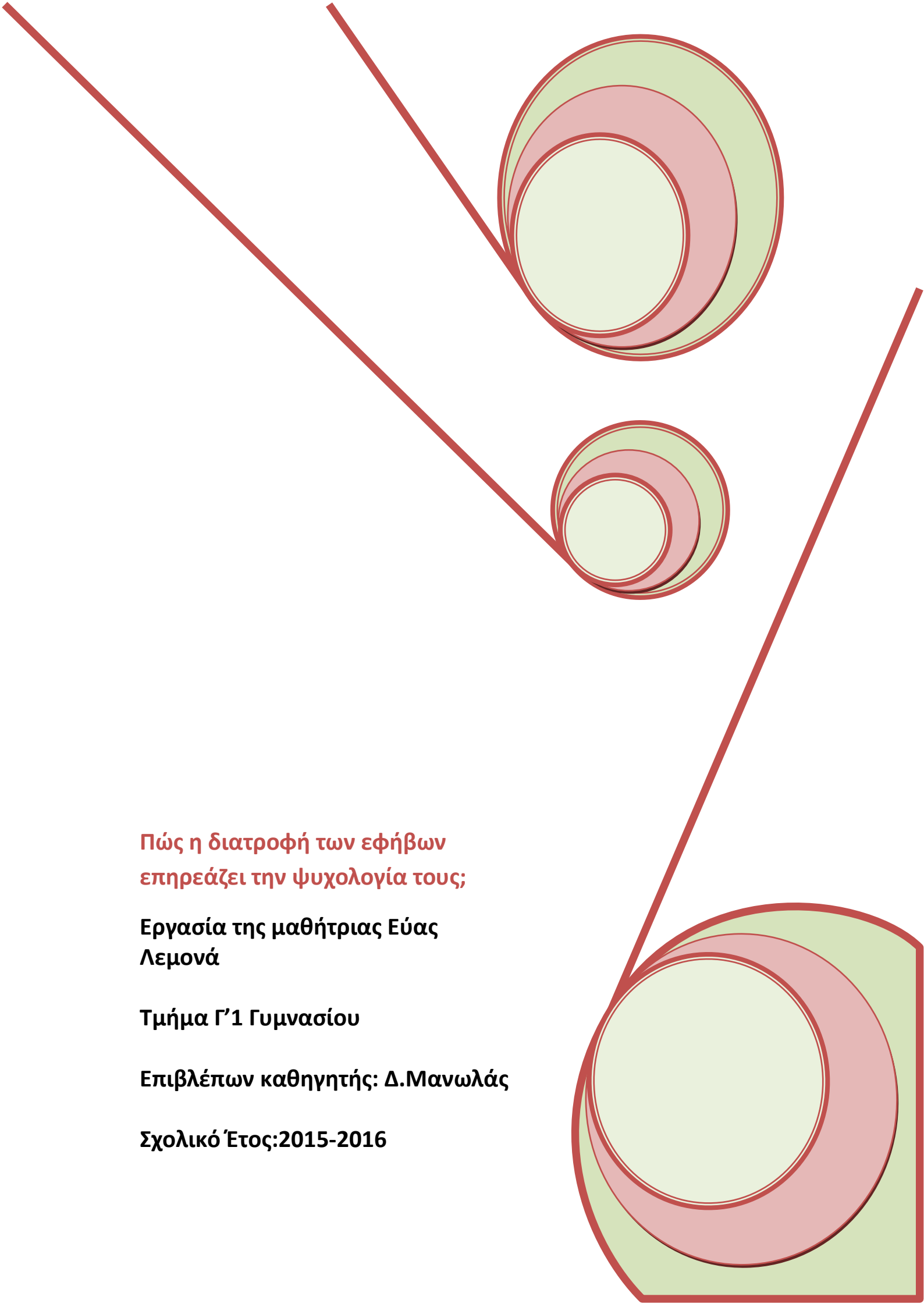




**Πώς η διατροφή των εφήβων
επηρεάζει την ψυχολογία τους;**

**Εργασία της μαθήτριας Εύας
Λεμονά**

Τμήμα Γ'1 Γυμνασίου

Επιβλέπων καθηγητής: Δ.Μανωλάς

Σχολικό Έτος:2015-2016

Μεταβλητές της έρευνας

Η έρευνα αφορά τους εφήβους, δηλαδή άτομα ηλικίας 12 έως και 18 ετών(το ερωτηματολόγιο θα απευθυνθεί σε μαθητές Γυμνασίου και Λυκείου), και τον βαθμό στον οποίο επηρεάζεται η ψυχολογία τους ανάλογα με τις τροφές που καταναλώνουν. Για παράδειγμα για το αν έχουν καλή διάθεση όταν τρώνε ορισμένα φαγητά και τον λόγο για τον οποίο συμβαίνει αυτό.

Σκοπός και περιγραφή της έρευνας

Ο κύριος λόγος που με οδήγησε στο να πραγματοποιήσω αυτήν την έρευνα ήταν ο εξής:

Ήθελα να ερευνήσω για το πως η διατροφή των εφήβων επηρεάζει την ψυχολογία τους ,την αλληλεξάρτηση που έχουν αυτές οι δύο έννοιες καθώς και τα αποτελέσματα που μπορεί να έχουμε (σωματικά και ψυχικά) τρώγοντας υγιεινές ή αντίστοιχα ανθυγιεινές τροφές.

Τα ερωτήματα στα οποία η έρευνα απαντάει είναι τα εξής:

- Πώς η καλή ή αντίστοιχα κακή διατροφή επηρεάζει την ψυχική μας υγεία;
- Πώς η ψυχολογία μας μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις ουσίες ,θρεπτικές ή μη, που περιέχονται στις τροφές που καταναλώνουμε;
- Η καλή διατροφή μας δίνει αίσθημα ευεξίας και καλή διάθεση ή βοηθάει μόνο στην καλή σωματική υγεία;
