

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

«Μεσογειακή διατροφή
και ευεργετικές ιδιότητες»

Σπουδάστριες Νούτσου Ιωάννα

Τροχοπούλου

Μελισσάνθη-Θεοδώρα

Καθηγητής Δρ. Χρήστος Δούκας

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

<u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</u>	2
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1</u>	3
ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	3
Η ΠΕΨΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	6
ΘΡΕΨΗ	9
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	11
• Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	11
• ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	12
• Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	13
• Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	13
ΕΦΗΒΕΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	14
• ΟΙ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ	14
• Η ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ	14
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΝΗΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	15
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	17
• ΠΟΙΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ	17
ΤΟ ΓΗΡΑΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ	17
• ΣΧΕΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΓΗΡΑΤΟΣ	18
• ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ	19
• ΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ	19
• ΕΛΛΙΠΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΡΟΦΗΣ ΛΟΓΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ	20
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2</u>	22
ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	22
Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ	25
Ο ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	27
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3</u>	29
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	29
ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΣΦΑΤΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ	33
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ - ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΙΤΑ	34
Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ	34
Η ΜΕΛΕΤΗ SERGE RENAGD	36
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	37
• ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ;	37
• ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ , ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ, ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΕΠΙΛΟΓΟΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ	44
FITNESS ΔΙΑΤΡΟΦΗ	47
• ΑΦΘΟΝΟ ΨΑΡΙ, ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΚΡΕΑΣ	51
• ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ: Η ΒΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	51

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΣΗΜΕΡΑ	52
ΓΕΝΕΤΙΚΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	57
Η ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑ ΑΜΕΡΙΚΗΣ	58
ΦΥΤΟΦΑΡΜΑΚΑ	58
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΑ ΤΡΟΦΙΜΑ	59
Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΧΘΕΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ	62
Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΚΡΗΤΙΚΩΝ	63
ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΛΕΣ ΟΙ ΧΩΡΕΣ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	64
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	66
ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ	67
• ΠΙΘΑΝΑ ΟΦΕΛΗ	68
• ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ	69
• ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΕΙ ΤΗΝ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ	69
• ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΟΝ ΚΑΡΚΙΝΟ	70
• ΣΥΜΒΟΥΛΗ	72
• ΤΙ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΧΕΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΡΑΦΙΝΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΣΤΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ	72
ΚΡΑΣΙ	73
• ΠΙΘΑΝΑ ΟΦΕΛΗ	74
• ΣΥΜΒΟΥΛΗ	75
• ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	75
ΝΕΡΟ	75
ΛΙΠΗ	76
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	78
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	81
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	82
ΑΝΑΓΚΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ	84
• ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΠΟΣΟΤΗΤΑ	84
ΥΔΡΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	85
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ	86
ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	89
ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΕΡΝΟΥΜΕ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΕΣ ΔΟΣΕΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ	90
ΜΕΤΑΛΛΑ ΚΑΙ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	95
ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ ΥΠΟ ΕΛΕΓΧΟ	96
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4</u>	98
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ	98
ΘΕΩΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΗΡΑΝΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΠΟΨΗ ΤΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ	99
ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ	103
• ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΘΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΙΣ ΒΛΑΠΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ	106
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ	107
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε	107

• Η Β ΚΑΡΟΤΙΝΗ	108
• Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ C Ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ	108
• ΤΟ ΚΑΡΟΤΙΝΟΕΙΔΕΣ ΛΥΚΟΠΕΝΙΟ	108
• ΤΑ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ	109
• ΣΥΝΕΝΖΥΜΟ Q10	110
Η ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ	111
ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	112
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α Η ΡΕΤΙΝΟΛΗ	112
• ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΗΣ	113
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α ΣΤΗΝ ΟΜΟΡΦΙΑ	113
• Η ΗΛΙΚΙΑ ΚΑΙ Η ΥΠΕΡΙΩΔΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Α	114
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ D	115
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε Η ΤΟΚΟΦΕΡΟΛΗ	115
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ	116
ΥΔΑΤΟΔΙΑΛΥΤΕΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	116
• Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ C Ή ΑΣΚΟΡΒΙΚΟ ΟΞΥ	117
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β2 Η ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ Ή ΒΙΤΑΜΙΝΗ G	117
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β3 Η ΝΑΣΙΝΗ Η ΝΙΚΟΤΙΝΙΚΟ ΟΞΥ	117
• ΒΙΤΑΜΙΝΗ Β5 Η ΠΑΝΤΟΘΕΝΙΚΟ ΟΞΥ	119
ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΛΛΩΝ ΣΤΗ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΔΕΡΜΑΤΟΣ	120
ΠΟΙΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΑΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΤΗΡΗΣΟΥΜΕ ΟΜΟΡΦΟ ΔΕΡΜΑ	121
ΑΚΜΗ – ΑΙΤΙΟΠΑΘΟΓΕΝΕΙΑ	122
ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ	124
ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ – ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ	124
ΠΩΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΕΙΤΑΙ Η ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑ	125
ΚΙΡΣΟΙ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ	126
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5</u>	128
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	128
ΓΕΝΕΤΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	128
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΛΙΠΟΥΣ ΤΗΣ ΔΙΑΙΤΑΣ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	129
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΚΑΙ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ	131
ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ – ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	136
ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ	137
ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΦΗΒΩΝ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	140
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	144
ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ	149
ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗΣ	151
ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ	154
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ	155
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ	156

