

Ά ΛΥΚΕΙΟΥ

ΘΕΜΑ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

2015-16

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1) Ιστορικό διατροφής
- 2) Ομάδες τροφίμων
- 3) Μεσογειακή διατροφή
- 4) Βιολογικά προϊόντα
- 5) Μεταλλαγμένα τρόφιμα
- 6) Τοξικότητα τροφίμων
- 7) Διατροφή στην εφηβεία
- 8) Ασθένειες συνυφασμένες με τη διατροφή
- 9) Διατροφή ως συμπεριφορά
- 10) Τρόφιμα ως φάρμακα
- 11) Ετικέτες τροφίμων
- 12) Επίλογος

ΙΣΤΟΡΙΚΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η διατροφή παίζει τεράστιο ρόλο για τον καθένα μας. Μέσω αυτής προσλαμβάνουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζεται ο οργανισμός μας για την διατήρηση της ζωής του. Η διατροφή όμως είχε τεράστια σημασία από την αρχαιότητα κιόλας. Από ιστορικές πηγές και μελέτες είμαστε σε θέση να γνωρίζουμε πολλές πληροφορίες για την διατροφή των αρχαίων λαών.

Τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτήριζε η λιτότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα» το σιτάρι, το λάδι και το κρασί. Στην Σπάρτη, ο γνωστός με την ονομασία μέλανας ζωμός, ήταν ένας ζωμός από χοιρινό και αποτελούσε την κύρια τροφή των πολεμιστών. Αναμφίβολα οι αρχαίοι Αιγύπτιοι έτρωγαν πολύ καλύτερα από άλλους λαούς του αρχαίου κόσμου και αυτό σε μεγάλο βαθμό το όφειλαν στην εύφορη κοιλάδα του Νείλου. Το μεγάλο τους ποτάμι επέτρεπε να υπάρχει ιδιαίτερα γόνιμο έδαφος που ευνοούσε την ανάπτυξη της γεωργίας, γεγονός που τους έδινε ένα πλεονέκτημα σε σχέση με άλλους λαούς σε ό,τι αφορά την τροφή.

Στις μέρες, παρόλο που το έτοιμο φαγητό, το λεγόμενο junk, food έχει καταλάβει μια τεράστια θέση στη ζωή μας, υπάρχουν ακόμη τα παραδοσιακά φαγητά κάθε τόπου.

Η Ελλάδα φημίζεται για την κουζίνα της και για την μεσογειακή της διατροφή. Το ελαιόλαδο με το οποίο μαγειρεύονται τα φαγητά μας, τους προσδίδει μία ιδιαίτερη και ξεχωριστή γεύση. Μερικά από τα παραδοσιακά μας φαγητά είναι ο μουσακάς, τα γεμιστά, οι λαχανοντολμάδες κ.α. καθώς και διάφορα όσπρια.

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η διατροφική πυραμίδα είναι ένα σχηματικό πρότυπο απεικόνισης των συστάσεων και οδηγιών για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή. Όλα τα τρόφιμα κατανέμονται σε 6 μεγάλες ομάδες κάθε μια από τις οποίες προσφέρει συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά. Τη βάση της πυραμίδας καταλαμβάνουν τα τρόφιμα που θα πρέπει να καταναλώνονται πολύ συχνά. Στην κορυφή αναφέρονται εκείνα που θα πρέπει να καταναλώνονται σπάνια ή με μέτρο, ενώ τις ενδιάμεσες θέσεις καταλαμβάνουν τα υπόλοιπα τρόφιμα. Επίσης αναφέρονται οι ενδεικτικές μερίδες ανά ομάδα τροφίμων και η συχνότητα με την οποία θα πρέπει να τα καταναλώνει ένας μέσος υγιής άνθρωπος για τη διατήρηση της υγείας και τον έλεγχο του βάρους του.

1^η Ομάδα: Αποτελείται από τα δημητριακά

Αποτελούνται από *ψωμί, δημητριακά, πατάτες* τα οποία βρίσκονται στη βάση της διατροφικής πυραμίδας. Οι τροφές αυτές σύνθετους υδατάνθρακες, βιταμίνες της ομάδας Β, πρωτεΐνες, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Οι περισσότερες από αυτές τις τροφές είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος. Όταν μάλιστα περιέχουν το φλοιό τους ή είναι ολικής αλέσεως τότε παρέχουν και αρκετές φυτικές ίνες, με τις οποίες αντιμετωπίζεται η δυσκοιλιότητα και μειώνονται τα επίπεδα των λιπιδίων στο αίμα.

2^η Ομάδα: Αποτελείται από τα φρούτα

Αποτελείται από: *εσπεριδοειδή, χυμοί φρούτων, άλλα φρούτα καθώς και ξηρά φρούτα*. Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φιλικό οξύ, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό. Οι υδατάνθρακες των φρούτων περιέχουν γλυκόζη και φρουκτόζη τα οποία προσφέρουν άμεση ενέργεια στον οργανισμό. Είναι προτιμότερο να καταναλώνονται όπως είναι παρά με τη μορφή

χυμών, γιατί χάνουν τις φυτικές ίνες και μεγάλο ποσοστό βιταμινών.

3^η Ομάδα: Αποτελείται από τα λαχανικά

Περιέχουν Βιταμίνες Α και Ε, φιλικό οξύ, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, μέταλλα, νερό κ.α. Τα λαχανικά εκτός από υδατάνθρακες είναι πολύ καλή πηγή φυτικών ινών βιταμινών και αλάτων. Προτιμάμε τα φρέσκα και εποχιακά λαχανικά.

4^η Ομάδα: Αποτελείτε από κρέας, ψάρι, θαλασσινά, αυγά, όσπρια και ξηροί καρποί Τα οποία παρέχουν πρωτεΐνη, βιταμίνες, λίπη, σίδηρο και άλλα μέταλλα.

5^η Ομάδα: Αποτελείτε από γαλακτοκομικά προϊόντα

Δηλαδή: *Γάλα, γιαούρτι, τυρί.* Τα οποία παρέχουν στον οργανισμό ασβέστιο, βιταμίνη D, πρωτεΐνη, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Κάποιες τροφές, όπως το τυρί, περιέχουν περισσότερο λίπος κι άλλες λιγότερο. Η θρεπτικότητα του γάλακτος δεν ελαττώνεται με την μείωση του λίπους, οπότε είναι προτιμότερο να καταναλώνουμε γάλα με χαμηλά λιπαρά.

6^η Ομάδα: Περιέχει τα λίπη, τα έλαια και τα γλυκά

Τα οποία διακρίνονται σε διάφορες κατηγορίες όπως: *ελιές, ελαιόλαδο, σπορέλαιο, μαγιονέζα, μαργαρίνη, βούτυρο, σάλτσες, γλυκά, ανάλατοι ξηροί καρποί κ.α..* Όλα αυτά μπορούμε να τα καταναλώσουμε στη σωστή ποσότητα τα οποία μπορούν να προσθέσουν γεύση και ευχαρίστηση στα γεύματά μας αλλά αν τα καταναλώσουμε σε μεγάλη ποσότητα μπορεί να αποτελέσουν την κύρια αιτία της παχυσαρκίας. Υπάρχουν όμως κι άλλες ουσίες που τις καταναλώνουμε καθημερινά και είναι ένα αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας. Ας δούμε τις δύο σημαντικότερες από αυτές:

Το νερό: Το οποίο το ονομάζουμε πολλές φορές "ξεχασμένο" συστατικό. Γιατί το 65% του σώματος μας αποτελείται από νερό. Το οποίο χρησιμεύει στη μεταφορά άλλων συστατικών,

απομακρύνει τα υπολείμματα των τροφών και ρυθμίζει τη θερμοκρασία του σώματος. Θα πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά τουλάχιστον 8 ποτήρια υγρά, δηλαδή νερό, χυμούς κ.λ.π.



Το αλάτι: Είναι απαραίτητο συστατικό στην καθημερινή μας διατροφή. Όλα τα κύτταρα, ζωικά και φυτικά, περιέχουν νάτριο και, συνήθως, το νάτριο υπάρχει σε όλα τα φυσικά τρόφιμα. Ο άνθρωπος προσθέτει αλάτι στα φαγητά του για να γίνουν νοστιμότερα, αλλά και για να τα συντηρήσει. Αυτό, όμως, έχει ως αποτέλεσμα την αύξηση της αρτηριακής του πίεσης, ακόμα και από την παιδική ηλικία. Για το λόγο αυτό, δεν πρέπει να προσθέτουμε καθόλου αλάτι στο φαγητό μας, ούτε κατά το μαγείρεμα ούτε στο πιάτο μας την ώρα του φαγητού.

Πρέπει, να αποφεύγουμε όλα τα τρόφιμα που παρασκευάζονται στις βιομηχανικές εταιρίες τροφίμων και ιδιαίτερα τις κονσέρβες που περιέχουν πολύ αλάτι.

Μεσογειακή Διατροφή

Η μεσογειακή διατροφή εμφανίστηκε πρώτη φορά στην περιοχή της Κρήτης και της νότιας Ιταλίας την περίοδο του 1960. Το φαινόμενο αυτό της μεσογειακής διατροφής έστρεψε τους επιστήμονες όλου του κόσμου στο να μελετήσουν το

φαινόμενο της μακροζωίας του πληθυσμού της Κρήτης κάνοντας διάσημη τη χώρα μας.