- Πώς κακή διατροφή ,που περιέχει ουσίες λιγότερο θρεπτικές ,επηρεάζει την ψυχική καθώς και σωματική μας υγεία;
- Ποιες τροφές βοηθούν στην καλή ψυχική μας υγεία και με ποιόν τρόπο βοηθούν;

Κοινωνικές ανάγκες που εξυπηρετεί η έρευνα

Η συγκεκριμένη έρευνα θα φανεί πολύ χρήσιμη ,γιατί οι έφηβοι θα μάθουν που οφείλεται η καλή διάθεση που έχουν όταν καταναλώνουν συγκεκριμένες τροφές, τις ουσίες θρεπτικές ή μη που περιέχουν οι τροφές αυτές ,τους λόγους για τους οποίους νιώθουν ευχαρίστηση όταν τρώνε αυτές τις τροφές καθώς και τις συνέπειες που μπορεί να υπάρχουν.

Έτσι θα καταλάβουν πόσο σημαντική είναι η υγιεινή διατροφή ,σε συνδυασμό με την σωματική άσκηση, θα κατανοήσουν καλύτερα τα μακροχρόνια αποτελέσματα που μπορεί να έχουν τρώγοντας σωστά από όλες τις τροφές καθώς και θα μετριάσουν τις ποσότητες ανθυγιεινής τροφής που καταναλώνουν ,διότι θα καταλάβουν πως οι τροφές πλούσιες σε λιπαρά και χωρίς θρεπτικά συστατικά μπορούν να επιφέρουν προβλήματα στην υγεία τους και το μόνο που μπορούν να προσφέρουν είναι μια στιγμιαία ευχαρίστηση. Επίσης οι έφηβοι θα μάθουν διατροφικές συμβουλές για καλή ψυχική υγεία και έτσι αν τις ακολουθήσουν θα καταφέρουν να αποκτήσουν μια σωστή και υγιεινή διατροφή ,έχοντας ταυτόχρονα και καλή διάθεση και «ανεβασμένη» ψυχολογία.