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ	156
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ	159
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΡΑΣ	159
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΗΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΥ ΚΥΣΤΗΣ	160
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗΣ	161
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ	162
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΓΚΡΕΑΤΟΣ	162
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΟΡΘΟΥ	163
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΠΑΧΕΟΣ ΕΝΤΕΡΟΥ ΚΑΙ ΟΡΘΟΥ	163
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ	165
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΩΝ ΠΝΕΥΜΟΝΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	165
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ	167
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΗ	167
ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ	168
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ	168
ΠΕΤΡΕΣ ΣΤΑ ΝΕΦΡΑ	169
ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΕΤΡΕΣ ΣΤΑ ΝΕΦΡΑ	170

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 175

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	175
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	178

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται μια πληθώρα πληροφοριών στον τομέα της διατροφής και συμβουλών για υγιεινή διατροφή. Όλες αυτές οι πληροφορίες έχουν ενημερώσει αποτελεσματικά το κοινό με αποτέλεσμα να έχουν αλλάξει και οι απόψεις όλων γύρω από το θέμα αυτό.

Το σημαντικό είναι να μην παρασύρεται ο καταναλωτής από τις εταιρείες που λόγω συμφερόντων προβάλλει έξυπνα διαφημιστικά σποτ για τα πλέον ακατάλληλα προϊόντα. Δεν πρέπει να αγνοούμε την αξία των βιταμινών και να επαναπαυόμαστε στο καθημερινό φαγητό για την κάλυψη του οργανισμού μας σε βιταμίνες. Επίσης δεν επιτρέπεται να μην ξέρουμε ποιο είδος πρωτεΐνης πρέπει να τρώμε και ποιο να αποφεύγουμε. Πρέπει να παραμένουμε ανά πάσα στιγμή ενημερωμένοι γύρω από τις τελευταίες μελέτες για τα αίτια που μας κάνουν να γερνάμε. Ένα άλλο θέμα που δεν πρέπει να παραμελούμε είναι η γυμναστική, η άσκηση και γενικά η κίνηση που αποφέρει ευεξία και διατήρηση της υγείας. Ένα θέμα στο οποίο λίγοι άνθρωποι (οι πολύ ευαισθητοποιημένοι στα θέματα διατροφής) γνωρίζουν και πρέπει να τονίσουμε είναι υπεύθυνοι για τις διατροφικές μας συνήθειες είναι οι ίδιοι οι γονείς μας άρα και εμείς είμαστε υπεύθυνοι για το πώς θα ανατραφούν τα παιδιά μας.

Η υγιεινή και σωστή διατροφή εγγυάται μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Με τις σημερινές συνθήκες διατροφής περισσότερο από κάθε άλλη φορά επιβάλλεται επιτακτικά η ανάγκη για μια διατροφή που να είναι εύκολη, γρήγορη και ασφαλής που να προσαρμόζεται στους γρήγορους ρυθμούς ζωής και εργασίας. Πρέπει ο καθένας μας να συνειδητοποιήσει ότι οι κίνδυνοι για την υγεία εξαιτίας μιας παραμελημένης διατροφής είναι μεγάλοι.

Οι περισσότεροι από εμάς δεν διαθέτουν την πολυτέλεια χρόνου για να πράξουν αναλόγως. Τα συνήθη συμπτώματα από όλο αυτό είναι η εμφάνιση της παχυσαρκίας. Για να καταπολεμηθεί έχουν επιστρατευθεί διάφορες μέθοδοι αφού είναι υπεύθυνοι για πολλαπλά προβλήματα υγείας. Υπάρχουν μέθοδοι συντηρητικοί όπως η δίαιτα αδυνατίσματος και επιθετικοί όπως οι χειρουργικές επεμβάσεις.