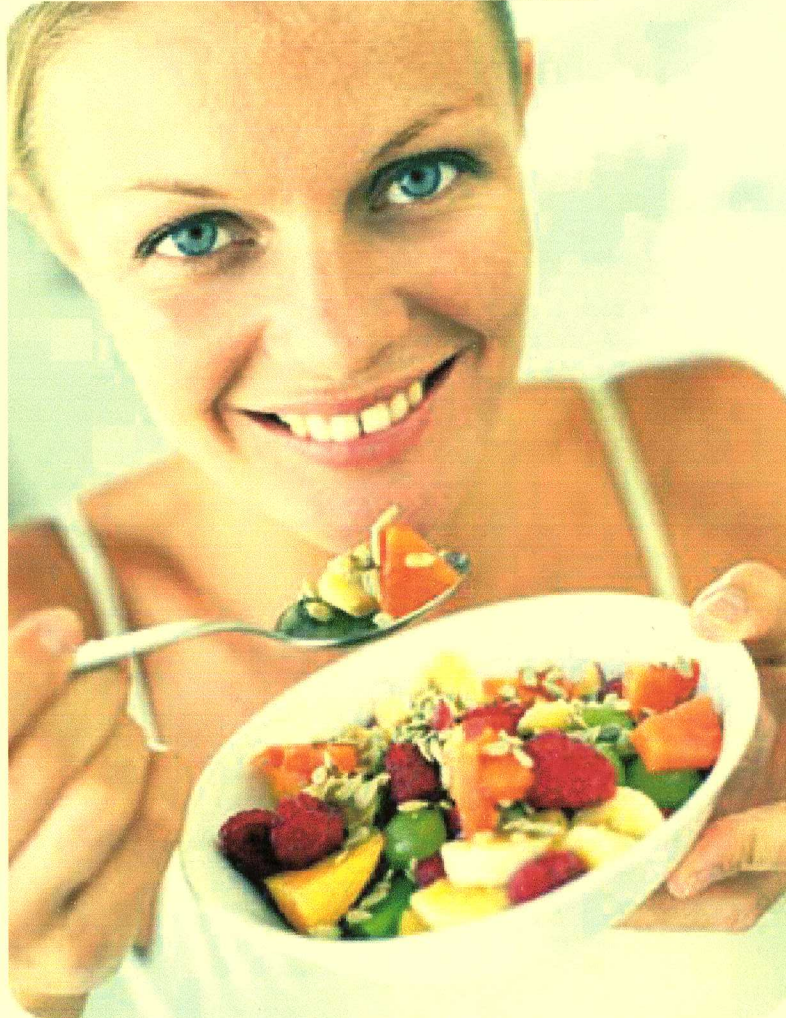


**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



**ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ**

Σπουδάστρια : Κωνσταντάκη Μαρία
Καθηγητής : Δρ. Χρήστος Δούκας

Θεσσαλονίκη 2005

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο Α' <u>Διατροφή-Τροφές</u>	(σελ.4-6)
α. Θρεπτικές ύλες και διατροφή	σελ.4
β. Θρεπτικά στοιχεία	σελ.6
Κεφάλαιο Β' <u>Παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή</u>	(σελ.8-16)
α. Βασικά Χαρακτηριστικά	σελ.8
β. Όταν η διατροφή επηρεάζει την υγεία	σελ.10
γ. Τι προσφέρει η μεσογειακή διατροφή	σελ.14
δ. Τα πλεονεκτήματά της	σελ.14
Κεφάλαιο Γ' <u>Πυραμίδα μεσογειακής διατροφής</u>	(σελ.17-40)
α. Κρέας	σελ.18
β. Γλυκά	σελ.21
γ. Αβγά	σελ.22
δ. Ψάρια	σελ.22
ε. Ελαιόλαδο	σελ.25
στ. Λίπη και έλαια	σελ.26
ζ. Γαλακτοκομικά	σελ.27
η. Όσπρια και ξηροί καρποί	σελ.31
θ. Φρούτα και λαχανικά	σελ.31
ι. ψωμί-ρύζι-πατάτες-ζυμαρικά	σελ.36
κ. κρασί	σελ.36
λ. νερό	σελ.37
Κεφάλαιο Δ'	
<u>Τα αντιοξειδωτικά στη μεσογειακή διατροφή</u>	(σελ.38- 40)
Κεφάλαιο Ε' <u>Βιταμίνες</u>	(σελ.41-48)
Κεφάλαιο ΣΤ' <u>Αντιοξειδωτικά</u>	(σελ.49-50)
α.ελεύθερες ρίζες : καταστροφείς κυττάρων	σελ.49
β.αντιοξειδωτικά : μηχανισμοί άμυνας του οργανισμού	σελ.49

Κεφάλαιο Ζ' Επιδερμίδα (σελ.51-53)

Κεφάλαιο Η' Συμπεράσματα (σελ.54)

Βιβλιογραφία (σελ.55-59)

