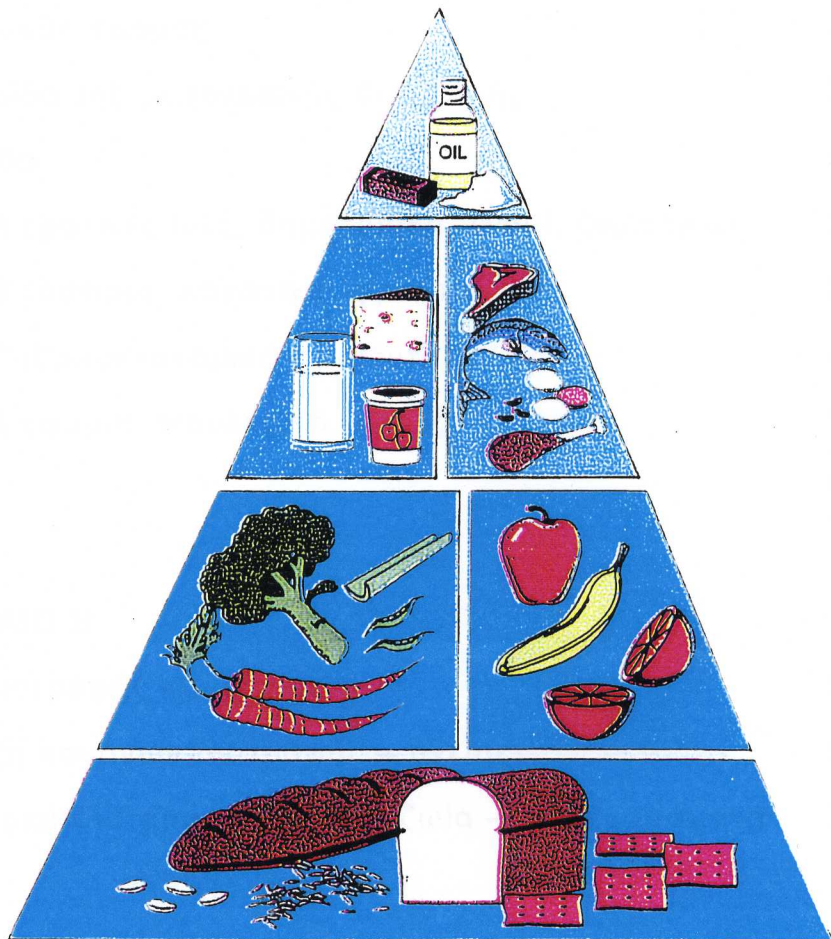


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ – ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: Dr ΧΡΗΣΤΟΣ ΔΟΥΚΑΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΑΠΟΣΤΟΛΙΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2000

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	ΣΕΛΙΔΑ
Εισαγωγή	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ I	
Μεσογειακή διατροφή	3
Μεσογειακός κόσμος	3
Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής	7
Ελαιόλαδο	9
Ομάδα Α (φυτικές ίνες, δημητριακά, ψωμί, ζυμαρικά)	21
Ομάδα Β (όσπρια, λαχανικά, φρούτα)	31
Ομάδα Γ (Γαλακτοκομικά προϊόντα)	45
Ομάδα Δ (ψάρια, πουλερικά, κρέας)	55
Κρασί	62
ΚΕΦΑΛΑΙΟ II	
Σχέση διατροφής και υγείας	65
Ανάπτυξη κανόνων διατροφής – υγείας	66
Μεσογειακή διατροφή και μακροζωία – Συμπεράσματα	71
Βιβλιογραφία	73

Η διατροφή είναι η ίδια η ζωή, χωρίς αυτή, το βιολογικό ρολόι κάθε ζωντανού πλάσματος σταματά να δουλεύει. Η διατροφή είναι αυτή που δημιουργεί τον ανθρώπινο οργανισμό και η διατροφή είναι εκείνη που έχει τη δυνατότητα ακόμα και να μας στερήσει τη ζωή ή να δημιουργήσει άλλους νοσογόνους ή θανατηφόρους παράγοντες.

Η τροφή είναι πρωταρχική ανάγκη του ανθρώπου και απαραίτητη για τη διατήρηση της ζωής, όσο και ο ήλιος, ο αέρας και το νερό. Η τροφή περιέχει θρεπτικά συστατικά, με τα οποία:

1. Αναπτύσσεται το σώμα.
2. Αναπληρώνονται οι φθορές του οργανισμού.
3. Διατηρείται σταθερή η θερμοκρασία του σώματος και εξασφαλίζονται οι λειτουργίες του οργανισμού.
4. Λαμβάνεται δύναμη για κίνηση και εργασία.

Για να καλυφθούν, όμως όλες αυτές οι ανάγκες του οργανισμού, θα πρέπει η τροφή να περιέχει όλα τα συστατικά και σε ποσότητα ανάλογα με τις ανάγκες του.

Η σημασία της σωστής διατροφής είναι πολύ μεγάλη για την κανονική ανάπτυξη του σώματος και τη διατήρηση της υγείας. Γι' αυτό οι στοιχειώδεις γνώσεις της είναι απαραίτητες σε όλους τους ανθρώπους, αφού οι περισσότεροι ακόμη και οι πιο μορφωμένοι είναι σε σχετική άγνοια στα θέματα της διατροφής. Έτσι η διατροφή μας κατά το πλείστον γίνεται εμπειρικά και ακολουθεί τις παραδοσιακές συνήθειες και τις τάσεις της σημερινής υπερκαταναλωτικής κοινωνίας.

Τέλος, η ανάγκη της διατροφής έχει λάβει, ανά τους αιώνες, και μια άλλη διάσταση: της απόλαυσης. Η διατροφή ξέφυγε από

