

ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ



ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
Δρ ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΚΑΡΑΚΩΣΤΑ ΕΥΘΑΛΙΑ
ΚΑΤΣΑΝΟΥ ΒΑΪΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ, 2002

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	σελ.
ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	4
Η διατήρηση των τροφών	5
Κρέατα, πουλερικά, ψάρια	6
Το κελάρι σήμερα	8
Φρούτα, λαχανικά και αρωματικά φυτά	8
Αρωματικά λάδια και σπιτικά ποτά	10
Ιστορία της παραγωγής ελαίου	13
Μπισκότα και παξιμάδια	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1°	
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	17
Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής	20
Ανάλυση τροφών της πυραμίδας	21
Ομάδα Α: κρεατικά, πουλερικά, ψαρικά και αυγά	21
Ομάδα Β: Γαλακτοκομικά προϊόντα	23
Ομάδα Γ: Φρούτα και λαχανικά	27
Ομάδα Δ: ψωμί, ρύζι, πατάτες, ζυμαρικά	28
Ομάδα Ε: Όσπρια και ξηροί καρποί	30
Ομάδα Στ: Λίπη και έλαια	32
Το κρασί στη διατροφή του ανθρώπου	35
Οι πολυφαινόλες στη μεσογειακή διατροφή	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2°	
ΒΑΣΙΚΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	40
Υδατάνθρακες	40
Πρωτεΐνες και λίπη	42
Βιταμίνες για υγεία και ομορφιά	43
Ανόργανα άλατα	45
Το νερό στο σώμα μας	46
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3°	
ΒΑΣΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΩΣΤΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΥ ΤΡΟΦΩΝ	48
Αμυλούχες, Σακχαρούχες τροφές – πρωτεΐνες, ξινά φρούτα	49
Φρούτα, Λαχανικά, Σαλατικά	49
Πρωτεϊνούχες, Αμυλούχες, λιπαρές τροφές	50

Τροφές που πρέπει να αποφεύγονται	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4°	
ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΦΑΓΗΤΑ	
Τι να τρώμε	52
Χειριστές τροφίμων	53
Αγορά των τροφίμων	53
Αγορά κατεψυγμένων και κονσερβοποιημένων τροφών	54
Συμβουλές για την αποθήκευση τροφίμων	55
Προετοιμασία των φαγητών	55
Παρασκευή της τροφής	56
Οδηγίες για την παρασκευή κρέατος, ψαριών και πουλερικών	58
Διατήρηση της ποιότητας των μαγειρεμένων φαγητών	59
Πότε να τρώμε	61
Πως να τρώμε	61
Καυτά κρύα φαγητά	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°	
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ	
Η κατάλληλη διατροφή για τις διάφορες ασθένειες	63
Καρδιακά νοσήματα	63
Σακχαρώδης διαβήτης	65
Καρκίνος	65
Κρυολόγημα	67
Παχυσαρκία	67
Σωματική άσκηση και παχυσαρκία	71
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°	
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΕΡΜΑ	
Το δέρμα και οι λειτουργίες του	73
Η μάχη εναντίον της γήρανσης	75
Μιτοχόνδρια	76
Ελεύθερες ρίζες	76
Πρόληψη της επιβλαβούς δράσης των ελεύθερων ριζών	77
Κυτταρίτιδα	78
Κυτταρίτιδα του προσώπου	80
Καλόγεροι	82
Δερματίτιδα	82
Αχώρ ή Κασίδα	83

Λευκόδερμα - Λεύκη	83
Σκληρό, ξηρό και φλοιώδες δέρμα	83
Ψωρίαση	84
Ακμή	85
Κνίδωση	85
Τροφικές αλλεργίες	86
Κιρσοί	87
Εγκαύματα	87
Αλκοόλ και πρόσωπο	89
Προβλήματα μαλλιών και διατροφή	89
Πιτυρίδα	91
Σμηγματόρροια	91
Διατροφή και υγεία νυχιών	92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7°

ΗΛΙΚΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ 93

Η διατροφή στη βρεφική και νηπιακή ηλικία	93
Η διατροφή του παιδιού	97
Η διατροφή των εφήβων	100
Η διατροφή των ενηλίκων	104
Η διατροφή στην τρίτη ηλικία	107

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8°

ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΑΛΛΩΝ ΧΩΡΩΝ 111

Κινέζικη	111
Γιαπωνέζικη	112
Ταϋλανδέζικη	112
Βιετναμέζικη	113
Ινδική	114
Μεξικάνικη	115
Σύγκριση Μεσογειακής και άλλων κουζινών	116

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9°

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ 117

Η παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή μειώνει τη θνησιμότητα	118
--	-----

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ 123

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 125