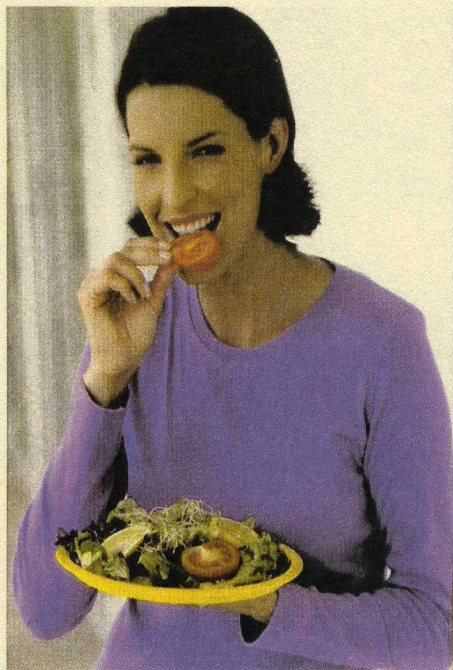


**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ
ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ**



**Σπουδάστρια: Γιαννοπούλου Αθηνά- Στεφανία
Εισηγήτρια: Σαββίδου Άννα**

Θεσσαλονίκη 2006

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ : ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ –
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ : ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΝ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ : ΠΩΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΝ
ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΗΣ ΤΡΙΧΑΣ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ : ΝΥΧΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ : ΟΜΟΡΦΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΜΕ ΤΗΝ ΒΟΗΘΕΙΑ
ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ : Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΜΕ ΤΑ ΜΑΤΙΑ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ: ΣΥΝΔΕΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΑΤΟ : ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΚΑΤΟ : Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ –
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**
- **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΝΔΕΚΑΤΟ : ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ
ΡΙΖΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ**
- **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**
- **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

«Για να διατηρηθούμε νέοι και υγιείς πρέπει να προσλαμβάνουμε αρκετές ποσότητες αντιοξειδωτικών», «Οι γυναίκες χρειάζονται πολύ ασβέστιο», «Οι καπνιστές πρέπει να παίρνουν περισσότερη βιταμίνη C», «Ο οργανισμός χρειάζεται σίδηρο για να αναπτυχθεί σωστά».

Αυτές είναι μερικές από τις φράσεις-συμβουλές που οι περισσότεροι έχουμε ακούσει κατά καιρούς. Όμως πολλές φορές δεν γνωρίζουμε σε ποιες τροφές περιέχονται όλα αυτά και σε τι ποσότητες ώστε να τα προτιμάμε ή να τα αποφεύγουμε.

Είναι φανερό λοιπόν, ότι η διατροφή ανάλογα με τη ποιότητά της, ασκεί θετική ή αρνητική επίδραση στην υγεία του ανθρώπου. Το ενδιαφέρον για ποιοτική διατροφή αυξάνεται συνεχώς στις ανεπτυγμένες χώρες, όπως έχουν δείξει διάφορες έρευνες. Αυτό οφείλεται στη σαφή σχέση της διατροφής με τις διάφορες εκφυλιστικές παθήσεις και το πρόωρο γήρας. Ο σημερινός τρόπος ζωής με την αστυφιλία και την πολύωρη εργασία, η έλλειψη ελεύθερου χρόνου, η κατανάλωση έτοιμων φαγητών οδήγησε στην εμπορευματοποίηση και βιομηχανοποίηση της τροφής. Πρέπει να υπάρχει συνεχής πληροφόρηση για τη σωστή διατροφή από τους διάφορους φορείς και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Επιπλέον, καθήκον της πολιτείας είναι να «περιφρουρήσει» την τροφή με συνεχείς ελέγχους. Είναι παγκοσμίως αποδεκτό ότι η διατροφή πρέπει να είναι ισορροπημένη, με τη σωστή αναλογία θρεπτικών ουσιών ώστε να διαφυλαχθεί η υγεία. Η σωστή διατροφή πρέπει να εξασφαλίζει την επαρκή πρόσληψη ενέργειας για την επίτευξη ενός ενεργειακού ισοζυγίου, καθώς και επαρκείς ποσότητες θρεπτικών συστατικών για την ανάπτυξη, την καλή φυσική κατάσταση και την διατήρηση της υγείας.