Τέλος ,με την βοήθεια της έρευνας ,μέσω του ερωτηματολογίου, θα μάθουμε για την ψυχολογική κατάσταση στην οποία βρίσκονται οι έφηβοι στην Ελλάδα ανάλογα με τις διατροφικές τους συνήθειες και έτσι θα καταλήξουμε σε συμπέρασμα για τον αν τρέφονται τα νέα παιδιά στην χώρα μας σωστά .Με βάση αυτήν την έρευνα μπορούν να πραγματοποιηθούν και άλλες ,για παράδειγμα, σχετικά με τους λόγους που οι έφηβοι οδηγούνται σε μια συγκεκριμένη διατροφή, για το προσδόκιμο ζωής της νέας γενιάς κ.α.

Εισαγωγή-Γενικά Στοιχεία

Υπάρχει μία άρρηκτη σχέση μεταξύ της ψυχολογίας μας και της διατροφής μας. Η ψυχολογία μας επηρεάζει τις διατροφικές μας επιλογές αλλά και οι διατροφικές μας επιλογές επηρεάζονται από την εκάστοτε ψυχική μας διάθεση. Πολλές διατροφικές διαταραχές όπως η νευρική ανορεξία, το σύνδρομο υπερφαγίας ή η βουλιμία, σχετίζονται άμεσα με την ψυχική κατάσταση του ατόμου. Πρόκειται για ψυχικές νόσους που έχουν αντίκτυπο στην διατροφική κατάσταση του οργανισμού.

Τις τελευταίες δεκαετίες παρατηρείται αύξηση των ψυχικών παθήσεων και κυρίως της κατάθλιψης. Έρευνες αποδεικνύουν την άμεση επιρροή που μπορεί να έχει η ποιότητα της τροφής μας στην πρόληψη αυτών.

Για την προστασία της ψυχικής μας υγείας θα χρειαστεί να ακολουθήσουμε ένα ισορροπημένο και υγιεινό διαιτολόγιο, ενώ θα πρέπει να φροντίσουμε να διατηρήσουμε ένα καλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, γιατί με την κίνηση παράγονται ενδορφίνες, ορμόνες που προκαλούν ψυχική ευφορία.

Διατροφικές συμβουλές για καλή ψυχική υγεία

- Έλεγξε τα λιπαρά που καταναλώνεις.

Φρόντισε το διαιτολόγιό σου να είναι φτωχό σε κορεσμένα λιπαρά που τα βρίσκουμε κυρίως σε κατεργασμένα τρόφιμα και γλυκά. Και επέλεξε μονοακόρεστα λιπαρά τα οποία συμβάλλουν στην αύξηση της σεροτονίνης, νευροδιαβιβαστή που παίζει σημαντικό ρόλο στην ρύθμιση της ψυχικής μας διάθεσης. Επίσης η κατανάλωση ω3 λιπαρών οξέων, συμβάλλουν στην καλή μας διάθεση και στην προστασία της ψυχικής μας υγείας και συγκεκριμένα μας προστατεύουν από την εμφάνιση καταθλιπτικής συμπεριφοράς.

- Μην ξεχνάς να τρως φρούτα και λαχανικά.

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν δύο ομάδες τροφίμων που με την κατανάλωσή τους μας εφοδιάζουν με θρεπτικά συστατικά, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία ενώ είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Φρόντισε να καταναλώνεις 5 μερίδες από το καθένα και εφοδίασε τον οργανισμό σου με ζωντάνια και ευεξία.

- Επέλεξε τους καλούς υδατάνθρακες.