Η Μεσογειακή διατροφή, αποδίδεται σχηματικά με τη μορφή πυραμίδας προκειμένου να προσδιοριστεί για κάθε είδος τροφίμου η απαιτούμενη ποσότητα κατανάλωσης σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή συχνότητα. Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής στη βάση της διαθέτει τρόφιμα τα οποία καταναλώνονται καθημερινά από τους ανθρώπους και στην κορυφή της περιέχονται τα τροφίμα τα οποία πρέπει να καταναλώνονται αραιά και σε πολύ μικρές ποσότητες (π.χ γλυκά και κόκκινο κρέας).



Με βάση κάποιες έρευνες η υιοθέτηση των διατροφικών οδηγιών της μεσογειακής διατροφής φέρει ως αποτέλεσμα στο να μην εμφανίζονται διάφορες αρρώστιες που σχετίζονται με τη διατροφή. Ο τρόπος αυτός διατροφής έχει ως αποτέλεσμα τη μακροζωία, καθώς οι κάτοικοι των μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερα χρόνια σε σχέση με τους Βορειοευρωπαίους και τους Αμερικάνους που εμφανίζουν συχνά καρκίνου του εντέρου, του στήθους καθώς και καρδιακές παθήσεις.

Γενικά το μενού της μεσογειακής διατροφής βασίζεται στα χορταρικά, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, το αγνό τυρί, οι ξηροί καρποί, τα ψάρια και λίγο σπιτικό κρασί. Το μενού αυτό μπορεί να συντελέσει στην προστασία οργανισμού από εξωτερικούς παράγοντες, καθώς επίσης μπορεί να εξαλείψει σημάδια του δέρματος και σε συνδυασμό με την καλή καθημερινή σωματική άσκηση αποτελεί συνταγή για μακροζωία ομορφιά και υγεία..

Και τέλος η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής που περιλαμβάνει τρία επίπεδα :

Καθημερινά

- Δημητριακά και τα προϊόντα τους (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί, κτλ). Παρέχουν ενέργεια, είναι χαμηλά σε λίπος, βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και μειώνουν τη χοληστερόλη.



- Φρούτα και λαχανικά. Αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών και πολλών βιταμινών, ενώ δρουν προστατευτικά ενάντια στα καρδιαγγειακά νοσήματα και διάφορες μορφές καρκίνου.
- Όσπρια και ξηροί καρποί. Έχουν πολλές φυτικές ίνες και βιταμίνες δίνοντας ενέργεια στον οργανισμό.
- Ελαιόλαδο. Προστατεύει ενάντια στη στεφανιαία νόσο, μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, ενώ αυξάνει την «καλή χοληστερόλη».
- Γαλακτοκομικά προϊόντα. Αποτελούν καλή πηγή ασβεστίου που βοηθάει στη διατήρηση της οστικής μάζας προλαμβάνοντας τον κίνδυνο φθοράς. Είναι καλό να περιέχουν χαμηλά λιπαρά.

Λίγες φορές την εβδομάδα

- Ψάρια. Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου εξαιτίας των ω3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.
- Πουλερικά. Παρέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, καθώς και σίδηρο.
- Αυγά. Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία.
- Γλυκά. Πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Λίγες φορές το μήνα

- Κρέας. Περιέχουν πρωτεΐνες υψηλής διατροφικής αξίας, σίδηρο και βιταμίνες..

ΒΙΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Στις μέρες όλο και μεγαλύτερη αναφορά γίνεται στα λεγόμενα βιολογικά προϊόντα. Όλο και περισσότεροι είναι αυτοί που επιλέγουν τα βιολογικά προϊόντα και τα εντάσσουν στη ζωή τους, ο καθένας για διαφορετικό λόγο. Υπάρχουν όμως και αυτοί που δεν τα γνωρίζουν ή δεν τα προτιμούν.

Ακούγοντας τον όρο αυτόν ο νους μας πάει κυρίως στα τρόφιμα αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε πως τα βιολογικά προϊόντα είναι ικανά να καλύψουν ένα μεγάλο μέρος των καθημερινών μας αναγκών όπως καλλυντικά, χαρτικά, αλκοολούχα ποτά, παιδικές τροφές κ.α. Όπως όλα τα προϊόντα έτσι κι αυτά έχουν τα θετικά και τα αρνητικά τους. Τι πρέπει όμως να γνωρίζουμε γι' αυτά;



α) Τι είναι τα βιολογικά προϊόντα;

Βιολογικά ονομάζουμε τα προϊόντα που είναι αποτέλεσμα της καλλιέργειας της γης χωρίς χημικά λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα. Για την καταπολέμηση των ασθενειών των φυτών καθώς και για την λίπανση του εδάφους χρησιμοποιούνται φυσικές μέθοδοι και οργανικά εφόδια. Η καλλιέργειά τους στηρίζεται στις γνώσεις του παραδοσιακού αγρότη.

β) Τα προτερήματα των βιολογικών προϊόντων.

- 1.** Αποτελούν καθαρή τροφή, χωρίς υπολείμματα φυτοφαρμάκων.
- 2.** Έχουν υψηλή διατροφική αξία, η αληθινή αξία των μεσογειακών προϊόντων
- 3.** Έχουν γεύση πραγματική και γεμάτη, αφού τα βιολογικά προϊόντα συλλέγονται όταν είναι ώριμα, άρα με όλες τις γευστικές αξίες.
- 4.** Έχουν εγγύηση γνησιότητας, γιατί ελέγχονται και πιστοποιούνται από εγκεκριμένους οργανισμούς, που δίνουν τη σφραγίδα τους μόνο στα γνήσια βιολογικά προϊόντα.
- 5.** Είναι πάντα φρέσκα, αφού συλλέγονται και πωλούνται μόνο στην “εποχή τους” και δεν χρησιμοποιούνται συντηρητικά για την διατήρησή τους.
- 6.** Περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών.
- 7.** Λιπαίνονται με φυσικούς τρόπους ανακύκλωσης οργανικών ουσιών και παραμένουν ζωντανά και γόνιμα.
- 8.** Διατηρούν την αρμονία με τη φύση. Σέβονται τις ανάγκες του φυτού και του ζώου και δεν εντατικοποιούν την παραγωγή με λιπάσματα και ορμόνες.

9. Προστατεύουν το περιβάλλον, γιατί στηρίζουν την παραγωγή προϊόντων χωρίς φυτοφάρμακα και λιπάσματα, που δηλητηριάζουν τα νερά, το έδαφος, τα ωφέλημα έντομα και τα πουλιά.

10. Συμβάλλουν στην ανάπτυξη της υπαίθρου. Η βιολογική γεωργία ανοίγει νέες προοπτικές απασχόλησης για τους αγρότες, καθώς τα διατροφικά αδιέξοδα πληθαίνουν.



γ) Τα μειονεκτήματα των βιολογικών προϊόντων.

1. Το κόστος τους είναι υψηλότερο από τα άλλα προϊόντα. Σε ορισμένες περιπτώσεις η διαφορά αυτή είναι αρκετά μεγάλη, σε άλλες όμως όχι.

2. Τα βιολογικά τρόφιμα είναι ελεγμένα, ωστόσο πάντα υπάρχει ο κίνδυνος να μην είναι και τόσο βιολογικά όσο λένε (σπάνιο φαινόμενο αλλά όχι απίθανο).

3. Αν και οι επιλογές στα βιολογικά προϊόντα (κυρίως στα τρόφιμα) αυξάνονται όλο και περισσότερο, γενικά είναι αρκετά περιορισμένα σε αντίθεση με τα κοινά προϊόντα.

δ) Η αξιοπιστία των βιολογικών προϊόντων.

Η αξιοπιστία των βιολογικών προϊόντων στηρίζεται σε ένα αυστηρό σύστημα ελέγχου και πιστοποίησης και κάθε βιοκαλλιεργητής είναι υποχρεωμένος να τον εφαρμόζει. Σύμφωνα με το σύστημα αυτό ένας παραγωγός ελέγχεται σε όλα τα στάδια της παραγωγής έως και την διάθεση της. Γεωπόνοι ενεργούν ελέγχους στα κτήματα, ενώ ειδικές αναλύσεις κατά την διάρκεια της καλλιέργειας, της συγκομιδής και της τυποποίησης, πιστοποιούν ότι τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες. Για να χαρακτηριστεί ένα προϊόν βιολογικό, πρέπει να είναι το αποτέλεσμα βιολογικής καλλιέργειας τουλάχιστον για τρία χρόνια και να φέρει την κατάλληλη σήμανση στην συσκευασία, δηλαδή το όνομα του οργανισμού και τον κωδικό πιστοποίησής του. Φυσικά στην βιολογική γεωργία απαγορεύεται η χρήση γενετικά τροποποιημένων υλικών.

Παρόλ' αυτά θα πρέπει να ξέρουμε πώς να αναγνωρίσουμε ένα βιολογικό προϊόν για να είμαστε σε θέση να αποφύγουμε κάποια απάτη.

Τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να αναγνωριστούν από τις ενδείξεις που φέρουν στη σήμανσή τους (ετικέτα) και το Πιστοποιητικό Προϊόντος που τα συνοδεύει. Κατά την αγορά συσκευασμένων προϊόντων, θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή ώστε η συσκευασία τους να είναι άθικτη (να μην έχει παραβιαστεί). Στην ετικέτα του προϊόντος θα πρέπει να φαίνονται τουλάχιστον οι παρακάτω ενδείξεις:

Η εμπορική ονομασία του προϊόντος και το στάδιο πιστοποίησής του (βιολογικού σταδίου ή μεταβατικού σταδίου).

Η επωνυμία, τα στοιχεία επικοινωνίας και ο κωδικός πιστοποίησής της επιχείρησης που παρασκεύασε, τυποποίησε ή/και διακίνησε το προϊόν.

Ο Ευρωπαϊκός Κωδικός και το λογότυπο του Οργανισμού που έλεγξε και πιστοποίησε την επιχείρηση, ώστε να είναι δυνατό

να επισημαίνει και να διακινεί το προϊόν με αναφορά στο βιολογικό τρόπο παραγωγής.

Την προέλευση του προϊόντος.



ε) Βιολογικά προϊόντα και υγεία.

Αποτελέσματα από μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί έως σήμερα, επιβεβαιώνουν ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά και αποτελούν ασπίδα για την υγεία μας. Βρέθηκε ότι τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C και σε ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου, καθώς και μεταβολίτες, οι οποίοι θεωρείται ότι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες.

Οι διαφορές είναι τόσο εμφανείς, ώστε τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των θρεπτικών συστατικών ακόμη και σε ανθρώπους που δεν καταναλώνουν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως, όπως συνιστάται. Σύμφωνα με την παραπάνω μελέτη, τα βιολογικά φρούτα και λαχανικά περιέχουν 40% περισσότερα αντιοξειδωτικά με αποτέλεσμα να προστατεύουν τον οργανισμό από την εκδήλωση σοβαρών ασθενειών.

Υψηλότερα είναι επίσης τα επίπεδα των μεταλλικών στοιχείων.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι τοξικές ουσίες που συγκεντρώνονται στα συμβατικά τρόφιμα φτάνουν στον

οργανισμό μας μέσα από το φαγητό. Τα βιολογικά προϊόντα δεν περιέχουν συντηρητικά, βελτιωτικά γεύσης, τεχνητά χρώματα και αρώματα. Ο φυσικός τρόπος παραγωγής συμβάλλει στο να έχουν πολύ καλύτερη γεύση και άρωμα από τα αντίστοιχα συμβατικά.

Ιδιαίτερα σημαντικά είναι τα βιολογικά προϊόντα για ευπαθείς πληθυσμιακές ομάδες. Στα παιδιά και στους ηλικιωμένους: Παρέχουν τα απαραίτητα στοιχεία για διαβίωση και ανάπτυξη, χωρίς να περιέχουν τοξικούς και μεταλλαξιογόνους παράγοντες.

Γυναίκες σε εγκυμοσύνη: Το βρέφος και η γυναίκα βρίσκονται σε ένα κλειστό σύστημα και μέσω του πλακούντα ανταλλάσσουν όλα τα απαραίτητα για τη ζωή του εμβρύου.

Πλέον έχει αποδειχτεί ότι η διατροφή της γυναίκας με τρόφιμα που περιέχουν διάφορες χημικές ουσίες (ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα) μπορεί να είναι επιβλαβής για το παιδί μελλοντικά.



στ) Γιατί τα βιολογικά προϊόντα δεν βρίσκονται παντού και σε ικανοποιητικές ποσότητες και ποικιλία;

Οι Βιολογικές καλλιέργειες στην Ελλάδα, παρ' όλο που ξεκίνησαν εδώ και τουλάχιστον 20 χρόνια, δεν αναπτύχθηκαν, για διάφορους λόγους, στο μέτρο που θα μπορούσαν. Τεράστιο και σοβαρό πρόβλημα αποτελεί η ανυπαρξία

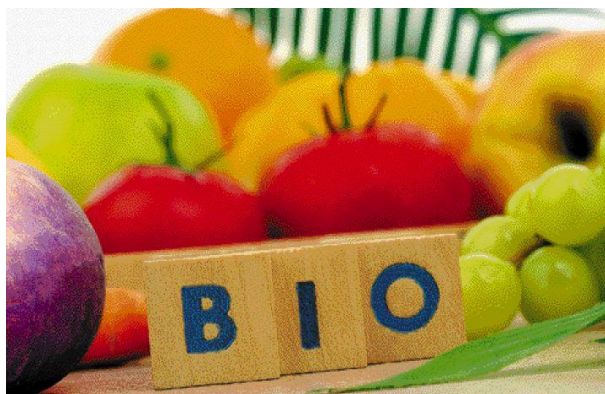
συντονισμού παραγωγής και εμπορίου και η ερασιτεχνική προσέγγιση του θέματος από την πλευρά κάποιων παραγωγών και εμπόρων. Επίσης, σημαντικό στοιχείο καθυστέρησης αποτελεί και η μη ικανοποιητική στήριξη της Βιολογικής καλλιέργειας από την πλευρά του κράτους, σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει στη Ευρώπη. Για τους λόγους αυτούς, τα Βιολογικά Προϊόντα, συχνά, ή δεν παράγονται, ή παράγονται αλλά δεν φτάνουν εγκαίρως στον καταναλωτή, ή τέλος, όταν φτάσουν, δεν καλύπτουν την ποικιλία και τις ποσότητες που απαιτούνται.



ζ) Γιατί τα βιολογικά προϊόντα είναι ακριβότερα από τα συμβατικά;

Κατ' αρχήν, τα βιολογικά προϊόντα χρησιμοποιούν καλλιεργητικές μεθόδους που δεν βοηθούν στην ποσοτική ανάπτυξη της παραγωγής. Η έλλειψη συνθετικών λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων, μειώνει τις παραγωγές και, συχνά, τις ελαχιστοποιεί (ασθένειες και έντομα που προ-καλούν ζημιές). Το ίδιο συμβαίνει με τα ζιζάνια, που αντιμετωπίζονται με σκάλισμα με το χέρι, πράγμα που ανεβάζει το κόστος παραγωγής. Στην κτηνοτροφία, πάλι, το πρόβλημα εμφανίζεται με την ίδια ένταση. Οι φυσικές τροφές και όχι τα κάθε είδους «συνθετικά πρόσθετα» με τις γνωστές επιπτώσεις υγείας στον άνθρωπο, δεν προσφέρουν τους όγκους παραγωγής των

συμβατικών μεθόδων. Παρ' όλα αυτά, εφ' όσον οι Βιολογικές καλλιέργειες αναπτυχθούν και πάρουν την θέση που τους αξίζει, το κόστος και οι τιμές θα πέσουν σε επίπεδα που θα είναι απολύτως ανταγωνιστικά. Να σημειωθεί ότι η κατανάλωση των Βιολογικών Προϊόντων στην Ελλάδα καλύπτει μόλις το 0,4% του συνόλου, σε σχέση με το 2-5% της μέσης κατανάλωσης στην Ευρωπαϊκή Ένωση.



η) Γιατί η εμφάνιση των βιολογικών τροφίμων (κυρίως φρούτα και λαχανικά) δεν είναι το ίδιο καλή με αυτή των συμβατικών;

Οι ποικιλίες των φυτών, η διατροφή (λιπάσματα, ορμόνες), η φυτοπροστασία και μια σειρά ακόμη καλλιεργητικών φροντίδων, «αναγκάζουν» τα φρούτα και λαχανικά να αποκτήσουν όψη, σχήμα και χρώμα, που είναι μεν συμβατά με τις ανάγκες του μάρκετινγκ, δεν είναι όμως καθόλου συμβατά με την φυσική τους μορφολογία. Πόσο μάλλον που, οι ποικιλίες που προτιμά η Βιολογική Γεωργία είναι τοπικές, με ελάχιστη έως καθόλου «εξωγενή» βελτίωση. Οι λόγοι αυτοί κάνουν τα Βιολογικά Προϊόντα να είναι πιο «άσχημα» από τα συμβατικά, ταυτόχρονα όμως, πιο νόστιμα και υγιεινά.



ΜΕΤΑΛΛΑΓΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Στις μέρες μας τα μεταλλαγμένα τρόφιμα εξαπλώνονται όλο και περισσότερο στις ζωές όλων μας χωρίς να καταλαβαίνουμε πως βλάπτουν σοβαρά την υγεία μας. Η μετάλλαξη των τροφίμων έχει επιτυγχανθεί με την ανάπτυξη της τεχνολογίας. Με τα κατάλληλα μέσα ο καθένας μας μπορεί να μπει στο γενετικό υλικό του κυττάρου του τροφίμου και να τοποθετηθούν οι ουσίες που είναι απαραίτητες για να γίνει η μετάλλαξη του τροφίμου.

Γενετικά μεταλλαγμένα τρόφιμα υπάρχουν σε πολλές καλλιέργειες οι οποίες βρίσκονται σε διάφορες χώρες του κόσμου (40 χώρες) πολλά από τα οποία καλλιεργούνται με

διάφορα Γενετικά Μεταλλαγμένα φυτά όπως για παράδειγμα φυτά σόγιας, καλαμποκιού, βαμβακιού κ.α.

