απέδειξαν. Το 1906 ο βρετανός βιοχημικός F.G. Hopkins διατύπωσε την υπόθεση ότι οι ασθένειες σκορβούτο και ραχίτις δημιουργούνται από την έλλειψη άγνωστων θρεπτικών ουσιών, τις οποίες αργότερα ονόμασε «βοηθητικούς τροφικούς παράγοντες». Έξι χρόνια αργότερα ένας Πολωνός χημικός, ο Kasimir Fonk ,είχε απομονώσει μία χημική ένωση ονομαζόμενη αμίνη, την οποία χρησιμοποιούσε για τη θεραπεία της ασθένειας μπέρι μπέρι σε πειράματα με περιστέρια. Ο Funk προχώρησε περισσότερο λέγοντας ότι υπάρχει ολόκληρη οικογένεια ενώσεων αμίνης, οι οποίες παίζουν τόσο ζωτικό ρόλο στη θρέψη ώστε η έλλειψη οποιασδήποτε από αυτές μπορεί να οδηγήσει σε μωριαία αρρώστια. Πρότεινε ολόκληρη η οικογένεια να ονομασθεί βιταμίνες, από τη λατινική λέξη vita, που σημαίνει ζωή ,και τη λέξη αμίνη. Αργότερα όμως αποδείχτηκε ότι δεν ήταν όλες αυτές οι ουσίες αμίνες.

Ταυτόχρονα ανακαλύφθηκαν οι ομάδες των βασικών θρεπτικών ουσιών. Ως το 1960 οι επιστήμονες είχαν τελειοποιήσει την κατάταξη αυτών των ομάδων στο σημερινό-



και ίσως ακόμα ασυμπλήρωτο\* κατάλογο 45 γνωστών βασικών θρεπτικών ουσιών μεταξύ των οποίων συμπεριλαμβάνονται το νερό και το οξυγόνο, τα οποία όμως συνήθως δε θεωρούνται τροφές. Οι ουσίες αυτές έχουν κατανεμηθεί σε ομάδες, βασικότερες των οποίων είναι οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, οι πρωτεΐνες, τα μέταλλα και τα λίπη.