

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Πανάγου Αγορίτσα ΠΕ87.02

Εξέλιξη της διατροφής

- Η ύπαρξη και η συντήρηση κάθε οργανισμού είναι συνδεδεμένη με την ανάγκη της τροφής και γενικότερα της διατροφής
- Παράλληλα με τις κοινωνικές και τεχνολογικές αλλαγές, μεταβάλλονται και οι διατροφικές συνήθειες και οι επιδράσεις τους στην υγεία

Διατροφική συμπεριφορά: Παράγοντες που την επηρεάζουν: Σειρά σπουδαιότητας:

- ◉ Διαθεσιμότητα τροφίμων
- ◉ Θρησκεία - παράδοση
- ◉ Προσωπικές επιλογές
- ◉ Τρόπος ζωής
- ◉ Διαφήμιση: ενώ ο πρωτόγονος άνθρωπος κυνηγούσε την τροφή του, τώρα η τροφή «κυνηγάει» εμάς!

Σχέση διατροφής και υγείας

Η ανάπτυξη και η υγεία του ανθρώπου εξαρτάται από :

- Γενετικούς (κληρονομικούς) παράγοντες
- Περιβαλλοντικούς παράγοντες (σπουδαιότερος η διατροφή)

Ο σκοπός της καθημερινής διαίτας είναι να βοηθήσει τον ανθρώπινο οργανισμό να:

- Επιβιώσει
- Αναπτυχθεί
- Αποδώσει και δημιουργήσει
- Εργαστεί
- Αναπαραχθεί
- Χαρεί τη ζωή

Συσχετισμοί της επίδρασης της διατροφής στην υγεία του ανθρώπου:

- Η **έλλειψη** ορισμένων **θρεπτικών** συστατικών οδηγεί σε **υποσιτισμό**
- Η **αυξημένη** ενεργειακή πρόσληψη οδηγεί σε **παχυσαρκία** και συνδέεται με **υψηλή θνησιμότητα**
- Η κατανάλωση **ζάχαρης** δημιουργεί **τερηδόνα**
- Τα **φρούτα** και τα **λαχανικά** **προστατεύουν** από πολλές μορφές **καρκίνου** (περιέχουν **διαιτητικές ίνες** και **βιταμίνες**)