Κάποιες από αυτές τις καλλιέργειες δεν έχουν περάσει ακόμα από το πειραματικό στάδιο όπως είναι η καλλιέργεια της γλυκοπατάτας και της μπανάνας.



Υπάρχουν πολλά μεταλλαγμένα τρόφιμα που ήδη έχουν κυκλοφορήσει στην αγορά. Πολλά από αυτά τα τρόφιμα έχουν βγει στην αγορά μετά από το 1994 με τα πιο γνωστά να αποτελούν η περίφημη γλυκοπατάτα, η σόγια, το βαμβάκι κ.α.

Τα οφέλη των γενετικών τροποποιημένων προϊόντων.

Πέραν του ότι η φήμη των Γ.Τ. τροφίμων έχει δυσφημιστεί είναι γνωστό το ότι έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες καθώς είναι ανθεκτικά συνήθως σε κάποιες αρρώστιες και μπορούν να προστατέψουν τον οργανισμό μας από τυχόν βλαβερές ουσίες οι οποίες έχουν ως αποτέλεσμα σοβαρές αρρώστιες όπως είναι η ηπατίτιδα Β.

Είναι επικίνδυνα αυτά τα τρόφιμα;

Επίσημοι οργανισμοί υγείας υποστηρίζουν πως δεν είναι επικίνδυνα για εμάς εκτός αν έχουμε κάποια αλλεργία σε κάποιο από αυτά τα τρόφιμα.

Τα πλεονεκτήματα των μεταλλαγμένων τροφίμων:

- A. Έχουν θεραπευτικές ιδιότητες και μας βοηθούν στην αντιμετώπιση πολλών νόσων.
- B. Αποτελούν φυτικής προέλευσης προϊόντα:
 - 1. Καλύτερη γεύση και ποιότητα
 - 2. Μείωση χρόνου ωρίμανσης των φυτών
 - 3. Περιέχουν περισσότερα θρεπτικά προϊόντα
- Γ. Επίσης αποτελούν προϊόντα ζωικής προέλευσης
- Δ. Έχουν πολλά οφέλη για το περιβάλλον (π.χ. λιγότερη χρήση ζιζανιοκτόνων και εντομοκτόνων)
- E. Ωφελήματα για την κοινωνία όπως αντιμετώπιση προβλημάτων πείνας και υποσιτισμού.

Τα μειονεκτήματα των μεταλλαγμένων τροφίμων:

- A. Ασφάλεια.
 - 1. Κίνδυνοι για την ανθρώπινη υγεία
 - 2. Κίνδυνοι για το περιβάλλον
- B. Προβλήματα πνευματικών δικαιωμάτων (π.χ. εκμετάλλευση από τις πιο αναπτυγμένες χώρες των δικαιωμάτων πιο δυνατών χωρών)

ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ

Τοξικότητα είναι η διαβάθμιση μιας ουσίας που μπορεί να προκαλέσει βλάβη σε έναν οργανισμό. Μία τοξική ουσία μπορεί να εισέλθει στον οργανισμό με τρεις τρόπους: Με απορρόφηση μέσω του πεπτικού συστήματος, μέσω της αναπνοής ή μέσω του δέρματος. Σε συνέχεια αποθηκεύεται, αποβάλλεται ή μετατρέπεται σε κάποια άλλη ουσία. Υπάρχουν κάποια όργανα τα οποία είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις τοξικές ουσίες. Το συκώτι για παράδειγμα προσβάλλεται από

τις ηπατοτοξίνες, τα νεφρά προσβάλλονται από τις νεφροτοξίνες, το αίμα προσβάλλεται από τις αιματοτοξίνες.

Οι τοξικές ουσίες ζωικής ή φυτικής προέλευσης μπορεί να είναι ζημιογόνες για τον οργανισμό και όταν υπάρχουν σε υψηλό επίπεδο, δημιουργούν διάφορα συμπτώματα σχετικά με τις συγκεκριμένες ουσίες που έχουμε έρθει σε επαφή. Δεν είναι όλες οι τοξικές ουσίες, το ίδιο επικίνδυνες. Για παράδειγμα, κάποιες ουσίες βακτηρίων προκαλούν χολέρα κοκίτη, ενώ άλλες, οι οποίες προέρχονται από τρόφιμα, προκαλούν διατροφικές λοιμώδεις ασθένειες που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο μέχρι και τη ζωή μας μερικές ασθένειες είναι : οι σταφυλόκοκκοι τοξικών ουσιών από τα μανιτάρια, και η τοξική χολέρα.

Οι τοξικές ουσίες χωρίζονται σε:

- Εξωτοξικές: ουσίες οι οποίες είναι πολύ τοξικές οι οποίες παράγονται από ζωντανά βακτήρια και εξάγονται στο εξωτερικό περιβάλλον.
- Εσωτοξικές: ουσίες οι οποίες είναι αυτές που παραμένουν στον οργανισμό. Είναι υπεύθυνες για την αύξηση της θερμοκρασίας και προκαλούν βλάβες σε κάποια όργανα, καθώς και στα τοιχώματα των τριχοειδών αγγείων.

Εκτός από τις τοξικές ουσίες βιολογικής προέλευσης οι τροφές μπορεί να μολυνθούν και από χημικές δηλητηριώδεις ουσίες, όπως τα φυτοφάρμακα, οι ορμόνες αναπαραγωγής που χορηγούνται στα ζώα εκτροφείου και οι πρόσθετες χημικές ουσίες σε κάποια φάρμακα. Υπάρχουν και κάποιες κατηγορίες, όπως τα δηλητηριώδη μανιτάρια ή τα θαλασσινά, που από μόνα τους είναι επιβλαβή.

Για να αποφύγουμε τυχόν επαφή με τοξικές ουσίες, πρέπει:

- Να πλένουμε καλά τα φρούτα και τα λαχανικά εξαιτίας των φυτοφαρμάκων που χρησιμοποιούνται.
- Να ελέγχουμε τα τρόφιμα, αποφεύγοντας να αγοράσετε φρούτα και λαχανικά με βαθουλώματα ή χτυπήματα, γιατί μπορεί πιθανότατα να έχουν μολυνθεί.
- Να ελέγχουμε τα συσκευασμένα τρόφιμα και ιδιαίτερα την ημερομηνία λήξης που πάντα αναγράφεται σε αυτά.
- Να μην αφήνουμε κατεψυγμένα προϊόντα εκτός ψυγείου (να μη διακόπτετε δηλαδή την «κρύα» αλυσίδα), γιατί αναπτύσσονται παθογόνοι οργανισμοί.
- Να διατηρούμε σωστά τα τρόφιμα, από τη στιγμή που θα ανοίξουμε τη συσκευασία τους.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ

Η εφηβεία είναι η περίοδος όπου το άτομο περνά από την παιδική ηλικία σε αυτή του ενήλικα. Η ηλικία αυτή χαρακτηρίζεται από ιδιαιτερότητες που επηρεάζουν άμεσα τον τρόπο διατροφής των εφήβων. Η αναζήτηση ανεξαρτησίας, η αμφισβήτηση του τρόπου ζωής των ενηλίκων και η υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα του σώματος, αποτελούν χαρακτηριστικά της φυσιολογικής ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης που δυσκολεύουν την υιοθέτηση ενός ισορροπημένου καθημερινού διαιτολογίου. Επίσης η έντονη δραστηριότητα εκτός σπιτιού και κυρίως η πίεση από συνομηλίκους και τα ΜΜΕ είναι παράγοντες που συμβάλλουν σημαντικά στη διαμόρφωση της παραπάνω κατάστασης. Ένα σωστό διατροφικό πρόγραμμα κατά την εφηβεία αποτελεί το θεμέλιο λίθο ενός γενικότερα ισορροπημένου τρόπου ζωής που εξασφαλίζει υγεία, καλαισθησία, ευχαρίστηση, καλές ανθρώπινες σχέσεις και μακροζωία.



Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια της εφηβείας συμβάλλει :

A. Στην παροχή *ενέργειας* και *θρεπτικών συστατικών* για την επίτευξη της φυσιολογικής εφηβικής *ανάπτυξης* και της καθημερινής εφηβικής *δραστηριότητας*

B. Στην πρόληψη καταστάσεων *κατά την εφηβική ηλικία* (σιδηροπενική αναιμία, οδοντική τερηδόνα)

Γ. Στην πρόληψη παθολογικών καταστάσεων *κατά την ενήλικη ζωή*. (οστεοπόρωση, υπέρταση, καρδιαγγειακή νόσος, καρκινογένεση, παχυσαρκία)

Επιπλέον, ορισμένα βασικά σημεία που πρέπει να τονιστούν, σχετικά με τη σημασία της εφαρμογής ενός υγιεινού και σωστού διατροφικού προγράμματος κατά την εφηβική ηλικία είναι :

1. Κατά την εφηβεία το άτομο αποκτά την ευθύνη της υγείας του και τις συνήθειες που θα ισχύσουν κατά την ενήλικη ζωή

του και θα καθορίσουν την ποιότητά της. Είναι λοιπόν ιδιαίτερα σημαντική η απόκτηση γνώσεων σχετικά με τη σωστή διατροφή και η εγκατάσταση ανάλογης διατροφικής συμπεριφοράς.