Οι υδατάνθρακες αποτελούν την μεγαλύτερη κατηγορία μακροθρεπτικών συστατικών και προσφέρουν στον οργανισμό μας την απαιτούμενη ενέργεια. Φρόντισε να επιλέγεις σύνθετους υδατάνθρακες και όχι επεξεργασμένους, επέλεξε προϊόντα ολικής άλεσης. Οι σύνθετοι-καλοί υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αύξηση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο επηρεάζοντας την καλή μας διάθεση.

- Φάε σοκολάτα.

Στην μαύρη εκδοχή της (περιεκτικότητα σε κακάο >70%) περιέχει μεταξύ άλλων ενδορφίνες που συμβάλλουν στην βελτίωση της διάθεσής μας και φλαβονοειδή τα οποία έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Τροφές που επηρεάζουν θετικά την ψυχολογία των νέων.

1) Μακαρονάδα, η αντικαταθλιπτική :

Η κατανάλωση των ζυμαρικών επηρεάζει τον εγκέφαλο λόγω των υδατανθράκων που αυτά περιέχουν. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες βοηθούν τον εγκέφαλο να συνθέσει πιο εύκολα την σεροτονίνη, την ορμόνη που στον οργανισμό μας δρα ως φυσικό αντικαταθλιπτικό. Εκτός από τα μακαρόνια, τρόφιμα πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες είναι επίσης οι πατάτες, το ρύζι, το κους-κους, το πλιγούρι, το σιτάρι, η βρώμη και όλων των ειδών τα δημητριακά και μπορούν να επηρεάσουν θετικά την ψυχολογία μας.

2) Κρασί, το ηρεμιστικό :

Με τόσες ευεργετικές και αντιοξειδωτικές ουσίες που έχει το κρασί, είναι σύμμαχος υγείας. Λόγω όμως και της μέτριας περιεκτικότητας του σε αλκοόλη, έχει την ιδιότητα να μας χαλαρώνει και να μας ηρεμεί. Ένα δροσερό, αφρώδες, «απαλό» κρασί σε μια μικρή κατανάλωση 1 ποτηριού την ημέρα, είναι ότι πρέπει για να χαλαρώσουμε από τους έντονους ρυθμούς της ημέρας και να τονώσουμε την ψυχολογία μας.

3) Καφές, ο δραστήριος :

Είναι γνωστό ότι η καφεΐνη επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα διεγείροντας το για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Αυτή η υπερδιέγερση μας καθιστά πιο δραστήριους και πιο ορεξάτους για δουλειά!

4) Σοκολάτα, η χαρούμενη :

Η σοκολάτα και ιδιαίτερα η μαύρη (bitter) σοκολάτα έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και είναι ιδιαίτερα πλούσια στο αμινοξύ τρυπτοφάνη. Η τρυπτοφάνη μεταβολίζεται στον οργανισμό μας σε σεροτονίνη, στην ορμόνη που φτιάχνει τη διάθεση και μας καθιστά πιο χαρούμενους. Επίσης περιέχει σελήνιο και μαγνήσιο, ιχνοστοιχεία που προκαλούν ευφορία και αισθήματα χαράς, επιδρώντας θετικά στην ψυχολογία μας.

5) Ξηροί καρποί, οι χαλαρωτικοί :

Είναι πλούσιοι σε μαγνήσιο, ένα πολύτιμο ιχνοστοιχείο που ηρεμεί τον εγκέφαλο μας. Το στρες αυξάνει σημαντικά τις ανάγκες του οργανισμού για τροφές με μαγνήσιο, διότι οι ορμόνες του στρες αυξάνονται κατακόρυφα σε καταστάσεις άγχους, προκαλώντας εκνευρισμό, θυμό και ανησυχία.

6) Κοτόπουλο, το δυναμωτικό :

Το κοτόπουλο και γενικά τα πουλερικά που τα μαγειρεύουμε σε σούπες, εκχυλίζουν στον ζωμό τους ευεργετικές αντιοξειδωτικές ουσίες που ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και μας καθιστούν πιο δυνατούς, σωματικά και άρα και ψυχικά!

