

Τάξη: Β' Υγείας

Μάθημα: Διατροφή και Υγεία

Ενότητα: 3.6 Διατροφή κατά την Ενήλικη ζωή

Ενήλικη ζωή:

- 18 – 64 ετών
- Το μεγαλύτερο χρονικά στάδιο της ζωής
- Διάθεση για αυτονομία και δημιουργία
- Διατροφή για διατήρηση καλής υγείας και πρόληψη διαφόρων χρόνιων ασθενειών

Ο συσχετισμός μεταξύ δίαιτας και χρόνιων ασθενειών πρέπει να καθιερώνεται στην ενηλικίωση, αν και τα συμπτώματα των ασθενειών μπορεί να μην εμφανιστούν πριν την 6^η ή 7^η δεκαετία της ζωής.

Μεταβολές στην ενηλικίωση

Φυσιολογικές μεταβολές:

- Πρόσληψη βάρους
- Αναπροσαρμογή σύστασης σώματος:
 1. Ο μυϊκός ιστός περιορίζεται
 2. Οι αποθήκες λίπους αυξάνουν σε όγκο

Ενήλικες γυναίκες:

- Ορμονικές μεταβολές: επηρεάζουν τον κύκλο αναπαραγωγής – η έναρξη της εμμηνόπαυσης κλείνει τον κύκλο (όχι πριν τα 40)
- Οστεοπόρωση

Ψυχοκοινωνικές μεταβολές:

- Επαγγελματική σταδιοδρομία
- Οικονομική ανεξαρτησία
- Επιλογή συντρόφου
- Δημιουργία οικογένειας



Κοινωνικές αλλαγές

Ψυχολογικές εναλλαγές

Όλα αυτά επιδρούν στην αγορά και προετοιμασία τροφίμων και στο σχεδιασμό γευμάτων επηρεάζοντας τις διατροφικές συνήθειες

Ισορροπημένη διαίτα για ενήλικες

Στόχος: προάσπιση της υγείας μακροπρόθεσμα με υγιεινές συνήθειες διαβίωσης:

- Καθημερινή σωματική άσκηση
- Έλεγχος άγχους
- Αποφυγή αλκοόλ και καπνίσματος
- Ισορροπημένη διατροφή με την εφαρμογή της μεσογειακής πυραμίδας τροφίμων και των συστάσεών της