2. Κατά την εφηβεία αυξάνεται ο αριθμός των λιποκυττάρων του σώματος και η εμφάνιση παχυσαρκίας κατά την ηλικία αυτή συνδυάζεται με μεγαλύτερη πιθανότητα παραμονής της κατά την ενήλικη ζωή. Η παχυσαρκία (που συχνά συνοδεύεται από υπερλιπιδαιμία, υπέρταση και αντοχή στην ινσουλίνη) αποτελεί μάστιγα της εποχής μας και κύρια αιτία της καρδιαγγειακής νόσου των ενηλίκων.

3. Σημαντικό ποσοστό κακοηθειών στον άνθρωπο σχετίζονται με τη διατροφή και η πρόληψη μπορεί να εστιαστεί σε απλούστατες διαιτητικές παρεμβάσεις όπως η αύξηση της κατανάλωσης αντιοξειδωτικών παραγόντων (βιταμινών), η έμφαση στην κατανάλωση φυτικών ινών (προστασία από τον καρκίνο του παχέος εντέρου) και η μείωση της κατανάλωσης των κορεσμένων ζωικών λιπών που έχει συσχετισθεί με τον καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.

4. Η εφηβεία είναι η ηλικία απόκτησης της κορυφαίας οστικής μάζας και η ηλικία –κλειδί για την πρόληψη της οστεοπόρωσης των ενηλίκων μέσω της επαρκούς ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου. Η απαραίτητη ημερήσια πρόσληψη ασβεστίου είναι 1300mg (4 ποτήρια γάλα ή 3 ποτήρια εμπλουτισμένου με ασβέστιο γάλακτος ή ισοδύναμες μερίδες γαλακτοκομικών). Ας σημειωθεί ότι η οστεοπόρωση αποτελεί μια νόσο με σημαντική νοσηρότητα και κόστος σε κοινωνικό και οικονομικό επίπεδο.

5. Οι ανάγκες σε σίδηρο αυξάνονται κατά την εφηβεία λόγω της αύξησης του όγκου του αίματος και στα δύο φύλα, της εμφάνισης εμμηνορρυσίας στα κορίτσια και της ανάπτυξης του μυϊκού ιστού στα αγόρια. Συνεπώς, η σιδηροπενική αναιμία

είναι η πιο συχνή έκδηλη διατροφική ανεπάρκεια στους εφήβους και των δύο φύλων. Συνιστάται ημερήσια πρόσληψη 18mg σιδήρου για τα κορίτσια και 12mg για τα αγόρια. Ο σίδηρος που περιέχεται σε τροφές φυτικής προέλευσης απορροφάται πολύ λίγο (1-5%), ενώ ο σίδηρος που περιέχεται σε κρέατα και ψάρια έχει σημαντικά μεγαλύτερο συντελεστή απορρόφησης (25%). Η βιταμίνη C αποτελεί ενεργοποιητή της απορρόφησης σιδήρου, ενώ ο καφές και το τσαϊ αναστέλλουν την απορρόφηση και πρέπει να λαμβάνονται με απόσταση τουλάχιστον μίας ώρας από τα γεύματα. Στους εφήβους που αθλούνται, οι ανάγκες σε σίδηρο είναι ακόμη μεγαλύτερες και μπορεί να χρειαστεί εξωγενής χορήγηση σιδήρου.



Τα λάθη στη διατροφή του εφήβου

Η εφηβεία αποτελεί μια εξαιρετικής σημασίας περίοδο στη μετέπειτα εξέλιξη ενός νέου, κατά την οποία λαμβάνουν χώρα σημαντικές αλλαγές, σωματικές και ψυχολογικές. Είναι μια περίοδος κατά την οποία, αυξάνεται το βάρος και το ύψος των εφήβων και αναπτύσσονται τα οστά και οι μύες. Είναι η περίοδος που πολλοί έφηβοι αισθάνονται περίεργα, επειδή το σώμα τους αλλάζει μορφή.

Ο ρυθμός ανάπτυξης διαφέρει μεταξύ των κοριτσιών και των αγοριών - τα κορίτσια φτάνουν στο μέγιστο της ανάπτυξης νωρίτερα από τα αγόρια.

Καθοριστικό ρόλο στην ορθή ανάπτυξη των εφήβων ανάμεσα σε άλλους παράγοντες έχει και η ισορροπημένη διατροφή.

Δυστυχώς, από έρευνες έχει φανεί ότι μεγάλος αριθμός εφήβων ακολουθεί μη ισορροπημένη διατροφή είτε λόγω έλλειψης κατάλληλης παιδείας και ενημέρωσης, είτε λόγω ελλιπούς οργάνωσης ως προς το σχεδιασμό του διατροφικού προγράμματος.

Οι περισσότεροι έφηβοι λόγω του φορτωμένου προγράμματος τους δεν σιτίζονται σωστά.

1. Ξεκινούν την ημέρα τους χωρίς να έχουν καταναλώσει ένα ισορροπημένο πρωινό, ένα από τα σπουδαιότερα γεύματα της ημέρας, το οποίο τροφοδοτεί τον εγκέφαλο του εφήβου με την απαιτούμενη ενέργεια και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για καλύτερη απόδοση.

2. Συνήθως το μεσημεριανό “γεύμα” τους αποτελείται από κάποιο έτοιμο φαγητό (fast food) που στερείται θρεπτικών συστατικών και είναι πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά, και πολλές φορές οι έφηβοι παραλείπουν ακόμη κι αυτό. Με αποτέλεσμα αντί για τα 3 κύρια γεύματα και τα 2-3 ενδιάμεσα μικρογεύματα οι έφηβοι να καταναλώνουν 1 κύριο γεύμα αργά το απόγευμα και λιγότερα ενδιάμεσα μικρογεύματα. Με αυτό τον τρόπο καταναλώνουν τη διπλάσια ποσότητα φαγητού και στερούνται τα θρεπτικά συστατικά που περιέχουν τα φρούτα, τα λαχανικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, και τα πιο υγιεινά τρόφιμα.



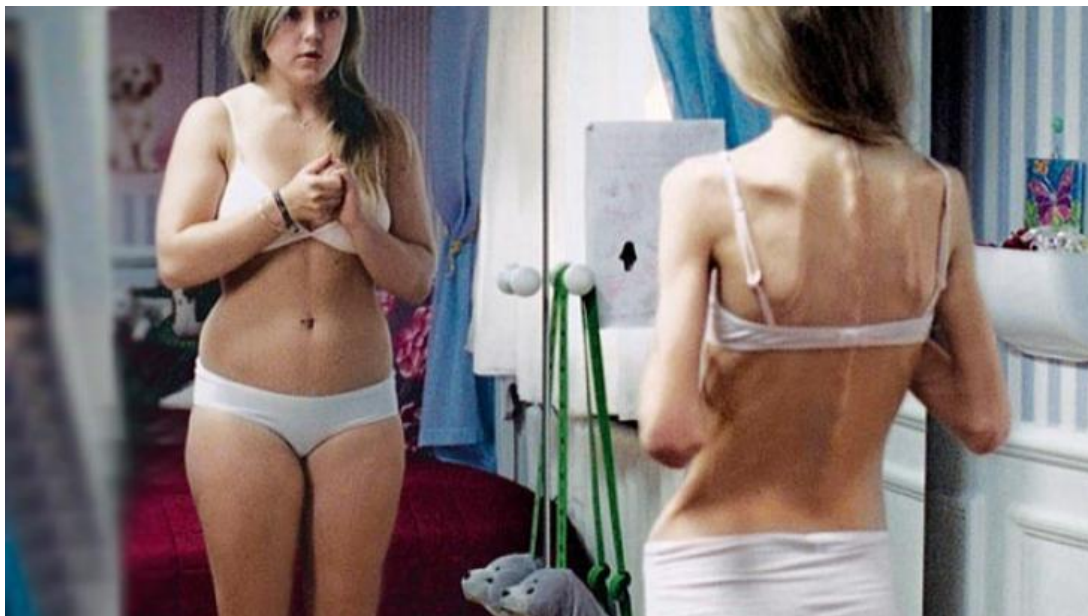
3.Επιπλέον, παρατηρείται έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης λόγω μειωμένου ελεύθερου χρόνου ή εξαιτίας της προτίμησης καθιστικών δραστηριοτήτων, όπως πολύωρη ενασχόληση με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ή παρακολούθηση τηλεόρασης.

4.Επίσης η εφηβεία χαρακτηρίζεται από εναλλαγή συναισθημάτων. Πολλοί έφηβοι προσπαθούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, κυρίως τα αρνητικά, μέσω της υπερκατανάλωσης φαγητού. Συνέπεια των προαναφερθέντων είναι και η εμφάνιση της παχυσαρκίας και ασθενειών που παλιότερα εμφανίζονταν μόνο σε ενήλικες, όπως σακχαρώδης διαβήτης, υπερλιπιδαιμίες (υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τριγλυκεριδίων).

5.Τα τελευταία χρόνια μεγάλη έξαρση εμφανίζουν και οι διατροφικές διαταραχές: νευρική ανορεξία, νευρική βουλιμία, καταναγκαστική υπερφαγία.