7) Πράσινο τσάι, το αγχολυτικό :

Οι κατεχίνες, το πιο δραστικό συστατικό του πράσινου τσαγιού, έχουν αγχολυτικές ιδιότητες, ενώ το αμινοξύ θειανίνη που περιέχει το πράσινο τσάι βοηθάει στην παραγωγή και απελευθέρωση της ντοπαμίνης , έτσι ώστε ντοπαμίνη και θειανίνη σε συνδυασμό να χαρίζουν στον οργανισμό ένα αίσθημα ηρεμίας.

8) Σολομός, ο έξυπνος :

Μια κλινική έρευνα του πανεπιστημίου Berkley της Αμερικής έδειξε ότι τα Ω3 λιπαρά οξέα που περιέχει σε μεγάλο ποσοστό ο

σολομός, συνεργάζονται με συγκεκριμένα δομικά στοιχεία της μεμβράνης των κυττάρων μας, με αποτέλεσμα να προστατεύουν το νευρικό μας σύστημα. Έτσι μακροπρόθεσμα ωφελούνται η αντίληψη, η εξυπνάδα, αλλά και η γενικότερη διάθεση μας, όπως αποδείχθηκε σε περιπτώσεις ανθρώπων με κατάθλιψη, σχιζοφρένεια, διπολική διαταραχή, αυτισμό, δυσλεξία αλλά και με επιθετικότητα.

Κακή διατροφή και επίδραση στην ψυχολογία των νέων.

Αντιθέτως μια διατροφή υψηλή σε λιπαρά, γεμάτη ανθυγιεινά στοιχεία, γρήγορη και καθόλου ποιοτική, μπορεί να επηρεάσει την υγεία μας, τη γραμμή μας, τη φυσική μας κατάσταση. Αυτό που δε γνωρίζαμε σίγουρα είναι πως μπορεί να επηρεάσει τη ψυχολογία και τη συμπεριφορά μας, όμως νέες έρευνες έρχονται να μας το επιβεβαιώσουν.

Μια νέα μελέτη αποδεικνύει ότι μια δίαιτα υψηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά προκαλεί διάφορες αλλαγές στην εικόνα των βακτηρίων στο έντερο με αποτέλεσμα να μην επηρεάζεται μόνο η υγεία του σώματος, αλλά και των νεύρων. Οι επιστήμονες απέδειξαν ότι οι αλλαγές στη χλωρίδα του εντέρου είναι ικανές να προκαλέσουν νευροψυχολογικές δυσλειτουργίες οι οποίες ευθύνονται για αλλαγές στη συμπεριφορά των ανθρώπων, ακόμα και αύξηση των περιστατικών κατάθλιψης. Σύμφωνα με τις κλινικές μελέτες που έγιναν, οι ειδικοί βρήκαν ξεκάθαρη σχέση μεταξύ της κακής διατροφής και των αλλαγών στον τρόπο που φέρεται και νιώθει ένας άνθρωπος, συγκρίνοντας παράλληλα και ομάδες εθελοντών με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες. Είναι σαφές ότι μια καλή διατροφή είναι προϋπόθεση για μια καλή ζωή. Είναι σημαντικό να μην επιτρέπουμε σε λιπαρά και κακές τροφές να επηρεάσουν την υγεία και τη ψυχολογία μας, αλλά αντιθέτως να χρησιμοποιήσουμε τη διατροφή μας μόνο για να ζούμε και να νιώθουμε καλύτερα.

Τροφές που επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία των νέων.

1)Τροφές με πολλά λιπαρά και ζάχαρη

Τροφές με πολλά λιπαρά ,που είναι φτωχές σε βιταμίνες, θρεπτικά συστατικά και που έχουν μεγάλη περιεκτικότητα ζάχαρης όπως τα ανθρακούχα ποτά, τα γλυκά με σοκολάτα και τα λιπαρά κρέατα.