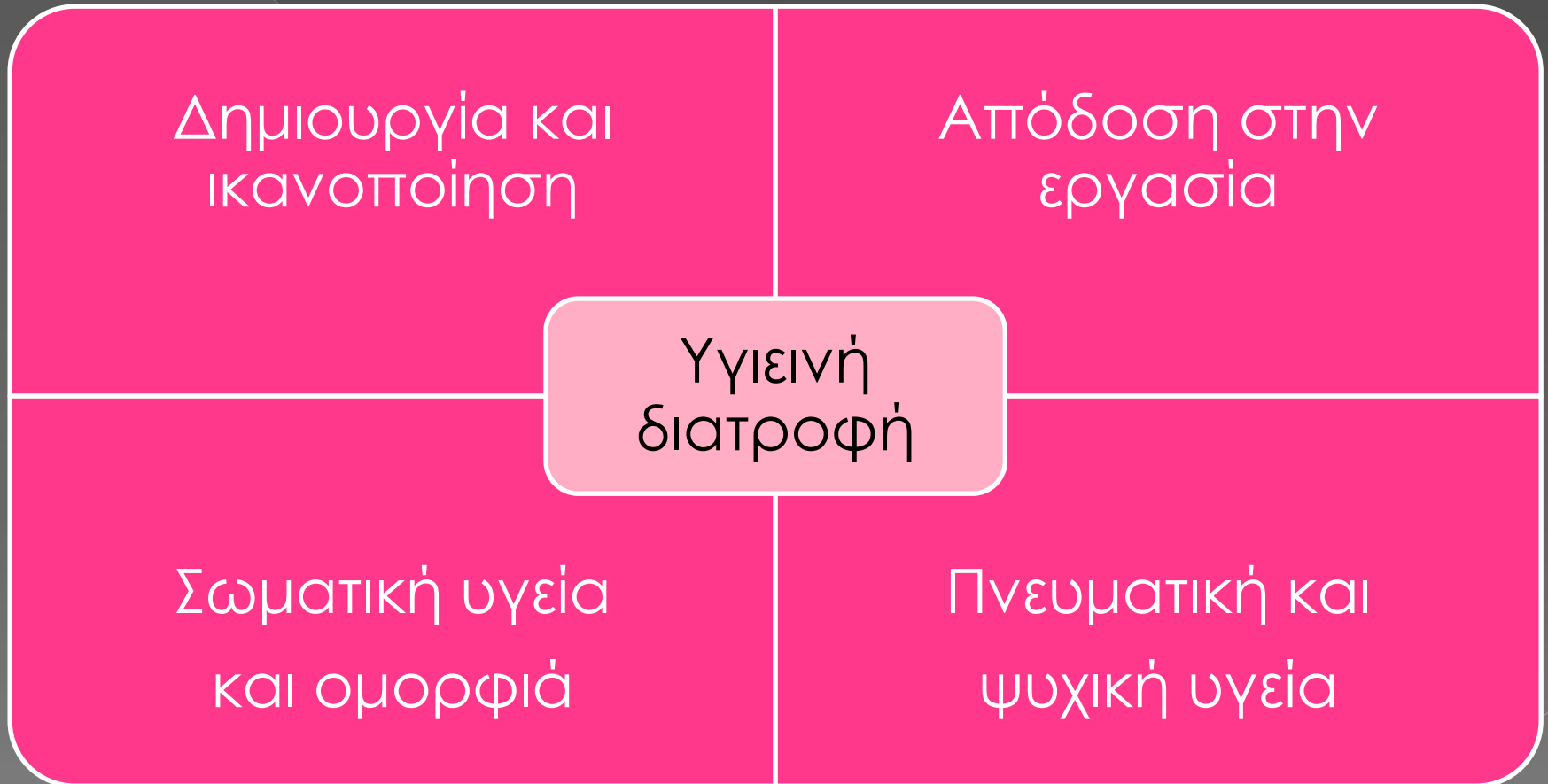
- Η κατανάλωση δημητριακών ολικής άλεσης βοηθά στην **καλή λειτουργία του εντέρου**
- Οι διαιτητικές ίνες στα δημητριακά, τα όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα ευνοούν την **πρόληψη και την αντιμετώπιση παθήσεων**
- Τα ζωικά τρόφιμα περιέχουν καλή ποιότητα πρωτεΐνης και βοηθούν στην **ανάπτυξη και διατήρηση του οργανισμού**. Η υπερβολική κατανάλωση, λόγω μεγάλης περιεκτικότητας σε λίπος, **βλάπτει**

- Η κατανάλωση οиноπνευματωδών ποτών αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης **καρκίνου του πεπτικού** και σε συνδυασμό με το κάπνισμα οδηγεί **σε βλάβες στο συκώτι**
- Τα μη οиноπνευματώδη ποτά προσφέρουν «κενές» θερμίδες – ζάχαρη – και συμβάλλουν στην **παχυσαρκία**. Προτιμάμε το νερό – αναγκαίο για τη ζωή
- Η κατανάλωση αλατιού συμβάλλει στην **υπέρταση** και πιθανώς στον **καρκίνο στομάχου**

Συμπέρασμα:

- Η διατροφή, όταν δεν είναι ισορροπημένη, προκαλεί διαταραχή στην υγεία του ανθρώπου με αποτέλεσμα να επηρεάζεται και η προσωπική και η κοινωνική ζωή του

Σημασία υγιεινής διατροφής:



Διατροφή όχι μόνο για επιβίωση, αλλά και για Υγεία. Σωστή διατροφή σημαίνει μακροζωία