6.Ένας από τους βασικούς παράγοντες των διατροφικών διαταραχών είναι η τήρηση αυστηρών, μη ισορροπημένων διαιτών (η αυστηρή χορτοφαγία, οι αποτοξινώσεις), η χρήση χαπιών που υπόσχονται “μαγικά αποτελέσματα” οι οποίες

είναι ιδιαίτερα ελκυστικές στους εφήβους. Από αυτές τις μεθόδους περισσότερο επηρεάζονται τα κορίτσια, εφόσον η ομορφιά, η θηλυκότητα και η δημοφιλία ισοδυναμούν με ένα εξωπραγματικά αδύνατο κορμί, όπως προβάλλουν τα ΜΜΕ, χωρίς να αναφέρει κάποιος τις αρνητικές συνέπειες της υιοθέτησης μια ανορθόδοξης δίαιτας. Οι δίαιτες αυτές που χαρακτηρίζονται κυρίως από μειωμένες θερμίδες και στέρηση, οδηγούν σε υπερφαγικά επεισόδια και το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα για να απαλλαγεί από τις πλεονάζουσες θερμίδες που κατανάλωσε (πρόκληση εμετού, υπεργυμναστική, ασιτία), με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος.



7. Και ενώ τα κορίτσια θέλουν να φαίνονται όσο το δυνατό πιο λεπτά, από την άλλη πλευρά η πλειοψηφία των αγοριών προσπαθεί να αυξήσει το σωματικό βάρος και ιδιαίτερα τη μυϊκή μάζα με πολύωρη εκγύμναση και παράλληλη πρόσληψη συμπληρωμάτων διατροφής - πολλές φορές αγνώστου προέλευσης - που μπορεί να επιφέρουν ανεπανόρθωτες βλάβες σ υγεία τους και το μη επιθυμητό αποτέλεσμα.

Η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων αποτελεί ιδιαίτερα δύσκολο εγχείρημα, δεδομένου ότι οι έφηβοι αισθάνονται απόλυτα υγιείς και δεν έχουν κίνητρο για να αλλάξουν τη διατροφή τους. Επίσης, είναι γνωστικά προσκολλημένοι στο παρόν και δεν μπορούν να προβλέψουν τις συνέπιες στο μέλλον. Ακόμη, οι συνήθειες αυτές είναι δύσκολο να αλλάξουν σε όλες τις ηλικίες πόσο μάλλον σε μια ηλικία όπως αυτή της εφηβείας. Τέλος, οι έφηβοι θεωρούν τον τρόπο διατροφής τους εύκολο και βολικό ώστε να εξυπηρετεί το βαρύ πρόγραμμά του.

Για να επιτύχει οποιαδήποτε παρέμβαση στην ηλικία αυτή, είναι σημαντικό να γίνονται προτάσεις, χωρίς όμως να επιβάλλονται εάν δεν υπάρχει συνεργασία από τον έφηβο. Η συμμετοχή όλης της οικογένειας στην προσπάθεια υιοθέτησης ενός ισορροπημένου διατροφικού προγράμματος είναι καθοριστικής σημασίας. Στα αρχικά στάδια απαιτείται συνεχής υποστήριξη και ενθάρρυνση, προκειμένου να σημειωθεί κάποιο-έστω και μικρό- αποτέλεσμα.

Οι βασικές συστάσεις σύμφωνα με διαιτολόγους για την ηλικία αυτή είναι :

- 1.** Να μην παραλείπονται κύρια γεύματα
- 2.** Το πρωινό είναι από τα σημαντικότερα γεύματα της ημέρας
- 3.** Να μην καταναλώνονται μεταξύ των γευμάτων πρόχειρες τροφές. Οι πρόχειρες τροφές περιέχουν αρκετό λίπος, αλάτι και κενές θερμίδες. Γι αυτό πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο.
- 4.** Λιγότερα λίπη και ζάχαρη

5. Κατανάλωση περισσότερων τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες
6. Άφθονα φρούτα και λαχανικά
7. Κατανάλωση ποικιλίας τροφών καθημερινά
8. Διατήρηση κανονικού σωματικού βάρους
9. Αργό μάσημα
10. Άφθονο νερό
11. Να αποφεύγονται τα οينوπνευματώδη ποτά
12. Να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση γλυκών και αναψυκτικών
13. Να αποφεύγεται το πολύ αλάτι
14. Άσκηση καθημερινά

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΦΗΒΟΥΣ

1. Να καταναλώνετε 5 γεύματα την ημέρα

Για να είναι ο μεταβολισμός καλά ρυθμισμένος, να γίνονται οι απαραίτητες καύσεις αλλά και να έχετε καλά επίπεδα ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας είναι απαραίτητο να μοιράζετε την ενεργειακή σας πρόσληψη σε 5 γεύματα: 3 κυρίως γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό) και 2 ενδιάμεσα σνακ (δεκατιανό και απογευματινό). Η κατανάλωση ενός μόνο μεγάλου γεύματος το βράδυ, γεγονός αρκετά σύνηθες για ορισμένους εφήβους, θα επιβραδύνει το μεταβολισμό σας, θα σας κάνει να νιώθετε κουρασμένη/ο και με μειωμένη συγκέντρωση κατά τη διάρκεια της ημέρας και επιπροσθέτως θα σας οδηγήσει σε υπερφαγική κρίση, καθώς

θα έχετε συσσωρεύσει την πείνα μιας ολόκληρης ημέρας για το τέλος της ημέρας.

2. Να αποφεύγετε τα ζαχαρούχα ροφήματα και τα βιομηχανοποιημένα σνακ πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και λιπαρά.

Ξέρω καλά πως όλα τα σοκολατούχα σνάκ (μπισκότα, γκοφρέτες και παραδοσιακά γλυκά) αλλά και τα αλμυρά τηγανιτά σνάκ (όπως πατατάκια και κράκερς) φαίνονται δελεαστικά και ίσως είναι μια γρήγορη λύση για ένα μίνι γεύμα στο σχολείο. Σκεφτείτε όμως πόσο φορτωμένα με θερμίδες, ζάχαρη και λιπαρά είναι και τι αντίκτυπο θα έχει αυτό στην εικόνα σας, αν τα καταναλώνετε συχνά ... Θα καταλήξετε με κάποια περιττά κιλά και με μειωμένη αυτοεκτίμηση. Για αυτό προσοχή: Αντί αυτών θα πρότεινα να προτιμήσετε για ενδιάμεσο γεύμα ένα φρούτο ή ένα τόστ με ζαμπόν – τυρί λάιτ και ντομάτα ή ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρών ή ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά ή τέλος ένα ποτήρι χυμό χωρίς ζάχαρη.

3. Ναι στα δημητριακά ολικής αλέσεως!

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως (όπως ψωμί ολικής αλέσεως, δημητριακά πρωινού και μπάρες δημητριακών ολικής αλέσεως) αποτελούν άριστη πηγή φυτικών ινών, συμπλέγματος βιταμινών Β, βιταμίνης Ε και μαγνησίου. Είναι η άμεση πηγή ενέργειας για τον οργανισμό μας και έλλειψη αυτών από τη διατροφή οδηγεί σε αδυναμία, απώλεια συγκέντρωσης, νευρικότητα και κατάθλιψη. Η κατανάλωση 6-7 μερίδων για τα κορίτσια και 8-11 μερίδων για τα αγόρια μέσα στην μέρα είναι απαραίτητη (μια μερίδα αντιστοιχεί σε ½ φλιτζάνι δημητριακά πρωινού ή ½ φλιτζάνι μακαρόνια ή μια φέτα ψωμί) για την καλή λειτουργία του οργανισμού.

4. Να καταναλώνετε 400γρ φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Ναι καλά διαβάσατε. Στη λίστα με τα επιτρεπόμενα λαχανικά

και φρούτα συμπεριλαμβάνονται όλα ανεξαιρέτως. Τα 400γρ αντιστοιχούν σε 4 φρούτα ή 2 φρούτα και 2 μπολ σαλάτα της αρεσκείας σας. Μόνο αυτή η ποσότητα θα σας εξασφαλίσει την απαιτούμενη ποσότητα βιταμινών και ιχνοστοιχείων που χρειάζονται για την σωστή λειτουργία του οργανισμού σας αλλά και την ανάπτυξή σας. Επιπλέον τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν τον οργανισμό από τη φθορά του χρόνου και των τοξικών αποβλήτων του οργανισμού.

5. Να πίνετε γάλα: Η τροφή – κλειδί για την αύξηση του ύψους σας.

Και όχι μόνο γάλα. Γάλα ή γιαούρτι ή τυριά χαμηλών λιπαρών: 3 μερίδες την ημέρα είναι βασικές για την πρόσληψη της απαιτούμενης ποσότητας ασβεστίου για την ανάπτυξη των οστών σας. Ένα ποτήρι γάλα το πρωί, ένα γιαούρτι ως ενδιάμεσο απογευματινό και 30-50γρ τυρί μαζί με το φαγητό σας το μεσημέρι επαρκούν για να προσλαμβάνετε όσο ασβέστιο χρειάζεστε για την ημέρα.

6. Ναι στο άπαχο κρέας, το κοτόπουλο και το ψάρι.

Αποτελούν πηγές πρωτεΐνης καλής βιολογικής αξίας, σιδήρου, ψευδαργύρου και συμπλέγματος Β. Η ποσότητα των 200γρ την ημέρα ζωικής πρωτεΐνης είναι επαρκής για τα κορίτσια ενώ τα αγόρια χρειάζονται 300γρ την ημέρα για να καλύψουν τις ανάγκες τους.