2)Πρόχειρο, γρήγορο φαγητό

Τα fast food και τα τυποποιημένα προϊόντα δεν μας δίνουν απλά παραπανίσια κιλά, αλλά επηρεάζουν και την ψυχική μας υγεία.

Τέλος, η διατροφή αποτελεί ένα σημαντικό σύμμαχο στην καθημερινότητά των νέων, όχι μόνο για την πρόληψη ασθενειών αλλά και για τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους. Σημαντικό στοιχείο γι'αυτό αποτελεί η σωματική και ψυχική ευεξία. Ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή, φροντίζοντας οι ώρες του ύπνου να είναι επαρκείς και βάζοντας λίγη κίνηση στη ζωή τους οι νέοι μπορούν να εξασφαλίσουν όχι μόνο καλή υγεία αλλά και καλή διάθεση και ευεξία.

Ερωτηματολόγιο

1.Φύλο

Αντρας

☐

Γυναίκα

☐

2.Ιδιότητα/επάγγελμα

- Μαθητής/τρια
- Δάσκαλος/καθηγητής
- Γονέας

3.Ειδικές ερωτήσεις

3.1 Ακολουθείς μια υγιεινή διατροφή;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ

3.2 Τρως φρούτα και λαχανικά;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- Δεν ξέρω/δεν απαντώ

3.3 Αν ναι, πόσο συχνά;

- Κάθε μέρα
- Μια-τρεις φορές την εβδομάδα
- Ποτέ
- Δεν ξέρω/δεν απαντώ

3.4 Ελέγχεις τις τροφές που τρως για τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά που περιέχουν;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- Δεν ξέρω/δεν απαντώ

3.10 Η συστηματική ανθυγιεινή διατροφή πιστεύεις πως έχει αρνητικές (μακροχρόνιες ή στιγμιαίες) συνέπειες για τον οργανισμό σου;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- Δεν ξέρω/δεν απαντώ

3.11 Τρώγοντας fast food νιώθεις κάποια αλλαγή στην διάθεση και την ψυχολογία σου;

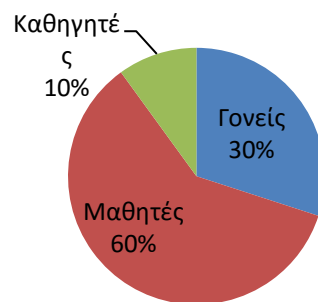
- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- Δεν ξέρω/δεν απαντώ

3.12 Τρώγοντας ορισμένες τροφές, όπως κοτόπουλο, μακαρονάδα κ.α. νιώθεις πως έχεις περισσότερη ενέργεια και αποκτάς καλή διάθεση;

- ΝΑΙ
- ΟΧΙ
- Δεν ξέρω/δεν απαντώ

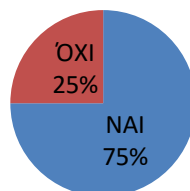
Αποτελέσματα

Γενικές ερωτήσεις



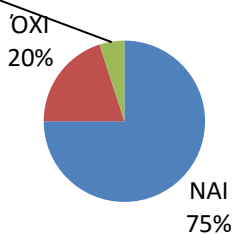
Ειδικές ερωτήσεις

Ερώτημα 3.1



Ερώτημα 3.2

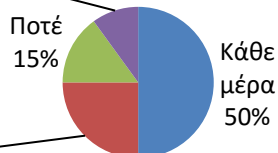
Δεν
ξέρω/Δεν
ανταπ...



Ερώτημα 3.3

Δεν
ξέρω/Δεν
απαντώ
10%

Μια-Τρείς
φορές την
εβδομάδα
25%



Ερώτημα 3.4

Δεν ξέρω/Δεν
απαντώ
20%