Ημερήσιες ανάγκες, εφήβων σε ενέργεια και πρωτεΐνη

Ηλικία	Ενέργεια	Ανάλογο ύψος	Ενέργεια	Πρωτεΐνη
(έτη)	(θερμίδες)	(cm)	(θερμίδες/cm)	(gr/cm)
-----	-----	-----	-----	-----

Αγόρια				
11-14	2500	157	15,9	0,29
15-18	3000	176	17,0	0,34
Κορίτσια				
11-14	2200	157	14,0	0,29
15-18	2200	163	13,5	0,27

ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΟΥ

	ΑΓΟΡΙΑ	ΚΟΡΙΤΣΙΑ
ΠΡΩΙΝΟ	Ένα φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μία μπανάνα.	Μισό φλιτζάνι δημητριακά με ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά κι ένα μήλο.
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	Ένα τοστ με μια φέτα τυρί χαμηλών λιπαρών, μια φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και ντομάτα.	Μία μπάρα δημητριακών 100-150 θερμίδες.
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Δύο και 1/2 φλιτζάνια μακαρόνια με 1/2 φλιτζάνι κιμά, μια κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και δύο φλιτζάνια λαχανοσαλάτα με μία κουταλιά του γλυκού λάδι.	Ένα και 1/2 φλιτζάνι μακαρόνια με 3 κουταλιές της σούπας κιμά και μία κουταλιά της σούπας τριμμένη παρμεζάνα και ένα φλιτζάνι λαχανοσαλάτα με μια κουταλιά του

		γλυκού λάδι.
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	Ένα ποτήρι γάλα 1,5% λιπαρά και μία μπανάνα.	Ένα γιαούρτι 0-2% λιπαρά κι ένα αχλάδι.
	200 γρ. κοτόπουλο ψητό με 2/3 του φλιτζιού ρύζι βραστό	120γρ κοτόπουλο ψητό με 1/2 φλιτζάνι ρύζι βραστό
ΒΡΑΔΙΝΟ	αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.	αβουτύρωτο και δύο φλιτζάνια μαρουλοσαλάτα με μια κουταλιά του γλυκού λάδι.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι καλό είναι οι έφηβοι να υιοθετούν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα διατροφής, το οποίο θα έχει πρωταρχικό στόχο την υγιή ανάπτυξή τους(σωματική, πνευματική) , τη διατήρηση της ψυχολογικής υγείας καθώς και την καλύτερη σχολική απόδοσή.

Οπότε είναι άκρως αναγκαία η ενημέρωση και η διατροφική εκπαίδευση των εφήβων, αλλά και των γονέων, που ουσιαστικά σ' αυτή την ηλικία φροντίζουν για τη διατροφή του παιδιού τους και αποτελούν πρότυπο για τον έφηβο. Ακόμη επιτακτική είναι και η ανάγκη ενημέρωσης των εκπαιδευτικών σε θέματα διατροφής.

Σε περίπτωση που θέλουν να ρυθμίσουν το σωματικό τους βάρος και να ενημερωθούν για θέματα διατροφής καλό είναι να απευθυνθούν σε κάποιο επιστήμονα διαιτολόγο – διατροφολόγο και να αποφεύγουν την ενημέρωση είτε μέσω διαδικτύου – που πολλές φορές προέρχεται από μη έγκυρες πηγές – ή μέσω περιοδικών, είτε ακολουθώντας τις διατροφικές συμβουλές που δόθηκαν στους γονείς τους ή σε

φίλους τους.

Κάθε έφηβος – «παλεύει» καθημερινά να αποδείξει ότι – αποτελεί μοναδική προσωπικότητα (χαρακτηριστικό γνώρισμα της εφηβείας) και όπως οφείλουμε να σεβόμαστε την διαδικασία διαμόρφωσης του χαρακτήρα και της προσωπικότητας του, αναλόγως οφείλουμε να τον ενημερώσουμε και να του διδάξουμε ότι έχει ξεχωριστές ενεργειακές και θρεπτικές ανάγκες, οι οποίες εξαρτώνται από το φύλο, την καθημερινότητα του, τις διατροφικές συνήθειές του, το ιατρικό του ιστορικό και την φυσική δραστηριότητα του.

ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η διατροφή αποτελεί μοναδικό παράγοντα για την ανάπτυξη του σώματος, την καλή λειτουργία του, την διατήρηση της υγείας και την προστασία από τις διάφορες ασθένειες. Δεν είναι λίγα όμως και τα προβλήματα που παρουσιάζονται σε πολλά άτομα και έχουν να κάνουν με την διατροφή και την θρέψη. Ασθένειες και καταστάσεις που οφείλονται στην κακή διατροφή είναι:

Παχυσαρκία: Η παχυσαρκία συνδέεται με διαβήτη, υπέρταση, εμφράγματα, καρκίνο. Τα ακατάστατα γεύματα, η μη λήψη σωστού πρωινού, η κατανάλωση λιπαρών κρεάτων βουτύρου και τηγανητών γευμάτων, η ελαττωμένη κατανάλωση λαχανικών, η κατάχρηση αλκοόλ, είναι κακές διατροφικές συνήθειες που ευθύνονται για την υψηλή συχνότητα της παχυσαρκίας στην Ελλάδα.



Οστεοπόρωση: Η οστεοπόρωση είναι η πιο συχνή πάθηση του σκελετού, που παρουσιάζεται με την αύξηση της ηλικίας και χαρακτηρίζεται από αραίωση του οστού. Η υπερκατανάλωση αλκοόλ, ή καφέ και αναψυκτικών, και η χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου είναι συχνά φαινόμενα που μπορούν να προκαλέσουν οστεοπόρωση.

Υπέρταση: Η αύξηση της πίεσης του αίματος προκαλεί εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια. Πολλές φορές έχει διατροφική βάση. Συγκεκριμένα η υπερβολική πρόσληψη θερμίδων, η υπερβολική κατανάλωση καφέ και αλκοόλ, η υπερβολική πρόσληψη άλατος, η αποφυγή καθημερινής κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών ενέχονται στην ανάπτυξη υπέρτασης.

Αναιμία της ανάπτυξης: Η αναιμία της ανάπτυξης οφείλεται συχνά σε έλλειψη σιδήρου που λείπει από τη διατροφή. Ο σίδηρος περιέχεται στο κόκκινο κρέας, στα όσπρια, το σπανάκι κλπ. Η ταυτόχρονη λήψη φρέσκου χυμού από πορτοκάλι βοηθά στην καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.

Διαβήτης και υπεργλυκαιμία: Ο σακχαρώδης διαβήτης είναι μεταβολική ασθένεια η οποία χαρακτηρίζεται από αύξηση της συγκέντρωσης του σακχάρου στο αίμα (υπεργλυκαιμία) και διαταραχή του μεταβολισμού της γλυκόζης. Ο διαβήτης μπορεί να προκαλέσει μια σειρά σοβαρών επιπλοκών όπως καρδιαγγειακή νόσο, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Η υπερκατανάλωση υδατανθράκων, σε γλυκά, στη ζάχαρη, καθώς και η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών οδηγεί σε απορύθμιση του σακχάρου.



Καρκίνος: Ο Καρκίνος είναι ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα υγείας που παρατηρούνται σήμερα στις αναπτυγμένες χώρες. Ο καπνός, το αλκοόλ είναι η σημαντικότερες καρκινογόνες ουσίες. Το υπερβολικό λίπος στη διατροφή, σύμφωνα με μελέτες ενέχονται στην ανάπτυξη καρκίνου. Αντίθετα, η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών έχει προστατευτικό ρόλο.

Αύξηση της χοληστερόλης (χοληστερίνης) του αίματος: Η άνοδος της κακής χοληστερόλης του αίματος, συχνά οφείλεται στην υπερβολική κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών που βρίσκονται στο βούτυρο, στην κατανάλωση λιπαρού κρέατος, λιπαρών τυριών, στην υπερβολική πρόσληψη θερμίδων. Η υπερχοληστερολαιμία σε βάθος χρόνου οδηγεί σε σοβαρές ασθένειες όπως είναι το έμφραγμα και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Η νευρική ανορεξία: είναι μια διατροφική διαταραχή που χαρακτηρίζεται κυρίως από άρνηση του οργανισμού μας για τροφή. Τα άτομα με νευρική ανορεξία συνεχίζουν να νιώθουν πείνα αλλά επιτρέπουν στους εαυτούς τους μόνο πολύ μικρές ποσότητες φαγητού. Είναι μια σοβαρή ψυχική αρρώστια με υψηλό ποσοστό παρενεργειών. Η νευρική ανορεξία εκδηλώνεται συνήθως στην εφηβεία, παρόλο που μπορεί να επηρεάσει ανθρώπους κάθε ηλικίας.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΩΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Οι άνθρωποι κατανοούν ότι η διατροφή επηρεάζει μόνο ένα συγκεκριμένο μέρος τον εγκέφαλο και κατά συνέπεια την συμπεριφορά των ίδιων. Η τροφοδότηση του μυαλού με θρεπτικά συστατικά συμβάλει στην επιβίωση της ζωής του ανθρώπου και τις καλές συναναστροφές με άλλους ανθρώπους.



Σύμφωνα με τις πρόσφατες έρευνες που έχουν επιτευχθεί στο πανεπιστήμιο του Ιλινόις, τα στοιχεία δείχνουν ότι η συμπεριφορά μπορεί να επηρεάζεται από την εντερική χλωρίδα. Φαίνεται πως τα μικρόβια που βρίσκονται στο έντερο επηρεάζουν το νευρικό σύστημα και κατά συνέπεια τον εγκέφαλο. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι η υπερβολική ποσότητα λίπους με τον οποίο ο οργανισμός του ανθρώπου μεταβολίζει την ντοπαμίνη, μία χημική ουσία που καθορίζει την ρύθμιση της διάθεσης. Επίσης η πλούσια σε λιπαρά διατροφή έχει ως συνέπεια την διαταραχή των μαθησιακών δυσκολιών και της υπερκινητικότητας σύμφωνα με την παραπάνω έρευνα.



Οι διαταραχές ντοπαμίνης σχετίζονται με την διαταραχή ελλειμματικής προσοχής, δηλαδή από υπερκινητότητα μεταβάλλεται σε παχυσαρκία. Παράλληλα, έχει αρχίσει να γίνεται εμφανής η θετική επίδραση της γυμναστικής στην εγκεφαλική λειτουργία, και πιο συγκεκριμένα την μνήμη και μαθησιακές λειτουργίες.

Ένας άλλος παράγοντας που επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά, αλλά και την διατροφή είναι τα επίπεδα του στρες. Συμπεραίνουμε ότι η συμπεριφορά εξαρτάται από πολλούς παράγοντες (περιβαλλοντικούς και φυσικούς).



Η φυσιολογική ρύθμιση επηρεάζεται από διάφορους περιβαλλοντικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες οι οποίοι αρκετές φορές εκτρέπουν την ενεργειακή αυτή ισορροπία από τα φυσιολογικά όρια του οργανισμού και προκαλούν διαταραχή στο σωματικό βάρος με αποτέλεσμα την παχυσαρκία ή την απίσχναση. Επιπρόσθετα ο περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουμε, η συμπεριφορά των ανθρώπων στο ενδο-οικογενειακό περιβάλλον. Επίσης με όλα αυτά κατά νου η διατροφή μας φαίνεται να επηρεάζει την συμπεριφορά και να έχει επίδραση στην επιθετικότητα.

Η διατροφή είναι από τους σημαντικότερους παράγοντες που επηρεάζουν την συμπεριφορά των ανθρώπων καθώς και την σωματική υγιεινή. Έχοντας υπόψη τα παραπάνω στοιχεία ο

κάθε άνθρωπος οφείλει να τα κατανοήσει και να τα κάνει πράξη για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου σώματος.



ΤΡΟΦΙΜΑ ΩΣ ΦΑΡΜΑΚΑ

Υπάρχουν διάφορα τρόφιμα που μας βοηθούν στο να αντιμετωπίσουμε διάφορες ασθένειες.

Τα τελευταία χρόνια μεγάλες διαστάσεις έχει πάρει η γρίπη των χήρων. Οι γονείς έχουν ανησυχήσει για αυτή την νόσο που είναι αρκετά επικίνδυνη τόσο για αυτούς όσο και για τα παιδιά τους. Πρέπει να ξέρουμε πως υπάρχουν πολλές τροφές και κυρίως φρούτα όπως οι μπανάνες που μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτή τη νόσο. Επίσης οι γονείς θα πρέπει να

προσέχουν το πως ταΐζουν τα παιδιά τους , αφού δεν είναι λίγα τα συμπτώματα της παχυσαρκίας κυρίως σε αναπτυσσόμενες χώρες όπως η Αμερική και η Γερμανία κυρίως.

Βιταμίνες και ιχνοστοιχεία για την θωράκιση του οργανισμού.

Πολλά ήδη διατροφής όπως η μεσογειακή διατροφή έχουν θεραπευτικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας. Η μεσογειακή διατροφή έχει την ικανότητα να ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα.Υπάρχουν πολλές βιταμίνες που μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο στην άμυνα του οργανισμού όπως η Α η C και η Ε.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α

Η βιταμίνη αυτή παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία ανοσοποιητικού μας συστήματος και ταυτόχρονα επηρεάζει στην άμυνα του οργανισμού μας.

Μια τέτοια βιταμίνη βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Ε

Πολλές μελέτες έχουν δείξει πως η ανεπάρκεια αυτής της βιταμίνης μπορεί να εξασθενήσει τις ανοσολογικές αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού.

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Η καθημερινή πρόσληψη προσφέρει στον καταναλωτή πληροφορίες για της θερμίδες αλλά και τα αλλά συστατικά (πρωτεΐνη, λιπαρά, σάκχαρα κλπ) που παίρνει το άτομο τρώγοντας μια μερίδα του συγκεκριμένου τροφίμου. Για τον υπολογισμό αυτό παίρνονται υπόψη η μέσες καθημερινές ανάγκες ενός ενήλικα που φτάνουν στις 2000 θερμίδες.

Ένα παράδειγμα:

Ας πούμε ότι κάποιος καταναλώνει ένα τεμάχιο από το προϊόν που φαίνεται στην εικόνα, δηλαδή 28γρ. Αν το άτομο αυτό ακολουθούσε μια διατροφή 2000 θερμίδων τότε τρώγοντας το τεμάχιο αυτό θα προσλάμβανε 125 θερμίδες δηλαδή το 6% των συνολικών θερμίδων που πρέπει να προσλάβει μέσα στη μέρα.

Π.χ.

Ένα άτομο τρώει ένα τεμάχιο από ένα προϊόν που έχει 28 γρ. Αν το άτομο αυτό έκανε μια διατροφή 2000 θερμίδων τότε καταναλώνοντας το τεμάχιο αυτό θα έπαιρνε 125 θερμίδες δηλαδή το 6% τον όλων θερμίδων που πρέπει να πάρει μέσα στη μέρα .

Οι πληροφορίες που παίρνει κάποιος από το GDA είναι πολύ χρήσιμες αλλά θέλει προσοχή γιατί απευθύνεται στο μέσο όρο του πληθυσμού και δεν εξασφαλίζει στις ενεργειακές θερμιδικές ανάγκες του καθενός.



Σε μια ετικέτα υπάρχει:

Εκτός από την ονομασία του προϊόντος, όλες οι ετικέτες θα πρέπει να αναγράφουν τα συστατικά, την ημερομηνία

λήξης, τα πρόσθετα με το γράμμα E και αριθμούς, και πληροφορίες για τις θρεπτικές ουσίες που περιέχει.

Συστατικά :

Τα συστατικά που περιέχονται αναγράφονται κατά σειρά προτεραιότητας, ανάλογα με το βάρος τους (τα συστατικά μεγαλύτερης περιεκτικότητας αναγράφονται πρώτα). Στην ετικέτα αναγράφονται όλα τα θρεπτικά συστατικά του προϊόντος

Είναι σημαντικό να υπάρχει ετικέτα σε ένα προϊόν έτσι ώστε να γνωρίζουμε τα συστατικά του καθώς και αν υπάρχουν συντηринτικά επικίνδυνα για την υγεία.

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ ΣΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, που χαρακτηρίζεται από πολύ γρήγορους ρυθμούς, έχει επιβάλει την κατανάλωση τροφών εύκολων στην παρασκευή και τη συντήρηση. Επίσης ο καταναλωτής θέλει να γνωρίζει τι τρώει . Από την άλλη ορισμένες φορές η ετικέτα ενός τροφίμου είναι ακατανόητη, ελλιπή, ψευδή και μη ευανάγνωστη γραφή για να το καταλάβει ο καταναλωτής του προϊόντος.

Γενικώς τα τρόφιμα είναι σημαντικά για τη συνέχιση της ζωής του ανθρώπου. Επομένως τα τρόφιμα δεν θα πρέπει να έχουν συστατικά ακατάλληλα και ανθυγιεινά για την λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ας πούμε για παράδειγμα ότι ένα παιδί επιλέγει να καταναλώσει ένα κουτί γαριδάκια τα οποία περιέχουν συστατικά που προκαλούν δυσλειτουργίες στο ανθρώπινο σύστημα. Μετά από την συνεχόμενη κατανάλωση τέτοιων τροφίμων το παιδί μετά από κάποια χρόνια θα αποκτήσει προβλήματα υγείας

Έτσι είναι σημαντικό στις ετικέτες τροφίμων να αναγράφονται με έντονα γράμματα τα επιβλαβή συστατικά τα οποία μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στη ζωή ενός ατόμου μετά από κάποια χρόνια .Είναι φανερό πως στις περισσότερες ανεπτυγμένες χώρες με έντονη ανεπτυγμένη την βιομηχανία τους ότι πολλοί άνθρωποι σε αυτές έχουν παχυσαρκία καθώς και αλλά προβλήματα υγείας εξαιτίας των τροφών που καταναλώνουν .

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Η διατροφή έχει τεράστια σημασία για εμάς. Μεγάλη αναφορά γίνεται στο γεγονός πως είμαστε ο, τι τρώμε. Με μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή και με την πρόσληψη των κατάλληλων ουσιών μέσω της διατροφής μας (βιταμίνες κ.α.), θα έχουμε την δυνατότητα να ζήσουμε με υγεία και να προλάβουμε ορισμένες ασθένειες.